

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-349** din data: **10.03.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Iancu Maria	67 ani	F	1.58 m	58 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine alba	60 g	
		Unt	15 g	
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	60 g	
		Rosii cherry	100 g	
Luni	Gustare I	Banane	250 g	
Luni	Pranz	Ciorba de legume(400 g)	100 g	
		Macaroane fierte	150 g	
		Branza proaspata de vaca	120 g	
Luni	Gustare II	Biscuiti simpli	60 g	
Luni	Cina	Ciorba de legume(400 g)	100 g	
		Paine alba	60 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-349** din data: **10.03.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Iancu Maria	67 ani	F	1.58 m	58 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine alba	60 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Rosii cherry	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Marti	Gustare I	Compot dietetic	350 g	
Marti	Pranz	Supa de fasole verde(400 g)	100 g	
		Cus-Cus fiert	150 g	
		Tocanita de pui cu legume	150 g	
		Salata verde	150 g	
Marti	Gustare II	Banane	250 g	
Marti	Cina	Cus-Cus fiert	150 g	
		Tocanita de pui cu legume	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-349** din data: **10.03.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Iancu Maria	67 ani	F	1.58 m	58 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine alba	60 g	
		Pate de ficat de pui(de casa)	40 g	
		OU fiert	50 g	
		Ardei gras rosu (gogosar)	50 g	
Miercuri	Gustare I	Paine alba	60 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Miercuri	Pranz	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Orez fiert	150 g	
		Sote de legume	200 g	
Miercuri	Gustare II	Biscuiti simpli	60 g	
Miercuri	Cina	Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Fasole verde sote (cu morcovi)	200 g	
		Paine alba	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-349** din data: **10.03.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Iancu Maria	67 ani	F	1.58 m	58 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Avocado	100 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare I	Branza proaspata de vaca	150 g	
Joi	Pranz	Supa de rosii cu morcov ras(400 g)	100 g	
		Salata orientala(400 g)	100 g	
Joi	Gustare II	Biscuiti simpli	60 g	
Joi	Cina	Salata orientala(400 g)	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-349** din data: **10.03.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Iancu Maria	67 ani	F	1.58 m	58 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine alba	60 g	
		Unt	15 g	
		Ardei Gras	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Vineri	Gustare I	Biscuiti simpli	60 g	
Vineri	Pranz	Supa de cartofi(350 g)	100 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
		Sote de legume	200 g	
Vineri	Gustare II	Banane	250 g	
Vineri	Cina	Mancare de spanac	200 g	
		Oua ochiuri	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-349** din data: **10.03.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Iancu Maria	67 ani	F	1.58 m	58 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine alba	60 g	
		OU fiert	100 g	
		Rosii cherry	100 g	
Sambata	Gustare I	Banane	250 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de perisoare(350-50 g perisoare,cu orez)	100 g	
		Mamaliga	150 g	
		Branza proaspata de vaca	120 g	
Sambata	Gustare II	Biscuiti simpli	60 g	
Sambata	Cina	Cartofi natur	150 g	
		Pastrav	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-349** din data: **10.03.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Iancu Maria	67 ani	F	1.58 m	58 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Paine alba	60 g	
		Branza proaspata de vaca	100 g	
		Rosii cherry	100 g	
Duminica	Gustare I	Branza proaspata de vaca	150 g	
Duminica	Pranz	Supa de galuste de gris	400 g	
		Pireu de cartofi	150 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Duminica	Gustare II	Banane	250 g	
Duminica	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	
		Paine alba	30 g	