

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-397** din data: **23.05.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Petras Marioara	62 ani	F	1.50 m	86.5 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	60 g	
		Ardei Gras	100 g	
Luni	Gustare I	Capsuni	400 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Branza proaspata de vaca	120 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Sote de legume	200 g	
		Carne de iepure de casa	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-397** din data: **23.05.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Petras Marioara	62 ani	F	1.50 m	86.5 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Fulgi de ov?z	40 g	
Marti	Gustare I	Cirese	250 g	
Marti	Pranz	Mamaliga	150 g	
		Tocanita de pui cu legume	200 g	
		Castraveti	150 g	
Marti	Gustare II	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Rosii	150 g	
		Branza proaspata de vaca	100 g	
		Masline negre	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-397** din data: **23.05.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Petras Marioara	62 ani	F	1.50 m	86.5 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	100 g	
		Ardei Gras	50 g	
Miercuri	Gustare I	Visine	250 g	
Miercuri	Pranz	Cus-Cus fiert	150 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
		Salata verde	150 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	25 g	
Miercuri	Cina	Ciuperci sote	200 g	
		Pulpa de curcan	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-397** din data: **23.05.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Petras Marioara	62 ani	F	1.50 m	86.5 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
Joi	Gustare I	Banane	150 g	
Joi	Pranz	Fasole batuta(uscata)	300 g	
Joi	Gustare II	Migdale	25 g	
Joi	Cina	Salata verde	150 g	
		Piept de pui	100 g	
		Porumb crud fiert	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-397** din data: **23.05.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Petras Marioara	62 ani	F	1.50 m	86.5 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Seminte decorticate canepa	30 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Mancare de fasole verde	300 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-397** din data: **23.05.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Petras Marioara	62 ani	F	1.50 m	86.5 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	100 g	
		Rosii	100 g	
Sambata	Gustare I	Nuci	25 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Smantana	10 g	
Sambata	Gustare II	Iaurt 2%	330 g	
Sambata	Cina	Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-397** din data: **23.05.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Petras Marioara	62 ani	F	1.50 m	86.5 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Migdale	25 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	300 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
Duminica	Gustare II	Migdale	25 g	
Duminica	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	