

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-620** din data: **12.05.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sorescu Ioan	69 ani	M	1.70 m	96.4 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Salam de casa	30 g	
Luni	Gustare I	Banane	200 g	
Luni	Pranz	Mamaliga	200 g	
		Branza telemea vaca	150 g	
		Smantana	20 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Ciuperci sote	200 g	
		Ficatei de pui	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-620** din data: **12.05.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sorescu Ioan	69 ani	M	1.70 m	96.4 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	50 g	
Marti	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	200 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	150 g	
		Avocado	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Migdale	35 g	
Marti	Cina	Sote de legume	200 g	
		Biban	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-620** din data: **12.05.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sorescu Ioan	69 ani	M	1.70 m	96.4 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	200 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	100 g	
		Capsuni	300 g	
Miercuri	Pranz	Cartofi natur	200 g	
		Tocanita de pui cu legume	250 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Miercuri	Gustare II	Sana	330 g	
Miercuri	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-620** din data: **12.05.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sorescu Ioan	69 ani	M	1.70 m	96.4 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Castraveti	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Joi	Pranz	Branza telemea vaca	150 g	
		Porumb fiert	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Joi	Gustare II	Nuci	35 g	
Joi	Cina	Supa de gulie(400 g)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-620** din data: **12.05.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sorescu Ioan	69 ani	M	1.70 m	96.4 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Guacamole	200 g	
Vineri	Gustare I	Mere	350 g	
Vineri	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	100 g	
		OU fiert	100 g	
		Masline negre	50 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	35 g	
Vineri	Cina	Ghiveci de legume	200 g	
		Chiftele la cuptor	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-620** din data: **12.05.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sorescu Ioan	69 ani	M	1.70 m	96.4 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 2%	300 g	
		Seminte decorticate canepa	40 g	
Sambata	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Sambata	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
Sambata	Gustare II	Kefir 3,5	330 g	
Sambata	Cina	Ton conserva suc proriu Rio Mare	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	50 g	
		Masline negre	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-620** din data: **12.05.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sorescu Ioan	69 ani	M	1.70 m	96.4 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	60 g	
Duminica	Gustare I	Nuci	35 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Chiftele la cuptor	150 g	
Duminica	Gustare II	Sana	330 g	
Duminica	Cina	Branza telemea vaca	150 g	
		Ridichi	100 g	