

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-756** din data: **21.10.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cozma Tenica	73 ani	F	1.55 m	102 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Avocado	100 g	
Luni	Gustare I	Covrigei cu tarate	40 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Branza telemea vaca	70 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-756** din data: **21.10.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cozma Tenica	73 ani	F	1.55 m	102 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	40 g	
Marti	Gustare I	Kiwi	250 g	
Marti	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Marti	Gustare II	Iaurt 2%	330 g	
Marti	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-756** din data: **21.10.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cozma Tenica	73 ani	F	1.55 m	102 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	200 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Pomelo	350 g	
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	150 g	
		Sote de legume	150 g	
		Crap romanesc	100 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Ciuperci sote	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-756** din data: **21.10.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cozma Tenica	73 ani	F	1.55 m	102 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Branza proaspata de vaca	100 g	
		Castraveti	100 g	
Joi	Gustare I	Portocale	400 g	
Joi	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Joi	Gustare II	Iaurt 2%	330 g	
Joi	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-756** din data: **21.10.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cozma Tenica	73 ani	F	1.55 m	102 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	10 g	
		Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Vineri	Gustare II	Covrigei cu tarate	40 g	
Vineri	Cina	Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-756** din data: **21.10.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cozma Tenica	73 ani	F	1.55 m	102 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Seminte(in,susan,dovleac,floarea soarelui)	30 g	
Sambata	Gustare I	Covrigei cu tarate	40 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Pastrav	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-756** din data: **21.10.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cozma Tenica	73 ani	F	1.55 m	102 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Zacusca	150 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Kiwi	250 g	
Duminica	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Duminica	Gustare II	Iaurt 2%	330 g	
Duminica	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Branza telemea vaca	20 g	
		Castraveti	100 g	