

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-819** din data: **24.01.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Romonti Rozalia	69 ani	F	1.51 m	99.9 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Salam de casa	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Luni	Gustare I	Mandarine	300 g	
Luni	Pranz	Orez brun fiert	150 g	
		Sote de mazare cu morcovi	150 g	
		Piept de pui	100 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-819** din data: **24.01.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Romonti Rozalia	69 ani	F	1.51 m	99.9 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	40 g	
Marti	Gustare I	Kiwi	250 g	
Marti	Pranz	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Smantana 12 %grasime	10 g	
Marti	Gustare II	Migdale	25 g	
Marti	Cina	Varza calita	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-819** din data: **24.01.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Romonti Rozalia	69 ani	F	1.51 m	99.9 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	200 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Portocale	400 g	
Miercuri	Pranz	Mancare de spanac	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Miercuri	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Miercuri	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-819** din data: **24.01.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Romonti Rozalia	69 ani	F	1.51 m	99.9 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Avocado	50 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare I	Avocado	100 g	
Joi	Pranz	Branza telemea vaca	100 g	
		Salam de casa	30 g	
		Rosii	200 g	
Joi	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Joi	Cina	Fasole verde sote	200 g	
		Crap romanesc	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-819** din data: **24.01.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Romonti Rozalia	69 ani	F	1.51 m	99.9 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Branza proaspata de vaca	100 g	
		Castraveti	100 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Mancare de fasole verde	250 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Vineri	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de fasole verde	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-819** din data: **24.01.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Romonti Rozalia	69 ani	F	1.51 m	99.9 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Chia	35 g	
Sambata	Gustare I	Banane	150 g	
Sambata	Pranz	Supa de pui cu taitei	350 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Morcovi fierti	250 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-819** din data: **24.01.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Romonti Rozalia	69 ani	F	1.51 m	99.9 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Salata de vinete fara maioneaza	200 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Migdale	25 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
Duminica	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Duminica	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Branza telemea vaca	20 g	
		Rosii	100 g	