

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-953** din data: **16.07.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Alb Cornelia	62 ani	F	1.59 m	118 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salam de casa	50 g	
		Castraveti	100 g	
Luni	Gustare I	Caise	300 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Sos pesto borcan	30 g	
Luni	Gustare II	Migdale	25 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Parmezan	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-953** din data: **16.07.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Alb Cornelia	62 ani	F	1.59 m	118 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	15 g	
		Ardei Gras	50 g	
		Iaurt 1,5 %	150 g	
Marti	Gustare I	Covrigei	40 g	
Marti	Pranz	Crutoane integrale	60 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Salata verde	150 g	
		Parmezan	20 g	
Marti	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	100 g	
Marti	Cina	Varza calita	200 g	
		Piept de curcan	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-953** din data: **16.07.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Alb Cornelia	62 ani	F	1.59 m	118 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	Struguri	170 g	
Miercuri	Pranz	Mamaliga	150 g	
		Branza telemea oaie	100 g	
Miercuri	Gustare II	Covrigei	40 g	
Miercuri	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Iaurt 1,5 %	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-953** din data: **16.07.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Alb Cornelia	62 ani	F	1.59 m	118 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	15 g	
		Cascaval	20 g	
Joi	Gustare I	Pepene rosu	400 g	
Joi	Pranz	Morcov fiert	250 g	
		Ulei de masline	15 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Joi	Gustare II	Migdale	25 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-953** din data: **16.07.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Alb Cornelia	62 ani	F	1.59 m	118 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Seminte de in	30 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Vineri	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	100 g	
Vineri	Cina	Piept de curcan	100 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-953** din data: **16.07.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Alb Cornelia	62 ani	F	1.59 m	118 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Covrigei	50 g	
		Iaurt 1,5 %	150 g	
Sambata	Gustare I	Pepene galben	350 g	
Sambata	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Sambata	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	100 g	
Sambata	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-953** din data: **16.07.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Alb Cornelia	62 ani	F	1.59 m	118 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Oua ochiuri	100 g	
		Paine integrala	30 g	
		Rosii cherry	100 g	
Duminica	Gustare I	Pepene galben	350 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
Duminica	Gustare II	Migdale	25 g	
Duminica	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Cascaval	15 g	
		Rosii	150 g	