

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-994** din data: **08.09.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Varsandan Viorica	63 ani	F	1.52 m	93.4 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Guacamole	200 g	
Luni	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
Luni	Pranz	Mamaliga	150 g	
		Branza telemea vaca	100 g	
		Smantana 12 %grasime	15 g	
Luni	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-994** din data: **08.09.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Varsandan Viorica	63 ani	F	1.52 m	93.4 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de ov?z	40 g	
		Fructe de padure congelate	100 g	
Marti	Gustare I	Pere	120 g	
		Biscuiti fara zahar Gullon	20 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	150 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Ceapa rosie	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	30 g	
Marti	Gustare II	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Fasole verde sote	200 g	
		Carne slaba de vita	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-994** din data: **08.09.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Varsandan Viorica	63 ani	F	1.52 m	93.4 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	Zmeura	150 g	
		Biscuiti fara zahar Gullon	20 g	
Miercuri	Pranz	Humus	150 g	
		Paine integrala	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare II	Biscuiti fara zahar Gullon	40 g	
Miercuri	Cina	Ciuperci sote	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-994** din data: **08.09.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Varsandan Viorica	63 ani	F	1.52 m	93.4 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Crema de branza Almette cu verdeata	15 g	
		Somon afumat	50 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare I	Pepene galben	150 g	
		Biscuiti fara zahar Gullon	20 g	
Joi	Pranz	Branza telemea vaca	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton in suc propriu Rio Mare	50 g	
		Masline negre	30 g	
Joi	Gustare II	Caju	25 g	
Joi	Cina	Mancare de dovlecei cu smantana	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-994** din data: **08.09.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Varsandan Viorica	63 ani	F	1.52 m	93.4 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Salam de casa	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Vineri	Gustare I	Biscuiti fara zahar Gullon	40 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	300 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	30 g	
Vineri	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Rosii	200 g	
		Telemea de vaca	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-994** din data: **08.09.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Varsandan Viorica	63 ani	F	1.52 m	93.4 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Seminte de canepa naturale Canah	30 g	
Sambata	Gustare I	Afine	150 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Carne slaba de porc	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	
		Cascaval	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-994** din data: **08.09.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Varsandan Viorica	63 ani	F	1.52 m	93.4 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Urda	100 g	
		Paine integrala	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Duminica	Gustare I	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
Duminica	Gustare II	Migdale	25 g	
Duminica	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	