

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1109** din data: **15.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Biro Florica/Alexandra	53 ani	F	1.59 m	85.6 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	10 g	
		Sunca presata de porc Sissi	30 g	
		Iaurt 1,5 %	150 g	
Luni	Gustare I	Clementine	300 g	
Luni	Pranz	Mamaliga fiarta	150 g	
		Telemea de vaca	100 g	
		Cascaval ras	10 g	
Luni	Gustare II	Migdale	25 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1109** din data: **15.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Biro Florica/Alexandra	53 ani	F	1.59 m	85.6 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Fulgi de ov?z	40 g	
Marti	Gustare I	Mere	300 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Sunca presata de porc Sissi	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Telemea de vaca	30 g	
Marti	Gustare II	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1109** din data: **15.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Biro Florica/Alexandra	53 ani	F	1.59 m	85.6 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
		Fulgi de porumb	40 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Lipie	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Piept de pui	100 g	
		Varza	100 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Fasole verde sote	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1109** din data: **15.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Biro Florica/Alexandra	53 ani	F	1.59 m	85.6 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	150 g	
Joi	Gustare I	Mandarine	300 g	
Joi	Pranz	Telemea de vaca	100 g	
		Masline negre	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Joi	Gustare II	Migdale	25 g	
Joi	Cina	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1109** din data: **15.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Biro Florica/Alexandra	53 ani	F	1.59 m	85.6 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Seminte de susan	30 g	
Vineri	Gustare I	Mere	150 g	
		Banane	100 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	300 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1109** din data: **15.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Biro Florica/Alexandra	53 ani	F	1.59 m	85.6 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salam de casa	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Sambata	Gustare I	Banane	150 g	
Sambata	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1109** din data: **15.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Biro Florica/Alexandra	53 ani	F	1.59 m	85.6 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Cascaval	20 g	
		Paine integrala	30 g	
		Unt	10 g	
		Ardei Gras	100 g	
Duminica	Gustare I	Mandarine	300 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
Duminica	Gustare II	Migdale	25 g	
Duminica	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Rosii	100 g	