

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-324** din data: **15.01.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bugariu Maria	65 ani	F	1.55 m	81 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Avocado	50 g	
Luni	Gustare I	Mere	150 g	
		Biscuiti Gullon fara zahar	20 g	
Luni	Pranz	Pireu de cartofi	200 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
		Sos de rosii	100 g	
Luni	Gustare II	Nuci	30 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-324** din data: **15.01.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bugariu Maria	65 ani	F	1.55 m	81 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	Banane	80 g	
		Biscuiti Gullon fara zahar	20 g	
Marti	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Muraturi asortate	250 g	
Marti	Gustare II	Nuci	30 g	
Marti	Cina	Legume mexicane	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-324** din data: **15.01.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bugariu Maria	65 ani	F	1.55 m	81 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
Miercuri	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana	200 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	30 g	
Miercuri	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-324** din data: **15.01.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bugariu Maria	65 ani	F	1.55 m	81 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	40 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
Joi	Gustare I	Paine integrala	30 g	
		Unt	10 g	
		Ardei Gras	50 g	
Joi	Pranz	Orez brun fiert	200 g	
		Tocanita de pui cu legume	130 g	
Joi	Gustare II	Nuci	30 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		Crutoane integrale	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-324** din data: **15.01.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bugariu Maria	65 ani	F	1.55 m	81 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Somon	50 g	
		Rosii cherry	50 g	
Vineri	Gustare I	Mere	150 g	
		Iaurt 1,5 %	150 g	
Vineri	Pranz	Mamaliga	200 g	
		Branza proaspata de vaca	150 g	
Vineri	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-324** din data: **15.01.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bugariu Maria	65 ani	F	1.55 m	81 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Paine integrala	60 g	
Sambata	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de perisoare(350-50 g perisoare,cu orez)	100 g	
		Paine integrala	60 g	
Sambata	Gustare II	Migdale	30 g	
Sambata	Cina	Ghiveci de legume	200 g	
		Pulpa de curcan	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-324** din data: **15.01.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bugariu Maria	65 ani	F	1.55 m	81 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Iaurt 2%	330 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	300 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	30 g	
Duminica	Cina	Bruschete paine integrala	60 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Rosii	50 g	