

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-452** din data: **09.08.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rat Diana	75 ani	F	1.58 m	97.8 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Lapte de vaca integral	250 g	
Luni	Gustare I	Prune	200 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Varza calita	200 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Varza calita	250 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-452** din data: **09.08.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rat Diana	75 ani	F	1.58 m	97.8 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca integral	200 g	
		Fulgi de ov?z	30 g	
Marti	Gustare I	Piersici (nectar)	200 g	
Marti	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Varza cruda alba	200 g	
Marti	Gustare II	Lapte de vaca integral	250 g	
Marti	Cina	Mancare de spanac	200 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-452** din data: **09.08.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rat Diana	75 ani	F	1.58 m	97.8 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	100 g	
		Ardei Gras	50 g	
Miercuri	Gustare I	Struguri	200 g	
Miercuri	Pranz	Mamaliga	150 g	
		Branza proaspata de vaca	150 g	
Miercuri	Gustare II	Seminte dovleac	25 g	
Miercuri	Cina	Mancare de dovlecei cu smantana	300 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-452** din data: **09.08.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rat Diana	75 ani	F	1.58 m	97.8 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		OU fiert	50 g	
		Castraveti	100 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	100 g	
Joi	Gustare I	Mere	300 g	
Joi	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	300 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
Joi	Cina	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Iaurt 2,8	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-452** din data: **09.08.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rat Diana	75 ani	F	1.58 m	97.8 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Lapte de vaca integral	250 g	
Vineri	Gustare I	Pere proaspete	250 g	
Vineri	Pranz	Ciorba de perisoare(350-50 g perisoare,cu orez)	100 g	
		Paine integrala	60 g	
Vineri	Gustare II	Migdale	25 g	
Vineri	Cina	Mancare de fasole verde	300 g	