

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-551** din data: **01.02.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Iliasa Delia	81 ani	F	1.60 m	60 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Magiun de prune	30 g	
Luni	Gustare I	Banane	250 g	
Luni	Pranz	Supa crema broccoli(350 g)	100 g	
		Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos bolognese	200 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Supa crema broccoli(350 g)	100 g	
		Crutoane integrale	60 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-551** din data: **01.02.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Iliasa Delia	81 ani	F	1.60 m	60 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Salam de casa	30 g	
Marti	Gustare I	Caju	35 g	
Marti	Pranz	Ciorba de perisoare(o portie)	100 g	
		Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Muraturi asortate	150 g	
Marti	Gustare II	Biscuiti	50 g	
Marti	Cina	Ghiveci de legume	250 g	
		Ficatei de pui	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-551** din data: **01.02.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Iliasa Delia	81 ani	F	1.60 m	60 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Zacusca	150 g	
Miercuri	Gustare I	Caju	35 g	
Miercuri	Pranz	Ciorba de legume(400 g)	100 g	
		Sarmale	200 g	
		Smantana	10 g	
Miercuri	Gustare II	Mandarine	400 g	
Miercuri	Cina	Mozzarella	100 g	
		Ardei Gras	50 g	
		Paine integrala	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-551** din data: **01.02.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Iliasa Delia	81 ani	F	1.60 m	60 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Pate de ficat de pui(de casa)	30 g	
		Rosii	100 g	
		OU fiert	50 g	
Joi	Gustare I	Banane	150 g	
		Mere	150 g	
Joi	Pranz	Supa de fasole verde(400 g)	100 g	
		Cartofi natur	150 g	
		Chiftele la cuptor	150 g	
Joi	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Joi	Cina	Chiftele la cuptor	150 g	
		Ardei Gras	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-551** din data: **01.02.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Iliasa Delia	81 ani	F	1.60 m	60 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Somon afumat	30 g	
Vineri	Gustare I	Kiwi	350 g	
Vineri	Pranz	Supa de rosii cu morcov ras(400 g)	100 g	
		Tocanita de pui cu legume	250 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	35 g	
Vineri	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	
		Castraveti	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-551** din data: **01.02.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Iliasa Delia	81 ani	F	1.60 m	60 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Bruschete paine integrala	60 g	
		Ulei de masline	15 g	
		Rosii	100 g	
Sambata	Gustare I	Banane	230 g	
Sambata	Pranz	Supa de conopida(400 g)	100 g	
		Mamaliga	150 g	
		Branza proaspata de vaca	150 g	
		Smantana	20 g	
Sambata	Gustare II	Biscuiti	50 g	
Sambata	Cina	Branza proaspata de vaca	150 g	
		Paine integrala	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-551** din data: **01.02.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Iliasa Delia	81 ani	F	1.60 m	60 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Omleta simpla	100 g	
Duminica	Gustare I	Alune	35 g	
Duminica	Pranz	Supa de pui cu taitei	350 g	
		Pireu de cartofi	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Duminica	Gustare II	Banane	250 g	
Duminica	Cina	Ciuperci sote	200 g	
		Carne slaba de porc	150 g	