

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-573** din data: **04.03.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cosoveanu Radu	66 ani	M	1.74 m	119 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Zacusca	150 g	
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	50 g	
Luni	Gustare I	Banane	200 g	
Luni	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Mamaliga	200 g	
		Branza telemea vaca	100 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	100 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-573** din data: **04.03.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cosoveanu Radu	66 ani	M	1.74 m	119 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
		Fulgi de porumb	50 g	
Marti	Gustare I	Biscuiti	50 g	
Marti	Pranz	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Cartofi natur	150 g	
		Branza telemea vaca	100 g	
Marti	Gustare II	Sana	330 g	
Marti	Cina	Sunca presata de porc Sissi Caroli	100 g	
		Branza telemea vaca	100 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-573** din data: **04.03.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cosoveanu Radu	66 ani	M	1.74 m	119 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Biscuiti	50 g	
		Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
Miercuri	Gustare I	Kiwi	300 g	
Miercuri	Pranz	Supa de rosii cu busuioc	350 g	
		Orez brun fiert	200 g	
		Tocanita de pui cu legume	150 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	35 g	
Miercuri	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	
		Muraturi asortate	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-573** din data: **04.03.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cosoveanu Radu	66 ani	M	1.74 m	119 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Somon afumat	50 g	
		Rosii	100 g	
		Masline negre	50 g	
Joi	Gustare I	Banane	150 g	
		Mere	150 g	
Joi	Pranz	Ciorba de perisoare(o portie)	100 g	
		Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Muraturi asortate	150 g	
Joi	Gustare II	Biscuiti	50 g	
Joi	Cina	Spanac	250 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Oua ochiuri	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-573** din data: **04.03.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cosoveanu Radu	66 ani	M	1.74 m	119 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Sana	330 g	
Vineri	Gustare I	Biscuiti	50 g	
Vineri	Pranz	Ciorba de varza(o portie)	100 g	
		Ghiveci de legume	200 g	
		Chiftele la cuptor	150 g	
Vineri	Gustare II	Seminte dovleac	35 g	
Vineri	Cina	Ghiveci de legume	200 g	
		Chiftele la cuptor	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-573** din data: **04.03.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cosoveanu Radu	66 ani	M	1.74 m	119 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Smantana	30 g	
		Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
Sambata	Gustare I	Banane	200 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de varza(o portie)	100 g	
		Orez brun fiert	150 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
Sambata	Gustare II	Seminte dovleac	35 g	
Sambata	Cina	Ficatei de pui	150 g	
		Fasole verde sote (cu morcovi)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-573** din data: **04.03.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cosoveanu Radu	66 ani	M	1.74 m	119 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Duminica	Gustare I	Kefir 3,5	330 g	
Duminica	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	35 g	
Duminica	Cina	Ciorba de legume(o portie)	150 g	
		Smantana	20 g	