

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1053** din data: **07.11.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Florina Burlan	52 ani	F	1.57 m	64.9 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine alba	30 g	
		Guacamole	200 g	
Luni	Gustare I	Dovleac copt	600 g	
Luni	Pranz	Supa crema de legume	100 g	
		Crutoane	60 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	
Luni	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1053** din data: **07.11.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Florina Burlan	52 ani	F	1.57 m	64.9 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
		Fulgi de porumb	20 g	
Marti	Gustare I	Struguri	170 g	
Marti	Pranz	Naut fiert	150 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Sufleu de conopida	300 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1053** din data: **07.11.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Florina Burlan	52 ani	F	1.57 m	64.9 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	150 g	
Miercuri	Gustare I	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Miercuri	Pranz	Linte fiarta	300 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	25 g	
Miercuri	Cina	Ciorba de vacuta(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1053** din data: **07.11.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Florina Burlan	52 ani	F	1.57 m	64.9 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	15 g	
		Sunca presata de porc Sissi	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Joi	Gustare I	Mere	300 g	
Joi	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	300 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
Joi	Gustare II	Caju	25 g	
Joi	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	50 g	
		Ardei Gras	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1053** din data: **07.11.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Florina Burlan	52 ani	F	1.57 m	64.9 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Salam de casa	50 g	
		Paine alba	30 g	
		Ridiche	100 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Vineri	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Vineri	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Ciuperci champignon	100 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1053** din data: **07.11.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Florina Burlan	52 ani	F	1.57 m	64.9 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Seminte decorticate canepa	30 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Sambata	Gustare I	Migdale	25 g	
Sambata	Pranz	Mancare de spanac	300 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	30 g	
Sambata	Cina	Mancare de spanac	200 g	
		Oua ochiuri	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1053** din data: **07.11.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Florina Burlan	52 ani	F	1.57 m	64.9 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	Struguri	170 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	30 g	
Duminica	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Ficatei de pui	100 g	