

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1496** din data: **25.11.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bota Ioan	64 ani	M	1.66 m	57 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine alba	60 g	
		Unt	15 g	
		Muschi file	50 g	
		Cascaval	30 g	
Luni	Gustare I	Banane	250 g	
Luni	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Paste fainoase fierte	200 g	
		Sos bolognese	200 g	
		Cascaval	30 g	
Luni	Gustare II	Covrigei	60 g	
Luni	Cina	Paste fainoase fierte	200 g	
		Sos bolognese	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1496** din data: **25.11.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bota Ioan	64 ani	M	1.66 m	57 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine alba	60 g	
		Guacamole	150 g	
		Kefir 3,5% grasime	250 g	
Marti	Gustare I	Compot de mere	300 g	
Marti	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Mamaliga fiarta	200 g	
		Telemea de vaca	150 g	
		Smantana 20%	20 g	
Marti	Gustare II	Covrigei	60 g	
Marti	Cina	Covrigei	60 g	
		Sana 3,5 %	330 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1496** din data: **25.11.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bota Ioan	64 ani	M	1.66 m	57 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine alba	60 g	
		Unt	15 g	
		Miere	30 g	
		Lapte de migdale	250 g	
Miercuri	Gustare I	Compot de mere	300 g	
Miercuri	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Orez fiert	200 g	
		Tocanita de pui cu legume	250 g	
Miercuri	Gustare II	Covrigei	60 g	
Miercuri	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	
		Paine alba	60 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1496** din data: **25.11.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bota Ioan	64 ani	M	1.66 m	57 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine alba	60 g	
		Unt	15 g	
		OU fiert	100 g	
Joi	Gustare I	Banane	250 g	
Joi	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	250 g	
		Ficatei de pui	150 g	
		Paine alba	60 g	
Joi	Gustare II	Biscuiti	60 g	
Joi	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	150 g	
		Paine alba	60 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1496** din data: **25.11.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bota Ioan	64 ani	M	1.66 m	57 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Lapte de orez	200 g	
		Fulgi de ovaz	50 g	
		Banane	100 g	
Vineri	Gustare I	Biscuiti	60 g	
Vineri	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Cartofi fierti	200 g	
		Ulei de masline	15 g	
		Pastrav	150 g	
Vineri	Gustare II	Compot de mere	300 g	
Vineri	Cina	Telemea de vaca	100 g	
		Paine alba	60 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1496** din data: **25.11.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bota Ioan	64 ani	M	1.66 m	57 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine alba	60 g	
		Unt	15 g	
		Kefir 3,5% grasime	250 g	
Sambata	Gustare I	Banane	250 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Orez fiert	200 g	
		Chiftele la cuptor	150 g	
		Ardei copti	150 g	
Sambata	Gustare II	Covrigei	60 g	
Sambata	Cina	Conserva file macrou in sos de rosii	180 g	
		Paine alba	60 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1496** din data: **25.11.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bota Ioan	64 ani	M	1.66 m	57 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Kefir 3,5% grasime	250 g	
		Paine alba	60 g	
		Telemea de vaca	50 g	
Duminica	Gustare I	Compot de mere	300 g	
Duminica	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Mancare de spanac	300 g	
		Oua ochiuri	100 g	
		Paine alba	60 g	
Duminica	Gustare II	Covrigei	60 g	
Duminica	Cina	Mancare de spanac	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	150 g	
		Paine alba	60 g	