

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-164** din data: **01.02.2017**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Redis Mina        | 64 ani  | F      | 1.63 m    | 82.2 kg   |

## LUNI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                       | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|---------------------------------|----------------|--------------|
| Luni  | Mic dejun  | Iaurt 1,5 %                     | 150 g          |              |
|       |            | Paine integrala                 | 60 g           |              |
|       |            | Salata de vinete fara maioneaza | 100 g          |              |
|       |            | Rosii                           | 100 g          |              |
|       |            |                                 |                |              |
| Luni  | Gustare I  | Alune                           | 25 g           |              |
|       |            |                                 |                |              |
| Luni  | Pranz      | Ciorba de pui(350 g)            | 100 g          |              |
|       |            | Paine integrala                 | 60 g           |              |
|       |            | Smantana                        | 10 g           |              |
|       |            |                                 |                |              |
| Luni  | Gustare II | Alune                           | 25 g           |              |
|       |            |                                 |                |              |
| Luni  | Cina       | Salata verde                    | 200 g          |              |
|       |            | Cas proaspat de vaca            | 100 g          |              |
|       |            |                                 |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-164** din data: **01.02.2017**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Redis Mina        | 64 ani  | F      | 1.63 m    | 82.2 kg   |

## MARTI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                        | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|----------------------------------|----------------|--------------|
| Marti | Mic dejun  | Iaurt 1,5 %                      | 150 g          |              |
|       |            | Paine integrala                  | 60 g           |              |
|       |            | Guacamole                        | 100 g          |              |
|       |            |                                  |                |              |
| Marti | Gustare I  | Mere                             | 120 g          |              |
|       |            | Kiwi                             | 80 g           |              |
|       |            |                                  |                |              |
| Marti | Pranz      | Paste fainoase fierte            | 200 g          |              |
|       |            | Branza proaspata de vaca         | 100 g          |              |
|       |            |                                  |                |              |
| Marti | Gustare II | Alune                            | 25 g           |              |
|       |            |                                  |                |              |
| Marti | Cina       | Ton conserva suc proriu Rio Mare | 100 g          |              |
|       |            | Paine integrala                  | 60 g           |              |
|       |            | Castraveti murati                | 150 g          |              |
|       |            |                                  |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-164** din data: **01.02.2017**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Redis Mina        | 64 ani  | F      | 1.63 m    | 82.2 kg   |

## MIERCURI

|          |            |                      |                |              |
|----------|------------|----------------------|----------------|--------------|
| Ziua:    | Masa:      | Alimente:            | Cantitatea(g): | Echivalente: |
| Miercuri | Mic dejun  | Gris fiert cu lapte  | 150 g          |              |
|          |            |                      |                |              |
| Miercuri | Gustare I  | Iaurt 1,5 %          | 300 g          |              |
|          |            |                      |                |              |
| Miercuri | Pranz      | Mamaliga             | 250 g          |              |
|          |            | Ficatei de pui       | 100 g          |              |
|          |            | Muraturi asortate    | 150 g          |              |
|          |            |                      |                |              |
| Miercuri | Gustare II | Alune                | 25 g           |              |
|          |            |                      |                |              |
| Miercuri | Cina       | Ciorba de pui(350 g) | 100 g          |              |
|          |            | Smantana             | 10 g           |              |
|          |            | Paine integrala      | 30 g           |              |
|          |            |                      |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-164** din data: **01.02.2017**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Redis Mina        | 64 ani  | F      | 1.63 m    | 82.2 kg   |

## JOI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:               | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-------------------------|----------------|--------------|
| Joi   | Mic dejun  | Lapte de vaca 1,5       | 200 g          |              |
|       |            | Fulgi de ov?z           | 60 g           |              |
|       |            |                         |                |              |
| Joi   | Gustare I  | Iaurt 1,5 %             | 150 g          |              |
|       |            | Clementine              | 100 g          |              |
|       |            |                         |                |              |
| Joi   | Pranz      | Salata orientala(400 g) | 100 g          |              |
|       |            |                         |                |              |
| Joi   | Gustare II | Iaurt 1,5 %             | 300 g          |              |
|       |            |                         |                |              |
| Joi   | Cina       | Pulpa de pui la gratar  | 100 g          |              |
|       |            | Sote de legume          | 200 g          |              |
|       |            |                         |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-164** din data: **01.02.2017**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Redis Mina        | 64 ani  | F      | 1.63 m    | 82.2 kg   |

## VINERI

| Ziua:  | Masa:      | Alimente:                       | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|--------|------------|---------------------------------|----------------|--------------|
| Vineri | Mic dejun  | Iaurt 1,5 %                     | 150 g          |              |
|        |            | Paine integrala                 | 60 g           |              |
|        |            | OU fiert                        | 50 g           |              |
|        |            |                                 |                |              |
| Vineri | Gustare I  | Paine crocanta de secara(wassa) | 40 g           |              |
|        |            |                                 |                |              |
| Vineri | Pranz      | Tocanita de pui cu legume       | 130 g          |              |
|        |            | Legume mexicane                 | 250 g          |              |
|        |            | Ulei de masline                 | 10 g           |              |
|        |            |                                 |                |              |
| Vineri | Gustare II | Alune                           | 25 g           |              |
|        |            |                                 |                |              |
| Vineri | Cina       | Bruschete paine integrala       | 60 g           |              |
|        |            | Ulei de masline                 | 10 g           |              |
|        |            | Iaurt 1,5 %                     | 150 g          |              |
|        |            |                                 |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-164** din data: **01.02.2017**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Redis Mina        | 64 ani  | F      | 1.63 m    | 82.2 kg   |

## SAMBATA

| Ziua:   | Masa:      | Alimente:                      | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|---------|------------|--------------------------------|----------------|--------------|
| Sambata | Mic dejun  | Iaurt 1,5 %                    | 150 g          |              |
|         |            | Seminte decorticate canepa     | 40 g           |              |
|         |            |                                |                |              |
| Sambata | Gustare I  | Alune                          | 25 g           |              |
|         |            |                                |                |              |
| Sambata | Pranz      | OU fiert                       | 100 g          |              |
|         |            | Sote de mazare cu morcovi      | 250 g          |              |
|         |            | Ulei de masline                | 5 g            |              |
|         |            |                                |                |              |
| Sambata | Gustare II | Alune                          | 25 g           |              |
|         |            |                                |                |              |
| Sambata | Cina       | Ficatei de pui                 | 100 g          |              |
|         |            | Fasole verde sote (cu morcovi) | 200 g          |              |
|         |            |                                |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-164** din data: **01.02.2017**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Redis Mina        | 64 ani  | F      | 1.63 m    | 82.2 kg   |

## DUMINICA

| Ziua:    | Masa:      | Alimente:                         | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|----------|------------|-----------------------------------|----------------|--------------|
| Duminica | Mic dejun  | Branza proaspata de vaca          | 100 g          |              |
|          |            | Paine integrala                   | 60 g           |              |
|          |            |                                   |                |              |
| Duminica | Gustare I  | Masline negre                     | 100 g          |              |
|          |            |                                   |                |              |
| Duminica | Pranz      | Paine integrala                   | 90 g           |              |
|          |            | Piept de pui fara piele la gratar | 100 g          |              |
|          |            | Castraveti murati                 | 150 g          |              |
|          |            |                                   |                |              |
| Duminica | Gustare II | Biscuiti cu multicareale Rostar   | 30 g           |              |
|          |            |                                   |                |              |
| Duminica | Cina       | Macrou in sos tomat( CONSERVA)    | 120 g          |              |
|          |            | Paine integrala                   | 30 g           |              |
|          |            |                                   |                |              |