

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-216** din data: **09.05.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mesz Florica	64 ani	F	1.54 m	130.6 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Iaurt 1,5 %	150 g	
Luni	Gustare I	Caju	20 g	
Luni	Pranz	Pulpa de pui la gratar	150 g	
		Broccoli	150 g	
		Ulei de masline	10 g	
Luni	Gustare II	Paine crocanta de secara(wassa)	30 g	
Luni	Cina	Supa crema broccoli(350 g)	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-216** din data: **09.05.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mesz Florica	64 ani	F	1.54 m	130.6 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	100 g	
Marti	Gustare I	Banane	100 g	
Marti	Pranz	Pastrav	150 g	
		Conopida	150 g	
		Ulei de masline	10 g	
Marti	Gustare II	Paine crocanta de secara(wassa)	30 g	
Marti	Cina	Supa de rosii cu morcov ras(400 g)	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-216** din data: **09.05.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mesz Florica	64 ani	F	1.54 m	130.6 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	10 g	
Miercuri	Gustare I	Capsuni	300 g	
Miercuri	Pranz	Piept de curcan	150 g	
		Sote de mazare cu morcovi	150 g	
		Ulei de masline	10 g	
Miercuri	Gustare II	Masline negre	80 g	
Miercuri	Cina	Tocanita de pui cu legume	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-216** din data: **09.05.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mesz Florica	64 ani	F	1.54 m	130.6 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	100 g	
Joi	Gustare I	Iaurt 1,5 %	250 g	
Joi	Pranz	Supa de mazare fara galuste(350 g)	100 g	
		Paine integrala	60 g	
Joi	Gustare II	Masline negre	80 g	
Joi	Cina	Branza proaspata de vaca	100 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-216** din data: **09.05.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mesz Florica	64 ani	F	1.54 m	130.6 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Prune uscate	70 g	
Vineri	Gustare I	Paine integrala	30 g	
		Unt	5 g	
Vineri	Pranz	Fasole verde pastai (congelata Bonduelle)	150 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
		Ulei de masline	10 g	
Vineri	Gustare II	Iaurt 1,5 %	250 g	
Vineri	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-216** din data: **09.05.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mesz Florica	64 ani	F	1.54 m	130.6 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Seminte decorticate canepa	30 g	
Sambata	Gustare I	Ananas (proaspat)	200 g	
Sambata	Pranz	Legume mexicane	150 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Pulpa de curcan	150 g	
Sambata	Gustare II	Branza telemea vaca	50 g	
Sambata	Cina	Supa crema ciuperci(350 g)	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-216** din data: **09.05.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mesz Florica	64 ani	F	1.54 m	130.6 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	100 g	
		Spanac	100 g	
Duminica	Gustare I	Banane	110 g	
Duminica	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Branza telemea vaca	100 g	
		Ulei de masline	10 g	
Duminica	Gustare II	Caju	20 g	
Duminica	Cina	Urda	100 g	
		Rosii	150 g	