

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-255** din data: **05.07.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Telegdi Lidia	67 ani	F	1.63 m	104.5 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Pate de ficat de pui(de casa)	40 g	
		Rosii cherry	50 g	
Luni	Gustare I	Baton Canah cu smochine si seminte de canepa	48 g	
Luni	Pranz	Orez brun fiert	200 g	
		Tocanita de pui cu legume	150 g	
Luni	Gustare II	Nuci	30 g	
Luni	Cina	Branza telemea vaca	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	250 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-255** din data: **05.07.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Telegdi Lidia	67 ani	F	1.63 m	104.5 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	40 g	
Marti	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	45 g	
Marti	Pranz	Porumb crud fiert	250 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Ceapa rosie	100 g	
Marti	Gustare II	Nuci	30 g	
Marti	Cina	Fasole verde pastai (congelata Bonduelle)	250 g	
		Unt	10 g	
		Ficatei de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-255** din data: **05.07.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Telegdi Lidia	67 ani	F	1.63 m	104.5 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Pepene rosu	500 g	
Miercuri	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
		Castraveti	150 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	30 g	
Miercuri	Cina	Legume mexicane	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-255** din data: **05.07.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Telegdi Lidia	67 ani	F	1.63 m	104.5 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Castraveti	100 g	
Joi	Gustare I	Pepene galben	400 g	
Joi	Pranz	Cas proaspat de vaca	100 g	
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	100 g	
		Salata verde	150 g	
Joi	Gustare II	Nuci	30 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	250 g	
		Avocado	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-255** din data: **05.07.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Telegdi Lidia	67 ani	F	1.63 m	104.5 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Chia	30 g	
		Zmeura	50 g	
Vineri	Gustare I	Curmale	70 g	
Vineri	Pranz	Ciorba de legume(400 g)	100 g	
		Orez brun fiert	100 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	30 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Spanac	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-255** din data: **05.07.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Telegdi Lidia	67 ani	F	1.63 m	104.5 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	100 g	
		Zmeura	100 g	
Sambata	Gustare I	Caise	300 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Ghiveci de legume	250 g	
		Paine integrala	30 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	30 g	
Sambata	Cina	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Iaurt 1,5 %	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-255** din data: **05.07.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Telegdi Lidia	67 ani	F	1.63 m	104.5 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	30 g	
		Castraveti	100 g	
Duminica	Gustare I	Iaurt 2,8	330 g	
Duminica	Pranz	Supa de rosii cu busuioc	350 g	
		Sote de mazare cu morcovi	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	30 g	
Duminica	Cina	Branza proaspata de vaca	100 g	
		Ceapa rosie	50 g	
		Rosii	250 g	