

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-426** din data: **02.07.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Paulescu Maria	59 ani	F	1.54 m	93 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	10 g	
		Dulceata de visine pentru diabetici	30 g	
Luni	Gustare I	Iaurt 2%	330 g	
Luni	Pranz	Cartofi natur	150 g	
		Crap romanesc	150 g	
Luni	Gustare II	Migdale	25 g	
Luni	Cina	Avocado	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-426** din data: **02.07.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Paulescu Maria	59 ani	F	1.54 m	93 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Tarate de ovaz	40 g	
Marti	Gustare I	Iaurt 2%	150 g	
		Afine	120 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	200 g	
		Piept de pui	100 g	
		Ceapa rosie	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
Marti	Gustare II	Caju	25 g	
Marti	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Spanac	100 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-426** din data: **02.07.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Paulescu Maria	59 ani	F	1.54 m	93 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Pepene galben	200 g	
		Biscuiti cu multicareale Rostar	20 g	
Miercuri	Pranz	Cus-Cus fiert	150 g	
		Mazare, ciuperci, morcovi si ceapa(la tigaie)	150 g	
		Piept de pui	100 g	
Miercuri	Gustare II	Caju	25 g	
Miercuri	Cina	Fasole verde sote (cu morcovi)	200 g	
		Piept de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-426** din data: **02.07.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Paulescu Maria	59 ani	F	1.54 m	93 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Branza proaspata de vaca	50 g	
		Castraveti	50 g	
Joi	Gustare I	Avocado	100 g	
Joi	Pranz	Linte fiarta	250 g	
		Varza cruda alba	150 g	
Joi	Gustare II	Iaurt 2%	330 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Seminte(in,susan,dovleac,floarea soarelui)	20 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-426** din data: **02.07.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Paulescu Maria	59 ani	F	1.54 m	93 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Seminte decorticate canepa	30 g	
Vineri	Gustare I	Caise	100 g	
		Biscuiti cu multicareale Rostar	20 g	
Vineri	Pranz	Varza calita	200 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Perle de branza cu smantana 2%	180 g	
		Spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-426** din data: **02.07.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Paulescu Maria	59 ani	F	1.54 m	93 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
Sambata	Gustare I	Nuci	25 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de vacuta(400 g)	100 g	
		Paine integrala	60 g	
Sambata	Gustare II	Perle de branza cu smantana 2%	180 g	
Sambata	Cina	Avocado	100 g	
		Rosii	150 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-426** din data: **02.07.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Paulescu Maria	59 ani	F	1.54 m	93 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	250 g	
		Paine integrala	30 g	
		Dulceata de visine pentru diabetici	30 g	
Duminica	Gustare I	Mere	150 g	
		Biscuiti cu multicareale Rostar	20 g	
Duminica	Pranz	Piure de mazare	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Duminica	Gustare II	Migdale	25 g	
Duminica	Cina	Ciorba de legume(400 g)	100 g	
		Iaurt 2%	100 g	