

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-499** din data: **07.11.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dragan Maria	63 ani	F	1.59 m	91.7 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	10 g	
		Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
Luni	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
Luni	Pranz	Mamaliga	150 g	
		Urda	200 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	100 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-499 din data: 07.11.2018				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dragan Maria	63 ani	F	1.59 m	91.7 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
		Paine integrala	30 g	
		Dulceata de visine pentru diabetici	20 g	
Marti	Gustare I	Portocale	200 g	
		Biscuiti Gullon fara zahar	20 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	150 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	50 g	
		Avocado	100 g	
Marti	Gustare II	Migdale	25 g	
Marti	Cina	Sote de legume	200 g	
		Cascaval	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-499** din data: **07.11.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dragan Maria	63 ani	F	1.59 m	91.7 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	150 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Kiwi	100 g	
		Biscuiti Gullon fara zahar	20 g	
Miercuri	Pranz	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	400 g	
		Cascaval	15 g	
Miercuri	Gustare II	Iaurt 2%	330 g	
Miercuri	Cina	Ciuperci sote	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-499** din data: **07.11.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dragan Maria	63 ani	F	1.59 m	91.7 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Iaurt 2%	330 g	
		Paine integrala	30 g	
Joi	Gustare I	Lapte de vaca 1,5% grasime	150 g	
		Fulgi de ov?z	25 g	
Joi	Pranz	Cas proaspat de vaca	100 g	
		Masline negre	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
Joi	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-499** din data: **07.11.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dragan Maria	63 ani	F	1.59 m	91.7 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Zacusca	30 g	
		Paine integrala	30 g	
		Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
Vineri	Gustare I	Mere	150 g	
		Biscuiti Gullon fara zahar	20 g	
Vineri	Pranz	Mancare de fasole verde	200 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
Vineri	Gustare II	Migdale	25 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-499** din data: **07.11.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dragan Maria	63 ani	F	1.59 m	91.7 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 2%	330 g	
		Seminte(in,susan,dovleac,floarea soarelui)	15 g	
Sambata	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Sote de legume	200 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Iaurt 2%	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-499** din data: **07.11.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dragan Maria	63 ani	F	1.59 m	91.7 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	OU fiert	50 g	
		Paine integrala	30 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
Duminica	Gustare I	Avocado	100 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Cas proaspat de vaca	50 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	