

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-553** din data: **04.02.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ciorba Maria	62 ani	F	1.57 m	84 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Avocado	50 g	
		Rosii	50 g	
		Iaurt 1,5 %	150 g	
Luni	Gustare I	Kiwi	250 g	
Luni	Pranz	Mamaliga	150 g	
		Branza proaspata de vaca	130 g	
		Cascaval	10 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Supa crema broccoli(350 g)	100 g	
		Smantana	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-553** din data: **04.02.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ciorba Maria	62 ani	F	1.57 m	84 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Fulgi de ov?z	50 g	
Marti	Gustare I	Mandarine	300 g	
Marti	Pranz	Mancare de spanac	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Marti	Gustare II	Migdale	25 g	
Marti	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-553** din data: **04.02.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ciorba Maria	62 ani	F	1.57 m	84 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Hummus	120 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana	250 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Miercuri	Gustare II	Arahide	25 g	
Miercuri	Cina	Legume mexicane	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-553** din data: **04.02.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ciorba Maria	62 ani	F	1.57 m	84 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Seminte decorticate canepa	30 g	
Joi	Gustare I	Iaurt 2%	330 g	
Joi	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Joi	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-553** din data: **04.02.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ciorba Maria	62 ani	F	1.57 m	84 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	10 g	
		Rosii	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	300 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Masline negre	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-553** din data: **04.02.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ciorba Maria	62 ani	F	1.57 m	84 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	10 g	
		Somon afumat	30 g	
		Rosii	100 g	
Sambata	Gustare I	Perle de branza cu smantana 2%	180 g	
		Ardei Gras	100 g	
Sambata	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Sambata	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Sambata	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-553** din data: **04.02.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ciorba Maria	62 ani	F	1.57 m	84 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Banane	150 g	
Duminica	Pranz	Lipie libaneza	60 g	
		Hummus	100 g	
		Salata verde	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Ciuperci sote	200 g	
		Piept de pui	100 g	