

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-668** din data: **15.07.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Morschl Janina	49 ani	F	1.64 m	85.8 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	10 g	
		Rosii	100 g	
		Somon afumat	50 g	
Luni	Gustare I	Afine	250 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Ragu de ton	200 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-668** din data: **15.07.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Morschl Janina	49 ani	F	1.64 m	85.8 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Salam de casa	50 g	
Marti	Gustare I	Zmeura	300 g	
Marti	Pranz	Branza telemea vaca	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Salata verde	150 g	
Marti	Gustare II	Migdale	25 g	
Marti	Cina	Ciuperci sote	200 g	
		Ficatei de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-668** din data: **15.07.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Morschl Janina	49 ani	F	1.64 m	85.8 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	200 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Iaurt 2%	330 g	
Miercuri	Pranz	Lipie libaneza	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Salata verde	150 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Iaurt 2%	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-668** din data: **15.07.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Morschl Janina	49 ani	F	1.64 m	85.8 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Castraveti	100 g	
		Salam de casa	50 g	
Joi	Gustare I	Zmeura	300 g	
Joi	Pranz	Branza telemea vaca	150 g	
		Salata verde	150 g	
Joi	Gustare II	Iaurt 2%	330 g	
Joi	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Branza telemea vaca	20 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-668** din data: **15.07.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Morschl Janina	49 ani	F	1.64 m	85.8 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	200 g	
		Ardei Gras	100 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Vineri	Gustare II	Perle de branza cu smantana 2%	180 g	
		Rosii	100 g	
Vineri	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-668** din data: **15.07.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Morschl Janina	49 ani	F	1.64 m	85.8 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	100 g	
		Afine	100 g	
Sambata	Gustare I	Iaurt 2%	330 g	
Sambata	Pranz	Mancare de spanac	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Ton proaspat	50 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-668** din data: **15.07.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Morschl Janina	49 ani	F	1.64 m	85.8 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
		Paine integrala	30 g	
		Unt	10 g	
Duminica	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Duminica	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Sufleu de conopida	300 g	