

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-076** din data: **15.09.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Almajan Petru	1821 ani	M	1.79 m	106.6 kg	11952.50

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Luni	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	250 g	108.75
		Cereale musli cu fructe Sanovita	55 g	219.73
		Total calorii / masa - Mic dejun:		328.48
Luni	Gustare I	Biscuiti cu multicereale Rostar	40 g	165.54
		Mere	150 g	84.00
		Total calorii / masa - Gustare I:		249.54
Luni	Pranz	Supa de rosii cu morcov ras(400 g)	100 g	187.40
		Cartofi natur	200 g	168.00
		Piept de pui fara piele la gratar	150 g	161.10
		Total calorii / masa - Pranz:		516.5
Luni	Gustare II	Nuci	30 g	184.53
		Pere proaspete cu coaja	100 g	64.00
		Total calorii / masa - Gustare II:		248.53
Luni	Cina	Rosii	200 g	40.00
		Urda	100 g	128.00
		Paine integrala	60 g	145.80
		Masline negre	30 g	39.11
		Total calorii / masa - Cina:		352.91
TOTAL CALORII / ZI - LUNI:				1695.96

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-076** din data: **15.09.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Almajan Petru	1821 ani	M	1.79 m	106.6 kg	

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Marti	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	65.25
		Paine integrala	60 g	145.80
		Unt	20 g	126.00
		Ardei Gras	50 g	12.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		349.05
Marti	Gustare I	Biscuiti cu multicerale Rostar	40 g	165.54
		Iaurt 1,5 %	150 g	65.25
		Total calorii / masa - Gustare I:		230.79
Marti	Pranz	Supa de legume(400 g)	100 g	180.20
		Mamaliga	200 g	136.00
		Tocanita de pui(150 g)	100 g	181.36
		Castraveti	200 g	24.00
		Total calorii / masa - Pranz:		521.56
Marti	Gustare II	Nuci	30 g	184.53
		Prune	80 g	69.12
		Total calorii / masa - Gustare II:		253.65
Marti	Cina	Ou gaina	100 g	164.00
		Paine integrala	60 g	145.80
		Rosii	100 g	20.00
		Ardei Gras	100 g	24.00
		Total calorii / masa - Cina:		353.8
TOTAL CALORII / ZI - MARTI:				1708.85

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-076** din data: **15.09.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Almajan Petru	1821 ani	M	1.79 m	106.6 kg	

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Miercuri	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	250 g	108.75
		Mere	150 g	84.00
		Nuci	25 g	153.78
		Total calorii / masa - Mic dejun:		346.53
Miercuri	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	40 g	165.54
		Mere	150 g	84.00
		Total calorii / masa - Gustare I:		249.54
Miercuri	Pranz	Supa de mazare fara galuste(350 g)	100 g	198.20
		Legume mexicane	250 g	114.25
		Pastrav	150 g	208.50
		Total calorii / masa - Pranz:		520.95
Miercuri	Gustare II	Nuci	30 g	184.53
		Biscuiti cu multicareale Rostar	20 g	82.77
		Total calorii / masa - Gustare II:		267.3
Miercuri	Cina	Bruschete paine integrala	90 g	218.70
		Rosii	100 g	20.00
		Ulei de masline	10 g	90.00
		Total calorii / masa - Cina:		328.7
TOTAL CALORII / ZI - MIERCURI:				1713.02

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-076** din data: **15.09.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Almajan Petru	1821 ani	M	1.79 m	106.6 kg	

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Joi	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	250 g	108.75
		Paine integrala	60 g	145.80
		Salata de conopida(sau de vinete) fara maioneza	100 g	75.72
		Total calorii / masa - Mic dejun:		330.27
Joi	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	40 g	165.54
		Struguri	100 g	91.30
		Total calorii / masa - Gustare I:		256.84
Joi	Pranz	Supa de fasole verde(400 g)	100 g	163.20
		Orez brun fiert	200 g	204.80
		Legume la gratar(ciuperci,dovlecel,vinete)	350 g	84.14
		Ulei de masline	7 g	63.00
		Total calorii / masa - Pranz:		515.14
Joi	Gustare II	Nuci	30 g	184.53
		Prune	80 g	69.12
		Total calorii / masa - Gustare II:		253.65
Joi	Cina	Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	109.00
		Salata mixta	350 g	92.75
		Paine integrala	60 g	145.80
		Total calorii / masa - Cina:		347.55
TOTAL CALORII / ZI - JOI:				1703.45

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-076** din data: **15.09.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Almajan Petru	1821 ani	M	1.79 m	106.6 kg	

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	250 g	108.75
		Biscuiti cu multicareale Rostar	55 g	227.62
		Total calorii / masa - Mic dejun:		336.37
Vineri	Gustare I	Paine integrala	60 g	145.80
		Unt	10 g	63.00
		Gem de capsuni	15 g	44.40
		Total calorii / masa - Gustare I:		253.2
Vineri	Pranz	Ciorba de perisoare(350-50 g perisoare,cu orez)	100 g	215.26
		Paste fainoase fierte	200 g	224.00
		Ghiveci de legume	200 g	81.44
		Total calorii / masa - Pranz:		520.7
Vineri	Gustare II	Nuci	30 g	184.53
		Biscuiti cu multicareale Rostar	20 g	82.77
		Total calorii / masa - Gustare II:		267.3
Vineri	Cina	Somon afumat	100 g	218.00
		Paine integrala	30 g	72.90
		Rosii	250 g	50.00
		Total calorii / masa - Cina:		340.9
TOTAL CALORII / ZI - VINERI:				1718.47

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-076** din data: **15.09.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Almajan Petru	1821 ani	M	1.79 m	106.6 kg	

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	250 g	108.75
		Paine integrala	60 g	145.80
		Gem de capsuni	30 g	88.80
		Total calorii / masa - Mic dejun:		343.35
Sambata	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	40 g	165.54
		Mere	150 g	84.00
		Total calorii / masa - Gustare I:		249.54
Sambata	Pranz	Supa de legume(400 g)	100 g	180.20
		Musaca de cartofi	400 g	348.40
		Total calorii / masa - Pranz:		528.6
Sambata	Gustare II	Nuci	30 g	184.53
		Pere proaspete cu coaja	100 g	64.00
		Total calorii / masa - Gustare II:		248.53
Sambata	Cina	Vinete umplute cu legume(300 g-jumatate de vinata)	100 g	136.52
		Paine integrala	60 g	145.80
		Salata mixta	150 g	39.75
		Total calorii / masa - Cina:		322.07
TOTAL CALORII / ZI - SAMBATA:				1692.09

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-076** din data: **15.09.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Almajan Petru	1821 ani	M	1.79 m	106.6 kg	

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Duminica	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	65.25
		Paine integrala	60 g	145.80
		Zacusca	100 g	111.00
		Ardei Gras	100 g	24.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		346.05
Duminica	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	40 g	165.54
		Mere	150 g	84.00
		Total calorii / masa - Gustare I:		249.54
Duminica	Pranz	Ciorba de crap(350 g)	100 g	176.60
		Mazare, ciuperci, morcovi si ceapa(la tigaie)	250 g	116.55
		Cus-Cus fiert	200 g	219.60
		Total calorii / masa - Pranz:		512.75
Duminica	Gustare II	Nuci	30 g	184.53
		Biscuiti cu multicareale Rostar	20 g	82.77
		Total calorii / masa - Gustare II:		267.3
Duminica	Cina	Pulpa de pui la gratar	150 g	202.50
		Ghiveci de legume	350 g	142.52
		Total calorii / masa - Cina:		345.02
TOTAL CALORII / ZI - DUMINICA:				1720.66

MENIU SAPTAMANAL
Total 11952.5 calorii.