

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-082** din data: **17.10.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Nila Mihaela	58 ani	F	1.64 m	837 kg	9092.22

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Luni	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	65.25
		Paine integrala	60 g	145.80
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	50 g	47.00
		Ardei Gras	50 g	12.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		270.05
Luni	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	45 g	186.24
		Total calorii / masa - Gustare I:		186.24
Luni	Pranz	Orez fiert	200 g	248.00
		Ghiveci de legume	250 g	101.80
		Sfecla rosie	130 g	57.20
		Total calorii / masa - Pranz:		407
Luni	Gustare II	Nuci	30 g	184.53
		Total calorii / masa - Gustare II:		184.53
Luni	Cina	Legume mexicane	250 g	114.25
		Pulpa de pui la gratar	100 g	135.00
		Total calorii / masa - Cina:		249.25
TOTAL CALORII / ZI - LUNI:				1297.07

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-082** din data: **17.10.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Nila Mihaela	58 ani	F	1.64 m	837 kg	

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Marti	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	65.25
		Tarate de ovaz	50 g	197.50
		Total calorii / masa - Mic dejun:		262.75
Marti	Gustare I	Biscuiti cu multicerale Rostar	45 g	186.24
		Total calorii / masa - Gustare I:		186.24
Marti	Pranz	Ciorba de perisoare(350-50 g perisoare,cu orez)	100 g	215.26
		Smantana	10 g	20.40
		Paine integrala	60 g	145.80
		Total calorii / masa - Pranz:		381.46
Marti	Gustare II	Nuci	30 g	184.53
		Total calorii / masa - Gustare II:		184.53
Marti	Cina	Salata mixta	300 g	79.50
		OU fiert	50 g	82.00
		Bruschete paine integrala	30 g	72.90
		Masline negre	30 g	39.11
		Total calorii / masa - Cina:		273.51
TOTAL CALORII / ZI - MARTI:				1288.49

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-082** din data: **17.10.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Nila Mihaela	58 ani	F	1.64 m	837 kg	

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Miercuri	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	65.25
		Paine integrala	60 g	145.80
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	54.50
		Rosii cherry	100 g	21.20
		Total calorii / masa - Mic dejun:		286.75
Miercuri	Gustare I	Biscuiti cu multocereale Rostar	45 g	186.24
		Total calorii / masa - Gustare I:		186.24
Miercuri	Pranz	Salata orientala(400 g)	100 g	358.00
		Ardei gras rosu (gogosar)	100 g	32.00
		Total calorii / masa - Pranz:		390
Miercuri	Gustare II	Nuci	30 g	184.53
		Total calorii / masa - Gustare II:		184.53
Miercuri	Cina	Salata mixta	350 g	92.75
		Cas proaspat de vaca	100 g	96.00
		Bruschete paine integrala	30 g	72.90
		Total calorii / masa - Cina:		261.65
TOTAL CALORII / ZI - MIERCURI:				1309.17

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-082** din data: **17.10.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Nila Mihaela	58 ani	F	1.64 m	837 kg	

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Joi	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	65.25
		Paine integrala	60 g	145.80
		Salata de conopida(sau de vinete) fara maioneza	80 g	60.58
		Total calorii / masa - Mic dejun:		271.63
Joi	Gustare I	Biscuiti cu multicereale Rostar	45 g	186.24
		Total calorii / masa - Gustare I:		186.24
Joi	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	224.00
		Ragu de ton	120 g	121.18
		Parmezan	10 g	38.84
		Total calorii / masa - Pranz:		384.02
Joi	Gustare II	Nuci	30 g	184.53
		Total calorii / masa - Gustare II:		184.53
Joi	Cina	Legume la gratar(ciuperci,dovlecel,vinete)	350 g	84.14
		Paine integrala	60 g	145.80
		Salata mixta	150 g	39.75
		Total calorii / masa - Cina:		269.69
TOTAL CALORII / ZI - JOI:				1296.11

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-082** din data: **17.10.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Nila Mihaela	58 ani	F	1.64 m	837 kg	

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	65.25
		Paine integrala	60 g	145.80
		Rosii	100 g	20.00
		Ulei de masline	5 g	45.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		276.05
Vineri	Gustare I	Biscuiti cu multicerale Rostar	45 g	186.24
		Total calorii / masa - Gustare I:		186.24
Vineri	Pranz	Supa crema morcovi(350 g)	100 g	188.08
		Spanac fiert	250 g	66.00
		Pastrav	100 g	139.00
		Total calorii / masa - Pranz:		393.08
Vineri	Gustare II	Nuci	30 g	184.53
		Total calorii / masa - Gustare II:		184.53
Vineri	Cina	Salata mixta	350 g	92.75
		Avocado	100 g	174.30
		Total calorii / masa - Cina:		267.05
TOTAL CALORII / ZI - VINERI:				1306.95

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-082** din data: **17.10.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Nila Mihaela	58 ani	F	1.64 m	837 kg	

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	65.25
		Paine integrala	60 g	145.80
		Guacamole	60 g	51.86
		Total calorii / masa - Mic dejun:		262.91
Sambata	Gustare I	Biscuiti cu multicerale Rostar	45 g	186.24
		Total calorii / masa - Gustare I:		186.24
Sambata	Pranz	Supa de legume(400 g)	100 g	180.20
		Orez fiert	100 g	124.00
		Piept de curcan	100 g	96.08
		Total calorii / masa - Pranz:		400.28
Sambata	Gustare II	Nuci	30 g	184.53
		Total calorii / masa - Gustare II:		184.53
Sambata	Cina	Supa de legume(400 g)	100 g	180.20
		Paine integrala	30 g	72.90
		Total calorii / masa - Cina:		253.1
TOTAL CALORII / ZI - SAMBATA:				1287.06

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-082** din data: **17.10.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Nila Mihaela	58 ani	F	1.64 m	837 kg	

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Duminica	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	250 g	120.75
		Banane fara coaja	150 g	142.80
		Total calorii / masa - Mic dejun:		263.55
Duminica	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	45 g	186.24
		Total calorii / masa - Gustare I:		186.24
Duminica	Pranz	Ciorba de pui(350 g)	100 g	185.00
		Paste fainoase fierte	100 g	112.00
		Sos de rosii	120 g	92.40
		Total calorii / masa - Pranz:		389.4
Duminica	Gustare II	Nuci	30 g	184.53
		Total calorii / masa - Gustare II:		184.53
Duminica	Cina	Somn	100 g	144.50
		Salata mixta	250 g	66.25
		Paine integrala	30 g	72.90
		Total calorii / masa - Cina:		283.65
TOTAL CALORII / ZI - DUMINICA:				1307.37

MENIU SAPTAMANAL
Total 9092.22 calorii.