

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-109** din data: **16.03.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Toth Hajnalka	47 ani	F	1.56 m	101 kg	8456.79

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	145.80
		Unt	10 g	63.00
		Ardei Gras	130 g	31.20
		Total calorii / masa - Mic dejun:		240
Luni	Gustare I	Paine crocanta de secara(wassa)	40 g	128.68
		Total calorii / masa - Gustare I:		128.68
Luni	Pranz	Ciorba de pui(350 g)	100 g	185.00
		Mamaliga	250 g	170.00
		Ghiveci de legume	250 g	101.80
		Muraturi asortate	100 g	20.00
		Total calorii / masa - Pranz:		476.8
Luni	Gustare II	Nuci	20 g	123.02
		Total calorii / masa - Gustare II:		123.02
Luni	Cina	Paine integrala	60 g	145.80
		OU fiert	50 g	82.00
		Ridichi	100 g	16.00
		Total calorii / masa - Cina:		243.8
TOTAL CALORII / ZI - LUNI:				1212.3

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-109** din data: **16.03.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Toth Hajnalka	47 ani	F	1.56 m	101 kg	

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Marti	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	65.25
		Fulgi de ov?z	40 g	138.00
		Stafide	10 g	30.50
		Total calorii / masa - Mic dejun:		233.75
Marti	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	30 g	124.16
		Total calorii / masa - Gustare I:		124.16
Marti	Pranz	Supa de legume(400 g)	100 g	180.20
		Cartofi natur	200 g	168.00
		Pulpa de pui la gratar	100 g	135.00
		Total calorii / masa - Pranz:		483.2
Marti	Gustare II	Nuci	20 g	123.02
		Total calorii / masa - Gustare II:		123.02
Marti	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	350 g	92.75
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	50 g	54.50
		Porumb crud fiert	100 g	92.00
		Total calorii / masa - Cina:		239.25
TOTAL CALORII / ZI - MARTI:				1203.38

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-109** din data: **16.03.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Toth Hajnalka	47 ani	F	1.56 m	101 kg	

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	145.80
		Salata de vinete fara maioneaza	100 g	75.72
		Rosii	100 g	20.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		241.52
Miercuri	Gustare I	Portocale	300 g	120.00
		Total calorii / masa - Gustare I:		120
Miercuri	Pranz	Supa crema ciuperci(350 g)	100 g	164.12
		Orez brun fiert	200 g	204.80
		Sote de mazare cu morcovi	150 g	89.25
		Total calorii / masa - Pranz:		458.17
Miercuri	Gustare II	Nuci	20 g	123.02
		Total calorii / masa - Gustare II:		123.02
Miercuri	Cina	Sote de legume	200 g	154.80
		Crap romanesc	100 g	100.80
		Total calorii / masa - Cina:		255.6
TOTAL CALORII / ZI - MIERCURI:				1198.31

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-109** din data: **16.03.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Toth Hajnalka	47 ani	F	1.56 m	101 kg	

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Joi	Mic dejun	Mamaliga	200 g	136.00
		Lapte de vaca 1,5	250 g	120.75
		Total calorii / masa - Mic dejun:		256.75
Joi	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	30 g	124.16
		Total calorii / masa - Gustare I:		124.16
Joi	Pranz	Supa crema broccoli(350 g)	100 g	180.12
		Paste fainoase fierte	200 g	224.00
		Cascaval	20 g	69.40
		Total calorii / masa - Pranz:		473.52
Joi	Gustare II	Nuci	20 g	123.02
		Total calorii / masa - Gustare II:		123.02
Joi	Cina	Paine integrala	60 g	145.80
		Branza slaba de vaca	100 g	81.00
		Castraveti	100 g	12.00
		Total calorii / masa - Cina:		238.8
TOTAL CALORII / ZI - JOI:				1216.25

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-109** din data: **16.03.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Toth Hajnalka	47 ani	F	1.56 m	101 kg	

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	65.25
		Tarate de ovaz	30 g	118.50
		Seminte de in	10 g	56.72
		Total calorii / masa - Mic dejun:		240.47
Vineri	Gustare I	Paine crocanta de secara(wassa)	40 g	128.68
		Total calorii / masa - Gustare I:		128.68
Vineri	Pranz	Supa de rosii cu morcov ras(400 g)	100 g	187.40
		Sote de mazare cu morcovi	250 g	148.75
		Ficatei de pui	100 g	145.00
		Total calorii / masa - Pranz:		481.15
Vineri	Gustare II	Nuci	20 g	123.02
		Total calorii / masa - Gustare II:		123.02
Vineri	Cina	Zacusca	80 g	88.80
		Paine integrala	60 g	145.80
		Total calorii / masa - Cina:		234.6
TOTAL CALORII / ZI - VINERI:				1207.92

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-109** din data: **16.03.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Toth Hajnalka	47 ani	F	1.56 m	101 kg	

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Sambata	Mic dejun	Kefir Pilos 1,5%	200 g	91.00
		Paine integrala	60 g	145.80
		Total calorii / masa - Mic dejun:		236.8
Sambata	Gustare I	Kiwi	80 g	51.20
		Mere	130 g	72.80
		Total calorii / masa - Gustare I:		124
Sambata	Pranz	Ciorba de salata verde(400 g)	100 g	142.06
		Salata orientala(400 g)	100 g	358.00
		Total calorii / masa - Pranz:		500.06
Sambata	Gustare II	Nuci	20 g	123.02
		Total calorii / masa - Gustare II:		123.02
Sambata	Cina	Paine integrala	60 g	145.80
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	60 g	56.40
		Ardei Gras	100 g	24.00
		Total calorii / masa - Cina:		226.2
TOTAL CALORII / ZI - SAMBATA:				1210.08

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-109** din data: **16.03.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Toth Hajnalka	47 ani	F	1.56 m	101 kg	

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Duminica	Mic dejun	Paine integrala	60 g	145.80
		Ulei de masline	6 g	54.00
		Rosii	150 g	30.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		229.8
Duminica	Gustare I	Iaurt 1,5 %	150 g	65.25
		Portocale	150 g	60.00
		Total calorii / masa - Gustare I:		125.25
Duminica	Pranz	Ciorba de spanac(400 g)	100 g	175.06
		Fasole boabe uscata	200 g	241.00
		Paine integrala	30 g	72.90
		Total calorii / masa - Pranz:		488.96
Duminica	Gustare II	Nuci	20 g	123.02
		Total calorii / masa - Gustare II:		123.02
Duminica	Cina	Paine integrala	60 g	145.80
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	100 g	75.72
		Rosii	100 g	20.00
		Total calorii / masa - Cina:		241.52
TOTAL CALORII / ZI - DUMINICA:				1208.55

MENIU SAPTAMANAL
Total 8456.79 calorii.