

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-078** din data: **24.09.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Marculescu Monica	37 ani	F	1.56 m	75.5 kg	8037.28

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	145.80
		Unt	10 g	63.00
		Ardei Gras	100 g	24.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		232.8
Luni	Gustare I	Iaurt(slab)	150 g	43.35
		Biscuiti cu multicareale Rostar	30 g	124.16
		Total calorii / masa - Gustare I:		167.51
Luni	Pranz	Ciorba de pui(350 g)	100 g	185.00
		Paine integrala	60 g	145.80
		Smantana	10 g	20.40
		Total calorii / masa - Pranz:		351.2
Luni	Gustare II	Caju	30 g	173.40
		Total calorii / masa - Gustare II:		173.4
Luni	Cina	Salata mixta	300 g	79.50
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	50 g	54.50
		Porumb crud fiert	100 g	92.00
		Total calorii / masa - Cina:		226
TOTAL CALORII / ZI - LUNI:				1150.91

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-078** din data: **24.09.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Marculescu Monica	37 ani	F	1.56 m	75.5 kg	

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	60 g	145.80
		Salata de conopida(sau de vinete) fara maioneza	100 g	75.72
		Castraveti	100 g	12.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		233.52
Marti	Gustare I	Iaurt(slab)	150 g	43.35
		Pere proaspete cu coaja	200 g	128.00
		Total calorii / masa - Gustare I:		171.35
Marti	Pranz	Cartofi natur	250 g	210.00
		Ceapa rosie	30 g	12.48
		OU fiert	50 g	82.00
		Castraveti murati	100 g	12.20
		Masline negre	20 g	26.07
		Total calorii / masa - Pranz:		342.75
Marti	Gustare II	Caju	30 g	173.40
		Total calorii / masa - Gustare II:		173.4
Marti	Cina	Rosii	150 g	30.00
		Branza slaba de vaca	100 g	81.00
		Masline negre	40 g	52.14
		Bruschete paine integrala	30 g	72.90
		Total calorii / masa - Cina:		236.04
TOTAL CALORII / ZI - MARTI:				1157.06

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-078** din data: **24.09.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Marculescu Monica	37 ani	F	1.56 m	75.5 kg	

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	145.80
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	60 g	56.40
		Rosii	150 g	30.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		232.2
Miercuri	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	40 g	165.54
		Total calorii / masa - Gustare I:		165.54
Miercuri	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	224.00
		Sos de ciuperci	130 g	122.36
		Total calorii / masa - Pranz:		346.36
Miercuri	Gustare II	Caju	30 g	173.40
		Total calorii / masa - Gustare II:		173.4
Miercuri	Cina	OU fiert	50 g	82.00
		Bruschete paine integrala	30 g	72.90
		Salata mixta	300 g	79.50
		Total calorii / masa - Cina:		234.4
TOTAL CALORII / ZI - MIERCURI:				1151.9

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-078** din data: **24.09.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Marculescu Monica	37 ani	F	1.56 m	75.5 kg	

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Joi	Mic dejun	Lapte ZUZU degresat 0,1	200 g	63.40
		Fulgi de ov?z	50 g	172.50
		Total calorii / masa - Mic dejun:		235.9
Joi	Gustare I	Mere	150 g	84.00
		Biscuiti cu multicareale Rostar	20 g	82.77
		Total calorii / masa - Gustare I:		166.77
Joi	Pranz	Mamaliga	250 g	170.00
		Tocanita de pui(150 g)	100 g	181.36
		Total calorii / masa - Pranz:		351.36
Joi	Gustare II	Caju	30 g	173.40
		Total calorii / masa - Gustare II:		173.4
Joi	Cina	Ghiveci de legume	350 g	142.52
		Paine integrala	30 g	72.90
		Total calorii / masa - Cina:		215.42
TOTAL CALORII / ZI - JOI:				1142.85

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-078** din data: **24.09.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Marculescu Monica	37 ani	F	1.56 m	75.5 kg	

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Vineri	Mic dejun	Lapte ZUZU degresat 0,1	200 g	63.40
		Biscuiti cu multicareale Rostar	40 g	165.54
		Total calorii / masa - Mic dejun:		228.94
Vineri	Gustare I	Baton cereale Nestle	30 g	113.70
		Pere proaspete cu coaja	100 g	64.00
		Total calorii / masa - Gustare I:		177.7
Vineri	Pranz	Orez brun fiert	200 g	204.80
		Ghiveci de legume	250 g	101.80
		Ardei copti	150 g	36.00
		Total calorii / masa - Pranz:		342.6
Vineri	Gustare II	Caju	30 g	173.40
		Total calorii / masa - Gustare II:		173.4
Vineri	Cina	Spanac	300 g	84.00
		Pastrav	100 g	139.00
		Total calorii / masa - Cina:		223
TOTAL CALORII / ZI - VINERI:				1145.64

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-078** din data: **24.09.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Marculescu Monica	37 ani	F	1.56 m	75.5 kg	

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	60 g	145.80
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	50 g	54.50
		Rosii	150 g	30.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		230.3
Sambata	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	40 g	165.54
		Total calorii / masa - Gustare I:		165.54
Sambata	Pranz	Ciorba de pui(350 g)	100 g	185.00
		Paste fainoase fierte	100 g	112.00
		Sos de rosii	70 g	53.90
		Total calorii / masa - Pranz:		350.9
Sambata	Gustare II	Caju	30 g	173.40
		Total calorii / masa - Gustare II:		173.4
Sambata	Cina	Bruschete paine integrala	60 g	145.80
		Rosii	150 g	30.00
		Masline negre	40 g	52.14
		Total calorii / masa - Cina:		227.94
TOTAL CALORII / ZI - SAMBATA:				1148.08

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-078** din data: **24.09.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Marculescu Monica	37 ani	F	1.56 m	75.5 kg	

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Duminica	Mic dejun	Lapte ZUZU degresat 0,1	250 g	79.25
		Ananas (proaspat)	150 g	72.00
		Seminte decorticate canepa	15 g	82.35
		Total calorii / masa - Mic dejun:		233.6
Duminica	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	40 g	165.54
		Total calorii / masa - Gustare I:		165.54
Duminica	Pranz	Supa de conopida(400 g)	100 g	163.20
		Cartofi natur	100 g	84.00
		Salau	100 g	85.00
		Total calorii / masa - Pranz:		332.2
Duminica	Gustare II	Caju	30 g	173.40
		Total calorii / masa - Gustare II:		173.4
Duminica	Cina	Supa de conopida(400 g)	100 g	163.20
		Paine integrala	30 g	72.90
		Total calorii / masa - Cina:		236.1
TOTAL CALORII / ZI - DUMINICA:				1140.84

MENIU SAPTAMANAL
Total 8037.28 calorii.