

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-449** din data: **07.08.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rat Ciprian	10 ani	M	1.55 m	79.7 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Miere	20 g	
		Unt	15 g	
Luni	Gustare I	Piersici (nectar)	300 g	
Luni	Pranz	Supa crema broccoli(350 g)	100 g	
		Crutoane integrale	60 g	
		Sote de mazare cu morcovi	200 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Mancare de spanac	200 g	
		Oua ochiuri	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-449** din data: **07.08.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rat Ciprian	10 ani	M	1.55 m	79.7 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Avocado	50 g	
Marti	Gustare I	Prune	250 g	
Marti	Pranz	Ciorba de legume(400 g)	100 g	
		Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos de rosii	150 g	
Marti	Gustare II	Migdale	35 g	
Marti	Cina	Supa crema broccoli(350 g)	150 g	
		Smantana	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-449** din data: **07.08.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rat Ciprian	10 ani	M	1.55 m	79.7 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Bruschete paine integrala	60 g	
		Mozzarella light	100 g	
Miercuri	Gustare I	Struguri	250 g	
Miercuri	Pranz	Supa de rosii cu morcov ras(400 g)	100 g	
		Mamaliga	150 g	
		Branza proaspata de vaca	100 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	35 g	
Miercuri	Cina	Mancare de spanac	200 g	
		Branza proaspata de vaca	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-449** din data: **07.08.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rat Ciprian	10 ani	M	1.55 m	79.7 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	130 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Gustare I	Banane	250 g	
Joi	Pranz	Supa crema morcovi(350 g)	100 g	
		Cartofi natur	150 g	
		Sos bolognese	120 g	
Joi	Gustare II	Nuci	35 g	
Joi	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	250 g	
		Cascaval	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-449** din data: **07.08.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rat Ciprian	10 ani	M	1.55 m	79.7 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	90 g	
		Hummus	50 g	
Vineri	Gustare I	Pepene galben	500 g	
Vineri	Pranz	Ciorba de perisoare(350-50 g perisoare,cu orez)	100 g	
		Orez brun fiert	150 g	
		Sote de mazare cu morcovi	150 g	
Vineri	Gustare II	Migdale	35 g	
Vineri	Cina	Chiftele la cuptor	100 g	
		Castraveti	200 g	
		Iaurt 2%	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-449** din data: **07.08.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rat Ciprian	10 ani	M	1.55 m	79.7 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca integral	250 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	40 g	
Sambata	Gustare I	Mere	400 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de fasole uscata (350 g)	100 g	
		Mancare de spanac	200 g	
		Oua ochiuri	50 g	
Sambata	Gustare II	Migdale	35 g	
Sambata	Cina	Branza telemea vaca	100 g	
		Paine integrala	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-449** din data: **07.08.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rat Ciprian	10 ani	M	1.55 m	79.7 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Iaurt 2%	200 g	
Duminica	Gustare I	Nuci	35 g	
Duminica	Pranz	Supa de pui cu taitei	350 g	
		Piure de cartofi	200 g	
		Sos bolognese	150 g	
Duminica	Gustare II	Migdale	35 g	
Duminica	Cina	Ardei umpluti	300 g	