

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-282** din data: **19.09.2017**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Tarcea Ana        | 10 ani  | F      | 1.43 m    | 49 kg     |

## LUNI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                  | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|----------------------------|----------------|--------------|
| Luni  | Mic dejun  | Lapte de vaca integral     | 250 g          |              |
|       |            | Cacao                      | 20 g           |              |
|       |            | Zahar                      | 10 g           |              |
|       |            |                            |                |              |
| Luni  | Gustare I  | Paine integrala            | 40 g           |              |
|       |            | Unt                        | 10 g           |              |
|       |            | Salam de casa              | 20 g           |              |
|       |            |                            |                |              |
| Luni  | Pranz      | Supa de rosii cu busuioc   | 350 g          |              |
|       |            | Orez brun fiert            | 150 g          |              |
|       |            | Tocanita de pui cu legume  | 130 g          |              |
|       |            |                            |                |              |
| Luni  | Gustare II | Biscuiti Gullon fara zahar | 50 g           |              |
|       |            |                            |                |              |
| Luni  | Cina       | Tocanita de pui cu legume  | 200 g          |              |
|       |            | Sfecla rosie               | 150 g          |              |
|       |            |                            |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-282** din data: **19.09.2017**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Tarcea Ana        | 10 ani  | F      | 1.43 m    | 49 kg     |

## MARTI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                          | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|------------------------------------|----------------|--------------|
| Marti | Mic dejun  | Paine integrala                    | 60 g           |              |
|       |            | Unt                                | 15 g           |              |
|       |            | Miere                              | 20 g           |              |
|       |            |                                    |                |              |
| Marti | Gustare I  | Iaurt 2,8                          | 150 g          |              |
|       |            | Banane                             | 150 g          |              |
|       |            |                                    |                |              |
| Marti | Pranz      | Supa de mazare fara galuste(350 g) | 100 g          |              |
|       |            | Paste fainoase fierte              | 150 g          |              |
|       |            | Sos de rosii                       | 100 g          |              |
|       |            |                                    |                |              |
| Marti | Gustare II | Nuci                               | 35 g           |              |
|       |            |                                    |                |              |
| Marti | Cina       | Mancare de spanac                  | 200 g          |              |
|       |            | Ficatei de pui                     | 100 g          |              |
|       |            |                                    |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-282** din data: **19.09.2017**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Tarcea Ana        | 10 ani  | F      | 1.43 m    | 49 kg     |

## MIERCURI

| Ziua:    | Masa:      | Alimente:                     | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|----------|------------|-------------------------------|----------------|--------------|
| Miercuri | Mic dejun  | Bruschete paine integrala     | 60 g           |              |
|          |            | Pate de ficat de pui(de casa) | 30 g           |              |
|          |            | Iaurt 2,8                     | 150 g          |              |
|          |            |                               |                |              |
| Miercuri | Gustare I  | Iaurt 2,8                     | 150 g          |              |
|          |            | Biscuiti Gullon fara zahar    | 40 g           |              |
|          |            |                               |                |              |
| Miercuri | Pranz      | Ciorba de legume(400 g)       | 100 g          |              |
|          |            | Sote de mazare cu morcovi     | 200 g          |              |
|          |            | Pulpa de pui la gratar        | 100 g          |              |
|          |            |                               |                |              |
| Miercuri | Gustare II | Nuci                          | 35 g           |              |
|          |            |                               |                |              |
| Miercuri | Cina       | Somon                         | 100 g          |              |
|          |            | Sote de legume                | 200 g          |              |
|          |            |                               |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-282** din data: **19.09.2017**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Tarcea Ana        | 10 ani  | F      | 1.43 m    | 49 kg     |

## JOI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                  | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|--------------------------------------------|----------------|--------------|
| Joi   | Mic dejun  | Paine integrala                            | 60 g           |              |
|       |            | Salata de vinete fara maioneaza            | 100 g          |              |
|       |            | Rosii                                      | 100 g          |              |
|       |            | Iaurt 2,8                                  | 150 g          |              |
|       |            |                                            |                |              |
| Joi   | Gustare I  | Banane                                     | 100 g          |              |
|       |            | Struguri                                   | 150 g          |              |
|       |            |                                            |                |              |
| Joi   | Pranz      | Supa de fasole verde(400 g)                | 100 g          |              |
|       |            | Pireu de cartofi                           | 200 g          |              |
|       |            | Pulpa de curcan                            | 100 g          |              |
|       |            |                                            |                |              |
| Joi   | Gustare II | Iaurt 2,8                                  | 150 g          |              |
|       |            | Seminte(in,susan,dovleac,floarea soarelui) | 25 g           |              |
|       |            |                                            |                |              |
| Joi   | Cina       | Ton                                        | 100 g          |              |
|       |            | Porumb crud fiert                          | 100 g          |              |
|       |            | Ceapa                                      | 30 g           |              |
|       |            | Ardei Gras                                 | 50 g           |              |
|       |            | Masline negre                              | 30 g           |              |
|       |            |                                            |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-282** din data: **19.09.2017**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Tarcea Ana        | 10 ani  | F      | 1.43 m    | 49 kg     |

## VINERI

| Ziua:  | Masa:      | Alimente:                  | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|--------|------------|----------------------------|----------------|--------------|
| Vineri | Mic dejun  | Lapte de vaca integral     | 250 g          |              |
|        |            | Biscuiti Gullon fara zahar | 40 g           |              |
|        |            |                            |                |              |
| Vineri | Gustare I  | Paine integrala            | 40 g           |              |
|        |            | Crema de branza light 5%   | 30 g           |              |
|        |            | Prosciutto crudo           | 30 g           |              |
|        |            | Ardei Gras                 | 50 g           |              |
|        |            |                            |                |              |
| Vineri | Pranz      | Supa de cartofi(350 g)     | 100 g          |              |
|        |            | Mancare de spanac          | 250 g          |              |
|        |            | Oua ochiuri                | 50 g           |              |
|        |            |                            |                |              |
| Vineri | Gustare II | Nuci                       | 35 g           |              |
|        |            |                            |                |              |
| Vineri | Cina       | Mozzarella                 | 100 g          |              |
|        |            | Rosii                      | 150 g          |              |
|        |            | Ardei Gras                 | 100 g          |              |
|        |            |                            |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-282** din data: **19.09.2017**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Tarcea Ana        | 10 ani  | F      | 1.43 m    | 49 kg     |

## SAMBATA

| Ziua:   | Masa:      | Alimente:                                  | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|---------|------------|--------------------------------------------|----------------|--------------|
| Sambata | Mic dejun  | Paine integrala                            | 60 g           |              |
|         |            | OU fiert                                   | 50 g           |              |
|         |            | Rosii                                      | 100 g          |              |
|         |            | Iaurt 2,8                                  | 150 g          |              |
|         |            |                                            |                |              |
| Sambata | Gustare I  | Iaurt 2,8                                  | 150 g          |              |
|         |            | Chia                                       | 30 g           |              |
|         |            |                                            |                |              |
| Sambata | Pranz      | Supa de pui cu taitei                      | 350 g          |              |
|         |            | Cartofi natur                              | 150 g          |              |
|         |            | Pulpa de pui la gratar                     | 100 g          |              |
|         |            | Ardei copti                                | 150 g          |              |
|         |            |                                            |                |              |
| Sambata | Gustare II | Nuci                                       | 35 g           |              |
|         |            |                                            |                |              |
| Sambata | Cina       | Legume la gratar(ciuperci,dovlecel,vinete) | 300 g          |              |
|         |            | Ulei de masline                            | 15 g           |              |
|         |            | Biban                                      | 100 g          |              |
|         |            |                                            |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-282** din data: **19.09.2017**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Tarcea Ana        | 10 ani  | F      | 1.43 m    | 49 kg     |

## DUMINICA

| Ziua:    | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|----------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Duminica | Mic dejun  | Bruschete paine integrala                                 | 60 g           |              |
|          |            | Ulei de masline                                           | 15 g           |              |
|          |            | Rosii                                                     | 100 g          |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Duminica | Gustare I  | Branza proaspata de vaca                                  | 100 g          |              |
|          |            | Miere                                                     | 20 g           |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Duminica | Pranz      | Supa crema ciuperci(350 g)                                | 100 g          |              |
|          |            | Paste fainoase fierte                                     | 150 g          |              |
|          |            | Ragu de ton                                               | 100 g          |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Duminica | Gustare II | Nuci                                                      | 35 g           |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Duminica | Cina       | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|          |            | Cas proaspat de vaca                                      | 100 g          |              |
|          |            |                                                           |                |              |