

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-944** din data: **08.07.2020**

| Numele Prenumele:  | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|--------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Buda Florea Ilinca | 14 ani  | F      | 1.57 m    | 72 kg     |

## LUNI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Luni  | Mic dejun  | Paine integrala                                           | 60 g           |              |
|       |            | Unt                                                       | 20 g           |              |
|       |            | Dulceata dietetica de capsuni Zentis                      | 30 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Gustare I  | Biscuiti fara zahar Gullon                                | 60 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Pranz      | Ciorba de legume(o portie)                                | 100 g          |              |
|       |            | Paste fainoase fierte                                     | 150 g          |              |
|       |            | Sos de rosii                                              | 150 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Gustare II | Sana Napolact                                             | 330 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Cina       | Mozzarella light                                          | 100 g          |              |
|       |            | Sunca Praga                                               | 100 g          |              |
|       |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-944** din data: **08.07.2020**

| Numele Prenumele:  | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|--------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Buda Florea Ilinca | 14 ani  | F      | 1.57 m    | 72 kg     |

## MARTI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                            | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|--------------------------------------|----------------|--------------|
| Marti | Mic dejun  | Paine integrala                      | 60 g           |              |
|       |            | Unt de arahide                       | 20 g           |              |
|       |            | Dulceata dietetica de capsuni Zentis | 30 g           |              |
|       |            |                                      |                |              |
| Marti | Gustare I  | Pepene rosu                          | 600 g          |              |
|       |            |                                      |                |              |
| Marti | Pranz      | Ciorba de legume(o portie)           | 100 g          |              |
|       |            | Morcov fiert                         | 200 g          |              |
|       |            | Ulei de masline                      | 10 g           |              |
|       |            | Piept de pui                         | 100 g          |              |
|       |            |                                      |                |              |
| Marti | Gustare II | Nuci                                 | 35 g           |              |
|       |            |                                      |                |              |
| Marti | Cina       | Fasole verde sote                    | 250 g          |              |
|       |            | Pulpa de pui la gratar               | 100 g          |              |
|       |            |                                      |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-944** din data: **08.07.2020**

| Numele Prenumele:  | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|--------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Buda Florea Ilinca | 14 ani  | F      | 1.57 m    | 72 kg     |

## MIERCURI

| Ziua:    | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|----------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Miercuri | Mic dejun  | Paine integrala                                           | 60 g           |              |
|          |            | Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar             | 200 g          |              |
|          |            | Ardei Gras                                                | 50 g           |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Miercuri | Gustare I  | Caise                                                     | 350 g          |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Miercuri | Pranz      | Ciorba de pui(o portie)                                   | 100 g          |              |
|          |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|          |            | Mozzarella light                                          | 100 g          |              |
|          |            | Porumb fiert                                              | 50 g           |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Miercuri | Gustare II | Caju                                                      | 35 g           |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Miercuri | Cina       | Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar             | 300 g          |              |
|          |            | Ardei Gras                                                | 100 g          |              |
|          |            | Sunca Praga                                               | 50 g           |              |
|          |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-944** din data: **08.07.2020**

| Numele Prenumele:  | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|--------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Buda Florea Ilinca | 14 ani  | F      | 1.57 m    | 72 kg     |

## JOI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Joi   | Mic dejun  | Paine integrala                                           | 60 g           |              |
|       |            | Unt                                                       | 20 g           |              |
|       |            | Cascaval                                                  | 10 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Gustare I  | Sana Napolact                                             | 330 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Pranz      | Ciorba de legume(o portie)                                | 100 g          |              |
|       |            | Tocanita de pui cu legume                                 | 200 g          |              |
|       |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 150 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Gustare II | Migdale                                                   | 35 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Cina       | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|       |            | Piept de pui                                              | 100 g          |              |
|       |            | OU fiert                                                  | 100 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-944** din data: **08.07.2020**

| Numele Prenumele:  | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|--------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Buda Florea Ilinca | 14 ani  | F      | 1.57 m    | 72 kg     |

## VINERI

| Ziua:  | Masa:      | Alimente:                  | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|--------|------------|----------------------------|----------------|--------------|
| Vineri | Mic dejun  | Paine integrala            | 60 g           |              |
|        |            | Mozzarella light           | 100 g          |              |
|        |            | Castraveti                 | 100 g          |              |
|        |            |                            |                |              |
| Vineri | Gustare I  | Mere                       | 400 g          |              |
|        |            |                            |                |              |
| Vineri | Pranz      | Ciorba de vacuta(o portie) | 100 g          |              |
|        |            | Pilaf de orez              | 150 g          |              |
|        |            | Castraveti                 | 150 g          |              |
|        |            |                            |                |              |
| Vineri | Gustare II | Sana Napolact              | 330 g          |              |
|        |            |                            |                |              |
| Vineri | Cina       | Mancare de spanac          | 200 g          |              |
|        |            | Oua ochiuri                | 100 g          |              |
|        |            |                            |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-944** din data: **08.07.2020**

| Numele Prenumele:  | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|--------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Buda Florea Ilinca | 14 ani  | F      | 1.57 m    | 72 kg     |

## SAMBATA

| Ziua:   | Masa:      | Alimente:                  | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|---------|------------|----------------------------|----------------|--------------|
| Sambata | Mic dejun  | Lapte 1,5 % Albalact       | 200 g          |              |
|         |            | Banane                     | 100 g          |              |
|         |            | Zmeura                     | 200 g          |              |
|         |            |                            |                |              |
| Sambata | Gustare I  | Banane                     | 230 g          |              |
|         |            |                            |                |              |
| Sambata | Pranz      | Ciorba de vacuta(o portie) | 100 g          |              |
|         |            | Piure de mazare            | 200 g          |              |
|         |            | Oua ochiuri                | 50 g           |              |
|         |            |                            |                |              |
| Sambata | Gustare II | Nuci                       | 35 g           |              |
|         |            |                            |                |              |
| Sambata | Cina       | Telemea de vaca            | 120 g          |              |
|         |            | Rosii cherry               | 100 g          |              |
|         |            |                            |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-944** din data: **08.07.2020**

| Numele Prenumele:  | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|--------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Buda Florea Ilinca | 14 ani  | F      | 1.57 m    | 72 kg     |

## DUMINICA

| Ziua:    | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|----------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Duminica | Mic dejun  | Paine integrala                                           | 60 g           |              |
|          |            | OU fiert                                                  | 100 g          |              |
|          |            | Castraveti                                                | 100 g          |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Duminica | Gustare I  | Biscuiti fara zahar Gullon                                | 60 g           |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Duminica | Pranz      | Supa de pui cu taitei                                     | 350 g          |              |
|          |            | Pireu de cartofi                                          | 200 g          |              |
|          |            | Pulpa de pui la gratar                                    | 100 g          |              |
|          |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 150 g          |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Duminica | Gustare II | Migdale                                                   | 35 g           |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Duminica | Cina       | Sote de legume                                            | 250 g          |              |
|          |            | Cascaval                                                  | 30 g           |              |
|          |            |                                                           |                |              |