

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1715** din data: **10.06.2022**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Rarinca Alesia    | 9 ani   | F      | 1.52 m    | 60.1 kg   |

## LUNI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                  | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|----------------------------|----------------|--------------|
| Luni  | Mic dejun  | Paine integrala            | 60 g           |              |
|       |            | Unt                        | 15 g           |              |
|       |            | Miere                      | 20 g           |              |
|       |            |                            |                |              |
| Luni  | Gustare I  | Pepene rosu                | 600 g          |              |
|       |            |                            |                |              |
| Luni  | Pranz      | Ciorba de legume(o portie) | 100 g          |              |
|       |            | Tocanita de pui cu legume  | 200 g          |              |
|       |            | Muraturi asortate          | 150 g          |              |
|       |            |                            |                |              |
| Luni  | Gustare II | Nuci                       | 35 g           |              |
|       |            |                            |                |              |
| Luni  | Cina       | Tocanita de pui cu legume  | 250 g          |              |
|       |            | Castraveti                 | 150 g          |              |
|       |            |                            |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1715** din data: **10.06.2022**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Rarinca Alesia    | 9 ani   | F      | 1.52 m    | 60.1 kg   |

## MARTI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Marti | Mic dejun  | Iaurt 2%                                                  | 150 g          |              |
|       |            | Nuci                                                      | 30 g           |              |
|       |            | Miere                                                     | 20 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Gustare I  | Cirese                                                    | 300 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Pranz      | Ciorba de legume(o portie)                                | 100 g          |              |
|       |            | Piure de mazare                                           | 150 g          |              |
|       |            | Pulpa de pui la gratar                                    | 100 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Gustare II | Inghetata fara zahar Betty Ice                            | 150 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Cina       | Mozzarella                                                | 100 g          |              |
|       |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1715** din data: **10.06.2022**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Rarinca Alesia    | 9 ani   | F      | 1.52 m    | 60.1 kg   |

## MIERCURI

| Ziua:    | Masa:      | Alimente:                             | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|----------|------------|---------------------------------------|----------------|--------------|
| Miercuri | Mic dejun  | Paine integrala                       | 60 g           |              |
|          |            | Prosciutto crudo                      | 50 g           |              |
|          |            | Masline negre                         | 30 g           |              |
|          |            | Rosii                                 | 100 g          |              |
|          |            |                                       |                |              |
| Miercuri | Gustare I  | Mere                                  | 400 g          |              |
|          |            |                                       |                |              |
| Miercuri | Pranz      | Ciorba de legume(o portie)            | 100 g          |              |
|          |            | Mamaliga fiarta                       | 150 g          |              |
|          |            | Cascaval                              | 50 g           |              |
|          |            |                                       |                |              |
| Miercuri | Gustare II | Nuci                                  | 35 g           |              |
|          |            |                                       |                |              |
| Miercuri | Cina       | Pulpa de pui la gratar                | 100 g          |              |
|          |            | Fasole verde sote (+1 lingura de unt) | 250 g          |              |
|          |            |                                       |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1715** din data: **10.06.2022**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Rarinca Alesia    | 9 ani   | F      | 1.52 m    | 60.1 kg   |

## JOI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Joi   | Mic dejun  | Paine integrala                                           | 60 g           |              |
|       |            | Unt                                                       | 15 g           |              |
|       |            | Iaurt 2%                                                  | 150 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Gustare I  | Mere                                                      | 400 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Pranz      | Ciorba de legume(o portie)                                | 100 g          |              |
|       |            | Paste fainoase fierte                                     | 150 g          |              |
|       |            | Sos de rosii                                              | 150 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Gustare II | Inghetata fara zahar Betty Ice                            | 150 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Cina       | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|       |            | Ton conserva suc proriu Rio Mare                          | 50 g           |              |
|       |            | OU fiert                                                  | 100 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1715** din data: **10.06.2022**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Rarinca Alesia    | 9 ani   | F      | 1.52 m    | 60.1 kg   |

## VINERI

| Ziua:  | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|--------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Vineri | Mic dejun  | Paine integrala                                           | 60 g           |              |
|        |            | Unt                                                       | 15 g           |              |
|        |            | Ardei Gras                                                | 100 g          |              |
|        |            | Cascaval                                                  | 10 g           |              |
|        |            |                                                           |                |              |
| Vineri | Gustare I  | Nuci                                                      | 35 g           |              |
|        |            |                                                           |                |              |
| Vineri | Pranz      | Ciorba de legume(o portie)                                | 100 g          |              |
|        |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 150 g          |              |
|        |            | Porumb fiert                                              | 150 g          |              |
|        |            | Porumb fiert                                              | 100 g          |              |
|        |            |                                                           |                |              |
| Vineri | Gustare II | Inghetata fara zahar Betty Ice                            | 150 g          |              |
|        |            |                                                           |                |              |
| Vineri | Cina       | Broccoli                                                  | 250 g          |              |
|        |            | Unt                                                       | 10 g           |              |
|        |            | Pulpa de pui la gratar                                    | 100 g          |              |
|        |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1715** din data: **10.06.2022**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Rarinca Alesia    | 9 ani   | F      | 1.52 m    | 60.1 kg   |

## SAMBATA

| Ziua:   | Masa:      | Alimente:                      | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|---------|------------|--------------------------------|----------------|--------------|
| Sambata | Mic dejun  | Lapte de vaca 1,5% grasime     | 200 g          |              |
|         |            | Banane                         | 150 g          |              |
|         |            | Capsuni                        | 150 g          |              |
|         |            |                                |                |              |
| Sambata | Gustare I  | Cirese                         | 300 g          |              |
|         |            |                                |                |              |
| Sambata | Pranz      | Ciorba de legume(o portie)     | 100 g          |              |
|         |            | Cus-Cus fiert                  | 150 g          |              |
|         |            | Carne slaba de vita            | 100 g          |              |
|         |            |                                |                |              |
| Sambata | Gustare II | Inghetata fara zahar Betty Ice | 150 g          |              |
|         |            |                                |                |              |
| Sambata | Cina       | Varza calita                   | 250 g          |              |
|         |            | Pulpa de pui la gratar         | 100 g          |              |
|         |            |                                |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1715** din data: **10.06.2022**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Rarinca Alesia    | 9 ani   | F      | 1.52 m    | 60.1 kg   |

## DUMINICA

| Ziua:    | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|----------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Duminica | Mic dejun  | Paine integrala                                           | 60 g           |              |
|          |            | Unt                                                       | 15 g           |              |
|          |            | Sunca Praga                                               | 50 g           |              |
|          |            | Castraveti                                                | 100 g          |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Duminica | Gustare I  | Pepene rosu                                               | 600 g          |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Duminica | Pranz      | Supa de pui cu taitei ( o portie)                         | 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 | Nuci                                                      | 35 g           |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Duminica | Cina       | Omleta simpla                                             | 100 g          |              |
|          |            | Cascaval                                                  | 30 g           |              |
|          |            | Ardei Gras                                                | 100 g          |              |
|          |            |                                                           |                |              |