

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1975** din data: **26.03.2023**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Furdea Denisa     | 13 ani  | F      | 1.59 m    | 78.9 kg   |

LUNI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                  | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|----------------------------|----------------|--------------|
| Luni  | Mic dejun  | Paine integrala            | 60 g           |              |
|       |            | Rosii                      | 100 g          |              |
|       |            | Somon afumat               | 30 g           |              |
|       |            | Somon afumat               | 30 g           |              |
|       |            |                            |                |              |
| Luni  | Gustare I  | Struguri                   | 250 g          |              |
|       |            |                            |                |              |
| Luni  | Pranz      | Paste fainoase fierte      | 200 g          |              |
|       |            | Sos bolognese              | 200 g          |              |
|       |            |                            |                |              |
| Luni  | Gustare II | Biscuiti Gullon fara zahar | 60 g           |              |
|       |            |                            |                |              |
| Luni  | Cina       | Rosii                      | 100 g          |              |
|       |            | Sunca Praga                | 100 g          |              |
|       |            | OU fiert                   | 100 g          |              |
|       |            |                            |                |              |

|                                                |         |        |           |           |
|------------------------------------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| MENIU SAPTAMANAL                               |         |        |           |           |
| nr: <b>RT-1975</b> din data: <b>26.03.2023</b> |         |        |           |           |
| Numele Prenumele:                              | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Furdea Denisa                                  | 13 ani  | F      | 1.59 m    | 78.9 kg   |

MARTI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Marti | Mic dejun  | Iaurt 2%                                                  | 150 g          |              |
|       |            | Fulgi de ovaz                                             | 40 g           |              |
|       |            | Zmeura (congelata)                                        | 150 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Gustare I  | Kiwi                                                      | 350 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Pranz      | Porumb fiert                                              | 200 g          |              |
|       |            | Branza feta                                               | 50 g           |              |
|       |            | Masline negre                                             | 50 g           |              |
|       |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 150 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Gustare II | Nuci                                                      | 35 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Cina       | Broccoli (congelat)                                       | 250 g          |              |
|       |            | Unt                                                       | 10 g           |              |
|       |            | Pulpa de pui la gratar                                    | 100 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |

|                                                                                 |         |        |           |           |
|---------------------------------------------------------------------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| <h1>MENIU SAPTAMANAL</h1> <p>nr: <b>RT-1975</b> din data: <b>26.03.2023</b></p> |         |        |           |           |
| Numele Prenumele:                                                               | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Furdea Denisa                                                                   | 13 ani  | F      | 1.59 m    | 78.9 kg   |

## MIERCURI

| Ziua:    | Masa:      | Alimente:                        | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|----------|------------|----------------------------------|----------------|--------------|
| Miercuri | Mic dejun  | Paine integrala                  | 60 g           |              |
|          |            | Almette                          | 20 g           |              |
|          |            | Prosciutto crudo                 | 30 g           |              |
|          |            | Ardei Gras                       | 100 g          |              |
|          |            |                                  |                |              |
| Miercuri | Gustare I  | Biscuiti Gullon fara zahar       | 60 g           |              |
|          |            |                                  |                |              |
| Miercuri | Pranz      | Morcovi sote (+1 lingura de unt) | 250 g          |              |
|          |            | Ficatei de pui                   | 100 g          |              |
|          |            | Cascaval                         | 30 g           |              |
|          |            |                                  |                |              |
| Miercuri | Gustare II | Nuci                             | 35 g           |              |
|          |            |                                  |                |              |
| Miercuri | Cina       | Ciorba de pui(o portie)          | 150 g          |              |
|          |            | Smantana 12 %grasime             | 15 g           |              |
|          |            |                                  |                |              |

|                                                                                       |         |        |           |           |
|---------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| <div>MENIU SAPTAMANAL</div> <div>nr: <b>RT-1975</b> din data: <b>26.03.2023</b></div> |         |        |           |           |
| Numele Prenumele:                                                                     | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Furdea Denisa                                                                         | 13 ani  | F      | 1.59 m    | 78.9 kg   |

JOI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Joi   | Mic dejun  | Paine integrala                                           | 60 g           |              |
|       |            | Almette                                                   | 20 g           |              |
|       |            | Rosii                                                     | 100 g          |              |
|       |            | Branza feta                                               | 30 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Gustare I  | Mere                                                      | 400 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Pranz      | Cartofi natur                                             | 200 g          |              |
|       |            | Unt                                                       | 15 g           |              |
|       |            | Pulpa de pui la gratar                                    | 100 g          |              |
|       |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 150 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Gustare II | Biscuiti Gullon fara zahar                                | 60 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Cina       | Cascaval                                                  | 50 g           |              |
|       |            | Ciuperci sote (+1 lingura de unt)                         | 250 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1975** din data: **26.03.2023**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Furdea Denisa     | 13 ani  | F      | 1.59 m    | 78.9 kg   |

## VINERI

| Ziua:  | Masa:      | Alimente:                     | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|--------|------------|-------------------------------|----------------|--------------|
| Vineri | Mic dejun  | Stafide                       | 50 g           |              |
|        |            | Iaurt 2%                      | 300 g          |              |
|        |            |                               |                |              |
| Vineri | Gustare I  | Mere                          | 150 g          |              |
|        |            | Struguri                      | 150 g          |              |
|        |            |                               |                |              |
| Vineri | Pranz      | Mancare de spanac             | 400 g          |              |
|        |            | Oua ochiuri                   | 100 g          |              |
|        |            |                               |                |              |
| Vineri | Gustare II | Nuci                          | 35 g           |              |
|        |            |                               |                |              |
| Vineri | Cina       | Piept de pui file, fara piele | 100 g          |              |
|        |            | Mancare de spanac             | 250 g          |              |
|        |            |                               |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1975** din data: **26.03.2023**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Furdea Denisa     | 13 ani  | F      | 1.59 m    | 78.9 kg   |

## SAMBATA

| Ziua:   | Masa:      | Alimente:                  | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|---------|------------|----------------------------|----------------|--------------|
| Sambata | Mic dejun  | Lapte de vaca 1,5% grasime | 200 g          |              |
|         |            | Banane                     | 150 g          |              |
|         |            | Zmeura (congelata)         | 150 g          |              |
|         |            |                            |                |              |
| Sambata | Gustare I  | Struguri                   | 250 g          |              |
|         |            |                            |                |              |
| Sambata | Pranz      | Varza                      | 150 g          |              |
|         |            | Fasole batuta(uscata)      | 250 g          |              |
|         |            | Carne slaba de vita        | 100 g          |              |
|         |            |                            |                |              |
| Sambata | Gustare II | Nuci                       | 35 g           |              |
|         |            |                            |                |              |
| Sambata | Cina       | Prosciutto crudo           | 50 g           |              |
|         |            | Cascaval                   | 50 g           |              |
|         |            | Rosii                      | 100 g          |              |
|         |            |                            |                |              |

|                                                                                       |         |        |           |           |
|---------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| <div>MENIU SAPTAMANAL</div> <div>nr: <b>RT-1975</b> din data: <b>26.03.2023</b></div> |         |        |           |           |
| Numele Prenumele:                                                                     | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Furdea Denisa                                                                         | 13 ani  | F      | 1.59 m    | 78.9 kg   |

DUMINICA

| Ziua:    | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|----------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Duminica | Mic dejun  | Paine integrala                                           | 60 g           |              |
|          |            | Almette                                                   | 20 g           |              |
|          |            | Cascaval                                                  | 20 g           |              |
|          |            | Sunca Praga                                               | 30 g           |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Duminica | Gustare I  | Nuci                                                      | 35 g           |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Duminica | Pranz      | Supa de pui cu taitei ( o portie)                         | 400 g          |              |
|          |            | Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)                | 300 g          |              |
|          |            | Pulpa de pui la gratar                                    | 100 g          |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Duminica | Gustare II | Biscuiti Gullon fara zahar                                | 60 g           |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Duminica | Cina       | Mozzarella light                                          | 100 g          |              |
|          |            | Sunca Praga                                               | 100 g          |              |
|          |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|          |            |                                                           |                |              |