

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1977** din data: **29.03.2023**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Virag Sebastian   | 7 ani   | M      | 1.23 m    | 37.4 kg   |

## LUNI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Luni  | Mic dejun  | Paine integrala                                           | 60 g           |              |
|       |            | Unt                                                       | 15 g           |              |
|       |            | Miere                                                     | 20 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Gustare I  | Banane                                                    | 230 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Pranz      | Ciorba de legume(o portie)                                | 100 g          |              |
|       |            | Morcovi sote (+1 lingura de unt)                          | 200 g          |              |
|       |            | Piept de pui                                              | 100 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Gustare II | Fistic                                                    | 35 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Cina       | Branza feta                                               | 100 g          |              |
|       |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 150 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |

|                                                                                       |         |        |           |           |
|---------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| <div>MENIU SAPTAMANAL</div> <div>nr: <b>RT-1977</b> din data: <b>29.03.2023</b></div> |         |        |           |           |
| Numele Prenumele:                                                                     | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Virag Sebastian                                                                       | 7 ani   | M      | 1.23 m    | 37.4 kg   |

MARTI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                  | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|--------------------------------------------|----------------|--------------|
| Marti | Mic dejun  | Paine integrala                            | 60 g           |              |
|       |            | Almette                                    | 20 g           |              |
|       |            | Avocado                                    | 50 g           |              |
|       |            | Rosii                                      | 100 g          |              |
|       |            |                                            |                |              |
| Marti | Gustare I  | Pere                                       | 350 g          |              |
|       |            |                                            |                |              |
| Marti | Pranz      | Ciorba de legume(o portie)                 | 100 g          |              |
|       |            | Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt) | 250 g          |              |
|       |            | Pulpa de pui la gratar                     | 100 g          |              |
|       |            |                                            |                |              |
| Marti | Gustare II | Caju                                       | 35 g           |              |
|       |            |                                            |                |              |
| Marti | Cina       | Avocado                                    | 100 g          |              |
|       |            | Branza feta                                | 40 g           |              |
|       |            | Rosii                                      | 100 g          |              |
|       |            |                                            |                |              |

|                                                |         |        |           |           |
|------------------------------------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| MENIU SAPTAMANAL                               |         |        |           |           |
| nr: <b>RT-1977</b> din data: <b>29.03.2023</b> |         |        |           |           |
| Numele Prenumele:                              | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Virag Sebastian                                | 7 ani   | M      | 1.23 m    | 37.4 kg   |

MIERCURI

| Ziua:    | Masa:      | Alimente:                  | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|----------|------------|----------------------------|----------------|--------------|
| Miercuri | Mic dejun  | Fulgi de porumb            | 50 g           |              |
|          |            | Lapte de vaca 1,5% grasime | 200 g          |              |
|          |            |                            |                |              |
| Miercuri | Gustare I  | Paine integrala            | 60 g           |              |
|          |            | Almette                    | 20 g           |              |
|          |            | Cascaval                   | 10 g           |              |
|          |            |                            |                |              |
| Miercuri | Pranz      | Ciorba de legume(o portie) | 100 g          |              |
|          |            | Mamaliga fiarta            | 150 g          |              |
|          |            | Telemea de vaca            | 50 g           |              |
|          |            | Iaurt 2%                   | 100 g          |              |
|          |            |                            |                |              |
| Miercuri | Gustare II | Fistic                     | 35 g           |              |
|          |            |                            |                |              |
| Miercuri | Cina       | Pulpa de pui la gratar     | 100 g          |              |
|          |            | Broccoli (congelat)        | 250 g          |              |
|          |            | Unt                        | 10 g           |              |
|          |            |                            |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1977** din data: **29.03.2023**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Virag Sebastian   | 7 ani   | M      | 1.23 m    | 37.4 kg   |

## JOI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                  | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|----------------------------|----------------|--------------|
| Joi   | Mic dejun  | Lapte de vaca 1,5% grasime | 200 g          |              |
|       |            | Fulgi de ovaz              | 40 g           |              |
|       |            | Banane                     | 50 g           |              |
|       |            |                            |                |              |
| Joi   | Gustare I  | Paine integrala            | 60 g           |              |
|       |            | Almette                    | 20 g           |              |
|       |            | Rosii                      | 100 g          |              |
|       |            |                            |                |              |
| Joi   | Pranz      | Ciorba de legume(o portie) | 100 g          |              |
|       |            | Paste fainoase fierte      | 150 g          |              |
|       |            | Sos bolognese              | 100 g          |              |
|       |            |                            |                |              |
| Joi   | Gustare II | Biscuiti Gullon fara zahar | 60 g           |              |
|       |            |                            |                |              |
| Joi   | Cina       | Mozzarella                 | 100 g          |              |
|       |            | Rosii                      | 150 g          |              |
|       |            |                            |                |              |

|                                                                                 |         |        |           |           |
|---------------------------------------------------------------------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| <h1>MENIU SAPTAMANAL</h1> <p>nr: <b>RT-1977</b> din data: <b>29.03.2023</b></p> |         |        |           |           |
| Numele Prenumele:                                                               | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Virag Sebastian                                                                 | 7 ani   | M      | 1.23 m    | 37.4 kg   |

VINERI

| Ziua:  | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|--------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Vineri | Mic dejun  | Iaurt 2%                                                  | 300 g          |              |
|        |            | Stafide                                                   | 50 g           |              |
|        |            |                                                           |                |              |
| Vineri | Gustare I  | Mere                                                      | 150 g          |              |
|        |            | Banane                                                    | 150 g          |              |
|        |            |                                                           |                |              |
| Vineri | Pranz      | Ciorba de legume(o portie)                                | 100 g          |              |
|        |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 150 g          |              |
|        |            | Porumb fiert                                              | 100 g          |              |
|        |            | Piept de pui                                              | 100 g          |              |
|        |            |                                                           |                |              |
| Vineri | Gustare II | Arahide crude                                             | 35 g           |              |
|        |            |                                                           |                |              |
| Vineri | Cina       | Omleta simpla                                             | 100 g          |              |
|        |            | Cascaval                                                  | 30 g           |              |
|        |            | Ridichi                                                   | 100 g          |              |
|        |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1977** din data: **29.03.2023**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Virag Sebastian   | 7 ani   | M      | 1.23 m    | 37.4 kg   |

## SAMBATA

| Ziua:   | Masa:      | Alimente:                  | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|---------|------------|----------------------------|----------------|--------------|
| Sambata | Mic dejun  | Lapte de vaca 1,5% grasime | 200 g          |              |
|         |            | Banane                     | 100 g          |              |
|         |            | Afine                      | 150 g          |              |
|         |            |                            |                |              |
| Sambata | Gustare I  | Mere                       | 400 g          |              |
|         |            |                            |                |              |
| Sambata | Pranz      | Ciorba de legume(o portie) | 100 g          |              |
|         |            | Branza feta                | 100 g          |              |
|         |            | Castraveti                 | 100 g          |              |
|         |            |                            |                |              |
| Sambata | Gustare II | Biscuiti Gullon fara zahar | 60 g           |              |
|         |            |                            |                |              |
| Sambata | Cina       | Conopida                   | 250 g          |              |
|         |            | Unt                        | 10 g           |              |
|         |            | Salau gatit                | 100 g          |              |
|         |            |                            |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1977** din data: **29.03.2023**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Virag Sebastian   | 7 ani   | M      | 1.23 m    | 37.4 kg   |

## DUMINICA

| Ziua:    | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|----------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Duminica | Mic dejun  | Salam de casa                                             | 30 g           |              |
|          |            | Paine integrala                                           | 60 g           |              |
|          |            | Almette                                                   | 20 g           |              |
|          |            | Ridichi                                                   | 100 g          |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Duminica | Gustare I  | Banane                                                    | 230 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 | Caju                                                      | 35 g           |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Duminica | Cina       | Branza proaspata de vaca                                  | 180 g          |              |
|          |            | Castraveti                                                | 100 g          |              |
|          |            |                                                           |                |              |