

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2058** din data: **22.06.2023**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Pelle Bence       | 16 ani  | M      | 1.72 m    | 54 kg     |

## LUNI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|--------------------------|----------------|--------------|
| Luni  | Mic dejun  | Paine integrala          | 90 g           |              |
|       |            | Unt                      | 25 g           |              |
|       |            | Sunca Praga              | 50 g           |              |
|       |            | Ardei Gras               | 100 g          |              |
|       |            |                          |                |              |
| Luni  | Gustare I  | Biscuiti                 | 60 g           |              |
|       |            |                          |                |              |
| Luni  | Pranz      | Paste fainoase fierte    | 250 g          |              |
|       |            | Branza proaspata de vaca | 150 g          |              |
|       |            | Smantana 30%             | 40 g           |              |
|       |            |                          |                |              |
| Luni  | Gustare II | Nuci                     | 40 g           |              |
|       |            |                          |                |              |
| Luni  | Cina       | Branza feta              | 100 g          |              |
|       |            | Paine integrala          | 60 g           |              |
|       |            | Rosii                    | 100 g          |              |
|       |            |                          |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2058** din data: **22.06.2023**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Pelle Bence       | 16 ani  | M      | 1.72 m    | 54 kg     |

## MARTI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Marti | Mic dejun  | Lapte de vaca 1,5% grasime                                | 250 g          |              |
|       |            | Cereale Nestle Cini Minis                                 | 80 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Gustare I  | Struguri                                                  | 300 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Pranz      | Galuste de faina                                          | 250 g          |              |
|       |            | Tocanita de pui cu legume                                 | 250 g          |              |
|       |            | Castraveti murati                                         | 150 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Gustare II | Migdale                                                   | 40 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Cina       | Porumb fiert                                              | 200 g          |              |
|       |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 150 g          |              |
|       |            | Ton in suc propriu                                        | 100 g          |              |
|       |            | Ulei de masline                                           | 10 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |

|                                                |         |        |           |           |
|------------------------------------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| MENIU SAPTAMANAL                               |         |        |           |           |
| nr: <b>RT-2058</b> din data: <b>22.06.2023</b> |         |        |           |           |
| Numele Prenumele:                              | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Pelle Bence                                    | 16 ani  | M      | 1.72 m    | 54 kg     |

MIERCURI

| Ziua:    | Masa:      | Alimente:                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|----------|------------|---------------------------|----------------|--------------|
| Miercuri | Mic dejun  | Biscuiti                  | 60 g           |              |
|          |            | Lapte de vaca 3%          | 300 g          |              |
|          |            |                           |                |              |
| Miercuri | Gustare I  | Banane                    | 300 g          |              |
|          |            |                           |                |              |
| Miercuri | Pranz      | Pilaf de orez             | 250 g          |              |
|          |            | Carne slaba de porc       | 100 g          |              |
|          |            | Sfecla rosie              | 150 g          |              |
|          |            |                           |                |              |
| Miercuri | Gustare II | Nuci                      | 40 g           |              |
|          |            |                           |                |              |
| Miercuri | Cina       | Paine integrala           | 60 g           |              |
|          |            | Tocanita de pui cu legume | 250 g          |              |
|          |            |                           |                |              |

|                                                                                 |                |               |                  |                  |
|---------------------------------------------------------------------------------|----------------|---------------|------------------|------------------|
| <h1>MENIU SAPTAMANAL</h1> <p>nr: <b>RT-2058</b> din data: <b>22.06.2023</b></p> |                |               |                  |                  |
| <b>Numele Prenumele:</b>                                                        | <b>Varsta:</b> | <b>Sexul:</b> | <b>Inaltime:</b> | <b>Greutate:</b> |
| Pelle Bence                                                                     | 16 ani         | M             | 1.72 m           | 54 kg            |

JOI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:             | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------|----------------|--------------|
| Joi   | Mic dejun  | Paine integrala       | 90 g           |              |
|       |            | Unt                   | 25 g           |              |
|       |            | Cascaval              | 20 g           |              |
|       |            |                       |                |              |
| Joi   | Gustare I  | Migdale               | 40 g           |              |
|       |            |                       |                |              |
| Joi   | Pranz      | Fasole batuta(uscata) | 250 g          |              |
|       |            | Carne slaba de porc   | 100 g          |              |
|       |            | Varza                 | 150 g          |              |
|       |            |                       |                |              |
| Joi   | Gustare II | Inghetata             | 150 g          |              |
|       |            |                       |                |              |
| Joi   | Cina       | Mozzarella            | 100 g          |              |
|       |            | Paine integrala       | 60 g           |              |
|       |            | Sunca Praga           | 50 g           |              |
|       |            | Rosii                 | 100 g          |              |
|       |            |                       |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2058** din data: **22.06.2023**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Pelle Bence       | 16 ani  | M      | 1.72 m    | 54 kg     |

## VINERI

| Ziua:  | Masa:      | Alimente:         | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|--------|------------|-------------------|----------------|--------------|
| Vineri | Mic dejun  | Iaurt 1,5 %       | 150 g          |              |
|        |            | Nuci              | 40 g           |              |
|        |            | Miere             | 50 g           |              |
|        |            |                   |                |              |
| Vineri | Gustare I  | Biscuiti          | 60 g           |              |
|        |            |                   |                |              |
| Vineri | Pranz      | Paine integrala   | 60 g           |              |
|        |            | Oua ochiuri       | 100 g          |              |
|        |            | Mancare de spanac | 350 g          |              |
|        |            |                   |                |              |
| Vineri | Gustare II | Inghetata         | 150 g          |              |
|        |            |                   |                |              |
| Vineri | Cina       | Ficatei de pui    | 100 g          |              |
|        |            | Mancare de spanac | 300 g          |              |
|        |            | Paine integrala   | 30 g           |              |
|        |            |                   |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2058** din data: **22.06.2023**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Pelle Bence       | 16 ani  | M      | 1.72 m    | 54 kg     |

## SAMBATA

| Ziua:   | Masa:      | Alimente:                                               | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|---------|------------|---------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Sambata | Mic dejun  | Lapte de vaca 1,5                                       | 200 g          |              |
|         |            | Banane                                                  | 150 g          |              |
|         |            | Afine                                                   | 150 g          |              |
|         |            | Miere                                                   | 40 g           |              |
|         |            |                                                         |                |              |
| Sambata | Gustare I  | Nuci                                                    | 40 g           |              |
|         |            |                                                         |                |              |
| Sambata | Pranz      | Cus-Cus fiert                                           | 250 g          |              |
|         |            | Chiftele la cuptor                                      | 100 g          |              |
|         |            | Sfecla rosie                                            | 150 g          |              |
|         |            |                                                         |                |              |
| Sambata | Gustare II | Banane                                                  | 300 g          |              |
|         |            |                                                         |                |              |
| Sambata | Cina       | Sufleu de conopida ( cu oua si smantana 12%, la cuptor) | 400 g          |              |
|         |            | Paine integrala                                         | 60 g           |              |
|         |            |                                                         |                |              |

|                                                                                 |         |        |           |           |
|---------------------------------------------------------------------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| <h1>MENIU SAPTAMANAL</h1> <p>nr: <b>RT-2058</b> din data: <b>22.06.2023</b></p> |         |        |           |           |
| Numele Prenumele:                                                               | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Pelle Bence                                                                     | 16 ani  | M      | 1.72 m    | 54 kg     |

DUMINICA

| Ziua:    | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|----------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Duminica | Mic dejun  | Omleta simpla                                             | 100 g          |              |
|          |            | Paine integrala                                           | 90 g           |              |
|          |            | Iaurt 2%                                                  | 150 g          |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Duminica | Gustare I  | Banane                                                    | 300 g          |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Duminica | Pranz      | Piure de cartofi                                          | 250 g          |              |
|          |            | Chiftele la cuptor                                        | 100 g          |              |
|          |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 150 g          |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Duminica | Gustare II | Inghetata                                                 | 150 g          |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Duminica | Cina       | Paine integrala                                           | 60 g           |              |
|          |            | Cascaval                                                  | 30 g           |              |
|          |            | Salam de casa                                             | 50 g           |              |
|          |            | Iaurt 2%                                                  | 150 g          |              |
|          |            |                                                           |                |              |