

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2152** din data: **02.10.2023**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Ferician Demis    | 18 ani  | M      | 1.86 m    | 110.7 kg  |

## LUNI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Luni  | Mic dejun  | Paine integrala                                           | 30 g           |              |
|       |            | Almette                                                   | 20 g           |              |
|       |            | Salam de casa                                             | 50 g           |              |
|       |            | Ardei Gras                                                | 100 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Gustare I  | Banane                                                    | 230 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Pranz      | Paste fainoase fierte                                     | 200 g          |              |
|       |            | Sos bolognese                                             | 150 g          |              |
|       |            | Parmezan                                                  | 15 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Gustare II | Migdale                                                   | 35 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Cina       | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|       |            | Mozzarella                                                | 100 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |

|                                                |         |        |           |           |
|------------------------------------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| MENIU SAPTAMANAL                               |         |        |           |           |
| nr: <b>RT-2152</b> din data: <b>02.10.2023</b> |         |        |           |           |
| Numele Prenumele:                              | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Ferician Demis                                 | 18 ani  | M      | 1.86 m    | 110.7 kg  |

MARTI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Marti | Mic dejun  | Lapte de vaca 1,5                                         | 200 g          |              |
|       |            | Fulgi de porumb                                           | 50 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Gustare I  | Pere                                                      | 350 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Pranz      | Porumb fiert                                              | 150 g          |              |
|       |            | Mozzarella                                                | 100 g          |              |
|       |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 150 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Gustare II | Nuci                                                      | 35 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Cina       | Pulpa de pui la gratar                                    | 100 g          |              |
|       |            | Varza calita                                              | 250 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2152** din data: **02.10.2023**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Ferician Demis    | 18 ani  | M      | 1.86 m    | 110.7 kg  |

## MIERCURI

| Ziua:    | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|----------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Miercuri | Mic dejun  | Paine integrala                                           | 60 g           |              |
|          |            | Unt de arahide                                            | 25 g           |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Miercuri | Gustare I  | Biscuiti Gullon fara zahar                                | 60 g           |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Miercuri | Pranz      | Orez fiert( brun, basmati, integral)                      | 200 g          |              |
|          |            | Pastrav                                                   | 100 g          |              |
|          |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 150 g          |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Miercuri | Gustare II | Sana 3,5 %                                                | 330 g          |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Miercuri | Cina       | Supa crema broccoli (o portie)                            | 100 g          |              |
|          |            | Parmezan                                                  | 20 g           |              |
|          |            | Smantana 12 %grasime                                      | 20 g           |              |
|          |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2152** din data: **02.10.2023**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Ferician Demis    | 18 ani  | M      | 1.86 m    | 110.7 kg  |

## JOI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Joi   | Mic dejun  | Iaurt 2%                                                  | 150 g          |              |
|       |            | Nuci                                                      | 30 g           |              |
|       |            | Miere                                                     | 20 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Gustare I  | Mere                                                      | 400 g          |              |
| Joi   | Pranz      | Fasole rosie conserva Bonduelle                           | 200 g          |              |
|       |            | Ton in suc propriu                                        | 100 g          |              |
|       |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|       |            | Branza feta                                               | 50 g           |              |
| Joi   | Gustare II | Sana 3,5 %                                                | 330 g          |              |
| Joi   | Cina       | Piept de pui                                              | 100 g          |              |
|       |            | Mancare de spanac                                         | 250 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2152** din data: **02.10.2023**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Ferician Demis    | 18 ani  | M      | 1.86 m    | 110.7 kg  |

## VINERI

| Ziua:  | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|--------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Vineri | Mic dejun  | Paine integrala                                           | 60 g           |              |
|        |            | Unt                                                       | 15 g           |              |
|        |            | Miere                                                     | 20 g           |              |
|        |            |                                                           |                |              |
| Vineri | Gustare I  | Mere                                                      | 150 g          |              |
|        |            | Banane                                                    | 150 g          |              |
|        |            |                                                           |                |              |
| Vineri | Pranz      | Morcovi sote (+1 lingura de unt)                          | 250 g          |              |
|        |            | Pulpa de pui la gratar                                    | 100 g          |              |
|        |            | Cascaval                                                  | 30 g           |              |
|        |            |                                                           |                |              |
| Vineri | Gustare II | Sana 3,5 %                                                | 330 g          |              |
|        |            |                                                           |                |              |
| Vineri | Cina       | Sunca Praga                                               | 100 g          |              |
|        |            | OU fiert                                                  | 100 g          |              |
|        |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 150 g          |              |
|        |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2152** din data: **02.10.2023**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Ferician Demis    | 18 ani  | M      | 1.86 m    | 110.7 kg  |

## SAMBATA

| Ziua:   | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|---------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Sambata | Mic dejun  | Lapte de vaca 1,5                                         | 200 g          |              |
|         |            | Banane                                                    | 150 g          |              |
|         |            | Zmeura                                                    | 100 g          |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Gustare I  | Banane                                                    | 230 g          |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Pranz      | Tocanita de pui cu legume                                 | 350 g          |              |
|         |            | Castraveti                                                | 150 g          |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Gustare II | Nuci                                                      | 35 g           |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Cina       | Avocado                                                   | 100 g          |              |
|         |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 150 g          |              |
|         |            | Ton in suc propriu                                        | 100 g          |              |
|         |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2152** din data: **02.10.2023**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Ferician Demis    | 18 ani  | M      | 1.86 m    | 110.7 kg  |

## DUMINICA

| Ziua:    | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|----------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Duminica | Mic dejun  | Avocado                                                   | 50 g           |              |
|          |            | Paine integrala                                           | 60 g           |              |
|          |            | Almette                                                   | 20 g           |              |
|          |            | Rosii                                                     | 100 g          |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Duminica | Gustare I  | Pere                                                      | 350 g          |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Duminica | Pranz      | Cartofi natur                                             | 200 g          |              |
|          |            | Ulei de masline                                           | 10 g           |              |
|          |            | Pastrav                                                   | 100 g          |              |
|          |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 150 g          |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Duminica | Gustare II | Biscuiti Gullon fara zahar                                | 60 g           |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Duminica | Cina       | Tocanita de pui cu legume                                 | 250 g          |              |
|          |            |                                                           |                |              |