

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2171** din data: **24.10.2023**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Girigan Carla     | 12 ani  | F      | 1.55 m    | 60.9 kg   |

## LUNI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Luni  | Mic dejun  | Paine integrala                                           | 60 g           |              |
|       |            | Unt                                                       | 15 g           |              |
|       |            | Magiun de prune                                           | 25 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Gustare I  | Kiwi                                                      | 350 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Pranz      | Paste fainoase fierte                                     | 200 g          |              |
|       |            | Branza telemea vaca                                       | 100 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Gustare II | Biscuiti fara zahar Gullon                                | 60 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Cina       | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|       |            | Piept de pui                                              | 100 g          |              |
|       |            | Telemea de vaca                                           | 50 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2171** din data: **24.10.2023**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Girigan Carla     | 12 ani  | F      | 1.55 m    | 60.9 kg   |

## MARTI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Marti | Mic dejun  | Iaurt 2%                                                  | 150 g          |              |
|       |            | Musli cu fructe                                           | 55 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Gustare I  | Mere                                                      | 400 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Pranz      | Porumb fiert                                              | 200 g          |              |
|       |            | Mozzarella                                                | 100 g          |              |
|       |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 150 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Gustare II | Caju                                                      | 35 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Cina       | Ciuperci sote (+1 lingura de unt)                         | 250 g          |              |
|       |            | Cascaval                                                  | 50 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2171** din data: **24.10.2023**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Girigan Carla     | 12 ani  | F      | 1.55 m    | 60.9 kg   |

## MIERCURI

| Ziua:    | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|----------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Miercuri | Mic dejun  | Paine integrala                                           | 60 g           |              |
|          |            | Salata de vinete fara maioneaza                           | 150 g          |              |
|          |            | Sunca Praga                                               | 50 g           |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Miercuri | Gustare I  | Biscuiti fara zahar Gullon                                | 60 g           |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Miercuri | Pranz      | Cus-Cus fiert                                             | 200 g          |              |
|          |            | Pulpa de pui la gratar                                    | 100 g          |              |
|          |            | Sfecla rosie                                              | 150 g          |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Miercuri | Gustare II | Nuci                                                      | 35 g           |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Miercuri | Cina       | Mozzarella                                                | 100 g          |              |
|          |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|          |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2171** din data: **24.10.2023**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Girigan Carla     | 12 ani  | F      | 1.55 m    | 60.9 kg   |

## JOI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Joi   | Mic dejun  | Paine integrala                                           | 60 g           |              |
|       |            | Almette                                                   | 20 g           |              |
|       |            | Cascaval                                                  | 20 g           |              |
|       |            | Sunca Praga                                               | 30 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Gustare I  | Kiwi                                                      | 350 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Pranz      | Fasole batuta(uscata)                                     | 200 g          |              |
|       |            | Carne slaba de porc                                       | 100 g          |              |
|       |            | Varza                                                     | 150 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Gustare II | Biscuiti Gullon fara zahar                                | 60 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Cina       | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|       |            | Ton in suc propriu                                        | 100 g          |              |
|       |            | Masline negre                                             | 100 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2171** din data: **24.10.2023**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Girigan Carla     | 12 ani  | F      | 1.55 m    | 60.9 kg   |

## VINERI

| Ziua:  | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|--------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Vineri | Mic dejun  | Iaurt 2%                                                  | 150 g          |              |
|        |            | Chia                                                      | 35 g           |              |
|        |            | Capsuni                                                   | 150 g          |              |
|        |            |                                                           |                |              |
| Vineri | Gustare I  | Kiwi                                                      | 350 g          |              |
| Vineri | Pranz      | Piept de pui                                              | 100 g          |              |
|        |            | Cascaval                                                  | 50 g           |              |
|        |            | Masline negre                                             | 100 g          |              |
|        |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 150 g          |              |
|        |            |                                                           |                |              |
| Vineri | Gustare II | Nuci                                                      | 35 g           |              |
| Vineri | Cina       | Branza proaspata de vaca                                  | 180 g          |              |
|        |            | Castraveti                                                | 100 g          |              |
|        |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2171** din data: **24.10.2023**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Girigan Carla     | 12 ani  | F      | 1.55 m    | 60.9 kg   |

## SAMBATA

| Ziua:   | Masa:      | Alimente:                    | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|---------|------------|------------------------------|----------------|--------------|
| Sambata | Mic dejun  | Lapte de vaca 1,5            | 200 g          |              |
|         |            | Banane                       | 150 g          |              |
|         |            | Fructe de padure congelate   | 150 g          |              |
|         |            |                              |                |              |
| Sambata | Gustare I  | Caju                         | 35 g           |              |
|         |            |                              |                |              |
| Sambata | Pranz      | Tocanita de pui cu legume    | 350 g          |              |
|         |            | Castraveti                   | 150 g          |              |
|         |            |                              |                |              |
| Sambata | Gustare II | Biscuiti Gullon fara zahar   | 60 g           |              |
|         |            |                              |                |              |
| Sambata | Cina       | Ciorba radauteana (o portie) | 600 g          |              |
|         |            | Smantana 12 %grasime         | 20 g           |              |
|         |            |                              |                |              |

|                                                                                       |         |        |           |           |
|---------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| <div>MENIU SAPTAMANAL</div> <div>nr: <u>RT-2171</u> din data: <u>24.10.2023</u></div> |         |        |           |           |
| Numele Prenumele:                                                                     | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Girigan Carla                                                                         | 12 ani  | F      | 1.55 m    | 60.9 kg   |

DUMINICA

| Ziua:    | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|----------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Duminica | Mic dejun  | Omleta simpla                                             | 100 g          |              |
|          |            | Paine integrala                                           | 60 g           |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Duminica | Gustare I  | Mere                                                      | 400 g          |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Duminica | Pranz      | Cartofi natur                                             | 200 g          |              |
|          |            | Unt                                                       | 15 g           |              |
|          |            | Pulpa de pui la gratar                                    | 100 g          |              |
|          |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 150 g          |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Duminica | Gustare II | Migdale                                                   | 35 g           |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Duminica | Cina       | Tocanita de pui cu legume                                 | 250 g          |              |
|          |            |                                                           |                |              |