

|                                                |         |        |           |           |
|------------------------------------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| MENIU SAPTAMANAL                               |         |        |           |           |
| nr: <b>RT-2213</b> din data: <b>09.01.2024</b> |         |        |           |           |
| Numele Prenumele:                              | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Lador Andrea                                   | 18 ani  | F      | 1.60 m    | 64.5 kg   |

LUNI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Luni  | Mic dejun  | Paine integrala                                           | 60 g           |              |
|       |            | Almette                                                   | 20 g           |              |
|       |            | OU fiert                                                  | 50 g           |              |
|       |            | Rosii                                                     | 100 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Gustare I  | Banane                                                    | 200 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Pranz      | Paste fainoase fierte                                     | 200 g          |              |
|       |            | Sos bolognese                                             | 150 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Gustare II | Nuci                                                      | 30 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Cina       | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|       |            | Piept de pui                                              | 100 g          |              |
|       |            | Masline negre                                             | 50 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2213** din data: **09.01.2024**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Lador Andrea      | 18 ani  | F      | 1.60 m    | 64.5 kg   |

## MARTI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Marti | Mic dejun  | Lapte de vaca 1,5                                         | 200 g          |              |
|       |            | Fulgi de ovaz                                             | 40 g           |              |
|       |            | Banane                                                    | 50 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Gustare I  | Mere                                                      | 350 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Pranz      | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 150 g          |              |
|       |            | Gorgonzola                                                | 50 g           |              |
|       |            | Nuci                                                      | 30 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Gustare II | Covrigei                                                  | 50 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Cina       | Ciorba de perisoare(o portie)                             | 100 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |

|                                                |         |        |           |           |
|------------------------------------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| MENIU SAPTAMANAL                               |         |        |           |           |
| nr: <b>RT-2213</b> din data: <b>09.01.2024</b> |         |        |           |           |
| Numele Prenumele:                              | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Lador Andrea                                   | 18 ani  | F      | 1.60 m    | 64.5 kg   |

MIERCURI

| Ziua:    | Masa:      | Alimente:                  | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|----------|------------|----------------------------|----------------|--------------|
| Miercuri | Mic dejun  | Paine integrala            | 60 g           |              |
|          |            | Zacusca                    | 100 g          |              |
|          |            | Sunca presata de pui Sissi | 50 g           |              |
|          |            |                            |                |              |
| Miercuri | Gustare I  | Covrigei                   | 50 g           |              |
|          |            |                            |                |              |
| Miercuri | Pranz      | Mamaliga                   | 200 g          |              |
|          |            | Telemea de vaca            | 100 g          |              |
|          |            |                            |                |              |
| Miercuri | Gustare II | Nuci                       | 30 g           |              |
|          |            |                            |                |              |
| Miercuri | Cina       | Telemea de vaca            | 100 g          |              |
|          |            | Rosii                      | 100 g          |              |
|          |            |                            |                |              |

|                                                |         |        |           |           |
|------------------------------------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| MENIU SAPTAMANAL                               |         |        |           |           |
| nr: <b>RT-2213</b> din data: <b>09.01.2024</b> |         |        |           |           |
| Numele Prenumele:                              | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Lador Andrea                                   | 18 ani  | F      | 1.60 m    | 64.5 kg   |

JOI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Joi   | Mic dejun  | Musli cu fructe                                           | 50 g           |              |
|       |            | Lapte de vaca 1,5% grasime                                | 200 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Gustare I  | Portocale                                                 | 350 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Pranz      | Porumb fiert                                              | 200 g          |              |
|       |            | Piept de pui                                              | 100 g          |              |
|       |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Gustare II | Nuci                                                      | 30 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Cina       | Ciorba radauteana (o portie)                              | 400 g          |              |
|       |            | Smantana 12 %grasime                                      | 25 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |

|                                                |         |        |           |           |
|------------------------------------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| MENIU SAPTAMANAL                               |         |        |           |           |
| nr: <b>RT-2213</b> din data: <b>09.01.2024</b> |         |        |           |           |
| Numele Prenumele:                              | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Lador Andrea                                   | 18 ani  | F      | 1.60 m    | 64.5 kg   |

VINERI

| Ziua:  | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|--------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Vineri | Mic dejun  | Lapte de vaca 1,5% grasime                                | 150 g          |              |
|        |            | Chia                                                      | 35 g           |              |
|        |            | Miere                                                     | 15 g           |              |
|        |            |                                                           |                |              |
| Vineri | Gustare I  | Banane                                                    | 200 g          |              |
|        |            |                                                           |                |              |
| Vineri | Pranz      | Tocanita de pui cu legume                                 | 300 g          |              |
|        |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 150 g          |              |
|        |            |                                                           |                |              |
| Vineri | Gustare II | Nuci                                                      | 30 g           |              |
|        |            |                                                           |                |              |
| Vineri | Cina       | Tocanita de pui cu legume                                 | 200 g          |              |
|        |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2213** din data: **09.01.2024**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Lador Andrea      | 18 ani  | F      | 1.60 m    | 64.5 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  | Covrigei                              | 50 g           |              |
|         |            |                                       |                |              |
| Sambata | Pranz      | Tocanita de pipote si inimi cu legume | 350 g          |              |
|         |            | Castraveti murati                     | 150 g          |              |
|         |            |                                       |                |              |
| Sambata | Gustare II | Nuci                                  | 30 g           |              |
|         |            |                                       |                |              |
| Sambata | Cina       | Mozzarella                            | 100 g          |              |
|         |            | Rosii                                 | 100 g          |              |
|         |            |                                       |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2213** din data: **09.01.2024**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Lador Andrea      | 18 ani  | F      | 1.60 m    | 64.5 kg   |

## DUMINICA

| Ziua:    | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|----------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Duminica | Mic dejun  | Almette                                                   | 20 g           |              |
|          |            | Paine integrala                                           | 60 g           |              |
|          |            | Sunca presata de pui Sissi                                | 30 g           |              |
|          |            | Cascaval                                                  | 20 g           |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Duminica | Gustare I  | Mere                                                      | 350 g          |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Duminica | Pranz      | Piure de cartofi                                          | 200 g          |              |
|          |            | Carne slaba de porc                                       | 100 g          |              |
|          |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 150 g          |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Duminica | Gustare II | Covrigei                                                  | 50 g           |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Duminica | Cina       | Omleta simpla                                             | 100 g          |              |
|          |            | Cascaval ras                                              | 15 g           |              |
|          |            | Rosii                                                     | 100 g          |              |
|          |            |                                                           |                |              |