

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2270** din data: **23.02.2024**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Pirv Roxana       | 16 ani  | F      | 1.60 m    | 51.2 kg   |

## LUNI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                         | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------|----------------|--------------|
| Luni  | Mic dejun  | Paine integrala                   | 60 g           |              |
|       |            | Unt                               | 15 g           |              |
|       |            | Dulceata de fructe asortate       | 25 g           |              |
|       |            |                                   |                |              |
| Luni  | Gustare I  | Banane                            | 230 g          |              |
|       |            |                                   |                |              |
| Luni  | Pranz      | Paste fainoase fierte             | 200 g          |              |
|       |            | Sos bolognese                     | 150 g          |              |
|       |            | Cascaval                          | 20 g           |              |
|       |            |                                   |                |              |
| Luni  | Gustare II | Biscuiti                          | 50 g           |              |
|       |            |                                   |                |              |
| Luni  | Cina       | Ciuperci sote (+1 lingura de unt) | 250 g          |              |
|       |            | Cascaval                          | 50 g           |              |
|       |            |                                   |                |              |

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2270** din data: **23.02.2024**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Pirv Roxana       | 16 ani  | F      | 1.60 m    | 51.2 kg   |

MARTI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:              | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|------------------------|----------------|--------------|
| Marti | Mic dejun  | Iaurt 2%               | 150 g          |              |
|       |            | Nuci                   | 30 g           |              |
|       |            | Miere                  | 20 g           |              |
|       |            |                        |                |              |
| Marti | Gustare I  | Biscuiti               | 50 g           |              |
|       |            |                        |                |              |
| Marti | Pranz      | Mancare de spanac      | 400 g          |              |
|       |            | Oua ochiuri            | 100 g          |              |
|       |            |                        |                |              |
| Marti | Gustare II | Nuci                   | 35 g           |              |
|       |            |                        |                |              |
| Marti | Cina       | Broccoli (congelat)    | 250 g          |              |
|       |            | Unt                    | 10 g           |              |
|       |            | Pulpa de pui la gratar | 100 g          |              |
|       |            |                        |                |              |

|                                                |         |        |           |           |
|------------------------------------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| MENIU SAPTAMANAL                               |         |        |           |           |
| nr: <b>RT-2270</b> din data: <b>23.02.2024</b> |         |        |           |           |
| Numele Prenumele:                              | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Pirv Roxana                                    | 16 ani  | F      | 1.60 m    | 51.2 kg   |

MIERCURI

| Ziua:    | Masa:      | Alimente:               | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|----------|------------|-------------------------|----------------|--------------|
| Miercuri | Mic dejun  | Paine integrala         | 60 g           |              |
|          |            | Zacusca                 | 150 g          |              |
|          |            |                         |                |              |
| Miercuri | Gustare I  | Struguri                | 250 g          |              |
|          |            |                         |                |              |
| Miercuri | Pranz      | Pilaf de orez           | 200 g          |              |
|          |            | Piept de pui            | 100 g          |              |
|          |            | Varza                   | 150 g          |              |
|          |            |                         |                |              |
| Miercuri | Gustare II | Ciorba de pui(o portie) | 100 g          |              |
|          |            | Smantana 12 %grasime    | 15 g           |              |
|          |            |                         |                |              |
| Miercuri | Cina       | Cascaval                | 50 g           |              |
|          |            | Sunca Praga             | 100 g          |              |
|          |            | Rosii                   | 150 g          |              |
|          |            |                         |                |              |

|                                                |         |        |           |           |
|------------------------------------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| MENIU SAPTAMANAL                               |         |        |           |           |
| nr: <b>RT-2270</b> din data: <b>23.02.2024</b> |         |        |           |           |
| Numele Prenumele:                              | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Pirv Roxana                                    | 16 ani  | F      | 1.60 m    | 51.2 kg   |

JOI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:              | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|------------------------|----------------|--------------|
| Joi   | Mic dejun  | Paine integrala        | 60 g           |              |
|       |            | Salam uscat            | 30 g           |              |
|       |            | Rosii                  | 100 g          |              |
|       |            |                        |                |              |
| Joi   | Gustare I  | Banane                 | 230 g          |              |
|       |            |                        |                |              |
| Joi   | Pranz      | Fasole batuta(uscata)  | 250 g          |              |
|       |            | Pulpa de pui la gratar | 100 g          |              |
|       |            | Castraveti murati      | 150 g          |              |
|       |            |                        |                |              |
| Joi   | Gustare II | Nuci                   | 35 g           |              |
|       |            |                        |                |              |
| Joi   | Cina       | Mancare de spanac      | 200 g          |              |
|       |            | Ficatei de pui         | 100 g          |              |
|       |            |                        |                |              |

|                                                |         |        |           |           |
|------------------------------------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| MENIU SAPTAMANAL                               |         |        |           |           |
| nr: <b>RT-2270</b> din data: <b>23.02.2024</b> |         |        |           |           |
| Numele Prenumele:                              | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Pirv Roxana                                    | 16 ani  | F      | 1.60 m    | 51.2 kg   |

VINERI

| Ziua:  | Masa:      | Alimente:                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|--------|------------|---------------------------|----------------|--------------|
| Vineri | Mic dejun  | Iaurt 2%                  | 150 g          |              |
|        |            | Chia                      | 35 g           |              |
|        |            | Ananas (proaspat)         | 150 g          |              |
|        |            |                           |                |              |
| Vineri | Gustare I  | Biscuiti                  | 50 g           |              |
|        |            |                           |                |              |
| Vineri | Pranz      | Tocanita de pui cu legume | 350 g          |              |
|        |            | Castraveti murati         | 150 g          |              |
|        |            |                           |                |              |
| Vineri | Gustare II | Migdale                   | 35 g           |              |
|        |            |                           |                |              |
| Vineri | Cina       | Tocanita de pui cu legume | 250 g          |              |
|        |            |                           |                |              |

|                                                                                 |                |               |                  |                  |
|---------------------------------------------------------------------------------|----------------|---------------|------------------|------------------|
| <h1>MENIU SAPTAMANAL</h1> <p>nr: <b>RT-2270</b> din data: <b>23.02.2024</b></p> |                |               |                  |                  |
| <b>Numele Prenumele:</b>                                                        | <b>Varsta:</b> | <b>Sexul:</b> | <b>Inaltime:</b> | <b>Greutate:</b> |
| Pirv Roxana                                                                     | 16 ani         | F             | 1.60 m           | 51.2 kg          |

SAMBATA

| Ziua:   | Masa:      | Alimente:                  | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|---------|------------|----------------------------|----------------|--------------|
| Sambata | Mic dejun  | Lapte de vaca 1,5% grasime | 200 g          |              |
|         |            | Banane                     | 150 g          |              |
|         |            | Fructe de padure congelate | 150 g          |              |
|         |            |                            |                |              |
| Sambata | Gustare I  | Migdale                    | 35 g           |              |
|         |            |                            |                |              |
| Sambata | Pranz      | Cus-Cus fiert              | 200 g          |              |
|         |            | Ficatei de pui             | 100 g          |              |
|         |            | Varza                      | 150 g          |              |
|         |            |                            |                |              |
| Sambata | Gustare II | Ciorba de pui(o portie)    | 100 g          |              |
|         |            | Smantana 12 %grasime       | 20 g           |              |
|         |            |                            |                |              |
| Sambata | Cina       | Omleta simpla              | 100 g          |              |
|         |            | Sunca Praga                | 100 g          |              |
|         |            | Rosii                      | 100 g          |              |
|         |            |                            |                |              |

|                                                |         |        |           |           |
|------------------------------------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| MENIU SAPTAMANAL                               |         |        |           |           |
| nr: <b>RT-2270</b> din data: <b>23.02.2024</b> |         |        |           |           |
| Numele Prenumele:                              | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Pirv Roxana                                    | 16 ani  | F      | 1.60 m    | 51.2 kg   |

DUMINICA

| Ziua:    | Masa:      | Alimente:                                  | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|----------|------------|--------------------------------------------|----------------|--------------|
| Duminica | Mic dejun  | Cascaval                                   | 20 g           |              |
|          |            | Paine integrala                            | 60 g           |              |
|          |            | Unt                                        | 15 g           |              |
|          |            |                                            |                |              |
| Duminica | Gustare I  | Struguri                                   | 250 g          |              |
|          |            |                                            |                |              |
| Duminica | Pranz      | Piure de cartofi                           | 200 g          |              |
|          |            | Pulpa de pui la gratar                     | 100 g          |              |
|          |            | Castraveti murati                          | 150 g          |              |
|          |            |                                            |                |              |
| Duminica | Gustare II | Biscuiti                                   | 50 g           |              |
|          |            |                                            |                |              |
| Duminica | Cina       | Piept de pui fara piele la gratar          | 100 g          |              |
|          |            | Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt) | 250 g          |              |
|          |            |                                            |                |              |