

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1724** din data: **19.06.2022**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Petri Patricia    | 13 ani  | F      | 1.55 m    | 87.8 kg   |

## LUNI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                  | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|----------------------------|----------------|--------------|
| Luni  | Mic dejun  | Paine integrala            | 60 g           |              |
|       |            | Unt                        | 15 g           |              |
|       |            | Miere                      | 20 g           |              |
|       |            |                            |                |              |
| Luni  | Gustare I  | Cirese                     | 350 g          |              |
|       |            |                            |                |              |
| Luni  | Pranz      | Ciorba de legume(o portie) | 100 g          |              |
|       |            | Tocanita de pui cu legume  | 200 g          |              |
|       |            | Muraturi asortate          | 150 g          |              |
|       |            |                            |                |              |
| Luni  | Gustare II | Nuci                       | 35 g           |              |
|       |            |                            |                |              |
| Luni  | Cina       | Tocanita de pui cu legume  | 250 g          |              |
|       |            | Castraveti                 | 100 g          |              |
|       |            |                            |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1724** din data: **19.06.2022**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Petri Patricia    | 13 ani  | F      | 1.55 m    | 87.8 kg   |

## MARTI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                  | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|----------------------------|----------------|--------------|
| Marti | Mic dejun  | Paine integrala            | 60 g           |              |
|       |            | Avocado                    | 50 g           |              |
|       |            | OU fiert                   | 50 g           |              |
|       |            |                            |                |              |
| Marti | Gustare I  | Piersici (nectar)          | 300 g          |              |
|       |            |                            |                |              |
| Marti | Pranz      | Ciorba de legume(o portie) | 100 g          |              |
|       |            | Mancare de spanac          | 250 g          |              |
|       |            | Oua ochiuri                | 50 g           |              |
|       |            |                            |                |              |
| Marti | Gustare II | Migdale                    | 35 g           |              |
|       |            |                            |                |              |
| Marti | Cina       | Somon                      | 100 g          |              |
|       |            | Mancare de spanac          | 250 g          |              |
|       |            |                            |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1724** din data: **19.06.2022**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Petri Patricia    | 13 ani  | F      | 1.55 m    | 87.8 kg   |

## MIERCURI

| Ziua:    | Masa:      | Alimente:                             | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|----------|------------|---------------------------------------|----------------|--------------|
| Miercuri | Mic dejun  | Fulgi de ovaz                         | 50 g           |              |
|          |            | Iaurt 2%                              | 150 g          |              |
|          |            | Merisoare deshidratate                | 10 g           |              |
|          |            |                                       |                |              |
| Miercuri | Gustare I  | Capsuni                               | 600 g          |              |
|          |            |                                       |                |              |
| Miercuri | Pranz      | Ciorba de legume(o portie)            | 100 g          |              |
|          |            | Fasole boabe uscata                   | 200 g          |              |
|          |            | Muraturi asortate                     | 150 g          |              |
|          |            |                                       |                |              |
| Miercuri | Gustare II | Migdale                               | 35 g           |              |
|          |            |                                       |                |              |
| Miercuri | Cina       | Pulpa de pui la gratar                | 100 g          |              |
|          |            | Fasole verde sote (+1 lingura de unt) | 250 g          |              |
|          |            |                                       |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1724** din data: **19.06.2022**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Petri Patricia    | 13 ani  | F      | 1.55 m    | 87.8 kg   |

## JOI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Joi   | Mic dejun  | Paine integrala                                           | 60 g           |              |
|       |            | Almette cu verdeata                                       | 20 g           |              |
|       |            | Somon afumat                                              | 50 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Gustare I  | Capsuni                                                   | 600 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Pranz      | Ciorba de legume(o portie)                                | 100 g          |              |
|       |            | Orez brun fiert                                           | 150 g          |              |
|       |            | Carne slaba de vita                                       | 100 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Gustare II | Migdale                                                   | 35 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Cina       | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|       |            | OU fiert                                                  | 50 g           |              |
|       |            | Ton in suc propriu Rio Mare                               | 100 g          |              |
|       |            | Masline negre                                             | 50 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1724** din data: **19.06.2022**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Petri Patricia    | 13 ani  | F      | 1.55 m    | 87.8 kg   |

## VINERI

| Ziua:  | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|--------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Vineri | Mic dejun  | Paine integrala                                           | 60 g           |              |
|        |            | Salata de vinete fara maioneaza                           | 150 g          |              |
|        |            | Sunca Praga                                               | 50 g           |              |
|        |            |                                                           |                |              |
| Vineri | Gustare I  | Cirese                                                    | 350 g          |              |
|        |            |                                                           |                |              |
| Vineri | Pranz      | Ciorba de legume(o portie)                                | 100 g          |              |
|        |            | Piept de pui                                              | 100 g          |              |
|        |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|        |            | Porumb fiert                                              | 100 g          |              |
|        |            |                                                           |                |              |
| Vineri | Gustare II | Migdale                                                   | 35 g           |              |
|        |            |                                                           |                |              |
| Vineri | Cina       | Omleta simpla                                             | 100 g          |              |
|        |            | Sunca Praga                                               | 100 g          |              |
|        |            | Rosii                                                     | 100 g          |              |
|        |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1724** din data: **19.06.2022**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Petri Patricia    | 13 ani  | F      | 1.55 m    | 87.8 kg   |

## SAMBATA

| Ziua:   | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|---------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Sambata | Mic dejun  | Lapte de vaca 1,5% grasime                                | 200 g          |              |
|         |            | Banane                                                    | 150 g          |              |
|         |            | Capsuni                                                   | 150 g          |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Gustare I  | Piersici (nectar)                                         | 300 g          |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Pranz      | Ciorba de legume(o portie)                                | 100 g          |              |
|         |            | Mozzarella light                                          | 100 g          |              |
|         |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|         |            | Masline negre                                             | 50 g           |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Gustare II | Nuci                                                      | 35 g           |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Cina       | Telemea de vaca                                           | 100 g          |              |
|         |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|         |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1724** din data: **19.06.2022**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Petri Patricia    | 13 ani  | F      | 1.55 m    | 87.8 kg   |

## DUMINICA

| Ziua:    | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|----------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Duminica | Mic dejun  | Omleta simpla                                             | 100 g          |              |
|          |            | Paine integrala                                           | 60 g           |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Duminica | Gustare I  | Capsuni                                                   | 600 g          |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Duminica | Pranz      | Supa de pui cu taitei ( o portie)                         | 350 g          |              |
|          |            | Pireu de cartofi                                          | 200 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       | Piept de pui                                              | 100 g          |              |
|          |            | Masline negre                                             | 100 g          |              |
|          |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|          |            |                                                           |                |              |