

Cartof		89	53	1,08	0,06	10,27	52,65
Ceapă		12,5	10	0,13	0,01	0,7	4,1
Morcov		24	20	0,34		1,92	8,46
Castraveți murați		12	10	0,1	0,01	0,26	1,56
Crupe de arpacaș		10	10	0,36	0,04	2,66	12,8
Roși			14	0,18	0,08	0,62	4,2
Ulei de floare soarelui nerafinat		7	7		6,97		62,73
Verdeață		2	2	0,34	0,07	0,85	0,62
Sare iodată		0,5	0,5				0
Terci de grâu	150						
Crupe de grâu		56	55	6,93	0,56	36,81	196,16
Unt fără grăsimi vegetale 82,5%		3	3	0,03	3,27	0,06	29,79
Peste cu legume	50/50						
Pește Hec		87	80	8,87	0,89		41,24
Ceapă		32	30	0,27	0,03	3,03	12,6
Morcov		32	30	0,27	0,06	2,88	12,3
Ulei de floare soarelui nerafinat		5	5		4,67		44,73
Sare iodată		0,3	0,3				0
Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic	100	100	100	8,1	1,2	48	267
Energia totală (kcal)				28,17	23,62	82,62	866,9
Ziua 7							
Masa/Alimente	Mărimea porției	Masa brută	Masa netă	Proteine	Lipide (g)	Gluclide (g)	Energie (kcal)
Prânz							
Salată vinigred	100						
Sfecla roșie			24	0,44	0,024	2,36	11,6
Cartof			26	0,48	0,096	3,9	18,48
Morcov			16	0,26	0,02	1,38	7
Mazare verde conservată			16	0,62	0,04	1,3	8
Castraveți murați			10	0,168		0,078	0,96
Ulei de floare soarelui nerafinat			6		5,62		52,32
Sare iodată			0,5				0
Supă cu orez	350						



Roși		102	100	1,1	0,2	3,7	20
Supă de mazăre	350						
Cartofi		122	85	1,73	0,09	16,41	84,15
Morcov		24	20	0,34		1,92	8,46
Ceapă		12,5	10	0,13	0,01	0,7	4,1
Telină		34	30	0,93	0,07	1	28,69
Mazăre uscată		50	50	10,2	1	26,66	149
Ulei de floare soarelui nerafinat		7	7		6,98		62,82
Sare iocată		0,5	0,5				
Cartofi cu unt și mărar	150						
Cartofi		230	153	3,09	0,15	29,28	123,26
Unt fără grăsimi vegetale 82,5%		5	5	0,03	4,13	0,03	37,2
Mărar		2	2	0,34	0,07	0,85	0,62
Sare iocată		0,3	0,3				0
Bătută de pui	75						
Carne de pui		72	50	12,6	1,01	0,5	57,46
ouă (categorie extra)		25	22,75	2,83	2,18	0,22	31,1
Ulei de floare soarelui nerafinat		5	5		5		45
Pâine albă fortificată cu Fe și acid foli	100	100	100	3,1	1,2	48	267
Energia totală (kcal)				41,42	22,02	129,27	898,86

Ziua 6

Masa/Alimente	Mărimea porției	Masa brută	Masa netă	Proteine	Lipide (g)	Glucoide (g)	Energie (kcal)
Prânz							
Salată din crudități	100						
Varză			48	1,92		9,56	46,08
Morcov			30	0,04	0,03	2,07	10,5
Rădăcină de țelină			10	0,14	0,04	0,62	3,2
Ardei dulce			10	0,14		0,54	2,7
Ulei de floare soarelui nerafinat			6		5,63		52,32
Suc de lămâie			4	0,02		0,1	1,04
Pătrunjel			2	0,02		0,04	0,24
Rasolnic	350						



Ziua 4

Masa/Alimente	Mărimea porției	Masa brută	Masa netă	Proteine	Lipide (g)	Glucide (g)	Energie (kcal)
Prânz							
Castraveți murați	100						
Castraveți murați		102	100	1	0.2	3.5	20
Supă de fasole cu cartofi	350						
Cartofi		122	85	1.73	0.09	16.41	84.15
Morcov		24	20	0.34		1.92	8.46
Ceapă		12.5	10	0.13	0.01	0.7	4.1
Verdețică		2	1	0.02	0.01	0.02	0.23
Fasole		40	40	6.33	0.36	0.04	105.4
Roși			7	0.05		0.32	1.37
Ulei de floare soarelui nerafinat		7	7		0.98		62.82
Sare iocată		0.5	0.5				0
Orez cu legume	150						
Orez		45	45	5.35	0.45	29.85	159.04
Morcov		12	10	0.12	0.01	0.67	3.94
Ceapă		13	12	0.17		1.25	5.64
Ulei de floare soarelui nerafinat		5	5		5		45
Unt fără grăsimi vegetale 82.5%		3	3	0.03	3.27	0.06	29.79
Tocăniță de pui	75						
Carne de pui		35	25	6.3	0.05	0.25	28.73
Morcov		24	20	0.34		1.92	8.46
Ceapă		50	40	52	0.04	2.8	16.4
Ulei de floare soarelui nerafinat		5	5		5		45
Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic	100	100	100	8.1	1.2	48	267
Energia totală (kcal)				82.01	16.67	107.71	895.53

Ziua 5

Masa/Alimente	Mărimea porției	Masa brută	Masa netă	Proteine	Lipide (g)	Glucide (g)	Energie (kcal)
Prânz							
Roși	100						



Ziua 3

Masa/Alimente	Mărimea porției	Masa brută	Masa netă	Proteine	Lipide (g)	Glucide (g)	Energie (kcal)
Prânz							
Salată din morcov și țelină	100						
Morcov		100	80	1,04	0,08	5,6	32,8
Țelină		20	20,3	0,14	0,04	0,61	3,25
Ulei de floare soarelui nerafinat		5	5		5		45
Sare iodată		0,3	0,3				0
Supă de broccoli cu cartofi	350						
Broccoli		50	35	0,72		2,16	12,24
Cartofi		70	42	0,86	0,04	8,21	34,56
Morcov		24	20	0,34		1,92	8,46
Ceapă		12,5	10	0,13	0,01	0,7	4,1
Țelină		34	30	0,93	0,07	1	28,69
Ardei gras		19	14	0,14		0,86	4,28
Ulei de floare soarelui nerafinat		7	7		6,98		62,82
Sare iodată		0,5	0,5				0
Paste făinoase fierte	150						
Paste făinoase integrale		60	60	5,25	0,72	41,18	199,92
Unt fără grăsimi vegetale 82,5%		5	5	0,03	4,13	0,03	37,2
Chifelte în sos	75						
Carne de pui		72	50	12,6	1,01	0,5	57,46
ouă (categorie extra)		12	12	1,54	1,09	0,11	15,55
Lapte de vaci 2,5%		14	14	0,39	0,36	0,65	7,28
Ceapă		12,5	10	0,13	0,01	0,7	4,1
Morcov		24	20	0,34		1,92	8,46
Ceapă		50	40	0,52	0,04	2,8	16,4
Ulei de floare soarelui nerafinat		7	7		7		63
Țarină de grâu		5	5	0,5	0,05	3,65	17,9
Pâine de secară	20	20	20	2,25	0,75	11,98	64,35
Pâine albă fortificată cu Fe și acid folie	80	80	80	6,46	0,96	38,3	213,07
Energia totală (kcal)				34,31	28,34	122,88	940,89



Lucră

Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic	80	80	80	6,46	0,96	38,3	213,07
Energia totală (kcal)				70,19	28,27	103,15	886,83

Ziua 2

Masa/Alimente	Mărimea porției	Masa brută	Masa netă	Proteine	Lipide (g)	Glucide (g)	Energie (kcal)
Prânz:							
Salată din varză și mazăre conservată	100						
Varză		100	80	0,64		4,32	24,8
Mazăre conservată		20	20	0,95	0,05	2,47	7,6
Ulei de floare soarelui nerafinat		7	7		6,97		62,73
Sare iodată		0,03	0,03				0
Borș roșu	350						
Sfeclă		172	122	1,96	0,12	1,26	52,68
Telină		42	35	0,17	0,04	0,73	3,92
Cartofi		102	61	3,5	0,35	14,6	71,75
Morcov		44	35	0,35	0,04	1,96	11,48
Ulei de floare soarelui nerafinat		7	7		6,99		62,91
Verdeala		3	2,5	0,5	0,11	1,27	0,94
Sare iodată		0,5	0,5				
Roșii		11	10	0,06		0,4	1,72
Pireu de cartofi	150						
Cartofi		230	153	3,08	0,15	29,28	123,26
Mărar		2	2	0,34	0,7	0,85	0,62
Sare iodată		0,03	0,03				0
Lapte de vaci 2,5%		14	14	0,39	0,36	0,65	7,28
Unt fără grăsimi vegetale 87,5%		5	5	0,03	4,13	0,03	37,2
Mici tradiționali	50						
Carne de vită		67	50	2,1	1,68	0,84	95,76
Ceapă		25	20	2,6	0,02	1,4	8,2
Ulei de floare soarelui nerafinat		5	5		5		45
Pâine de secară	20	20	20	2,25	0,75	11,98	64,35
Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic	80	80	80	6,46	0,96	30,3	213,07
Energia totală (kcal)				68,17	27,79	113,14	907,63



Marime	Proteine	Lipide	Glucide	Energie (kcal)
Marina	bruta	neta		
100				
Varza	100	80	0.64	4.32
Morcov	20	16	0.02	1.1
L lei de floare soarelui nerafinat	5	5	5	45
Sare iodata	0.3			
Zeamă	350			
T alelele casa	60	60	0.78	6.48
Morcov	24	20	0.34	1.92
Ceapă	12.5	10	0.13	0.7
Fețină	30	0.93	0.07	1
Ardei gras	19	14	0.14	0.86
Rosii	11	10	0.06	0.44
L lei de floare soarelui nerafinat	7		6.98	62.82
Sare iodata	0.5	0.5		0
Hrișcă cu legume	150			
Crupe de hrișcă	45	45	5.35	0.45
Morcov	12	10	0.12	0.67
Ceapă	13	12	0.17	1.25
L lei de floare soarelui nerafinat	5	5	5	45.00
Unt fără grăsimi vegetale 82.5%	3	3	0.03	3.27
Carne fiarta	75			
Carne de pui	100	75	21	1.68
Morcov	24	20	0.34	1.92
Ceapă	25	20	0.26	1.4
Unt fără grăsimi vegetale 82.5%	20	3	0.03	3.27
Pâine de secară	20			