

Ziua 1	Cantitate a,gr	Componenta			Suma
Denumirea bucatelor		Bruto	Neto	kcal	
Dejun					
Terci de gris pe lapte cu unt	300				
Gris		63	63	172	
Unt		10	10	72,1	
zahar		12	12	49,2	
Lapte pasteurizat 2,5%-3,2 \$ grasimi		200	200	130	
Ou fiert	1buc	50	50	92,1	
biscuiti	50	50	50	312,5	
Ceai negru cu zahar	200/4			16,6	
Ceai infuzie		3	3		
zahar		4	4	16,4	
Pine alba fortificata cu Fe si acid folic	100	100	100	247	
Total dejun kcal				1037,8	
Prinz					
Zeama cu taietei de casa si legume	300				
Taietei		14	14	50	
Cartofi		150	90	79,2	
Morcov		35	25	11,2	
Ceapa		20	18	7,2	
Verdeata		5	5	0,044	
Ulei		5	5	45,5	
Sare		3	3		
Terci de hrisca	200				
Crupe de hrisca		45	45	168,3	
Sare		1	1		
Ulei		2	2	18,6	
Pirjoala	100				
Fileu de pasare cu pulpa dezosata si fara piele		105	65	115	
Ceapa		10	7	2,8	
Oua		15	15	85,5	
Sare iodata		4	4		
Piine/pesmeti		10	10	24,7	
Ulei de floarea soarelui		2	2	18,6	
Salata de varza cu verdeata	100				
Varza		100	90	29,7	

Morcov		4	3	1,35	
Verdeata					
Sare		2	2		
Ulei		1	1	9,3	
Piine din faina integrala fortificat cu Fe si acid folic	70	70	70	172,9	
Total prinz kcal				674,79	
Gustare					
Iaurt	100	100	100	27	
Fructi de sezon	100	100	95	50	
Biscuiti fara grasimi hidrogenizate	100	100	100	425	
Total kcal gustare				674,9	
Cina					
Pilaf cu legume si carne de pui	250/100				
Orez		40	40	141,6	
Ceapa		25	20	8	
Morcov		25	20	9	
Ulei de floarea soarelui		2	2	18,6	
Paste de tomate		1	1	0,27	
Sare iodata		1	1		
Carne de pui		150	95	195,1	
Salata de legume (fierte)	100				
Sfecla rosie		90	70	30,1	
Morcov		30	20	9	
Mar proaspat	100	100	100	67	
Pine integrala	100	100	100	137	
Suc	200	200	200	144	
Total cina kcal				842,72	
Total per zi kcal				3626,065	
Ziua 2					
Dejun					
Terci de ovas cu fructe uscate	250				
Fulgi de ovas		30	30	112,2	
Lapte		150	150	75	
Zahar		10	10	41	

Fructi uscate		6	6	18,3	
Pine alba fortifiata cu Fe si acid folic cu unt	100/20	100/20	100/20	247/144,2	
Ceai de menta cu zahar	200/3				
Ceai infuzie		2	2		
Zahar		3	3	12,3	
Total kcal dejun				650	
Prinz					
Supa de mazare cu legume	300				
Mazare uscata		30	30	99,5	
Cartofi		55	30	28,9	
Ceapa		45	30	14	
Morcov		45	30	16	
Radacina tellina		6	5	1,65	
Ulei de floarea soarelui		2	2	19,4	
Sare iodata		1	1		
verdeata		1	1	0,22	
Terci de griu cu chiftelute din carne de pui in sos de legume	200/100				
Crupe de griu		55	55	195,9	
Sare iodata		2	2		
Ulei de floarea soarelui		8	8	74,4	
Sold de pui dezosat		100	75	142,75	
Salata de sezon	100	100	95	45	
Compot cu fructe de sezon	200				
Fructi de sezon		40	40	40	
Zahar		5	5	24,5	
Total kcal Prinz				702,22	
Gustare					
Clatite cu gem	100				
Faina		10	10	40,1	
Lapte		50	50	25	
Ou		30	30	90,7	
Zahar		2	2	8,5	
Gem		10	10	410	
Fructi de sezon		100	100	89	
Total kcal gustare				663,3	
Cina					
Pireu de cartofi cartofi	300				
Cartofi		360	290	255,8	

Unt fara de grasimi vegetale		3	3	21,9	
Lapte 2,5%		15	15	7,9	
Sare		5	5		
Tiftelute cu sos	100/50				
Carne de pui tocata		110	80	145,9	
Ceapa		20	15	8	
Sare		2	2		
Ulei		1	1	9	
Morcov		25	20	20	
Sos de rosii		26	20	19	
Salata de varza cu mazare conservata si verdeata	100				
Varza proaspata		90	80	26	
Verdeata		3	3	0,66	
Sare		2	2		
Ulei		3	3	29,9	
Mazare conservata			5	3,9	
Pine cu faina integrala	70	70	70	172,9	
Ceai negru	200/3				
Ceai infuzie		3	3		
Zahar		4	4	16,4	
Total kcal cina				737,26	
Total kcal per zi				2752,78	
Ziua 3					
Dejun					
Budinca	250				
Brinza de vaci		200	200	180	
Unt		6	6	44,7	
Ou		50	50	171,1	
Gris		30	30	110,7	
Ulei		3	3	27,3	
Zahar		5	5	21,5	
Lapte cu cacao	200				
Cacao		10	10		
Zahar		2	2	8,2	
Lapte		190	190	95,2	
Total kcal dejun				555,3	
Prinz					
Supa de orez si smintina	300				
Morcov		25	20	9	

Cartofi		30	20	17,9	
Ceapa		25	20	9	
Orez		20	20	78,3	
Ulei de floarea soarelui		2	2	19,4	
Sare iodata		1	1		
Smintina de 15%		5	5	16,3	
Verdeata		1	1	2,2	
Paste cu mici copti de vita	200/100				
Paste fainoase		50	50	234,3	
Carne de vita		140	95	98,9	
Sare iodata		1	1		
Salata de legume de sezon	80				
Legume de sezon		90	79	21,8	
Sare		1	1		
Ulei		2	2	19,9	
Verdeata		1	1	2,2	
Pine alba fortificata cu Fe si acid folic	80	80	80	197,9	
Total kcal prinz				727,1	
Gustare					
Tarta cu mere	80	160	80		
Faina de griu integrala fortificata cu acid folic si Fe		20	45	71,6	
Oua de gaina de calit.,,extra"		25	25	31,1	
Chefir 2,5 %		10	10	40,58	
Ulei de floarea soarelui		20	20	9,20	
Praf de copt		5	5	45	
Scortisoara		0,1	0,1		
Mere		80	80	33,09	
Fruct de sezon	100	100	98	57	
Total kcal gustare				287,48	
Cina					
Cartofi inabusiti	250				
Cartofi		270	226	199,8	
Ulei		2	2	19,3	
Sare		2	2		
Morcov		20	16	7,2	
Ceapa		20	15	6	
Carne de pui coapta	100	120	98	173,9	

Legume de sezon	100	100	97	27	
Pine de secara	70	70	70	172,9	
Ceai de menta cu lamie	200	200	200	144	
Total kcal cina				750,01	
Total kcal per zi				2319,89	
Ziua 4					
Dejun					
Terci de bulgur	250				
Crupe de bugur		79	79	274,9	
Unt fara de grasimi vegetale		5	5	36	
Zahar		3	3	12,3	
Pine alba fortificata cu Fe si acid folic cu cascaval si salata verde	100/20/5	100/20/5	100/20/4	313	
Ceai de plante cu zahar	200/3				
Infuzie de ceai		2	2		
Zahar		4	4	16,4	
Total kcal dejun				652,6	
Prinz					
Bors rosu cu fasole si varza sfecla rosie	300				
Varza		150	75	37,5	
Cartofi		150	80	70,4	
Morcovi		20	15	6,75	
Ceapa		20	18	7,2	
Ulei		3	3	27,9	
Boboase verdeata		15	15	14,4	
		3	3	6,6	
Paste cu sos de rosii si carne tocata	250/30/80				
paste		100	100	386	
Sos de rosii		30	20	12,4	
ceapa		20	17	6,8	
morcov		10	8	3,6	
Carne tocata de pui		94	89	157,5	
ulei		3	3		
Salata de legume de sezon	100				
Legume de sezon		90	90	24	
Sare		2	2		
Ulei		2	2	18,6	
Verdeata		1	1	2,2	

ceapa		2	2	0,8	
Compot de fructi de sezon	200/3			130	
Fructi de sezon		40	38	21,6	
Zahar		5	5	20,5	
Piine alba fortificata cu Fe si acid folic	100	100	100	247	
Total kcal Prinz				1201,71	
Gustare					
Iaurt	100	100	100	54	
Briose cu gem	100	100	100	327	
Total kcal gustare				381	
Cina					
Tocanita de legume cu carne de pui	300				
Cartofi		100	70	61,6	
Ceapa		27	24	9,6	
Morcovi		20	18	81	
dovlecei		80	60	10,8	
Pulpa dezosata de pui		100	60	106,2	
Ulei		2	2	18,6	
sare		2	2		
verdeata		1	1	2,2	
Piine alba fortificata cu Fe si acid folic	100	100	100	247	
Compot din fructi uscate	200	200	200	21,6	
Prune		40	40		
zahar		5	5	20,5	
Total cina				630	
Total kcal per zi				2814,45	
Ziua 5					
Terci de orz	300				
Crupe de orz		25	25	84,9	
Lapte 2,5%		150	150	75	
Zahar		10	10	410	
unt		5	5	36,01	
Piine fortificata cu Fe si acid folic sicu magiun	100/30	100/30	100/29	247	
Ceai negru cu zahar	200/3				
Infuzie de ceai		2	2		
Zahar		5	5	20,5	
Total kcal dejun				874,35	

Prinz					
Supa de orez cu perisoare	300/50				
Cartofi		100	60	52,8	
morcovi		20	18	8,3	
ceapa		20	17	6,8	
Orez		10	10	35,4	
Verdeata		4	4	14,16	
Ulei		2	2	18,6	
Sare		3	3		
Carne toccata de pui		75	45	79,6	
Terci de mazare cu sos si batuta de pui	20/30/100				
Mazare uscata		30	30	96,9	
Ceapa		30	26	10,4	
morcov		30	27	12,5	
Radacina de telina		5	4	1,32	
Ulei de floarea soarelui		2	2	18,6	
sare		1	1		
Salata de morcov si porumb	100				
porumb		67	65	62,4	
morcov		30	24	10,08	
Sare		1	1		
ulei		2	2	18,6	
Ceai din plante	100				
Infuzie de plante		2	2		
zahar		5	5	20,5	
Pine din fortificata cu Fe si acid folic	100	100	100	247	
Total kcal prinz				694	
Gustare					
Iaurt natural	100	100	100	54	
covrigei	80	80	80	216,8	
Fructi de sezon	100	100	100	57	
Total kcal gustare				327,8	
Cina					
Mamaliga cu sos	250/30				
Fulgi de porumb		80	80	21,6	
Unt		3	3		
Sare		1	1	1,86	
Pasta de rosii		3	3	4,8	
Ceapa		15	12	3,6	

Morcov		10	8	18,6	
Sare		2	2		
ulei		2	2	133,6	
Peste copt	100	100	80		
Salata de legume fierte	100			15	
Sfecla rosie		60	35	25,5	
Cartofi		45	29	9	
Morcov		40	20	0,8	
Ceapa		2	2	0,63	
Castraveti murati		7	7	3,6	
Mazare conservata		5	5	18,6	
Ulei		2	2		
sare		2	2		
Pine din faina alba fortificata cu acid folic si Fe	100	100	100	247	
Compot din fructe de sezon	200/3				
Fructe de sezon		40	40	32,4	
Zahar		5	5	20,5	
Total cina kcal				563,09	
Total kcal per zi				2459,24	
Ziua 6					
Dejun					
Orez cu lapte	250				
Lapte 2,5%		170	170	85	
Orez		24	24	84,9	
Unt		3	3	21,6	
zahar		5	5	20,5	
Tartina cu unt si piine cu faina fortificata cu acid folic si Fe	100/20	100/20	100/20	389	
Ceai de minta	200/3				
Infuzie de ceai		2	2		
zahar		5	5	20,5	
Total kcal dejun				621,8	
Prinz					
Zeama cu taietei si legume	300				
Taietei		14	14	54	
Cartofi		150	90	79,2	
Morcov		35	25	11,25	
Ceapa		20	18	7,2	
Verdeata		5	5	11	
Ulei		5	5	46,5	

sare		3	3		
Tocanita din dovlecei cu carne tocata de curcan si legume	200/100				
Dovlecei		70	50	9	
Cartofi		50	30	26,4	
Morcov		25	20	9	
Ceapa		25	22	8,8	
Ulei		2	2	18,6	
Sare		2	2		
Carne tocata de vita /porc		100	70	193,9	
Legume proaspete portionolate	100	100	99	27	
Pine din faina alba fortificata cu acid folic si Fe	100	100	100	247	
Compot din mere	200	200	200	166	
mere		40	40		
zahar		5	5		
Total kcal prinz				914,85	
Gustarea					
Placinta cu varza	150	150	150	85	
Fructi de sezon	100	100	100	67	
Total kcal gustarea				152	
Cina					
Cartofi inabusiti cu carne de pui dezosata	300/80				
Cartofi		300	2	220	
Ceapa		25	20	8	
morcov		25	22	9,9	
Carne de pui		120	80	141,6	
Ulei		3	3	27,6	
sare		2	2		
Castraveti murati	80	80	80	7,2	
Piine din faina alba fortificata cu acid folic si Fe	100	100	100	247	
Chefir grasimi 2,5%	200	200	200	126	
Total cina kcal				787,3	
Total kcal per zi				2475,95	
Ziua 7					
Dejun					
Terci de ouas cu fructe uscate	250				

Fulgi de ovas		30	30	112,2	
Lapte		150	150	75	
Unt fara grasimi vegetale nu mai putin de 82,5%		5	5	35,5	
zahar		10	10		
Tartina cu cascaval cu cheag tare de 45%	100/20	100/20	100/20	303,6	
Ceai	200/5				
Infuzie de ceai		2	2		
zahar		5	5	20,5	
Ou fiert		50	50	174	
Total dejun kcal				717,8	
Prinz					
Supa de arpacas cu legume si castraveti murati	300				
Crupe de arpacas		20	20	60,6	
Cartofi		60	35	30,8	
Morcov		28	25	11,2	
Ceapa		25	21	8,4	
Castraveti murati		30	20	1,8	
Sare		3	3		
ulei		2	2	18,6	
verdeata		2	2	4,4	
Paste fainoase cu sos rosu	250/30				
Paste		100	100	386	
Sos de rosii		30	30	18,6	
Sare		2	2		
Ceapa		15	10	60	
morcov		10	8	3,6	
ulei		2	2	18,6	
Pulpa de pui dezosata	100	100	60	106,2	
Salata de sfecla rosie cu nuca	100				
Sfecla rosie fiarta		145	90	38,7	
Nuci		10	10	65	
ulei		2	2	18,6	
sare		1	1		
suc	200	200	200	166	
Pine din faina alba fortificata cu acid folic si Fe	100	100	99	247	
Total kcal prinz				1264,1	

Gustarea					
Fructi de sezon	100	100	100	612	
Chifla cu mac	100	100	100	271	
Total kcal gustarea				883	
Cina					
Pastai fierte cu legume	250				
Pastai		150	110	19,8	
Cartofi		80	60	52,8	
Ceapa		30	28		
Mici fripti de vita	100	100	100	277	
Legume proapete portionolate	100	100	98	27	
Pine de secara	100	100	99	344	
Ceai negru	100				
Infuzie de ceai negru		2	2		
Zahar		5	5	20,5	
Total kcal cina				741,1	
Total kcal per zi				3606	
Ziua 8					
Dejun					
Paste cu Lapte	250				
Lapte		165	165	82,5	
Paste		35	35	135	
zahar		5	5	20,5	
Tartina cu unt cu grasimi admisibile 82,5%	100/20	100/20	100/20	389	
Briosa cu seminte de in	100	100	100	327	
Total kcal dejun				954	
Prinz					
Bors cu sfecla rosie si varza	300				
Varza		150	75	24,75	
Cartofi		150	80	70,4	
Morcovi		20	15	6,71	
Ceapa		20	18	7,2	
Ulei		3	3	27,9	
Verdeata		3	3	6,6	
Piure de cartofi	200				
Cartofi		240	200	176	
Unt fara de grasimi 82,5		3	3	21,3	
Lapte 3,5 %		15	15	7,5	

Sare iodata		5	5		
Pirjoala de pui	100				
Tocatura de pui		100	70	123,9	
Sare iodata		5	5		
Ceapa		15	10	4	
Ulei de floarea soarelui		4	4	37,2	
Salata de legume de sezon cu seminte de susan	100			27	
Legume de sezon		100	100	24	
Ulei		2	2	18,6	
Sare		1	1		
Seminte de susan		2	2	130	
Compot fructe cirese	200/3				
Fructi uscate prune		40	40	122,4	
Zahar		5	5	20,5	
Piine fortificata cu Fe si acid folic	100	100	100	247	
Total kcal prinz				995,96	
Gustarea					
Fructe de sezon(piersici)	100	100	100	45	
Budinca de vaci	150				
Brinza		100	100	93	
Unt		4	4	28,4	
Ou		20	20	34,2	
Gris		15	15	53,7	
Ulei		2	2	18,6	
Zahar		5	5	20,5	
Total kcal gustarea				293,4	
Cina					
Legume coapte	100	135	100	78	
Terci de hrisca cu sos	250/30				
Crupa de hrisca		75	75	280,5	
Morcov		30	28	10,4	
Ceapa		30	26	12,6	
Sare		4	4		
Ulei		5	5	46,5	
Sos de rosii		15	15	9,3	
Tiftelute de pui	80				
Carne de pui		100	70	141,6	
Ceapa		18	16	6,4	
Sare		3	3		

ulei		3	3	27,9	
Salata vitaminoasa cu morcov si mar si varza	100				
Varza		85	80	26,4	
Morcov		5	2	0,9	
Mar		10	8	5,36	
Verdeata		1	1	2,2	
Sare		1	1		
ulei		2	2	18,6	
Piine fortificata cu Fe si acid folic	100	100	100	247	
Compot	200/3			118	
Fructe de sezon		40	40	26,8	
Zahar		5	5	20,5	
Total kcal cina				972	
Total kcal per zi				3215,5	
Ziua 9					
Dejun					
Terci de mei	250				
Crupe de mei		55	55	196,9	
Unt		5	5	72,1	
Zahar		10	10	41	
Lapte cu cacao	200				
lapte		190	190	95	
zahar		2	2	8,2	
cacao		8	8	35,9	
Covrigei	100	100	100	135,7	
Piine fortificata cu Fe si acid folic	80	80	80	225,6	
Total kcal dejun				810,4	
Prinz					
Supa de fasole cu legume	250				
Boboase		20	18	60,6	
Cartofi		80	55	44	
Morcov		25	23	10,3	
Ceapa		25	20	10,2	
ulei		5	5	46,1	
Sare		4	4		
verdeata		3	3	6,6	
Ragu cu legume si carne	250/100				
Varza		150	130	42,9	
Cartofi		60	40	32	

Morcov		20	17	7,65	
Ceapa		20	16	8,1	
Orez		8	8	28,4	
Sare		3	3		
Ulei		5	5	46,5	
Carne de pui		100		89,6	
verdeata		3	3	6,6	
Legume de sezon proaspete asezonate	100	100	100	24	
Piine de secara	100	100	100	247	
Compot de fructi sezon	200	200	200		
Zahar		7	7	26,7	
piersici		10	10	5,6	
Total prinz kcal				745,25	
Gustarea					
Fructi de sezon	100	100	100	57	
Iaurt natural	100	100	100	108	
Covrigei	80	80	80	58,9	
Total kcal gustarea				223,9	
Cina					
Ardei dulci umpluti cu carne si legume	300				
Orez		75	75	266,2	
Ceapa		30	26	13,2	
Morcov		30	28	12,6	
Verdeata		4	4		
Carne de pui		100	80	102,40	
Ardei dulci		90	70	27,3	
Smintina 15%	30	30	30	63,9	
Piine fortificata cu Fe si acid folic	100	100	100	247	
Chefir 2,5%	200	200	200	60	
Salata de varza cu morcov si verdeata si legume	100				
Varza		75	75	24,75	
Morcov		3	3	1,35	
Castraveti		10	10	1,9	
Rosii		10	10	2,5	
Sare		2	2		
Verdeata		1	1	2,2	
ulei		2	2	18,2	

Total kcal cina				842,6	
Total kcal per zi				2622,15	
Ziua 10					
Terci de ovas cu fructe uscate	250				
Fulgi de ovas		30	30	114,6	
Lapte		150	150	80	
Zahar		10	10	45	
Fructi uscate		6	6	18,3	
Pine alba fortifiata cu Fe si acid folic si cascaval	100/20	100/20	100/20	303,6	
Ceai de menta cu zahar	200/3				
Ceai infuzie		2	2		
Zahar		3	3	12,3	
Total kcal dejun				573,8	
Prinz					
Supa de mazare cu legume	300				
Mazare uscata		30	30	99,5	
Cartofi		55	30	28,9	
Ceapa		45	30	14	
Morcov		45	30	16	
Radacina tellina		6	5	1,65	
Ulei de floarea soarelui		2	2	19,4	
Sare iodata		1	1		
verdeata		1	1	0,22	
Terci de griu cu chiftelute din carne de pui in sos de legume	200/100				
Crupe de griu		55	55	195,9	
Sare iodata		2	2		
Ulei de floarea soarelui		8	8	74,4	
Sold de pui dezosat		100	75	142,75	
Salata de sezon	100	100	95	45	
Compot cu fructe de sezon	200				
Fructi de sezon		40	40	40	
Zahar		5	5	24,5	
Total kcal Prinz				702,22	
Gustare					
Clatite cu gem	100				
Faina		10	10	40,1	
Lapte		50	50	25	
Ou		30	30	90,7	

Zahar		2	2	8,5	
Gem		10	10	410	
Fructi de sezon		100	100	89	
Total kcal gustare				663,3	
Cina					
Pireu de cartofi cartofi	300				
Cartofi		360	290	255,8	
Unt fara de grasimi vegetale		3	3	21.9	
Lapte 2,5%		15	15	7,9	
Sare		5	5		
Tiftelute cu sos	100/50				
Carne de pui tocata		110	80	145,9	
Ceapa		20	15	8	
Sare		2	2		
Ulei		1	1	9	
Morcov		25	20	20	
Sos de rosii		26	20	19	
Salata de varza cu mazare conservata si verdeata	100				
Varza proaspata		90	80	26	
Verdeata		3	3	0,66	

