

**Coordonat:**

**Şef direcție CSP Chişinău  
Dna Victoria Stavenschi**

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ 2025

**Aprobat:**

**Director „Kids Catering” SRL  
Dna Ana Zasaviţchi**

\_\_\_\_\_  
15 decembrie 2025

**Meniu Model pentru 10 zile (prânz)**

**Alimentația elevilor din cadrul IP „Centrul de excelență în transporturi”**

**Perioada iarnă – primăvară 2026**

**Chişinău 2025**

| Ziua 1                                                      |                     |            |           |              |              |               |                |
|-------------------------------------------------------------|---------------------|------------|-----------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| Masa / alimente                                             | Mărimea porției (g) | Masa brută | Masa netă | Proteine, g  | Lipide, g    | Glucide, g    | Energie (kcal) |
| <b>Prânz</b>                                                |                     |            |           |              |              |               | <b>1124,55</b> |
| <b>Supă de cartofi cu fasole</b>                            | <b>300</b>          |            |           |              |              |               |                |
| Cartofi                                                     |                     | 83         | 50        | 0,95         | 0,05         | 9,15          | 63,60          |
| Morcov                                                      |                     | 15         | 12        | 0,13         | 0,01         | 0,07          | 4,1            |
| Ceapă uscată                                                |                     | 14         | 12        | 0,17         |              | 0,96          | 4,23           |
| Verdeță                                                     |                     | 2          | 1         | 0,02         | 0,01         | 0,02          | 0,23           |
| Fasole                                                      |                     | 40         | 40        | 6,33         | 0,36         | 0,04          | 105,40         |
| Roșii                                                       |                     |            | 7         | 0,05         | 0,00         | 0,32          | 1,37           |
| Ulei de floarea soarelui nerafinat                          |                     | 7          | 7         |              | 6,98         |               | 62,82          |
| Sare iodată                                                 |                     | 0,5        | 0,5       | 0            | 0            | 0             | 0              |
| <b>Terci viscos de grâu</b>                                 | <b>200</b>          |            |           |              |              |               |                |
| 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          |
| <b>Tocană de pui</b>                                        | <b>100/50</b>       |            |           |              |              |               |                |
| Carne de pui                                                |                     | 142        | 99,4      | 24,85        | 1,99         | 0,99          | 113,32         |
| Ulei de floarea soarelui nerafinat                          |                     | 5          | 5         |              | 4,97         |               | 44,73          |
| Ceapă uscată                                                |                     | 32         | 30        | 0,27         | 0,03         | 3,03          | 12,6           |
| Morcov                                                      |                     | 32         | 30        | 0,27         | 0,06         | 2,88          | 12,3           |
| <b>Salată de roșii cu castraveți</b>                        | <b>100</b>          |            |           |              |              |               |                |
| Roșii proaspete                                             |                     | 93         | 90        | 0,99         | 0,18         | 2,70          | 14,69          |
| Castraveți proaspeți                                        |                     | 11         | 10        | 0,08         | 0,00         | 0,30          | 1,52           |
| Ulei de floarea soarelui nerafinat                          |                     | 3          | 3         | 0,00         | 2,98         | 0,00          | 26,82          |
| Sare iodată                                                 |                     | 0,5        | 0,5       | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00           |
| <b>Pâine de secara</b>                                      | <b>40</b>           | 40         | 40        | 4,49         | 1,50         | 23,94         | 128,69         |
| <b>Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic</b>           | <b>80</b>           | 80         | 80        | 6,46         | 0,96         | 38,30         | 213,07         |
| <b>Compot din fructe ( mere proaspete și prune uscate )</b> | <b>200</b>          |            |           |              |              |               |                |
| Mere                                                        |                     | 50         | 45        | 0,18         |              | 4,97          | 22,68          |
| Prune uscate                                                |                     | 16         | 16        | 0,24         | 0,01         | 11,36         | 46,51          |
| Zahăr                                                       |                     | 5          | 5         | 0            | 0            | 4,98          | 19,92          |
| <b>Energia totală (kcal)</b>                                |                     |            |           | <b>51,90</b> | <b>23,83</b> | <b>134,97</b> | <b>1124,55</b> |

  

| Ziua 2                                                      |                     |            |           |             |           |            |                |
|-------------------------------------------------------------|---------------------|------------|-----------|-------------|-----------|------------|----------------|
| Masa / alimente                                             | Mărimea porției (g) | Masa brută | Masa netă | Proteine, g | Lipide, g | Glucide, g | Energie (kcal) |
| <b>Prânz</b>                                                |                     |            |           |             |           |            | <b>1063,59</b> |
| <b>Ciorbă de cartofi și orez</b>                            | <b>300</b>          |            |           |             |           |            |                |
| Cartofi                                                     |                     | 122        | 85        | 1,73        | 0,09      | 16,41      | 84,15          |
| Morcov                                                      |                     | 24         | 20        | 0,34        |           | 1,92       | 8,46           |
| Ceapă uscată                                                |                     | 12,5       | 10        | 0,13        | 0,01      | 0,70       | 4,10           |
| Țelină                                                      |                     | 34         | 30        | 0,93        | 0,07      | 1          | 28,69          |
| Orez                                                        |                     | 38         | 37        | 4,47        | 0,38      | 25,88      | 132,57         |
| Pastă de rosii                                              |                     | 2          | 2         | 0,11        |           | 0,3        | 1,7            |
| Ulei de floarea soarelui nerafinat                          |                     | 7          | 7         |             | 6,98      |            | 62,82          |
| Sare iodată                                                 |                     | 0,5        | 0,5       |             |           |            | 0              |
| <b>Broccoli sotate cu unt</b>                               | <b>200</b>          |            |           |             |           |            |                |
| Broccoli                                                    |                     | 278        | 200       | 4           | 0         | 12,01      | 68,05          |
| Unt fără grăsimi vegetale(82,5% grăsimi)                    |                     | 2          | 2         | 0,02        | 1,65      | 0,20       | 15,73          |
| <b>Carne de vițel fiartă</b>                                | <b>100</b>          |            |           |             |           |            |                |
| Carne de vițel                                              |                     | 166        | 100       | 20,12       | 6,98      | 0          | 149,4          |
| Unt fără grăsimi vegetale 82,5%                             |                     | 2          | 2         | 0,02        | 1,65      | 0,20       | 15,73          |
| <b>Salată proaspătă de roșii</b>                            | <b>100</b>          |            |           |             |           |            |                |
| Roșii                                                       |                     | 92         | 90        | 0,58        | 0,13      | 2,97       | 14,45          |
| Ceapă uscată                                                |                     | 6          | 5         | 0,06        | 0,01      | 0,41       | 2,05           |
| Ulei de floarea soarelui nerafinat                          |                     | 5          | 5         |             | 4,98      |            | 44,82          |
| <b>Compot din fructe ( mere proaspete și prune uscate )</b> | <b>200</b>          |            |           |             |           |            |                |
| Mere                                                        |                     | 50         | 45        | 0,18        |           | 4,97       | 22,68          |
| Prune uscate                                                |                     | 16         | 16        | 0,24        | 0,01      | 11,36      | 46,51          |

|                                                   |                     |            |           |              |              |               |                |
|---------------------------------------------------|---------------------|------------|-----------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| Zahăr                                             |                     | 5          | 5         | 0            | 0            | 4,98          | 19,92          |
| <b>Pâine de secara</b>                            | <b>40</b>           | 40         | 40        | 4,49         | 1,50         | 23,94         | 128,69         |
| <b>Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic</b> | <b>80</b>           | 80         | 80        | 6,46         | 0,96         | 38,30         | 213,07         |
| <b>Energia totală (kcal)</b>                      |                     |            |           | <b>43,88</b> | <b>25,40</b> | <b>145,55</b> | <b>1063,59</b> |
| <b>Ziua 3</b>                                     |                     |            |           |              |              |               |                |
| Masa / alimente                                   | Mărimea porției (g) | Masa brută | Masa netă | Proteine, g  | Lipide, g    | Glucide, g    | Energie (kcal) |
| <b>Prânz</b>                                      |                     |            |           |              |              |               | <b>1040,22</b> |
| <b>Ciorbă de legume</b>                           | <b>300</b>          |            |           |              |              |               |                |
| Cartofi                                           |                     | 153        | 107       | 2,16         | 0,11         | 20,53         | 105,30         |
| Morcov                                            |                     | 24         | 20        | 0,34         |              | 1,92          | 8,46           |
| Ceapă uscată                                      |                     | 12,5       | 10        | 0,13         | 0,01         | 0,70          | 4,10           |
| Verdeață                                          |                     | 2          | 2         | 0,34         | 0,07         | 0,85          | 0,62           |
| Brocoli                                           |                     | 32         | 30        | 0,48         | 0,025        | 12            | 6              |
| Telină                                            |                     | 24         | 20        | 0,1          | 0,02         | 0,42          | 2,24           |
| Pastă de rosii                                    |                     | 3          | 3         | 0,16         |              | 0,45          | 2,55           |
| Sare iodată                                       |                     | 0,5        | 0,5       |              |              |               | 0              |
| Ulei de floarea soarelui nerafinat                |                     | 7          | 7         |              | 6,97         |               | 62,73          |
| <b>Cartofi cu carne la cuptor</b>                 | <b>200/100</b>      |            |           |              |              |               |                |
| Cartofi                                           |                     | 261        | 183       | 3,59         | 0,73         | 30,64         | 150,5          |
| Carne de pui                                      |                     | 144        | 100       | 25,20        | 2,02         | 1,00          | 114,92         |
| Ceapă uscată                                      |                     | 14         | 12        | 0,102        | 0            | 0,57          | 2,68           |
| Bostan ( dovleac )                                |                     | 22         | 17        | 0,16         | 0,03         | 0,92          | 3,36           |
| Roșii                                             |                     | 13         | 12        | 0,0025       | 0            | 0,105         | 0,43           |
| Ulei de floarea soarelui nerafinat                |                     | 7          | 7         |              | 6,97         |               | 62,73          |
| Sare iodată                                       |                     | 0,3        | 0,3       |              |              |               | 0              |
| Unt fără grăsimi vegetale 82,5%                   |                     | 2          | 2         | 0,02         | 1,65         | 0,20          | 15,73          |
| <b>Castraveți proaspeți</b>                       | <b>100</b>          |            |           |              |              |               |                |
| Castraveți                                        |                     | 102        | 100       | 0,70         | 0,00         | 1,80          | 10,00          |
| <b>Compot din fructe uscate</b>                   | <b>200</b>          |            |           |              |              |               |                |
| Pere uscate                                       |                     | 32         | 32        | 0,74         | 0,18         | 20,04         | 79,68          |
| Prune uscate                                      |                     | 16         | 16        | 0,24         | 0,01         | 11,36         | 46,51          |
| Zahăr                                             |                     | 5          | 5         | 0            | 0            | 4,98          | 19,92          |
| <b>Pâine de secara</b>                            | <b>40</b>           | 40         | 40        | 4,49         | 1,50         | 23,94         | 128,69         |
| <b>Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic</b> | <b>80</b>           | 80         | 80        | 6,46         | 0,96         | 38,30         | 213,07         |
| <b>Energia totală (kcal)</b>                      |                     |            |           | <b>45,41</b> | <b>21,26</b> | <b>170,73</b> | <b>1040,22</b> |
| <b>Ziua 4</b>                                     |                     |            |           |              |              |               |                |
| Masa / alimente                                   | Mărimea porției (g) | Masa brută | Masa netă | Proteine, g  | Lipide, g    | Glucide, g    | Energie (kcal) |
| <b>Prânz</b>                                      |                     |            |           |              |              |               | <b>1010,91</b> |
| <b>Supă țărănească</b>                            | <b>300</b>          |            |           |              |              |               |                |
| Rădăcină de țelină                                |                     | 70         | 64        | 0,34         | 0,1          | 1,37          | 7,84           |
| Cartofi                                           |                     | 100        | 60        | 1,20         | 0,06         | 6,12          | 48,36          |
| Taietei                                           |                     | 30         | 30        | 6,12         | 0,50         | 22,14         | 107,73         |
| Ceapă uscată                                      |                     | 22         | 20        | 0,28         |              | 1,6           | 7,06           |
| Morcov                                            |                     | 24         | 20        | 0,2          | 0,02         | 1,12          | 6,56           |
| Ulei de floarea soarelui nerafinat                |                     | 7          | 7         |              | 6,98         |               | 62,82          |
| Roșii                                             |                     | 16         | 15        | 0,1          | 0            | 0,64          | 2,74           |
| Verdeață                                          |                     | 3          | 2,5       | 0,5          | 0,11         | 1,27          | 0,94           |
| Sare iodată                                       |                     | 0,5        | 0,5       |              |              |               | 0              |
| <b>Pește copt cu legume</b>                       | <b>100/50</b>       |            |           |              |              |               |                |
| Pește hec                                         |                     | 174        | 160       | 17,74        | 1,78         |               | 82,48          |
| Ceapă uscată                                      |                     | 32         | 30        | 0,27         | 0,03         | 3,03          | 12,6           |
| Morcov                                            |                     | 32         | 30        | 0,27         | 0,06         | 2,88          | 12,3           |
| Ardei roșu                                        |                     | 12,5       | 10        | 0,13         | 0,00         | 0,53          | 2,70           |
| Ulei de floarea soarelui nerafinat                |                     | 5          | 5         |              | 4,97         |               | 44,73          |
| Sare iodată                                       |                     | 0,3        | 0,3       |              |              |               | 0              |
| Unt fără grăsimi vegetale 82,5%                   |                     | 2          | 2         | 0,02         | 1,65         | 0,20          | 15,73          |

|                                                   |            |     |      |              |              |               |                |
|---------------------------------------------------|------------|-----|------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| <b>Mămăligă cu unt</b>                            | <b>200</b> |     |      |              |              |               |                |
| Crupe de mălai                                    |            | 50  | 49,5 | 5,94         | 0,5          | 33,17         | 176,72         |
| Unt fără grăsimi vegetale 82,5%                   |            | 2   | 2    | 0,02         | 1,65         | 0,20          | 15,73          |
| Sare iodată                                       |            | 0,2 | 0,2  |              |              |               | 0              |
| <b>Castraveți murați</b>                          | <b>100</b> |     |      |              |              |               |                |
| Castraveți murați ( < 1,5 g )                     |            | 101 | 100  | 2,8          | 0            | 1,3           | 16,00          |
| Sare iodată                                       |            | 1   | 1    | 0,04         |              | 0,02          | 0,27           |
| <b>Compot din mere și coarne</b>                  | <b>200</b> |     |      |              |              |               |                |
| Mere                                              |            | 50  | 45   | 0,25         |              | 4,97          | 20,68          |
| Coarne                                            |            | 30  | 30   | 0,30         | 0,00         | 3,15          | 13,20          |
| Zahăr                                             |            | 3   | 3    | 0            | 0            | 2,99          | 11,96          |
| <b>Pâine de secara</b>                            | <b>40</b>  | 40  | 40   | 4,49         | 1,50         | 23,94         | 128,69         |
| <b>Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic</b> | <b>80</b>  | 80  | 80   | 6,46         | 0,96         | 38,30         | 213,07         |
| <b>Energia totală (kcal)</b>                      |            |     |      | <b>46,43</b> | <b>20,67</b> | <b>141,76</b> | <b>1010,91</b> |

## ZIUA 5

| Masa / alimente                                   | Mărimea porției (g) | Masa brută | Masa netă | Proteine, g  | Lipide, g    | Glucide, g    | Energie (kcal) |
|---------------------------------------------------|---------------------|------------|-----------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| <b>Prânz</b>                                      |                     |            |           |              |              |               | <b>1190,80</b> |
| <b>Ciorbă de legume</b>                           | <b>300</b>          |            |           |              |              |               |                |
| Cartofi                                           |                     | 178        | 107       | 2,16         | 0,11         | 20,53         | 105,30         |
| Morcov                                            |                     | 24         | 20        | 0,34         |              | 1,92          | 8,46           |
| Ceapă uscată                                      |                     | 12,5       | 10        | 0,13         | 0,01         | 0,70          | 4,10           |
| Verdeață                                          |                     | 2          | 2         | 0,34         | 0,07         | 0,85          | 0,62           |
| Broccoli                                          |                     | 32         | 30        | 0,48         | 0,025        | 12            | 6              |
| Telină                                            |                     | 24         | 20        | 0,1          | 0,02         | 0,42          | 2,24           |
| Pastă de roșii                                    |                     | 3          | 3         | 0,16         |              | 0,45          | 2,55           |
| Sare iodată                                       |                     | 0,5        | 0,5       |              |              |               | 0              |
| Ulei de floarea soarelui nerafinat                |                     | 7          | 7         |              | 6,97         |               | 62,73          |
| <b>Terci din bulgur</b>                           | <b>200</b>          |            |           |              |              |               |                |
| Crupă bulgur                                      |                     | 52,5       | 52,5      | 6,45         | 0,68         | 34,83         | 185,55         |
| Unt fără grăsimi vegetale(82,5% grăsime)          |                     | 2          | 2         | 0,02         | 1,65         | 0,20          | 15,73          |
| <b>Pirjoala din carne de curcan și pasare</b>     | <b>100</b>          |            |           |              |              |               |                |
| Carne de curcan                                   |                     | 82         | 80        | 12,8         | 2            | 0             | 72             |
| File de găină                                     |                     | 74         | 70        | 16,52        | 1,4          | 0,28          | 78,9           |
| Sare iodată                                       |                     | 0,5        | 0,5       |              |              |               | 0              |
| Făină de grâu                                     |                     | 8          | 8         | 0,8          | 0,08         | 5,84          | 28,64          |
| Lapte de vaci 2,5%                                |                     | 10         | 10        | 0,28         | 0,32         | 0,47          | 5,8            |
| Ulei de floarea soarelui nerafinat                |                     | 5          | 5         |              | 4,98         |               | 44,82          |
| Unt fără grăsimi vegetale(82,5% grăsime)          |                     | 1          | 1         | 0,01         | 0,84         | 0,10          | 7,87           |
| <b>Salată de sfeclă roșie</b>                     | <b>100</b>          |            |           |              |              |               |                |
| Sfeclă                                            |                     | 119        | 100       | 1,80         | 0,00         | 10,80         | 49,00          |
| Ulei de floarea soarelui nerafinat                |                     | 3          | 3         |              | 2,97         |               | 26,73          |
| Sare iodată                                       |                     | 0,2        | 0,2       |              |              |               | 0              |
| <b>Suc de tomate fără adaos de zahăr</b>          | <b>200</b>          | 200        | 200       | 0,1          | 0,1          | 35,5          | 142,00         |
| <b>Pâine de secara</b>                            | <b>40</b>           | 40         | 40        | 4,49         | 1,50         | 23,94         | 128,69         |
| <b>Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic</b> | <b>80</b>           | 80         | 80        | 6,46         | 0,96         | 38,30         | 213,07         |
| <b>Energia totală (kcal)</b>                      |                     |            |           | <b>53,44</b> | <b>24,69</b> | <b>187,13</b> | <b>1190,80</b> |

## ZIUA 6

| Masa / alimente                   | Mărimea porției (g) | Masa brută | Masa netă | Proteine, g | Lipide, g | Glucide, g | Energie (kcal) |
|-----------------------------------|---------------------|------------|-----------|-------------|-----------|------------|----------------|
| <b>Prânz</b>                      |                     |            |           |             |           |            | <b>1026,27</b> |
| <b>Supă sfecolnic</b>             | <b>300</b>          |            |           |             |           |            |                |
| Sfeclă                            |                     | 63         | 50        | 0,69        |           | 4,41       | 17,54          |
| Cartofi                           |                     | 100        | 60        | 1,20        | 0,06      | 6,12       | 48,36          |
| Morcov                            |                     | 22         | 20        | 0,28        |           | 1,6        | 7,06           |
| Ceapă uscată                      |                     | 24         | 20        | 0,2         | 0,02      | 1,12       | 6,56           |
| Pastă de roșii                    |                     | 5          | 5         | 0,27        |           | 0,75       | 4,25           |
| Ulei de floare soarelui nerafinat |                     | 7          | 7         |             | 6,97      |            | 62,73          |

|                                                             |               |     |       |              |              |               |                |
|-------------------------------------------------------------|---------------|-----|-------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| Verdeață                                                    |               | 3   | 2,5   | 0,5          | 0,11         | 1,27          | 0,94           |
| Sare iodată                                                 |               | 0,5 | 0,5   |              |              |               |                |
| <b>Piure de cartofi cu unt</b>                              | <b>200</b>    |     |       |              |              |               |                |
| Cartofi                                                     |               | 286 | 200   | 4,07         | 0,2          | 38,77         | 163,18         |
| Sare iodată                                                 |               | 0,3 | 0,3   |              |              |               |                |
| Unt fără grăsimi vegetale 82,5%                             |               | 4   | 4     | 0,04         | 1,34         | 0,04          | 26,44          |
| <b>Perişoare în sos de legume</b>                           | <b>100/50</b> |     |       |              |              |               |                |
| Carne de pui                                                |               | 143 | 100   | 25,03        | 2,40         | 1,00          | 114,11         |
| Ceapă uscată                                                |               | 6   | 5     | 0,06         | 0,01         | 0,41          | 2,05           |
| Ou                                                          |               | 5   | 5     | 0,63         | 0,58         | 0,04          | 7,85           |
| Pesmeți din pâine                                           |               | 5   | 5     | 0,14         | 0,02         | 0,82          | 4,10           |
| Lapte 2,5 %                                                 |               | 15  | 15    | 0,58         | 0,50         | 0,96          | 10,80          |
| Morcov                                                      |               | 12  | 10    | 0,13         | 0,01         | 0,69          | 3,50           |
| Suc de tomate                                               |               | 15  | 15    | 0,72         |              | 2,37          | 11,85          |
| Ceapă uscată                                                |               | 10  | 8     | 0,11         | 0,02         | 0,66          | 3,28           |
| Sare iodată                                                 |               | 0,5 | 0,5   | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00           |
| Ulei de floarea soarelui nerafinat                          |               | 5   | 5     |              | 4,97         |               | 44,73          |
| <b>Salată de roșii cu castraveți</b>                        | <b>100</b>    |     |       |              |              |               |                |
| Roșii                                                       |               | 68  | 65    | 0,72         | 0,13         | 2,41          | 13,00          |
| Castraveți                                                  |               | 37  | 34,41 | 0,28         | 0,00         | 3,79          | 16,25          |
| Ulei de floarea soarelui nerafinat                          |               | 3   | 3     | 0,00         | 2,98         | 0,00          | 26,82          |
| Sare iodată                                                 |               | 0,5 | 0,5   | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00           |
| <b>Compot din fructe ( mere proaspete și prune uscate )</b> | <b>200</b>    |     |       |              |              |               |                |
| Mere                                                        |               | 50  | 45    | 0,18         |              | 4,97          | 22,68          |
| Prune uscate                                                |               | 16  | 16    | 0,24         | 0,01         | 11,36         | 46,51          |
| Zahăr                                                       |               | 5   | 5     | 0            | 0            | 4,98          | 19,92          |
| <b>Pâine de secara</b>                                      | <b>40</b>     | 40  | 40    | 4,49         | 1,50         | 23,94         | 128,69         |
| <b>Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic</b>           | <b>80</b>     | 80  | 80    | 6,46         | 0,96         | 38,30         | 213,07         |
| <b>Energia totală (kcal)</b>                                |               |     |       | <b>47,02</b> | <b>22,79</b> | <b>150,78</b> | <b>1026,27</b> |

## ZIUA 7

| Masa / alimente                                   | Mărimea porției (g) | Masa brută | Masa netă | Proteine, g  | Lipide, g    | Glucide, g    | Energie (kcal) |
|---------------------------------------------------|---------------------|------------|-----------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| <b>Prânz</b>                                      |                     |            |           |              |              |               | <b>1123,56</b> |
| <b>Supă țărănească</b>                            | <b>300</b>          |            |           |              |              |               |                |
| Rădăcină de țelină                                |                     | 70         | 64        | 0,34         | 0,1          | 1,37          | 7,84           |
| Cartofi                                           |                     | 100        | 60        | 1,20         | 0,06         | 6,12          | 48,36          |
| Taieței                                           |                     | 30         | 30        | 6,12         | 0,50         | 22,14         | 107,73         |
| Ceapă uscată                                      |                     | 22         | 20        | 0,28         |              | 1,6           | 7,06           |
| Morcov                                            |                     | 24         | 20        | 0,2          | 0,02         | 1,12          | 6,56           |
| Ulei de floarea soarelui nerafinat                |                     | 7          | 7         |              | 6,98         |               | 62,82          |
| Roșii                                             |                     | 16         | 15        | 0,1          | 0            | 0,64          | 2,74           |
| Verdeață                                          |                     | 3          | 2,5       | 0,5          | 0,11         | 1,27          | 0,94           |
| Sare iodată                                       |                     | 0,5        | 0,5       |              |              |               | 0              |
| <b>Carne de pui fiartă</b>                        | <b>100</b>          |            |           |              |              |               |                |
| Carne de pui                                      |                     | 144        | 100       | 25,20        | 2,02         | 1,00          | 114,92         |
| Unt fără grăsimi vegetale(82,5% grăsime)          |                     | 1          | 1         | 0,01         | 0,84         | 0,10          | 7,87           |
| Sare iodată                                       |                     | 0,2        | 0,2       |              |              |               | 0              |
| <b>Cartofi și varză înăbușiți</b>                 | <b>200</b>          |            |           |              |              |               |                |
| Cartofi                                           |                     | 234        | 150       | 2,99         | 0,61         | 25,53         | 125,42         |
| Varză                                             |                     | 65         | 52        | 0,41         | 0,015        | 2,81          | 16,12          |
| Morcov                                            |                     | 7          | 5,6       | 0,07         | 0,01         | 0,39          | 2,3            |
| Ceapă uscată                                      |                     | 13         | 11        | 0,11         | 0,01         | 0,56          | 3,28           |
| Pasta de tomate                                   |                     | 2          | 2         | 0,11         | 0            | 0,3           | 1,7            |
| Ulei de floare soarelui                           |                     | 7          | 7         | 0            | 6,98         | 0             | 62,82          |
| Sare iodată                                       |                     | 0,2        | 0,2       | 0            | 0            | 0             | 0              |
| <b>Salată proaspătă de roșii</b>                  | <b>100</b>          |            |           |              |              |               |                |
| Roșii proaspătă                                   |                     | 92         | 90        | 0,58         | 0,13         | 2,97          | 14,45          |
| Ceapă uscată                                      |                     | 6          | 5         | 0,06         | 0,01         | 0,41          | 2,05           |
| Ulei de floarea soarelui nerafinat                |                     | 5          | 5         |              | 4,98         |               | 44,82          |
| <b>Suc de tomate fără adaos de zahăr</b>          | <b>200</b>          | 200        | 200       | 0,1          | 0,1          | 35,5          | 142,00         |
| <b>Pâine de secara</b>                            | <b>40</b>           | 40         | 40        | 4,49         | 1,50         | 23,94         | 128,69         |
| <b>Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic</b> | <b>80</b>           | 80         | 80        | 6,46         | 0,96         | 38,30         | 213,07         |
| <b>Energia totală (kcal)</b>                      |                     |            |           | <b>48,83</b> | <b>25,83</b> | <b>164,80</b> | <b>1123,56</b> |

## ZIUA 8

|                                                   | Mărimea<br>porției (g) | Masa<br>brută | Masa netă | Proteine, g  | Lipide, g    | Glucide,<br>g | Energie<br>(kcal) |
|---------------------------------------------------|------------------------|---------------|-----------|--------------|--------------|---------------|-------------------|
| <b>Prânz</b>                                      |                        |               |           |              |              |               | <b>1171,64</b>    |
| <b>Supă de cartofi cu mazăre uscată</b>           | <b>300</b>             |               |           |              |              |               |                   |
| Cartofi                                           |                        | 25            | 20        | 0,38         | 0,02         | 3,66          | 15,44             |
| Morcov                                            |                        | 15            | 12        | 0,13         | 0,01         | 0,07          | 4,1               |
| Ceapă uscată                                      |                        | 14            | 12        | 0,17         |              | 0,96          | 4,23              |
| Verdeață                                          |                        | 2             | 1         | 0,02         | 0,01         | 0,02          | 0,23              |
| Mazăre uscată                                     |                        | 40            | 40        | 9,20         | 0,60         | 19,24         | 119,60            |
| Roșii                                             |                        | 8             | 7         | 0,05         | 0,00         | 0,32          | 1,37              |
| Ulei de floarea soarelui nerafinat                |                        | 5             | 5         |              | 4,98         |               | 44,82             |
| Sare iodată                                       |                        | 0,5           | 0,5       | 0            | 0            | 0             | 0                 |
| <b>Paste făinoase din făină integrală cu unt</b>  | <b>200</b>             |               |           |              |              |               |                   |
| Paste făinoase din făină integrală                |                        | 68            | 68        | 6,8          | 0,88         | 50,32         | 244,8             |
| Unt fără grăsimi vegetale(82,5% grăsime)          |                        | 2             | 2         | 0,02         | 1,65         | 0,20          | 15,73             |
| Sare iodată                                       |                        | 0,5           | 0,5       | 0,03         | 0,00         | 0,06          | 0,42              |
| <b>Guleaș cu carne de vită</b>                    | <b>100</b>             |               |           |              |              |               |                   |
| Carne de vită 2 cat                               |                        | 134,0         | 100       | 27,14        | 5,02         | 5,02          | 175,88            |
| Ceapă uscată                                      |                        | 8,0           | 6         | 0,06         | 0,01         | 0,28          | 1,64              |
| Morcov                                            |                        | 7             | 7         | 0,61         | 0,47         | 0,05          | 6,75              |
| Făina de grâu                                     |                        | 15            | 15        | 0,1          | 1,5          | 10,9          | 53,7              |
| Ulei de floarea soarelui                          |                        | 5             | 5         |              | 4,98         |               | 44,82             |
| <b>Salată de varză cu castraveți și ardei</b>     | <b>100</b>             |               |           |              |              |               |                   |
| Varză                                             |                        | 62,5          | 50        | 0,90         | 0,06         | 2,70          | 14,84             |
| Castraveți                                        |                        | 42            | 40        | 0,32         | 0,00         | 1,12          | 6,00              |
| Ardei roșu                                        |                        | 12,5          | 10        | 0,13         | 0,00         | 0,53          | 2,70              |
| Ulei de floarea soarelui nerafinat                |                        | 3             | 3         |              | 2,97         |               | 26,97             |
| Sare iodată                                       |                        | 0,2           | 0,2       | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00              |
| <b>Pâine de secară</b>                            | <b>40</b>              | 40            | 40        | 4,49         | 1,50         | 23,94         | 128,69            |
| <b>Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic</b> | <b>80</b>              | 80            | 80        | 6,46         | 0,96         | 38,30         | 213,07            |
| <b>Compot din mere și coarne</b>                  | <b>200</b>             |               |           |              |              |               |                   |
| Mere                                              |                        | 50            | 45        | 0,25         |              | 4,97          | 20,68             |
| Coarne                                            |                        | 30            | 30        | 0,30         | 0,00         | 3,15          | 13,20             |
| Zahăr                                             |                        | 3             | 3         | 0            | 0            | 2,99          | 11,96             |
| <b>Energia totală (kcal)</b>                      |                        |               |           | <b>57,56</b> | <b>25,62</b> | <b>168,80</b> | <b>1171,64</b>    |

## ZIUA 9

| Masa / alimente                    | Mărimea<br>porției (g) | Masa<br>brută | Masa netă | Proteine, g | Lipide, g | Glucide,<br>g | Energie<br>(kcal) |
|------------------------------------|------------------------|---------------|-----------|-------------|-----------|---------------|-------------------|
| <b>Prânz</b>                       |                        |               |           |             |           |               | <b>1128,17</b>    |
| <b>Supă de cartofi cu fasole</b>   | <b>300</b>             |               |           |             |           |               |                   |
| Cartofi                            |                        | 83            | 50        | 0,95        | 0,05      | 9,15          | 63,60             |
| Morcov                             |                        | 15            | 12        | 0,13        | 0,01      | 0,07          | 4,1               |
| Ceapă                              |                        | 14            | 12        | 0,17        |           | 0,96          | 4,23              |
| verdeață                           |                        | 2             | 1         | 0,02        | 0,01      | 0,02          | 0,23              |
| Fasole                             |                        | 40            | 40        | 6,33        | 0,36      | 0,04          | 105,40            |
| Roșii                              |                        |               | 7         | 0,05        | 0,00      | 0,32          | 1,37              |
| Ulei de floarea soarelui nerafinat |                        | 7             | 7         |             | 6,98      |               | 62,82             |
| Sare iodată                        |                        | 0,5           | 0,5       | 0           | 0         | 0             | 0                 |
| <b>Pește copt cu legume</b>        | <b>100/50</b>          |               |           |             |           |               |                   |
| pește macrou                       |                        | 194           | 160       | 26,56       |           | 3,52          | 137,2             |
| Ceapă uscată                       |                        | 32            | 30        | 0,27        | 0,03      | 3,03          | 12,6              |
| Morcov                             |                        | 32            | 30        | 0,27        | 0,06      | 2,88          | 12,3              |
| Ardei roșu                         |                        | 12,5          | 10        | 0,13        | 0,00      | 0,53          | 2,70              |
| Ulei de floarea soarelui nerafinat |                        | 5             | 5         |             | 4,97      |               | 44,73             |
| Sare iodată                        |                        | 0,3           | 0,3       |             |           |               | 0                 |
| <b>Mămăligă cu unt</b>             | <b>200</b>             |               |           |             |           |               |                   |
| Crupe de mălai                     |                        | 50            | 49,5      | 5,94        | 0,5       | 33,17         | 176,72            |
| Unt fără grăsimi vegetale 82,5%    |                        | 2             | 2         | 0,02        | 1,65      | 0,20          | 15,73             |
| Sare iodată                        |                        | 0,2           | 0,2       |             |           |               | 0                 |

|                                                             |                     |            |           |              |              |               |                |
|-------------------------------------------------------------|---------------------|------------|-----------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| <b>Salată de varză cu morcovi</b>                           | <b>100</b>          |            |           |              |              |               |                |
| Varză                                                       |                     | 100        | 80        | 1,44         | 0,08         | 3,76          | 21,60          |
| Morcov                                                      |                     | 27         | 20        | 0,16         | 0,06         | 1,00          | 5,00           |
| Ulei de floarea soarelui nerafinat                          |                     | 3          | 3         |              | 2,97         |               | 26,97          |
| Sare iodată                                                 |                     | 0,2        | 0,2       | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00           |
| <b>Compot din fructe ( mere proaspete și prune uscate )</b> | <b>200</b>          |            |           |              |              |               |                |
| Mere                                                        |                     | 50         | 45        | 0,18         |              | 4,97          | 22,68          |
| Prune uscate                                                |                     | 16         | 16        | 0,24         | 0,01         | 11,36         | 46,51          |
| Zahăr                                                       |                     | 5          | 5         | 0            | 0            | 4,98          | 19,92          |
| <b>Pâine de secara</b>                                      | <b>40</b>           | 40         | 40        | 4,49         | 1,50         | 23,94         | 128,69         |
| <b>Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic</b>           | <b>80</b>           | 80         | 80        | 6,46         | 0,96         | 38,30         | 213,07         |
| <b>Energia totală (kcal)</b>                                |                     |            |           | <b>53,27</b> | <b>20,11</b> | <b>136,29</b> | <b>1128,17</b> |
| <b>ZIUA 10</b>                                              |                     |            |           |              |              |               |                |
| Masa / alimente                                             | Mărimea porției (g) | Masa brută | Masa netă | Proteine, g  | Lipide, g    | Glucide, g    | Energie (kcal) |
| <b>Prânz</b>                                                |                     |            |           |              |              |               | <b>1029,15</b> |
| <b>Ciorbă de legume</b>                                     | <b>300</b>          |            |           |              |              |               |                |
| Cartofi                                                     |                     | 178        | 107       | 2,16         | 0,11         | 20,53         | 105,30         |
| Morcov                                                      |                     | 24         | 20        | 0,34         |              | 1,92          | 8,46           |
| Ceapă uscată                                                |                     | 12,5       | 10        | 0,13         | 0,01         | 0,70          | 4,10           |
| Verdeață                                                    |                     | 2          | 2         | 0,34         | 0,07         | 0,85          | 0,62           |
| Broccoli                                                    |                     | 32         | 30        | 0,48         | 0,025        | 12            | 6              |
| Telină                                                      |                     | 24         | 20        | 0,1          | 0,02         | 0,42          | 2,24           |
| Pastă de rosii                                              |                     | 3          | 3         | 0,16         |              | 0,45          | 2,55           |
| Sare iodată                                                 |                     | 0,5        | 0,5       |              |              |               | 0              |
| Ulei de floarea soarelui nerafinat                          |                     | 7          | 7         |              | 6,97         |               | 62,73          |
| <b>Dovlecei la cuptor</b>                                   | <b>200</b>          |            |           |              |              |               |                |
| Dovlecei                                                    |                     | 207        | 156       | 0,94         | 0,47         | 8,89          | 22,62          |
| Ouă                                                         |                     | 23         | 20        | 2,60         | 2,00         | 0,20          | 28,61          |
| Făină de grâu                                               |                     | 4          | 4         | 0,4          | 0,04         | 2,92          | 14,32          |
| Ulei de floarea soarelui nerafinat                          |                     | 3          | 3         |              | 2,97         |               | 26,97          |
| Sare iodată                                                 |                     | 0,5        | 0,5       |              |              |               | 0              |
| <b>Pirjoala din carne de curcan si pasare</b>               | <b>100</b>          |            |           |              |              |               |                |
| Carne de curcan                                             |                     | 82         | 80        | 12,8         | 2            | 0             | 72             |
| File de găină                                               |                     | 74         | 70        | 16,52        | 1,4          | 0,28          | 78,9           |
| Sare iodată                                                 |                     | 0,5        | 0,5       |              |              |               | 0              |
| Făină de grâu                                               |                     | 8          | 8         | 0,8          | 0,08         | 5,84          | 28,64          |
| Lapte de vaci 2,5%                                          |                     | 10         | 10        | 0,28         | 0,32         | 0,47          | 5,8            |
| Ulei de floarea soarelui nerafinat                          |                     | 5          | 5         |              | 4,98         |               | 44,82          |
| Unt fără grăsimi vegetale(82,5% grăsime)                    |                     | 1          | 1         | 0,01         | 0,84         | 0,10          | 7,87           |
| <b>Salată de sfeclă roșie</b>                               | <b>100</b>          |            |           |              |              |               |                |
| Sfeclă                                                      |                     | 119        | 100       | 1,80         | 0,00         | 10,80         | 49,00          |
| Ulei de floarea soarelui nerafinat                          |                     | 3          | 3         |              | 2,97         |               | 26,73          |
| Sare iodată                                                 |                     | 0,2        | 0,2       |              |              |               | 0              |
| <b>Compot din fructe ( mere proaspete si prune uscate )</b> | <b>200</b>          |            |           |              |              |               |                |
| Mere                                                        |                     | 50         | 45        | 0,18         |              | 4,97          | 22,68          |
| Prune uscate                                                |                     | 16         | 16        | 0,24         | 0,01         | 11,36         | 46,51          |
| Zahăr                                                       |                     | 5          | 5         | 0            | 0            | 4,98          | 19,92          |
| <b>Pâine de secara</b>                                      | <b>40</b>           | 40         | 40        | 4,49         | 1,50         | 23,94         | 128,69         |
| <b>Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic</b>           | <b>80</b>           | 80         | 80        | 6,46         | 0,96         | 38,30         | 213,07         |
| <b>Energia totală (kcal)</b>                                |                     |            |           | <b>51,23</b> | <b>27,75</b> | <b>149,92</b> | <b>1029,15</b> |