

Meniu pentru 5 zile
SRL Muzcafe Plus
Elaborat de catre
Lucrator Medical Gheorghita Iulia
Tehnolog Buga Mihai



LUNI ziua 1

Denumirea Bucatelor	Masa Gr	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetica
Ciorba de cartofi si orez	300				
Cartofi	120	1,73	0,08	16,42	69,12
Orez	18	1,3	0,36	11,23	65,04
morcov	15	0,16	0,01	0,8	4,92
ceapa	14,5	0,2	-	1,15	5,08
pasta de tomate	2,5	0,13	-	0,36	2,04
Ulei vegetal nerafinat	10	-	9,92	-	89,92
Sare	0,5	-	-	-	-
Salata din varza și morcov	100				
Varza proaspata	70	0,37	-	3,05	17,26
Morcov	25	0,22	0,05	2,4	10,25
Ceapa	5	0,1	-	0,5	2,25
Ulei vegetal nerafinat	5	-	4,95	-	44,95
tocană de pui cu sos de smântână	75//75				
File de gaina	100	20,8	8,8	6	119
ceapa	15	0,16	0,01	0,84	4,92
Ulei vegetal nerafinat	10	-	9,92	-	89,92
smântână	50	1,65	10	1,95	108
făină	4	0,4	0,04	2,92	14,32
sare	2	-	-	-	-
Mamaliga	300				
Faina de porumb	99	9,93	3,96	66,48	322,56
Unt 82,5%	7,5	0,05	6,15	0,07	56,1
sare	0,5	-	-	-	-
biscuiți cu lapte	150	10,8	25,64	101,54	678
Mere	100			12,7	52,1

Pâine	200	15	0,8	104	494
Total		63	80,69	332,41	2249,75

MARTI ziua 2

Denumirea Bucatelor	Masa Gr	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetica
Sci de varză	300				
Varza proaspata	90	0,58	-	3,88	22,32
roşii	30	0,26	0,6	1,16	5,4
Cartofi	40	0,58	0,04	5,46	22,98
Morcov	16	0,16	0,01	0,84	4,92
ceapa	15	0,2	-	1,15	5,08
Ulei vegetal nerafinat	10	-	9,92	-	89,92
Sare	1	-	-	-	-
Salata din sfecla fiarta	100				
Sfecla feartă	100	1,4	0,2	8,5	37
Ceapa verde	5	0,09	0,01	0,37	1,6
Sare	0,5	-	-	-	-
Ulei vegetal	5	-	4,95	-	44,95
chfteluțe de vită și porc	75				
carne tocată de vită și porc	114	20,52	20,52	-	267,9
ceapă.	12	0,17	-	0,96	4,23
sare	0,5	-	-	-	-
Hrisca fiarta cu sos	300				
Crupe de hrisca	140	16,08	2,79	81,81	475,57
Ulei vegetal nerafinat	5	-	4,95	-	44,95
ceapa	18	0,26	-	1,44	6,35
Pasta de tomate	4	0,22	-	0,6	3,4
Faina de griu	4	0,4	0,04	2,92	14,32
sare	1	-	-	-	-
Mere	100			12,7	52,1
biscuiți cu lapte	150	10,8	25,64	101,54	678
Pâine	200	15	0,8	104	494
Total		66,72	70,47	327,33	2274,99

miercuri ziua 3

Denumirea Bucatelor	Masa Gr	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetica
Ciorba cu legume si fasole	300				
Cartofi	60	0,86	0,05	8,2	34,56
fasole uscate	24	5,26	0,24	12,9	72,36

Morcov	12	0,12	0,01	0,67	3,94
ceapa	12	0,17	-	0,96	4,24
Ulei vegetal nerafinat	10	-	9,92	-	89,92
Sare	0,5	-	-	-	-
Verdeata	2,5	0,04	-	0,12	0,53
Pește copt cu legume	75//25				
Peste de mare	130	12,6	3,48	-	108,19
ceapa	10	0,14	-	0,8	3,53
Ulei vegetal nerafinat	10	-	9,92	-	89,92
sare	1	-	-	-	-
morcov	10	0,1	0,01	0,56	3,28
ardei dulce	10	0,08	-	0,45	2,25
Paste fainoase fierte	300				
Paste fainoase	101	9,92	1,37	77,81	377,67
Unt 82,5%	20	0,14	16,25	0,17	148,38
sare	0,5	-	-	-	-
Salata de morcov	100				
Morcov	100	1,03	0,08	5,48	28,26
sare	2	-	-	-	-
Ulei vegetal nerafinat	5	-	4,95	-	44,95
biscuiți cu lapte	150	10,8	25,64	101,54	678
mere	100	-	-	12,7	52,1
Pâine	200	15	0,8	104	494
Total		56,26	72,72	326,36	2236,08

joi ziua 4

Denumirea Bucatelor	Masa Gr	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetica
Ciorba de legume cu cartofi	300				
Cartofi	144	2,08	0,11	19,7	82,94
Morcov	30	0,31	0,02	1,68	9,84
ceapa	30	0,43	-	2,4	10,58
Verdeata	2,5	0,04	-	0,12	0,53
conopida	72	1,15	0,06	28,8	14,4
radacina de telina	12	0,06	0,01	0,25	1,34
pasta de tomat	3,6	0,19	-	0,54	3,06
sare	0,5	-	-	-	-
Ulei vegetal nerafinat	10	-	9,92	-	89,92
pulpă de pui coaptă	100				

pulpă de pui	160	28,16	14,88	-	254,4
Orez fiet cu sos	300				
orez	90	7,11	2,61	69,48	333
Ulei vegetal nerafinat	10	-	9,92	-	89,92
ceapa	18	0,26	-	1,44	6,35
Pasta de tomate	4	0,22	-	0,6	3,4
Faina de griu	4	0,4	0,04	2,92	14,32
sare	1	-	-	-	-
Salata din varza și morcov	100				
Varza proaspata	70	0,37	-	3,05	17,26
Morcov	25	0,22	0,05	2,4	10,25
Ceapa	5	0,1	-	0,5	2,25
Ulei vegetal nerafinat	5	-	4,95	-	44,95
biscuiți cu lapte	150	10,8	25,64	101,54	678
mere	100	-	-	12,7	52,1
Pâine	200	15	0,8	104	494
Total		66,9	69,01	352,12	2212,81

vineri ziua 5

Denumirea Bucatelor	Masa Gr	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetica
Supa de legume și tăiței	300				
tăiței	24	3,12	0,67	18,36	93,84
Cartofi	81	1,15	0,06	10,92	45,96
Morcov	16	0,15	0,01	0,84	4,92
ceapa	15	0,2	-	1,15	5,07
Ulei vegetal nerafinat	10	-	9,92	-	89,92
Sare	0,5	-	-	-	-
pârjoală de pui	75				
file de pui	38	8,05	0,98	-	43,32
pulpă fără os	15	2,64	1,39	-	23,85
ceapă	15	0,2	-	1,15	5,07
pâine	14	1,05	0,06	7,28	34,58
sare	0,3	-	-	-	-
pesmeți	5	0,81	0,19	3,32	18,9
Ulei vegetal nerafinat	5	-	4,95	-	44,95
crupă de griu cu sos	300				
Crupa de griu	123	14,24	1,17	79,14	418,69
Ulei vegetal nerafinat	5	-	4,95	-	44,95
ceapa	18	0,26	-	1,44	6,35

Pasta de tomate	4	0,22	-	0,6	3,4
Faina de griu	4	0,4	0,04	2,92	14,32
sare	1	-	-	-	-
Salata din legume fierte	100				
Sfecla	39	0,47	-	2,42	11,05
Morcov	17	0,2	0,03	0,98	5,33
Cartofi	37	0,52	0,04	5,02	20,6
ceapa	26	0,34	-	1,89	8,22
Ulei vegetal nerafinat	5	-	4,95	-	44,95
sare	0,5	-	-	-	-
mere	100	-	-	12,7	52,1
biscuiți cu lapte	150	10,8	25,64	101,54	678
Pâine	200	15	0,8	104	494
Total		59,82	55,85	355,67	2212,34