



Meniu- model Ofertant "Muzcafe Plus"SRL



Ziua 1

Masa / alimente	Mărimea porției (g)	Masa brută	Masa netă	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Energie (kcal)
Prânz							968.35
Supă de cartofi cu fasole	300						
Cartofi		83	50	0.95	0.05	9.15	63.60
Morcov		15	12	0.13	0.01	0.07	4.1
Ceapă verdeață		14	12	0.17		0.96	4.23
Fasole		2	1	0.02	0.01	0.02	0.23
Roșii		40	40	6.33	0.36	0.04	105.40
ulei de floarea soarelui nerafinat		7	7	0.05	0.00	0.32	1.37
Sare iodată		0,5	0,5		6.98		62.82
				0	0	0	0
Terci viscos 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
Carne de pui foarte	50						
carne de pui		75	52,5	13.13	1.05	0.30	59.85
Unt fără grăsimi vegetale 82,5%		1	1	0.01	1.09	0.02	9.93
Pâine de secara	40	40	40	4.49	1.50	23.94	128.69
Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic	80	80	80	6.46	0.96	38.30	213.07
Compot din fructe (mere proaspete si prune uscate)	200						
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
Energia totală (kcal)				39.12	15.85	131.30	968.35

Ziua 2

Masa / alimente	Mărimea porției (g)	Masa brută	Masa netă	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Energie (kcal)
Prânz							935.13
Supă țărănească	300						
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		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
Pește copt 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 floarea soarelui nerafinat		5	5		4.97		44.73
Sare iodată		0,3	0,3				0
Mămăligă cu unt	150						
crupe de mălai		45	45	1.35	0.32	31.35	133.61
Unt fără grăsimi vegetale 82,5%		2	2	0.02	1.65	0.20	15.73
Sare iodată		0,2	0,2				0
Compot din fructe (mere proaspete si prune uscate)	200						
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
Pâine de secara	40	40	40	4.49	1.50	23.94	128.69
Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic	80	80	80	6.46	0.96	38.30	213.07
Energia totală (kcal)				29.85	17.96	148.09	935.13

Ziua 3

Masa / alimente	Mărimea porției (g)	Masa brută	Masa netă	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Energie (kcal)
Prânz							990.76
Ciorbă de cartofi și orez	300						
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	0.70	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
Broccoli sotate cu unt	150						
Broccoli		152	150	10.4	1.68	30.09	146.3
Unt fără grăsimi vegetale(82,5% grăsime)		2	2	0.02	1.65	0.20	15.73
Carne de vita fearte	50						
Carne de vita		75	75	9.09	3.15		67.5
Unt fără grăsimi vegetale 82,5%		1	1	0.01	0.83	0.10	7.87
Compot din fructe (mere proaspete si prune uscate)	200						
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
Pâine de secara	40	40	40	4.49	1.50	23.94	128.69
Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic	80	80	80	6.46	0.96	38.30	213.07
Energia totală (kcal)				38.60	17.31	160.15	990.76

ZIUA 4

Masa / alimente	Mărimea porției (g)	Masa brută	Masa netă	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Energie (kcal)
Prânz							1007.13
Ciorbă de legume	300						
Cartofi		178	107	2.16	0.11	20.53	105.30
Morcov		24	20	0.34		1.92	8.46
Ceapă verdeață		12.5	10	0.13	0.01	0.70	4.10
brocoli		2	2	0.34	0.07	0.85	0.62
Telină		32	30	0.48	0.025	12	6
Pastă de rosii		24	20	0.1	0.02	0.42	2.24
Sare iodată		3	3	0.16		0.45	2.55
ulei de floarea soarelui nerafinat		0.5	0.5				0
		7	7		6.97		62.73
Terci viscos de grâu	150						
Crupă de grâu		52.5	52.5	6.24	0.53	34.83	205.5
nt fără grăsimi vegetale(82,5% grăsimi)		2	2	0.02	1.65	0.20	15.73
Pirjoala din carne de curcan si	50						
Carne de curcan		42	40	6.4	1	0	36
File de găină		37	35	8.26	0.7	0.14	39.9
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
nt fără grăsimi vegetale(82,5% grăsimi)		1	1	0.01	0.84	0.10	7.87
Compot din fructe (mere proaspete si prune uscate)	200						
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
Pâine de secara	40	40	40	4.49	1.50	23.94	128.69
Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic	80	80	80	6.46	0.96	38.30	213.07
Energia totală (kcal)				37.09	19.78	162.00	1007.13

ZIUA 5

Masa / alimente	Mărimea porției (g)	Masa brută	Masa netă	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Energie (kcal)
Prânz							946.15
Supă sfecolnic	300						
Sfecla		63	50	0.69		4.41	17.54
Cartofi		167	100	1.92	0.10	18.34	77.18
Morcov		22	20	0.28		1.6	7.06
Ceapă		24	20	0.2	0.02	1.12	6.56
Pastă de rosii		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				
Piure de cartofi cu unt	150						
Cartofi		250	150	3.06	0.15	29.15	122.69
Sare iodată		0.3	0.3				
Unt fără grăsimi vegetale 82,5%		4	4	0.04	1.34	0.04	26.44
Perisoare in sos de legume	90						
Carne de pasare		55	55	13.86	0.72		66.60
Ceapa		6	5	0.06	0.01	0.41	2.05
Ou		5	5	0.63	0.58	0.04	7.85
Pesmeti din piine		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
Ceapa		10	8	0.11	0.02	0.66	3.28
ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3		2.97		26.97
Suc de mere fără adaos de zahăr	200	200	200	0.1	0.1	35.5	142.00
Pâine de secara	40	40	40	4.49	1.50	23.94	128.69
Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic	80	80	80	6.46	0.96	38.30	213.07
Energia totală (kcal)				34.24	16.08	160.37	946.15