

# GHIDUL ALIMENTAȚIEI SĂNĂTOĂSE ÎN ȘCOLI ȘI GRĂDINIȚE

O inițiativă a proiectului  
„Masă și clasă”,  
dezvoltat în parteneriat de  
ASP, AVE și inspirat de Edenred





## Christian Comșa

Președinte Asociația Școlilor Particulare (ASP)

“ Ghidul de rețete sănătoase pentru școli și grădinițe a apărut din nevoia de a oferi elevilor o alimentație echilibrată, furnizând școlilor modele de rețete care respectă cele mai înalte standarde nutriționale. Prin această inițiativă, ne-am propus nu doar să promovăm o alimentație sănătoasă, ci și să încurajăm o implicare mai profundă a comunității în educarea gusturilor și alegerea responsabilă a alimentelor pentru generațiile viitoare. ”



## Radu Manolescu

Founder, Managing Partner K.M.Trust & Partners  
Președinte al boardului AVE

“ Ghidul este o încercare profesionistă și foarte necesară de a orienta atenția adulților din jurul unei școli (directori, profesori, bucătari, personal de conducere și administrativ, părinți) către importanța unei nutriții echilibrate. Copiii nu vin la școală numai cu mintea ci și cu corpul lor, de care suntem datori să avem la fel de multă grijă. Trebuie să îi învățăm pe copii să facă alegerile cele mai bune! ”



## Lelia Mancaș

Director de Marketing, Comunicare & CSR Edenred România

“ În contextul în care din ce în ce mai mulți copii se confruntă cu probleme de sănătate din cauza obezității sau a nutriției deficitare, considerăm că este absolută nevoie să acționăm și să venim în sprijinul școlilor prin inițiative care pot conduce la o schimbare profundă a alimentației oferită copiilor. Credem că școala poate fi prin excelență un mediu transformațional pozitiv și în ceea ce privește obiceiurile elevilor, iar acest ghid este o resursă necesară pentru a sprijini și a accelera sustenabil acest proces. Demersul completează tradiția acțiunilor pe care le dedicăm alimentației sănătoase prin Programul FOOD, un model european de parteneriat public-privat, lansat și coordonat de Edenred, activ în 11 țări UE, inclusiv în România. ”



## Alex Cîrțu

Executive Chef

“ Un stil de viață sănătos începe acasă și continuă la școală. Părinții trebuie să conducă prin exemplu, trebuie să înțeleagă că ei sunt oglinda copiilor lor și tot ceea ce fac îi impactează direct. Personalul școlii, de la educatori, învățători, profesori și până la bucătari, au datoria de a asigura această continuitate, de a ghida, de a oferi încredere, siguranță și de a participa la starea de bine a copiilor prin preparate gustoase, colorate, variate, echilibrate. Avem mare nevoie de acest ghid. Avem nevoie să construim fundația. Și dacă vom contribui cu toții, atât la școală cât și acasă, viitorul sună bine pentru copiii noștri! ”



## DE CE GHIDUL?

“Ghidul alimentației sănătoase în școli și grădinițe” din Proiectul “Masă și clasă” apare deopotrivă, ca o inițiativă și o soluție pragmatică, la problema actuală a unei alimentații cotidiene de tip “cafeteria diet” sau “junk food”.

Pe termen mediu și lung, riscul unei alimentații dezechilibrate nu este constituit doar de impactul fizic al unei boli, ci și de ceea ce neuroștiințele numesc “adaptare neuronală la circuitele de recompensă”, adică de impactul asupra stării noastre de bine psihic și emoțional. Vorbim aici de acel “mai mult”, care ne transformă copiii și pe noi înșine în persoane nemulțumite continuu, cu un comportament alimentar de căutare permanentă a ceva “mai dulce”, cu mai mult gust, excitare senzorială menită să dea satisfacție pe termen scurt poftelor noastre, pentru ca în final, starea care se instalează pe termen lung, anhedonia (absența satisfacției, a plăcerii) să reprezinte, principalul simptom al depresiei cronice.

Pe scurt, după ce am mâncat zahăr sau alimente pline de grăsimi, anxietatea noastră scade, fenomen numit de specialiști “efectul hedonic” al junk-food-ului, rezultat al activării pe termen scurt via microbiota intestinală, a receptorilor pentru dopamină, responsabili ai plăcerii și recompensei. Astfel, cu fiecare situație stresantă, ne oferim recompense din diada “dulce-gras” care creează în timp dependența de zahăr și de o alimentație hiper-modificată industrial, transformând răspunsul anumitor zone cerebrale - hipocamp și hipotalamus - și expresia în fenotip (corp) a anumitor gene din cromozomii noștri.



Rețetele create în cadrul programului “Masă și clasă” sunt inspirate din dieta mediteraneană, clasată pe primul loc pentru a treia oară în 2020 de către U.S. News & World Report, ca și eficacitate pentru pierderea în greutate, profilaxia și tratamentul bolilor cardiovasculare și metabolice (obezitate și diabet) și pentru ușurința cu care este înțeleasă și pusă în practică.

Ea este bogată în antioxidanți, polifenoli și flavonoide, vitamine de grup B, magneziu, potasiu, calciu și fosfor și mulți alți nutrienți și funcționează ca un prebiotic pentru bacteriile noastre digestive (Lactobacillus, Bifidum etc.), microbiota intestinală denumită “al doilea creier”, cu rol în reglarea emoțiilor, deja bine subliniat de nutriția modernă. În plus, flavonoidele, accentuează fluxul sanguin cerebral către hipocamp, parte a creierului asociată cu emoțiile, memoria și funcția cognitivă.

O meta-analiză publicată în 2017, incluzând 21 de studii provenind din 10 țări mediteraneene, a confirmat faptul că o alimentație bogată în legume și cereale integrale, pește, ulei de măsline, fructe și produse lactate, în care carnea nu era prezentă la fiecare masă, prin urmare caracterizată de un conținut mai scăzut de proteine animale, este asociată cu o diminuare clară a riscului de depresie. În 2018 o altă meta-analiză, de data aceasta franceză, publicată în prestigioasa revista “Molecular Psychiatry” reunind mai mult de 50 de studii clinice, a evidențiat eficacitatea dietei mediteraneene în prevenția și tratamentul simptomelor anxio-depresive și nu doar în diminuarea riscului de a dezvolta o depresie.

Astăzi sintagma la modă printre cercetătorii francezi, “buzz word-ul galic” este “la sante mentestinale”, sănătate mentestinală, deoarece o altă meta-analiză franceză din 2014, care a inclus ansamblul de studii internaționale ce explorau până la acel moment anxietatea, depresia și problemele intestinale a dovedit dincolo de orice dubiu că bolile intestinale, organice sau funcționale, sunt asociate cu creșterea anxietății și depresiei cronice în rândul populației, rezultate confirmate în 2019 și de studii internaționale ulterioare.

Astfel, trăim azi alături de copiii noștri într-un mediu social în care depresia și bolile intestinale se răspândesc de o manieră pandemică, în același timp

cu obezitatea infantilă și cea a adultului, diabetul, cancerul și tulburările din spectrul autist.

De mai bine de treizeci de ani, epigenetica a evidențiat, cu ajutorul studiilor de cohortă cardiologice în rândul nou-născuților, importanța factorilor pre și postnatali de mediu, altfel spus interacțiunea dintre gene și mediu ca factor esențial în dobândirea unei stări de bine fizic, mental și emoțional, argument valabil și pentru bolile psihice ca depresia și schizofrenia, nu doar pentru cele fizice.

În acest context, beneficiul unui meniu în școli, care are la bază rețete create în spiritul și litera dietei mediteraneene, rezultatul colaborării unei echipe de specialiști din domeniul nutriției și gastronomiei, alimentației și sănătății publice precum și din domeniul educației este nu doar evident, ci imperativ necesar, pentru bunăstarea copiilor noștri, viitorii adulți sănătoși de mâine.

### **Beneficiile dietei mediteraneene**

În vreme ce regimul occidental (carne roșie, produse de patiserie cu grăsimi trans, alimente pregătite la nivel industrial, cu exces de zahăr și spolierte de vitamine, fibre și antioxidanți) crește riscul inflamațiilor cronice încă din copilărie. Dieta mediteraneană are un efect antiinflamator prin prezența antioxidanților din fructe și legume, care au capacitatea de a reduce stresul oxidativ neuronal. În al doilea rând, prezența acidului folic, vitamina B9 are rol primordial în dezvoltarea neuronală și profilaxia la nou-născut a malformațiilor de tub neural și a depresiei post-natale la mamă, prin reglarea sintezei unui neurotransmițător numit serotonină. Și nu în ultimul rând, prezența glucidelor integrale, a fibrelor și a grăsimilor “bune”, acele faimoase “omega-3” în care dieta mediteraneană abundă, care reduc procesul inflamator și ameliorează transmisia neuronală; efectele lor benefice, depășesc bariera hematoencefalică și protejează membranele celulare, inima, articulațiile și emoțiile noastre prin rolul lor antialgic, antiagregant plachetar, antiinflamator și de stimulare a comunicării neuronale. Acești acizi grași omega-3, care pot fi sintetizați de către corp doar în cantități infime, participă la o mai bună mielinizare (“îmbrăcare” a

neuronilor”) și permit o transmitere optimală a impulsului electric, modalitate de comunicare specifică celulelor din corpul nostru.

Astfel, grație prezenței acestor molecule în alimentația lor zilnică, mamele pot da naștere unor copii sănătoși, fără tulburări din spectrul autist sau cu malformații, care mai târziu, datorită unui comportament alimentar corect și a unui *Stil de Viață Sănătos*, pot deveni centenari fără demență Alzheimer sau boala Parkinson. De altfel faimosul regim MIND, cu efect protector asupra declinului cognitiv și progresiei bolii Alzheimer, nu este grosso modo, decât o suită de recomandări cu efect antiinflamator, toate desprinse din aceeași faimoasă și intens studiată dietă mediteraneană.

Soluția constă în găsirea echilibrului personal, cu ajutorul prețios a patru repere: corect, simplu, plăcut și eficient; iar dacă pe parcursul acestui demers sunteți nevoiți să cereți și să acceptați ajutor pentru dumneavoastră și copiii dumneavoastră, nu ezitați, rețetele conținute în Proiectul “Masă și clasă” au fost concepute exact cu acest scop, de a vă ajuta, iar pe termen lung, de ce nu, de a schimba mentalități.



Doctor

*Anamaria Iulian*



## IMPORTANȚA EDUCAȚIEI NUTRIȚIONALE LA COPII

Educația nutrițională evidențiază relația dintre o alimentație corectă și o stare bună fizică și psihică și ajută copilul în realizarea unei schimbări pozitive a stilului de viață, în vederea formării adultului sănătos, prin stabilirea de obiective nutriționale legate de un stil de viață ordonat, nutriția fiind întotdeauna corelată cu activitatea fizică zilnică și o hidratare corectă.

Procesul de educație nutrițională vizează cunoașterea alimentelor și a substanțelor nutritive, producerea și utilizarea acestora precum și consumul adecvat, în vederea păstrării stării de sănătate și a obținerii unor rezultate cât mai bune la învățatură. Creșterea și dezvoltarea unui copil către un adult sănătos depind de mai mulți factori: ereditatea, factorii de mediu, factorii afectivi, dar cel mai important factor este alimentația. Influența alimentației este majoră, căci pune bazele sănătății viitorului adult, a obiceiurilor sale alimentare, a modului său de reactivitate biologică și psihoafectivă față de alimente.

Armonizarea activităților zilnice cu aportul alimentar în scopul menținerii sănătății se învață în primii ani de viață, în cadrul familiei. Odată cu înaintarea în vârstă, extinderea ariei sociale și înscrierea în rândul școlărilor, comportamentul alimentar al copilului și regimul său de viață pot suferi modificări, nu întotdeauna benefice. De aceea, informarea timpurie, permanentă și cu noțiuni cât mai explicite pot constitui primii pași în scopul educării abilității de a decide corect și rapid ce este mai sănătos să consumăm. Aici intervine rolul esențial al educației nutriționale și necesitatea promovării acesteia ca obiect de studiu în curricula școlară.

Educația nutrițională oferă copiilor informații multiple despre legătura dintre o nutriție corectă și o dezvoltare corespunzătoare ca răspuns la tendința tot mai accentuată a copiilor de a neglija importanța unei alimentații sănătoase și de a adopta obiceiuri alimentare nesănătoase.

Obiceiurile alimentare sănătoase și corecte se formează din copilărie și vor dura toată viața. De aceea sunt importante înțelegerea și utilizarea corectă a informațiilor nutriționale primite în cadrul orelor de educație pentru sănătate din școli (consumul micului-dejun, consumul de apă în locul sucurilor îndulcite cu zahăr, consumul de fructe și legume zilnic), iar ca activitate distractivă, stimularea activității fizice în detrimentul comportamentelor sedentare (jocurile pe calculator).

Pentru ca aceste obiective să se poată realiza, este nevoie ca elevii să primească informații suplimentare despre alimentele recomandate de specialiștii în nutriție, despre sursele de proveniență ale acestora și asocierea lor corectă. Informațiile primite vor fi de calitate, oferite în mod eșalonat și pe înțelesul lor, iar dobândirea unor cunoștințe cu privire la varietatea alimentară, beneficiile unei alimentații diversificate și corelarea cu un stil de viață sănătos trebuie să constituie principalele obiective ale programelor școlare de educație pentru sănătate.

Obiceiurile alimentare și gusturile individuale se dezvoltă în copilărie. În deprinderea obiceiurilor alimentare sănătoase, copiii au ca prim exemplu părinții. Din dorința de a fi ca aceștia, vor imita diverse preferințe ale adulților, inclusiv cele alimentare. De aceea părinții trebuie să fie cel mai bun exemplu când este vorba de alimentația sănătoasă. Este recomandat ca părinții să ia masa împreună cu copiii ori de câte ori este posibil, copiii învățând astfel ce și cum să mănânce (ceea ce văd la părinți are un impact incomparabil mai mare decât eventualele explicații sau reguli enunțate teoretic). În acest mod se transmit copilului obiceiurile alimentare parentale, fiind evident în interesul întregii familii ca acestea să fie sănătoase.

Obiceiurile alimentare dobândite în

adolescență au repercusiuni importante asupra stării de sănătate, atât pe termen scurt, cât și pe termen lung. O alimentație săracă în proteine de calitate superioară (din ouă, lapte, carne) poate determina un deficit de creștere și dezvoltare, precum și performanțe intelectuale scăzute (mai ales în perioadele de solicitare maximă, de exemplu examene). Carența de fier (prin aport scăzut de carne, de exemplu, în cadrul dietelor hipocalorice) provoacă oboseală și conduce la anemie (în special la fete), un aport insuficient de calciu (prin consum scăzut de lapte și produse lactate) în copilărie poate fi la originea osteoporozei de mai târziu (mai ales la femei), iar o eventuală suplimentare ulterioară va rămâne fără rezultate.

Băuturile gazoase răcoritoare, dulciurile, guma de mestecat sunt alimente preferate de tineri și adesea utilizate de părinți ca deserturi și gustări. Ele taie pofta de mâncare pentru alimente mai hrănitoare, distrug dantura, favorizează obezitatea și predispun la diabet. Studiile nutriționale arată că gustările de tip snack constituie un model alimentar frecvent întâlnit la școlari, iar folosirea de fast-food a înregistrat o impresionantă creștere. Aceste produse sunt bogat calorice (40-50% din calorii provin din grăsimi, în marea majoritate saturate), au conținut scăzut de calciu și vitamina A și un conținut crescut de sodiu, iar multe dintre acestea conțin numeroși aditivi de sinteză.

Un alt obicei nociv și destul de des întâlnit în rândul copiilor este renunțarea la micul-dejun din cauza lipsei de timp, prioritizării altor activități sau nesupravegherii de către adulți. Pentru copii, micul-dejun este cea mai importantă masă a zilei, îi ajută să se concentreze la școală și să aibă performanțe cât mai bune prin asigurarea energiei de care au nevoie. Un mic-dejun echilibrat trebuie să fie o masă simplă, pregătită și consumată rapid. Acesta trebuie să conțină cel puțin trei tipuri de



alimente: cereale integrale (cereale pentru micul-dejun sau pâine), lactate (lapte, iaurt, brânză), fructe sau legume. Opțional, micul-dejun poate să conțină nuci și semințe bogate în grăsimi nesaturate, ouă (de două-trei ori pe săptămână) sau o cantitate mică de carne (pește sau carne preparate în casă). Copiii care iau micul-dejun tind să-și acopere necesarul zilnic de vitamine și minerale, dar și de fibre și energie.

Pregătirea și servirea mesei în familie sunt foarte importante pentru o alimentație echilibrată, deoarece valorile nutritive conținute de ingrediente pot fi ușor de controlat și pot fi asociate corect astfel încât să se obțină cele mai sănătoase variante, cu respectarea gramajelor recomandate pentru o porție, în funcție de vârstă. Părinții le pot oferi, în același timp, o subtilă „lecție de gastronomie” copiilor, care vor prelua în mod natural gesturile, însușindu-și obiceiuri alimentare corecte. Este important, totodată, ca părinții să le ofere copiilor lor alimente sănătoase, variate, cât mai proaspete,



pe care le vor consuma împreună cu toți membrii familiei, la masă, departe de ecranele televizoarelor sau ale calculatoarelor.

Conform ghidurilor dietetice, este demonstrat că, în cazul copiilor care experimentează cât mai multe gusturi, texturi, o varietate mai mare de fructe și legume de diferite culori, probabilitatea de a avea ca adulți o alimentație diversificată este foarte mare. De asemenea, copiii care beau apă pentru a-și potoli setea este mai puțin probabil să devină obezi prin consumul de băuturi îndulcite. Astfel, alimentația sănătoasă, corelată cu activitatea fizică în copilărie, reduce riscul obezității la vârsta adultă. Copiii care învață să consume zilnic micul-dejun, să mănânce fructe și legume, să facă mișcare vor pune în aplicare aceste deprinderi și în viața de adult și își vor educa propriii copii pe baza acestor principii. Efectele acestor deprinderi se manifestă pe termen lung și foarte lung, chiar intergenerațional, și, în acest fel, investiția în educația pentru sănătate a copiilor își dovedește eficiența, contribuind astfel la dezvoltarea certă a unor adulți sănătoși.

Alimentația copilului școlar trebuie să respecte cu precădere următoarele reguli:

- să asigure un necesar de calorii și micronutrienți conform vârstei și ritmului de creștere;
- să asigure un aport corespunzător de proteine/zi, prin consumul de carne, ouă, produse lactate, dar și din surse vegetale, incluzând fasolea, linte, produse din soia;
- să asigure un aport optim de fier prin consumul de carne de vacă, pasăre și porc, legume, inclusiv fasole și alune, cereale integrale sau fortificate, vegetale cu frunze verzi;
- gustarea să fie formată din fructe, lapte și produse lactate cu un conținut scăzut de grăsimi;
- să asigure o hidratare corespunzătoare vârstei.

Conf. Dr.

*Magdalena Mititelu*

### **Principii în alimentația copilului:**

- asigurarea unei diversități alimentare, ceea ce înseamnă consumul pe parcursul unei zile de alimente din toate grupele și subgrupele alimentare;
- asigurarea unei proporționalități între grupele și subgrupele alimentare, adică un aport mai mare de fructe, legume, cereale integrale, lapte și produse lactate, comparativ cu alimentele cu un conținut crescut de grăsimi și adaos de zahăr;
- consumul moderat al unor produse alimentare care pot determina dezechilibre nutriționale, adică alegerea unor alimente cu un aport scăzut de grăsimi saturate (unt, untură, carne grasă) și de zahăr adăugat.

### **Referințe bibliografice:**

1. Eugenia Buruian, Mariana Goraș, Svetlana Moroz, Chișinău 2019, *Educație pentru Sănătate*.
2. Institutul Național de Sănătate Publică, Centrul Național de Evaluare și Promovare a Stării de Sănătate – Raportul Național de Sănătate a Copiilor și Tinerilor din România 2020; [https://insp.gov.ro/download/cnepss/stare-de-sanatate/rapoarte\\_si\\_studii\\_despre\\_starea\\_de\\_sanatate/sanatatea\\_copiilor/rapoarte-nationale/Raport-National-de-Sanatate-a-Copiilor-si-Tinerilor-din-Romania-2020.pdf](https://insp.gov.ro/download/cnepss/stare-de-sanatate/rapoarte_si_studii_despre_starea_de_sanatate/sanatatea_copiilor/rapoarte-nationale/Raport-National-de-Sanatate-a-Copiilor-si-Tinerilor-din-Romania-2020.pdf)
3. Mariana Graur, Bogdan Mihai, Gina Botnariu, Ghid pentru Alimentația Sănătoasă, Iași 2006
4. Medicalmanager.ro: „Proiect de educație nutrițională, pentru sănătatea preșcolariilor”, 14 martie 2017 <https://www.medicalmanager.ro/proiect-de-educatie-nutritionala-pentru-sanatatea-prescolariilor/>



## CUM SĂ ÎȚI CONVINGI COPILUL SĂ FIE MAI DESCHIS ÎN PRIVINȚA ALIMENTELOR SĂNĂTOASE?

Rata obezității infantile la nivel mondial a crescut de zece ori în ultimele patru decenii, iar numărul copiilor diagnosticați cu obezitate a ajuns la aproximativ 124 de milioane.

În România, aproape 40% dintre copii suferă de probleme legate de excesul ponderal. Mai exact, unu din patru copii are probleme de greutate. Federația Mondială a Obezității estimează că, în lipsa unor măsuri drastice de prevenție și tratament, până în anul 2030, aproape 500.000 de copii cu vârste între cinci și 19 ani vor suferi de obezitate în România. Este un semnal de alarmă pentru părinții de pretutindeni să facă front comun cu conducerile școlii, cu cadrele didactice și, bineînțeles, cu copiii pentru a opri această evoluție distructivă.

Diabetul de tip 2 și steatohepatita (boala ficatului gras), odinioară boli ale adultului, sunt frecvent diagnosticate la copiii cu obezitate, în momentul de față. Grupa de vârstă cu risc crescut de a dezvolta boli grave la nivelul întregului organism, de la cele cardiovasculare, pulmonare sau endocrine, neurologice, gastrointestinale sau chiar ortopedice, dermatologice și nu în ultimul rând, psihosociale este 13-18 ani. Așa că trebuie să acționăm și să educăm copiii încă de la o vârstă fragedă pentru a adopta comportamente alimentare echilibrate și durabile.

Obezitatea infantilă este o problemă multifactorială influențată de:

- factorii genetici;
- educația de acasă și anturajul din afara familiei;
- factorii socio-economici.

În dietoterapie, aspectele practice includ personalizarea, implicarea familiei și modificarea comportamentului alimentar. Este important să adaptăm obiceiurile alimentare la vârsta și preferințele culturale ale copilului, asigurând, astfel, o abordare realistă și durabilă. Implicarea întregii familii în adoptarea unor obiceiuri alimentare mai sănătoase și crearea unui mediu propice reprezintă cheia succesului pe termen lung. Este aproape imposibil pentru un copil să dezvolte un regim alimentar și un stil de viață

sănătoase dacă părinții fac opusul. Copiii sunt oglinda părinților în tot ceea ce fac. Încurajați consumul de cereale integrale, cum ar fi pâinea integrală, orezul brun, ovăzul, quinoa, hrișca, bulgurul, amarantul, meiul. Acestea sunt bogate în fibre, vitamine și minerale, oferind energie susținută și conferind starea de sațietate.

Încurajați copiii să consume o varietate de fructe și legume. Acestea sunt bogate în nutrienți, sărace în calorii și pline de fibre,



vitamine și minerale. Acestea furnizează nutrienți esențiali, reducând, astfel, riscul de boli cronice, dar sunt, în același timp, și surse importante de antioxidanți.

Promovați consumul de surse de proteine cu valoare biologică crescută din surse sărace în grăsimi saturate, cum ar fi carnea de pasăre, pește și leguminoase. Aceste alimente oferă aminoacizi esențiali pentru creștere și întărirea sistemului imunitar. Promovați consumul de grăsimi sănătoase din surse precum avocado, nuci, semințe și ulei de măsline. Aceste grăsimi sunt bogate în acizi grași mononesaturați și polinesaturați, care susțin dezvoltarea creierului, producția de hormoni și, implicit, sănătatea generală.

Este important de menționat că majoritatea planurilor alimentare dezvoltate pentru școli nu includ oleaginoase sau ciuperci din cauza prezenței alergenilor puternici. Cu toate acestea, oleaginoasele pot ajuta la reducerea nivelului de colesterol rău (LDL) și pot furniza o doză de grăsimi sănătoase, fibre solubile și insolubile, cu



efecte benefice asupra sănătății cardiovasculare. Acestea conțin proteine, fibre, magneziu, fosfor, vitamina E, seleniu și omega-3. Oleaginoasele sunt bogate în fibre, care ajută la un tranzit intestinal bun și funcționează ca niște prebiotice naturale, favorizând digestia, susținând flora microbiană și prevenind constipația. De asemenea, acestea sunt benefice pentru persoanele care suferă de diabet de tip 2. Spre deosebire de uleiurile vegetale, care nu conțin fibre, nucile, migdalele și restul fructelor oleaginoase conțin fibre care rețin grăsimile în interiorul acestora, ajutând la eliminarea lor. Prin urmare, o mare parte din grăsimile din oleaginoase sunt digerate și eliminate. În schimb, grăsimile conținute de uleiurile vegetale (în special din cele rafinate) se depun în cea mai mare parte. Atunci când copiii iau masa în familie, trebuie să consume cu încredere oleaginoase, atât timp cât nu au nicio alergie.

Referitor la ciuperci, acestea au numeroase beneficii pentru sănătatea umană – conțin o serie de nutrienți, dintre care unii oferă un suport terapeutic real. Anumite specii de ciuperci au efecte pozitive asupra unor boli, contribuind la reducerea riscului de accident vascular cerebral. De asemenea, facilitează o digestie eficientă, sprijină creșterea imunității, reduc riscul bolilor cronice ale intestinului și diminuează probabilitatea dezvoltării anumitor tipuri de cancer, cum ar fi cel de sân și cel de colon.

Ciupercile reprezintă surse importante de fibre, vitamine și minerale, inclusiv vitamina B1, B2, B6, acid folic, dar și minerale precum potasiu, magneziu, sodiu, cupru, fier și fosfor. Fibrele din ciuperci reglează sistemul digestiv și previn constipația, contribuind la reglarea tensiunii arteriale datorită conținutului mai mare de potasiu în comparație cu o portocală. De asemenea, ciupercile întăresc părul, îi conferă strălucire și îmbunătățesc calitatea pielii, datorită conținutului de vitamina D, B2 și B8. Combaterea deficiențelor alimentare se poate realiza și prin înlocuirea cărnii cu ciuperci, deoarece acestea au

puține calorii și sunt bogate într-o mare varietate de vitamine și minerale, precum seleniu, cupru, vitaminele B2, B3 și vitamina D. Consumul de ciuperci poate fi benefic și pentru menținerea siluetei, fiind adesea incluse în anumite regimuri alimentare.

Ciupercile susțin, de asemenea, buna funcționare a sistemului reproductiv, deoarece sunt bogate în seleniu, un element care sprijină activitatea glandei tiroide și a sistemului reproductiv. Acestea contribuie, de asemenea, la prevenirea tulburărilor digestive datorită prezenței amidonului rezistent, care, asemenea fibrelor alimentare, nu este digerat complet și ajunge intact în colon. Sub acțiunea florei intestinale, acest amidon ajută la prevenirea tulburărilor digestive.



**Un stil de viață sănătos este reprezentat de mai mulți factori, de care trebuie să ținem neapărat cont. Printre aceștia, numim:**

- **Hidratarea:** este important să subliniem importanța hidratării, consumând apă pe parcursul întregii zile, astfel vom avea o digestie eficientă, dar și o detoxifiere optimă. Este recomandat să limităm consumul de băuturi dulci, inclusiv sucuri, băuturi energizante și sucuri de fructe, care adesea conțin multe calorii și puține substanțe nutritive.

- **Dimensionarea porțiilor:** de asemenea, este important să educăm copiii și familiile (în special bunicii) despre dimensiunile adecvate ale porțiilor pentru a preveni consumul excesiv de calorii. Mulți părinți și bunici au tendința de a crede că micuții nu mănâncă suficient și, ca urmare, le oferă prea multă mâncare.

- **Încurajați copiii să mănânce încet și cu atenție,** fiind, la rândul vostru, atenți la semnalele de sațietate ale corpului lor, mai degrabă decât să mănânce în exces din cauza indiciilor externe sau a factorilor emoționali.

- **Educați copiii și familiile cu privire la impactul negativ al alimentelor nesănătoase asupra sănătății.** Evitați zahărul, gustările procesate, alimentele bogate în grăsimi. Aceste alimente sunt adesea bogate în calorii, prin zaharuri adăugate și grăsimi nesănătoase, având totuși, per total, o valoare nutritivă scăzută și un conținut caloric crescut.

- **Încurajați alternative mai sănătoase.** De exemplu, în loc de gustări dulci, oferiți fructe



proaspete sau iaurt. În loc de prăjeli, optați pentru variante la cuptor sau la grătar. Încurajați mesele și gustările preparate în casă folosind



ingrediente sănătoase.

- Oferiți educație cu privire la valoarea nutritivă a diferitelor alimente, ajutând copiii și familiile să facă alegeri informate. Învățați-i să citească etichetele alimentelor, să înțeleagă ingredientele și să identifice opțiuni mai sănătoase.

- Promovați practici de alimentație conștientă, cum ar fi mâncatul lent, savurarea fiecărei înghițituri și acordarea atenției la semnalele de foame și de sațietate. Nu vă lăsați distrași de la masă de alte obiecte sau activități și în orice caz încercați pe cât posibil să evitați folosirea tabletelor, a televizorului sau a multitaskingului excesiv, activități care împiedică perceperea la timp a semnalelor de sațietate, favorizând consumul alimentar excesiv.

- Încurajați implicarea copiilor în planificarea și pregătirea meselor, dându-le puterea să facă alegeri alimentare mai sănătoase, mai responsabile și să-și extindă gusturile alimentare dincolo de zona lor de confort.

- Schimbările treptate și durabile sunt esențiale pentru a preveni, nu pun foarte multă presiune într-un timp foarte scurt pe umerii copilului. Începeți cu obiective mici, realizabile, realiste și sustenabile. Această abordare permite ajustări graduale către un stil de viață sănătos și s-a dovedit a fi cea mai eficientă pe termen lung.

- Activitatea fizică reprezintă o componentă esențială în gestionarea obezității infantile. Aceasta ajută la arderea calorilor, la dezvoltarea forței musculare, la îmbunătățirea sănătății cardiovasculare și la promovarea bunăstării generale. Încurajați copiii să se implice în activități adecvate vârstei lor, care le aduc plăcere, cum ar fi sportul, dansul, înotul sau jocurile active.

- Luați în considerare implicarea unui dietetician sau a unui profesionist din domeniul sănătății, cu experiență în obezitatea infantilă. Aceștia pot oferi îndrumări personalizate, pot dezvolta planuri alimentare personalizate și pot oferi sprijin continuu pe tot parcursul procesului de dietoterapie. Un dietetician poate monitoriza

progresul copilului, poate urmări modificările greutății și poate face ajustările necesare pentru planul de dietă.

- Pe măsură ce supraponderabilitatea și obezitatea au devenit mai frecvente, au existat câteva schimbări majore în modul în care trăim. Aceste schimbări au determinat oamenii să mănânce mai mult sau să devină mai puțin activi. Costul total al alimentelor a crescut, în special pentru cele de calitate. Alimentele și băuturile bogate în zahăr și grăsimi trans care furnizează energie pe termen scurt sunt mai ușor disponibile. Dimensiunile porțiilor au crescut, utilizarea mașinilor a devenit mai frecventă, numărul familiilor cu două venituri a crescut, timpul petrecut la serviciu a crescut și el, iar rolul educației fizice în programul școlar a scăzut.

- Obezitatea în copilărie duce adesea la obezitate la vârsta adultă. Copiii supraponderali sau obezi au mai mari șanse să rămână obezi în adolescență și să devină adulți supraponderali sau obezi. Aproximativ 80% dintre adolescenții obezi vor deveni adulți obezi. Ea poate avea un impact semnificativ asupra stimei de sine a copiilor și asupra modului în care interacționează cu ceilalți. Adolescenții obezi au adesea o stimă de sine redusă, ceea ce poate afecta relațiile cu prietenii și performanța școlară. Obezitatea în copilărie sau adolescență crește, de asemenea, riscul de dezvoltare a unor boli și tulburări la vârsta adultă. Este important să identificați și să începeți să inversați această condiție înainte ca micuții să devină adulți.

## **Alte soluții? Tabere nutriționale**

Taberele nutriționale destinate copiilor, cunoscute și sub denumirea de tabere de nutriție sau tabere de wellness, reprezintă programe specializate care se axează pe promovarea obiceiurilor alimentare sănătoase, a activității fizice și a stării generale de bine în rândul tinerilor. Aceste tabere furnizează un mediu bine structurat în care copiii pot învăța despre nutriție, pot participa la activități fizice și pot dezvolta obiceiuri sănătoase pe parcursul întregii lor vieți. Iată câteva aspecte-cheie ale taberelor nutriționale pentru copii:

## **CONSILIERE PENTRU EDUCAȚIE ȘI NUTRIȚIE:**

- Educație nutrițională: taberele nutriționale oferă sesiuni educative și ateliere pentru a-i învăța pe copii despre importanța unei alimentații echilibrate, despre beneficiile diferitelor grupe alimentare și modul de a face alegeri alimentare mai sănătoase.

- Consiliere nutrițională: profesioniști calificați, cum ar fi dieteticienii și bucătarii, pot fi implicați



în furnizarea de sesiuni de consiliere nutrițională individuale sau de grup. Aceste sesiuni ajută copiii să înțeleagă nevoile lor alimentare, să abordeze preocupări specifice și să primească îndrumări personalizate pentru a obține o dietă echilibrată.

- **Experiență practică:** taberele nutriționale oferă adesea activități practice legate de planificarea meselor. Copiii pot participa la prepararea meselor și gustărilor sănătoase, învățând abilități practice, cum ar fi tehnici de gătit sănătoase, modificări ale rețetelor și practici alimentare corecte.

- **Implicarea copiilor în planificarea meselor și gătit** îi ajută să facă alegeri mai sănătoase, să dezvolte o relație mai deschisă față de alimentele pe care nu le consumă de obicei și să câștige încredere în capacitatea lor de a pregăti mese hrănitoare.

- **Programe de activitate fizică:** taberele nutriționale subliniază importanța activității fizice pentru sănătatea generală. Oferă programe structurate de activitate fizică ce includ o varietate de activități, cum ar fi sporturi, jocuri, înot, drumeții și aventuri în aer liber. Aceste activități promovează fitnessul cardiovascular, forța, coordonarea și colaborarea în echipă.

- **Mediul distractiv și motivant:** taberele creează un mediu distractiv și sustenabil, în care copiii pot descoperi noi pasiuni și pot dezvolta o atitudine pozitivă față de activitățile fizice.

- **Strategii de modificare a comportamentului:** taberele nutriționale includ adesea tehnici de modificare a comportamentului pentru a ajuta copiii să dezvolte obiceiuri sănătoase. Acestea pot implica stabilirea de obiective, automonitorizare, recompense pozitive și strategii pentru a face față alimentației emoționale sau provocărilor legate de alimentație.

- **Suport emoțional:** taberele oferă un mediu propice în care copiii pot discuta despre sentimentele lor, provocările și reușitele legate de nutriție și imaginea corporală. Profesioniști sau consilieri instruiți pot fi disponibili pentru a oferi suport emoțional și îndrumare.

\*\*

Cu siguranță, încurajarea copiilor să încerce mâncăruri noi și sănătoase poate fi puțin dificilă, dar, cu câteva strategii și sfaturi, puteți face procesul mai ușor și mai plăcut. Iată o listă de sfaturi care vă pot ajuta să îi determinați pe copii să încerce alimente noi și sănătoase și să devină mai puțin pretențioși în ceea ce privește mâncarea:

- **Fiți un model de urmat:** copiii adesea imită obiceiurile alimentare ale adulților, așa că dați-le un exemplu bun prin consumul unor alimente sănătoase și variate.

- **Începeți diversificarea alimentară devreme:** introduceți o gamă largă de alimente copilului dumneavoastră încă de la o vârstă fragedă pentru a dezvolta gusturi diverse.

- **Implicați-i în bucătărie:** lăsați copiii să vă ajute la pregătirea meselor, cum ar fi spălarea legumelor, amestecarea ingredientelor sau asamblarea propriilor sendvișuri. Aceasta îi poate face mai interesați să încerce mâncarea pentru care ei au contribuit să o pregătească.

- **Faceți totul distractiv:** creați mese atrăgătoare vizual și atractive. Utilizați forme de prăjituri pentru a da alimentelor forme amuzante sau aranjați-le în mod creativ pe farfurie.

- **Oferiți opțiuni:** lăsați copiii să aleagă între două opțiuni sănătoase într-un interval acceptabil. Acest lucru le poate oferi o senzație de control.

- **Introduceți treptat noutățile alimentare:** încercați să introduceți alimente noi treptat, alături de cele cunoscute, pentru a reduce presiunea de a le încerca pe toate odată.

- **Încurajați, dar nu forțați:** evitați să puneți presiune asupra copiilor să mănânce un anumit aliment. Încurajați-i, dar nu insistați.

- **Stabiliți obiective pozitive:** folosiți cuvinte pozitive și încurajatoare, cum ar fi „gustos” sau „delicios” pentru a descrie alimentele și experiența de a le mânca.

- **Nu renunțați:** unele alimente pot necesita mai multe încercări înainte ca un copil să le accepte, așa că nu renunțați dacă refuză inițial.

- **Amestecați și ascundeți:** încorporați ingrediente sănătoase în preparatele populare, pentru a face alimentele mai nutritive fără ca micuții să observe.

- Creați o rutină: stabiliți ore regulate pentru mese și gustări pentru a-i ajuta pe copiii să dezvolte un program alimentar sănătos.

- Limitați alimentele procesate: reducerea disponibilității gustărilor zaharoase și a alimentelor procesate poate face ca opțiunile mai sănătoase să fie mai atractive.

- Mâncatul în familie: luați masa împreună ca familie pentru a încuraja copiii să încerce alimente noi și să dezvolte obiceiuri alimentare sănătoase.

- Educație alimentară: învățați copiii despre nutriție și beneficiile unei alimentații echilibrate pentru a le oferi o înțelegere mai bună a alegerilor.

- Fiți creativi: experimentați cu rețete sănătoase și prezentați atractive ale mâncărurilor pentru a le face mai interesante.

- Fiți calmi: evitați să faceți din masă un moment tensionat. Mențineți un mediu relaxat și răbdător în timpul mesei.

- Gustări sănătoase la îndemână: asigurați-vă că aveți la îndemână gustări sănătoase, precum fructe tăiate, legume și iaurt, pentru a preveni foamea excesivă înainte de masă. Chiar și în eventualitatea în care copiii dumneavoastră sunt consumatori de fast-food, există multe alternative sănătoase pentru acele preparate, pe care le puteți pregăti foarte ușor acasă. Totul ține de dorința de a vrea să aduci o schimbare sănătoasă în viața copilului tău.

- Explorați culturi gastronomice diferite: încurajați copiii să încerce alimente din culturi diferite pentru a descoperi arome și texturi noi.

- Fiți răbdători cu preferințele de textură: unii copii pot fi sensibili la anumite texturi ale alimentelor, așa că respectați-le preferințele și introduceți treptat noi texturi.

- Amintiți-vă că fiecare copil este diferit: ceea ce funcționează pentru un copil poate să nu funcționeze pentru altul, așa că adaptați-vă abordarea în funcție de preferințele și reacțiile individuale ale copilului dumneavoastră.

- Planificare și implicare: înainte de a vă așeza la masă, puteți implica copiii în planificarea meniului. Cereți-le să aleagă un ingredient sau o mâncare pe care să o adăugați la masa de seară. Implicarea lor în procesul decizional poate face ca mâncarea să fie mai interesantă pentru ei, deoarece vor avea o anumită autoritate asupra alegerilor.

- Implicați-i la cumpărături: o modalitate bună de a îi familiariza pe copii cu alimentele sănătoase este să-i luați la piață sau la magazinul local de produse proaspete. Lăsați-i să aleagă fructe și legume pe care doresc să le încerce și să învețe mai multe despre proveniența și beneficiile acestor alimente.

- Bucătăria, ca zonă de joacă: faceți din bucătărie un loc distractiv și sigur pentru copii. Lăsați-i să participe la pregătirea mesei, să amestece, să toace sau să facă forme distractive cu cookie cuttere. Participarea activă îi poate determina să fie mai deschiși la a încerca noile alimente pentru pregătirea cărora au ajutat.

- Gătitul ca o activitate în familie: implicați întreaga familie atât la gătit, cât și pentru aranjarea mesei. Alocând timp pentru a găti împreună, vă puteți uni ca familie și puteți face din mese un moment de conexiune și distracție. Copiii vor vedea că mâncarea poate fi o experiență socială plăcută.

- Redescoperirea alimentelor: organizați „zile de explorare” pentru a încuraja copiii să încerce alimente noi. Alegeți o zi din săptămână pentru a introduce un aliment sau un ingredient nou în dietă și faceți o activitate specială din asta. De exemplu, puteți să le arătați cum să preparați o rețetă nouă împreună.

Chef

*Alex Cirto*

#### Referințe bibliografice:

1) "Obezitatea în rândul copiilor" – Asociația Internațională de Psihologie, Sport și Fitness

2) Interviu Daniela Stegaru – Medic specialist Diabet, Nutriție și Boli Metabolice la Institutul Național de Diabet, Nutriție și Boli Metabolice Prof. Dr. N. Paulescu, membru de onoare al AIPNSF.

# SFATURI PRACTICE PENTRU COPILUL ANOREXIC SAU CU POFTĂ DE MÂNCARE REDUSĂ

Pe lângă ajutor de specialitate oferit de un psihonutriționist, este important și suportul familial:

- Pentru a acoperi necesarul energetic și nutrițional al copiilor care consumă alimente în cantități insuficiente este foarte important ca meniul să fie bazat pe alimente sățioase, sănătoase și bogate în nutrienți (tarte, sufleuri, fructe și semințe oleaginoase, pește gras, fructe de mare, avocado, cereale integrale, quinoa etc.), gătite conform preferințelor alimentare. Este foarte important ca preparatele să fie și savuroase, aspectuoase, nu doar sănătoase.

- Nu insistați să consume alimente dacă copilul este foarte obosit, întotdeauna fixați mesele înainte de joacă.

- Activitatea fizică este foarte importantă pentru echilibrarea psiho-emoțională a copilului. Copilul trebuie antrenat în activități distractive, stimulat să facă mișcare, plimbări și jocuri în natură.

- Antrenarea copilului în procesul de pregătire a preparatelor preferate, alegând ingrediente și metode de gătit sănătoase.

- Recompensele motivaționale pentru consumul preparatelor alimentare din farfurie sunt și ele un factor motivant.

- Deosebit de importantă este și atmosfera din timpul meselor. O atmosferă relaxantă și mai ales prezența părinților și a prietenilor stimulează copilul să consume preparatele din farfurie.

- Persistența și abordarea pozitivă pot face diferența în a-i ajuta pe copii să dezvolte obiceiuri alimentare sănătoase și să fie deschiși la a încerca alimente noi și nutritive. Cu siguranță, încurajarea copiilor să încerce mâncăruri noi și sănătoase poate fi o provocare, dar, cu răbdare, înțelegere și o abordare creativă, puteți face această experiență să fie una plină de satisfacție atât pentru dumneavoastră, cât și pentru copii.





## PORRIDGE DE OVĂZ CU VIȘINE, ÎNDULCIT CU MIERE

rețetă pentru 10 porții

### Ingrediente:

#### Pentru porridge:

- Fulgi de ovăz – 200 g brut – 200 g brut pentru gătire
- Lapte de vacă 3,5% grăsime – 1,2 litri brut – 1 litru finit
- Scorțișoară – 0,5 g
- Sare – 0,1 g

**Cantitate finită (după răcire, cu miere) – 1.330 g**

#### Pentru compot de vișine:

- Vișine congelate – 501,6 g brut (220 g net finit, 130 g sucul de la vișine – se folosește la porridge)
- Miere – 50 g

**Cantitate finită (după răcire) – 270 g**

#### Pentru montaj 1 porție = 160 g

- Porridge de ovăz – 133 g
- Vișine – 27 g

### Mod de preparare compot de vișine și porridge:

- Pune într-un GN 1/1 perforat (sită) și introdu în cuptorul încins în prealabil la 160 grade C și 30% aburi, pentru cca 8-10 min., în funcție de performanța cuptorului. Sub GN-ul perforat, adaugă un GN normal, pentru a reține sucul de la vișine. Îl vom folosi la sfârșit;
- Încinge laptele pe foc/în basculă;
- Dă focul mic;
- Adaugă fulgii de ovăz și amestecă până ce se hidratează și se îngroașă/încheagă (cca 5 min.);
- Oprește focul și încorporează vișinile și sucul de la vișine și adaugă și scorțișoara;
- Răcește în blast chiller, în GN 1/1 de maximum 10 cm adâncime;
- După răcire, îndulcește cu miere, amestecând bine până la omogenizare.



## SUPĂ-CREMĂ DE MORCOVI CU ȚELINĂ ȘI CARTOFI, CRUTOANE DE PÂINE INTEGRALĂ, CU PESTO CU ULEI EXTRAVIRGIN, USTUROI ȘI PĂTRUNJEL

rețetă pentru 10 porții

### Ingrediente:

#### Pentru supă:

- Morcovi – 647 g brut, 540 g brut pentru gătit, 415 g finit
- Țelină proaspătă – 75 g brut, 57 g brut pentru gătit, 50 g finit
- Cartofi albi – 682 g brut, 568 g brut pentru gătit, 486 g finit
- Ceapă galbenă – 385 g brut, 296 g brut pentru gătit, 227 g finit
- Sare – 1,5 g
- Apă – 1.335 litri brut, 303 ml, finit (după fierbere)
- Ulei de măsline – 20 ml

**Cantitate finită supă (după răcire) – 1.500 g**

#### Pentru montaj 1 porție = 165 g

- Supă de morcovi – 150 ml
- Crutoane cu pesto de pătrunjel – 15g

#### Mod de preparare supă:

- Spală bine și curăță legumele;
- Taie toate legumele cuburi;
- Încinge uleiul în marmită/oală mare și călește legumele;
- Adaugă apă fiartă deasupra și dă focul potrivit;
- Fierberea se face CU CAPAC, ca să se evapore cât mai puțin;
- Apa diferă în funcție de cantitatea gătită, nu se mărește proporțional;
- Scurge separat lichidul și blendează totul;
- Adaugă treptat lichid până ajungi la consistența optimă (să curgă într-un șir continuu din lingură);
- Potrivește de sare;
- Dacă a doua zi se întărește foarte tare supa, se poate dilua cu puțină apă fiartă sau cu puțin stock de legume!

#### Mod de preparare crutoane:

- Taie pâinea integrală cubulețe;
- Stropește cubulețele cu ulei de măsline extravirgin;
- Condimentează cu puțină sare, busuioc și oregano;
- Îndepărtează codițele de la pătrunjel și taie-le mărunț;
- Amestecă cu parmezanul ras și, implicit, cu crutoanele;
- Coace (în strat subțire) în GN 1/1 de 2 cm adâncime, în cuptorul încins în prealabil la 160 grade C, uscat, pentru 8-10 min, până se rumenesc;
- Servește împreună cu supa.



## PIEPT DE CURCAN EN PAPILOTE CU ROȘII CHERRY, CEAPĂ VERDE ȘI OREGANO, DUO DE OREZ INTEGRAL

rețetă pentru 10 porții

### Ingrediente:

#### Pentru piept de curcan:

- Piept de curcan – 595 g brut, 540 g brut pentru gătit, 500 g finit
- Roșii cherry – 616 g brut, 560 g brut pentru gătit, 400 g finit
- Ceapă verde – 100 g brut, 75 g brut pentru gătit, 50 g finit
- Oregano proaspăt – 2,52 g brut, 2,1 g brut pentru gătit, 2 g finit
- Ulei de măsline extravirgin – 50 ml brut
- Sare – 5 g
- Piper – 0,5 g

**Cantitate finită – 957 g**

#### Pentru montaj 1 porție = 200 g

- Piept de curcan și roșii – 95 g
- Duo de orez – 105 g

#### Mod de preparare piept de curcan:

- Toacă oregano proaspăt mărunț;
- Fasonează pieptul de curcan și taie-l felii;
- Taie bucăți de hârtie de copt de mărimea GN 1/1;
- Pune hârtia de copt într-o tavă GN 1/1 de maximum 6 cm adâncime;
- Pune pieptul de curcan pe hârtia de copt pe un singur strat și asezonează cu sare și piper;
- Adaugă uleiul de măsline peste împreună cu oregano și ceapa verde tăiată rondele în prealabil și „masează bine”;
- Spală bine roșiile cherry și taie-le;
- Pune-le peste;
- Pune alt strat de hârtie de copt deasupra;
- Încinge cuptorul pe 160 grade C și lasă curcanul acolo cca 25-30 min., în funcție de performanța cuptorului;
- Deschide plicul și crește temperatura la 200 de grade C;
- Mai lasă cca 5 min. până se rumenește;

#### Pentru duo de orez:

- Orez negru – 150,5 g brut, 150,5 g brut pentru gătit, 350 g finit (se mărește)
- Orez integral – 130 g brut, 130 g brut pentru gătit, 350 g finit (se mărește)
- Morcov – 132 g brut, 110 g brut pentru gătit, 100 g finit
- Ceapă roșie – 100 g brut, 50 g net
- Dovlecel – 300 g brut, 200 g net
- Sare – 5 g
- Ulei de măsline extravirgin – 20 g brut, 20 g net

**Cantitate finită – 1.050 g**

#### Mod de preparare duo de orez:

- Orezul se spală în 3 ape cu sare pentru a mai elimina din amidon și se lasă la înmuiat cca o oră, în tăvi GN 1/1 separate, cu apă;
- În 2 oale încăpătoare se adaugă apă cu sare;
- Se pun pe foc și când apa a dat în clocot, se adaugă în una orezul integral, iar în cealaltă orezul negru;
- După ce au fiert, scurge-le bine;
- Între timp, spală bine, curăță și taie ceapa roșie, morcovii și dovleceii cuburi;
- Nu le amesteca;
- Încinge uleiul în basculă și călește întâi morcovul;
- Când a devenit translucid, adaugă ceapa și dovleceii;
- Odată rumenite, adaugă apă și lasă să fiarbă;
- Când s-a redus lichidul, adaugă cele 2 tipuri de orez și amestecă;
- Amestecă cca 2 min., potrivește de sare și golește bascula;
- Răcește orezul în blast chiller, pe programul „Soft chilling” (1 steluță).





## BANANA BREAD CU CAISE ȘI PRUNE DESHIDRATATE

rețetă pentru 10 porții

### Ingrediente:

- Banane proaspete, foarte coapte – 543 g brut, 418 g brut pentru gătit, 380 g finit
- Apă – 25,2 ml brut, 21 ml net (după evaporare)
- Caise deshidratate (fără zahăr) – 45,21 g brut, 45,21 g brut pentru gătit, 41 g net
- Prune uscate (fără zahăr) – 45,21 g brut, 45,21 g brut pentru gătit, 41 g net
- Sare – 0,1 g
- Praful de copt – 1,6 g
- Făină integrală de orez – 47,3 g brut, 47,3 g brut pentru gătit, 43 g net
- Făină integrală de grâu – 56 g brut, 56 g brut pentru gătit, 51 g net
- Ghimbir pudră – 0,1 g
- Scorțișoară măcinată – 0,1 g
- Ulei de măsline – 23,6 ml brut, 21,5 ml net
- Stevia pudră – 6,6 g

**Cantitate crudă totală: 670 g**

**Cantitate gătită și răcită: 607 g**

Pentru montaj 1 porție = 60 g

### Mod de preparare:

- Cu cât bananele sunt mai coapte, cu atât sunt mai bune pentru această rețetă și se poate diminua astfel îndulcitorul complet;
- Desfă bananele din coajă;
- Bate la mixer/robot bananele coapte împreună cu stevia, uleiul și condimentele;
- Amestecă ambele făinuri separate, praful de copt și sarea și încorporează-le și pe acestea;
- Taie prunele și caisele mărunt – dacă prunele și caisele sunt uscate, atunci se lasă la hidratat cca 2-3 ore pentru a fi mai moi și pentru a putea fi tăiate mai ușor chiar și în robotul de legume sau în cutter (mai ales dacă este cantitate mare);
- Scurge și lichidul în exces;
- Recomandare: mărește rețeta pentru vasul în care o gătești. Ex: Pune aluatul în GN-uri, cca 3-3,5 kg per GN 1/1 de 6 cm adâncime;
- Gătește pentru 50 min. la 150-160 grade C – timpul poate să difere în funcție de performanța cuptorului;
- Fă testul cu scobitoarea;
- Banana bread va scădea în funcție de cât de coapte sunt bananele și în funcție și de temperatura la care banana bread este introdusă în blast chiller.



## HUMUS CU SFECLĂ ȘI CHIPSURI DE LIPIE INTEGRALĂ

rețetă pentru 10 porții

### Ingrediente:

#### Pentru humus:

- Năut fiert la conservă – 1.188 g brut, 792 g brut pentru gătit, 720 g net
  - Fresh de lămâie – 14 ml
  - Usturoi proaspăt (copt) – 52 g brut, 36 g brut pentru gătit, 13 g net
  - Sfeclă roșie crudă – 189 g brut, 158 g brut pentru gătit, 71 g net
  - Ulei de măsline extravirgin – 13 ml
  - Sare – 3,5 g
  - Gheață/fulgi de gheață – 66 g brut pentru gătit, 22 g net
  - Apă – 2.115 ml (la fiert) brut, 2.115 ml brut pentru gătit, 45 ml net
- Cantitate finită – 903 g**

#### Mod de preparare humus:

- Spală bine sfecla, curăță-o de coajă și tai-o cuburi;
- Clătește năutul în 3 ape;
- Chiar dacă e fiert, pune-l în apă pe foc, la fiert, cca 20-25 min., împreună cu sfecla (să intre furculița cu ușurință în ea);
- Opțional, se poate tăia sfecla cuburi și așeza pe hârtie de copt, în GN 1/1 de 2-4 cm, dacă vrei să o pregătești în cuptor, pe 100% aburi, la 110 grade C, cca 35 min.;
- Când a dat în clocot, scurge apa separat și dă-i șoc termic cu gheață;
- Blendează năutul și sfecla, alternând cu uleiul de măsline extravirgin și apa în care a mai fiert năutul;
- Începe cuptorul în prealabil la 160 grade C și pune usturoiul în GN 1/1 cu hârtie de copt și lasă-l 10 min. să se coacă;
- Blendează usturoiul în humus;
- Reglează cu apa din care a mai fiert năutul pentru a obține consistența dorită;
- Potrivește de sare și de fresh de lămâie;
- Răcește în blast chiller pe programul de „Soft chilling” (1 steluță);

#### Pentru chipsuri de lipie integrală:

- Lipie integrală de tortilla – 207 g brut, 207 g brut pentru gătit, 150 g net
- Ulei de măsline extravirgin (spray) – 0,5 ml
- Mentă uscată – 0,1 g
- Sare – 0,5 g

**Cantitate finită – 150 g**

#### Pentru montaj 1 porție = 105 g

- Humus cu sfeclă – 90 g
- Chipsuri de lipie integrală – 15 g

#### Mod de preparare chipsuri de lipie:

- Taie triunghiuri lipia integrală de tortilla;
- Întinde triunghiurile în GN 1/1 de 2 sau 4 cm adâncime;
- Stropiște cu ulei de măsline (pulverizare – spray) și condimentează cu sare și mentă uscată;
- Coace totul în cuptorul încins în prealabil la 180 grade C, uscat, pentru 8-10 min.;
- Servește cu humusul.

# VALORI NUTRIȚIONALE

## săptămâna 1 - luni

(3 - 6 ani)

Denumire Rețetă	Macronutrienți rețetă	Macronutrienți 100g	Procente Valori Nutriționale	Calorii Rețetă	Calorii 100g	Gramaj Rețetă (net)	Gramaj Rețetă (brut)	Alergeni
Porridge de ovăz cu compot de vișine îndulcit cu miere	6.26g proteine / 5.22g grăsimi(din care 2.72g saturate) / 29.17g carbohidrați (din care 16.89g zaharuri) / 2.06g fibre / 0.36g sare	3.39g proteine / 2.83g grăsimi(din care 1.48g saturate) / 15.82g carbohidrați (din care 9.16g zaharuri) / 1.12g fibre / 0.19g sare	% Proteine: 13.26 % Carbo: 61.85 % Grăsimi: 24.89	188,67	102,28	160,06	184,46	lactoză
Supă cremă de morcovi cu țelină și cartof, crutoane de pâine integrală cu pesto cu ulei extravirgin, usturoi și pătrunjel	5.33g proteine / 5.52g grăsimi(din care 1.18g saturate) / 21.88g carbohidrați (din care 1.28g zaharuri) / 4.79g fibre / 0.44g sare	1.75g proteine / 1.82g grăsimi(din care 0.39g saturate) / 7.19g carbohidrați (din care 0.42g zaharuri) / 1.57g fibre / 0.15g sare	% Proteine: 13.46 % Carbo: 55.19 % Grăsimi: 31.35	158,55	52,13	165,29	304,1279	lactoză, țelină, urme de ou
Piept de curcan en papillote cu roșii cherry, ceapă verde și oregano, duo de orez integral și negru	16.28g proteine / 10.01g grăsimi(din care 1.32g saturate) / 33.93g carbohidrați (din care 8.18g zaharuri) / 2.96g fibre / 1.17g sare	8.06g proteine / 4.96g grăsimi(din care 0.65g saturate) / 16.8g carbohidrați (din care 4.05g zaharuri) / 1.47g fibre / 0.58g sare	% Proteine: 22.39 % Carbo: 46.64 % Grăsimi: 30.97	290,94	144,06	200,75	201,96	
Banana bread cu caise și prune deshidratate	1.68g proteine / 2.82g grăsimi(din care 0.33g saturate) / 23.67g carbohidrați (din care 4.14g zaharuri) / 2.27g fibre / 0.08g sare	2.51g proteine / 4.21g grăsimi(din care 0.5g saturate) / 35.36g carbohidrați (din care 6.19g zaharuri) / 3.39g fibre / 0.12g sare	% Proteine: 5.31 % Carbo: 74.69 % Grăsimi: 20	126,73	189,38	60,72	66,917	gluten, urme de gluten
Humus cu sfeclă și chipsuri de lipie integrală	8.86g proteine / 10.81g grăsimi(din care 2.13g saturate) / 28.4g carbohidrați (din care 3.89g zaharuri) / 8.27g fibre / 1.47g sare	2.6g proteine / 3.17g grăsimi(din care 0.62g saturate) / 8.34g carbohidrați (din care 1.14g zaharuri) / 2.43g fibre / 0.43g sare	% Proteine: 14.39 % Carbo: 46.12 % Grăsimi: 39.49	246,29	72,31	105,272	340,583	gluten
<b>Totaluri:</b>	<b>38.41g proteine / 34.38g grăsimi(din care 7.68g saturate) / 137.05g carbohidrați (din care 34.38g zaharuri) / 20.35g fibre / 3.52g sare</b>	<b>18.31g proteine / 16.99g grăsimi(din care 3.64g saturate) / 83.51g carbohidrați (din care 20.96g zaharuri) / 9.98g fibre / 1.47g sare</b>	<b>% Proteine: 15.19 % Carbo: 54.21 % Grăsimi: 30.6</b>	<b>1011,18</b>	<b>92,09</b>	<b>692,092</b>	<b>1098,0479</b>	<b>gluten, lactoză, țelină, urme de gluten, urme de ou</b>



## LAPTE CU CHIA ȘI BULGUR ȘI COULIS DE MANGO

rețetă pentru 10 porții

### Ingrediente:

- Lapte de vacă 3,5% – 780 ml brut, 780 ml brut pentru gătit, 650 ml net
- Semințe de chia – 20 g brut pentru gătit (absorb de 5 ori mai mult lichid)
- Miere – 50 g brut, 50 g net
- Bulgur (întreg) – 63 g brut, 63 g brut pentru gătit, 180 g net
- Extract de vanilie – 1 g brut pentru gătit, 1 g net
- Sare – 0,5 g

**Cantitate finită – 901 g**

### Coulis de mango:

- Mango congelat – 180 g brut, 180 g brut pentru gătit, 150 g net
- Apă plată – 1,2 ml
- Miere – 20 g

**Cantitate finită – 150 g**

### Pentru montaj 1 porție = 105 g

- Lapte cu chia și bulgur – 90g
- Coulis de mango – 15 g

### Mod de preparare:

- Lasă bulgurul de seară la înmuiat în apă rece;
- A două zi, scurge-l și pune-l la fiert în lapte cu puțină sare;
- Adaugă chia și las-o să se umfle;
- După ce s-a umflat, bagă desertul în blast chiller, pe „Soft chilling” (1 steluță);
- Odată răcit, adaugă extractul de vanilie și mierea și amestecă bine.

### Mod de preparare coulis de mango:

- Decongelează mango în frigider, conform normelor HACCP;
- Pune apa plată și mierea peste și blendează totul;



## BORȘ DE CARTOFI CU ROȘII

rețetă pentru 10 porții

### Ingrediente:

- Cartofi albi – 740 g brut, 672 g brut pentru gătit, 560 g net
- Pătrunjel rădăcină – 63 g brut, 53 g brut pentru gătit, 47 g net
- Păstârnac – 53 g brut, 44 g brut pentru gătit, 40 g net
- Țelină – 63 g brut, 52 g brut pentru gătit, 47 g net
- Morcov – 63 g brut, 52 g brut pentru gătit, 47 g net
- Ceapă – 79 g brut, 65 g brut pentru gătit, 60 g net
- Roșii la conservă – 286 g brut, 286 g brut pentru gătit, 238 g net
- Leuștean proaspăt – 1,3 g brut, 1,2 g brut pentru gătit, 1,2 g net
- Borș proaspăt, lichid – 238 ml brut pentru gătit, 238 ml net
- Sare – 12 g
- Apă – 543 ml brut pentru gătit, 453 ml net
- Foi de dafin – 0,012 g (2 frunze)
- Cimbru uscat – 0,012 g (un vârf de cuțit)
- Ulei extravirgin de măsline – 59 ml

**Cantitate finită – 1.804 ml**

### Pentru servire:

- Pâine integrală/chiflă integrală – 300 g

**Cantitate finită – 300 g**

### Pentru montaj 1 porție = 210 g

- Borș de cartofi – 180 g
- Pâine integrală – 30 g

### Mod de preparare supă:

- Spală și curăță legumele;
- Taie cartofii cuburi mai mari și pune-i într-un GN 1/1 cu apă ca să nu oxideze;
- Taie păstârnacul, țelina, morcovul și ceapa cubulețe la robot și pune-le în apă, pe foc, la fiert, într-o oală încăpătoare sau în marmită;
- Focul trebuie să fie potrivit;
- Adaugă sare;
- Când au fiert 75%, adaugă și cartofii;
- Separat, dă borșul într-un clocot cu câteva fire de cimbru și dafin;
- Când au fiert cartofii, adaugă borșul și roșiile și dă focul mic și lasă-le să mai fiarbă împreună cca 10 min;
- Spală bine leușteanul și toacă-l mărunț, fără codițe;
- Servește cu leuștean și cu pâine integrală.



## FILE DE DORADA LA CUPTOR, CU CARTOFI DULCI WEDGES ȘI MIX DE FRUNZE DE SALATĂ

rețetă pentru 10 porții

### Ingrediente:

- File de dorada – 1.200 g brut (cu glazură de gheață), 600 g brut pentru gătit (după decongelare și fasonare), 500 g net (după gătire)
- Sare – 1 g
- Piper – 0,1 g
- Ulei de măsline extravirgin – 30
- Cimbru uscat – 0,1 g
- Fresh de lămâie – 20 ml

**Cantitate finită – 500 g**

#### Pentru montaj 1 porție = 175 g

- Dorada – 50 g
- Wedges de cartofi dulci – 100 g
- Mix salată cu lămâie – 25 g

#### Pentru cartofii dulci wedges:

- Cartofii dulci – 1.397 g brut, 1.270 g brut pentru gătit, 1.000 g net
- Pudră de usturoi – 1 g
- Sare – 1 g
- Ulei de măsline extravirgin – 50 ml
- Boia de ardei dulce – 0,1 g

**Cantitate finită – 1.000 g**

#### Pentru salată:

- Mix de salată „ready to eat” – 150 g brut pentru gătit, 150 g net
- Fresh de lămâie – 20 ml
- Ulei de măsline extravirgin – 10 ml
- Ardei gras roșu – 45 g brut pentru gătit, 40 g net
- Ardei gras galben – 34 g brut pentru gătit, 30 g net
- Ardei gras verde – 34 g brut pentru gătit, 30 g net

**Cantitate finită – 250 g**

### Mod de preparare file de dorada:

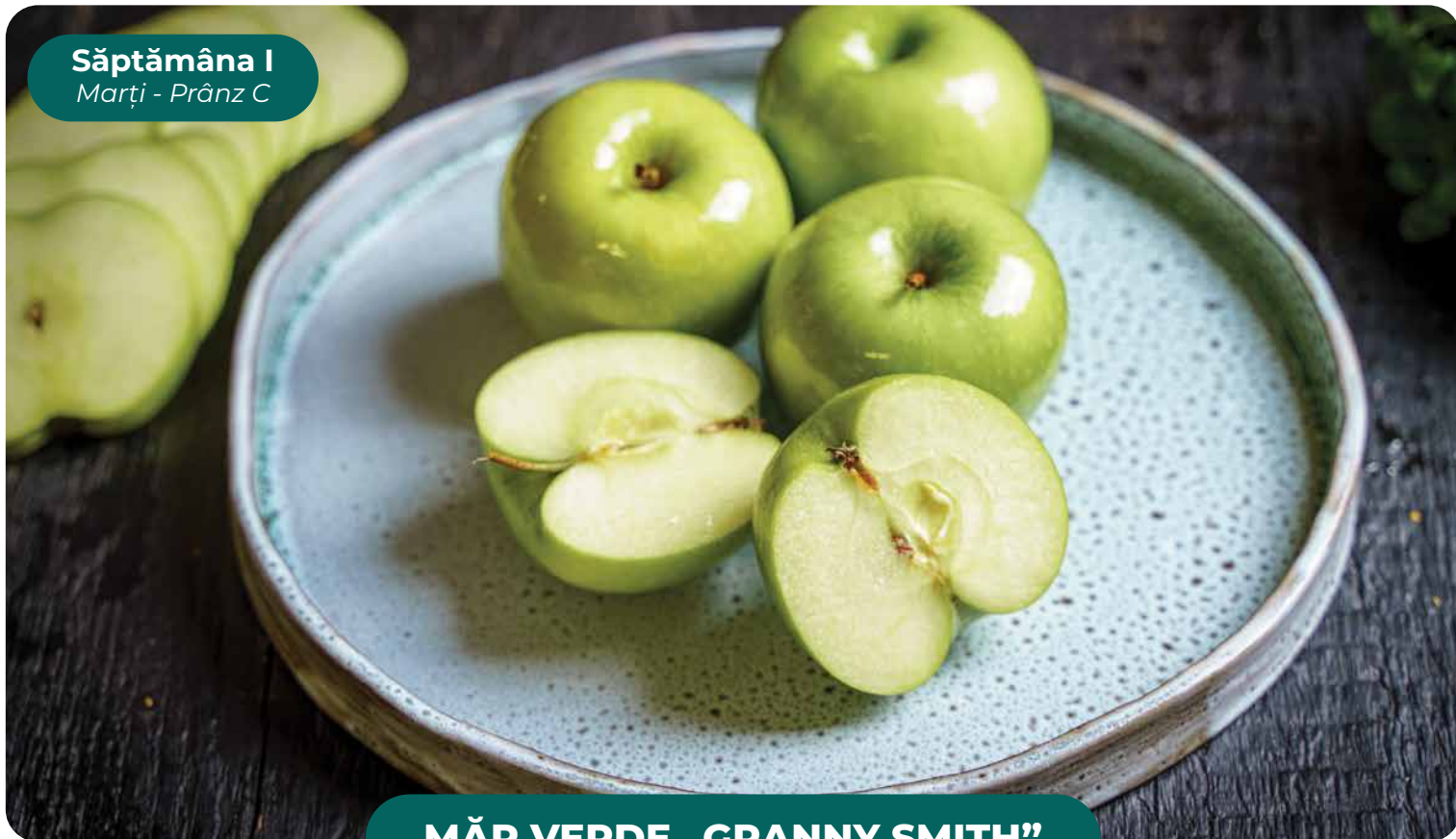
- Curăță (dacă există) solzi pe file-ul de dorada;
- Îndepărtează oasele cu o pensetă sau fă 2 creștături în formă de „V” pe centrul doradei unde sunt localizate oasele și îndepărtează-le;
- Pune dorada în GN 1/1 de 2 cm adâncime, cu hârtie de copt;
- Stropește peștele cu ulei de măsline, puțin fresh de lămâie și condimentează-l cu sare, piper și cimbru uscat;
- Încinge cuptorul la 160 grade C și 30% aburi și coace peștele pentru cca 12 min.

### Mod de preparare cartofii dulci la cuptor:

- Spală bine cartofii dulci, curăță-i și stropește-i cu ulei de măsline;
- Condimentează-i cu pudră de usturoi, boia dulce și sare;
- Coace-i la cuptor la 170 grade C, uscat pentru cca 18-20 min.

### Mod de preparare salată:

- Spală și taie julien ardeii multicolori;
- Amestecă uleiul de măsline cu fresh de lămâie;
- Montează salata în straturi și stropește-o cu dressingul.



## MĂR VERDE „GRANNY SMITH”

Pentru o porție - 130g - 150g

Merele au transformat axiomatic cunoscutul slogan american “one apple a day keeps the doctor away”, deoarece acțiunea antitumorală, de protecție a stomacului și a întreg tubului digestiv a merelor este binecunoscută și demonstrată astăzi în nutriția modernă.

Astfel, ele reglează tranzitul intestinal, combat colesterolul, diabetul și obezitatea, ceea ce le situează printre primele zece cele mai eficiente alimente din lume, pentru prezervarea stării noastre de sănătate și a copiilor noștri.

Protejează dinții copilului, obligându-l pe acesta să mestecă, ceea ce favorizează producția de salivă și diminuează placa dentară, iar prin masajul gingival împiedică la varstnici apariția bolii parodontale. Au virtuți antioxidante, fiind bogate în polifenoli și flavonoide ca și quercetina, diminuând astfel riscul de apariție a cancerului de ficat și colon și a îmbătrânirii precoce.

Fiind bogate în fibre solubile și insolubile, în medie 2g/100g, potolească ușor foamea copilului, dar și a adultului, fibrele insolubile luptând împotriva constipației, iar cele solubile cum e pectina, tratează diareea copilului, cu condiția ca merele să fie curățate și date prin răzătoare. Un echilibru perfect, care stimulează în plus și funcția imunitară a organismului, prin efectele benefice ale mărului asupra florei intestinale sănătoase.

Nu în ultimul rând, merele oferă energie copiilor noștri, prin bogăția lor în vitaminele C, A și grupul de vitamine B, și în minerale și oligoelemente cum ar fi calciul, magneziul, potasiul, fierul, seleniul și zincul, dar și protecție împotriva radicalilor liberi, cu importantă acțiune antiinflamatorie. Cu o bună hidratare a organismului, mărul conține 90% apă, este indispensabil pentru buna funcționare a metabolismului copilului - care se deshidratează mult mai ușor decât adultul - și crește calitatea somnului, prin acțiunea lui sedativă.



**SALATĂ DE PASTE INTEGRALE  
CU MIX DE MĂSLINE MARINATE  
ȘI CUBULEȚE DE URDĂ**

rețetă pentru 10 porții

**Ingrediente:**

- Penne integrale – 312 g brut, 312 g brut pentru gătit, 750 g net
- Măslina kalamata fără sămburi – 130 g brut, 100 g brut pentru gătit, 100 g net (după eliminarea saramurii)
- Măslina verde fără sămburi – 130 g brut, 100 g brut pentru gătit, 100 g net (după eliminarea saramurii)
- Porumb la conservă – 130 g brut, 100 g brut pentru gătit, 100 g net (după eliminarea saramurii)
- Ardei gras roșu – 56,5 g brut, 50 g crud pentru servire, 50 g net
- Ardei gras galben – 56,5 g brut, 50 g crud pentru servire, 50 g net
- Ardei gras verde – 56,5 g brut, 50 g crud pentru servire, 50 g net
- Cubulețe de urdă – 500 g brut pentru gătit, 500 g finit
- Ulei de măsline extravirgin – 30 ml
- Sare – 10 g
- Piper negru – 1 g
- Chives – 7,8 g brut, 7,5 g brut pentru gătit, 7,5 g net
- Fresh de lămâie – 10 ml

**Cantitate finită - 1750 g**

**Pentru montaj 1 porție = 175 g**

- Mix ardei - 15 g
- Chives - 0,7g
- Mix măsline - 20 g
- Penne fierte - 75g
- Porumb - 10g
- Urdă - 50g
- Ulei - 3 ml
- Fresh de lămâie - 1ml

**Mod de preparare:**

- Dacă este cazul, măslinile se desărează într-o tranșă de apă clocotită (se lasă minimum 2 ore acolo și apoi se clătesc cu apă rece);
- Fierbe pennele integrale în basculă, în apă cu sare, conform instrucțiunilor de pe pachet;
- Scurge-le de apă și clătește-le câteva secunde cu apă rece;
- Taie julien ardeiul gras la robot sau de mână dacă nu este cantitate foarte mare;
- Taie urda cubulețe;
- Toacă chives-ul mărunț;
- Într-un bol, adaugă pennele, măslinile, porumbul (scurs în prealabil), ardeiul gras tăiat julien și adaugă apoi ulei de măsline extravirgin, sare, piper și chives tocat mărunț;
- Amestecă bine și adaugă deasupra cubulețele de urdă.



# VALORI NUTRIȚIONALE

## săptămâna 1 - marți

### (3 - 6 ani)

Denumire Rețetă	Macronutrienți rețetă	Macronutrienți 100g	Procente Valori Nutriționale	Calorii Rețetă	Calorii 100g	Gramaj Rețetă (net)	Gramaj Rețetă (brut)	Alergeni
Lapte cu chia și bulgur, coulis de mango și affine	3.98g proteine / 3.74g grăsimi(din care 1.72g saturate) / 20.5g carbohidrați (din care 12.13g zaharuri) / 1.96g fibre / 0.15g sare	3.14g proteine / 2.95g grăsimi(din care 1.36g saturate) / 16.2g carbohidrați (din care 9.59g zaharuri) / 1.55g fibre / 0.12g sare	% Proteine: 12.09 % Carbo: 62.33 % Grăsimi: 25.58	131,55	103,93	120,15	126,57	gluten, lactoză
Borș de cartofi cu roșii	9.8g proteine / 6.44g grăsimi(din care 0.86g saturate) / 37.64g carbohidrați (din care 7.41g zaharuri) / 4.51g fibre / 1.66g sare	4.12g proteine / 2.71g grăsimi(din care 0.36g saturate) / 15.83g carbohidrați (din care 3.11g zaharuri) / 1.9g fibre / 0.7g sare	% Proteine: 15.82 % Carbo: 60.78 % Grăsimi: 23.4	247,71	104,14	210,4154	237,8576	gluten, țelină
File de doradă la cuptor, cartofi dulci wedges, mix de salată frunze	13.74g proteine / 9.66g grăsimi(din care 1.27g saturate) / 26.92g carbohidrați (din care 5.51g zaharuri) / 4.14g fibre / 0.39g sare	6.1g proteine / 4.29g grăsimi(din care 0.57g saturate) / 11.94g carbohidrați (din care 2.45g zaharuri) / 1.84g fibre / 0.17g sare	% Proteine: 22.02 % Carbo: 43.13 % Grăsimi: 34.85	249,59	110,77	175	225,33	peste ( poate conține oase)
Mar verde Granny Smith	0.41g proteine / 0.21g grăsimi(din care 0g saturate) / 21.21g carbohidrați (din care 15.98g zaharuri) / 3.77g fibre / 0g sare	0.27g proteine / 0.14g grăsimi(din care 0g saturate) / 14.14g carbohidrați (din care 10.65g zaharuri) / 2.51g fibre / 0g sare	% Proteine: 1.83 % Carbo: 96.03 % Grăsimi: 2.14	88,35	58,9	150	150	
Salată de paste integrale cu mix de mășline marinate și cubulețe de urdă	10.65g proteine / 10.66g grăsimi(din care 2.38g saturate) / 29.33g carbohidrați (din care 1.35g zaharuri) / 4.6g fibre / 2.18g sare	8.06g proteine / 8.07g grăsimi(din care 1.8g saturate) / 22.21g carbohidrați (din care 1.02g zaharuri) / 3.48g fibre / 1.65g sare	% Proteine: 16.65 % Carbo: 45.86 % Grăsimi: 37.49	255,78	193,7	175,85	132,05	ATENȚIE! poate conține sămburi, gluten
<b>Totaluri:</b>	38.58g proteine / 30.71g grăsimi(din care 6.23g saturate) / 135.6g carbohidrați (din care 42.38g zaharuri) / 18.98g fibre / 4.38g sare	21.69g proteine / 18.16g grăsimi(din care 4.09g saturate) / 80.32g carbohidrați (din care 26.82g zaharuri) / 11.28g fibre / 2.64g sare	% Proteine: 15.86 % Carbo: 55.75 % Grăsimi: 28.41	972,98	111,6	831,4154	871,8076	ATENȚIE! poate conține sămburi, gluten, lactoză, peste ( poate conține oase), țelină



## **SALATĂ CU OU FIERT, CARTOF DULCE, MĂSLINE ȘI ROȘII USCATE**

rețetă pentru 10 porții

### **Ingrediente:**

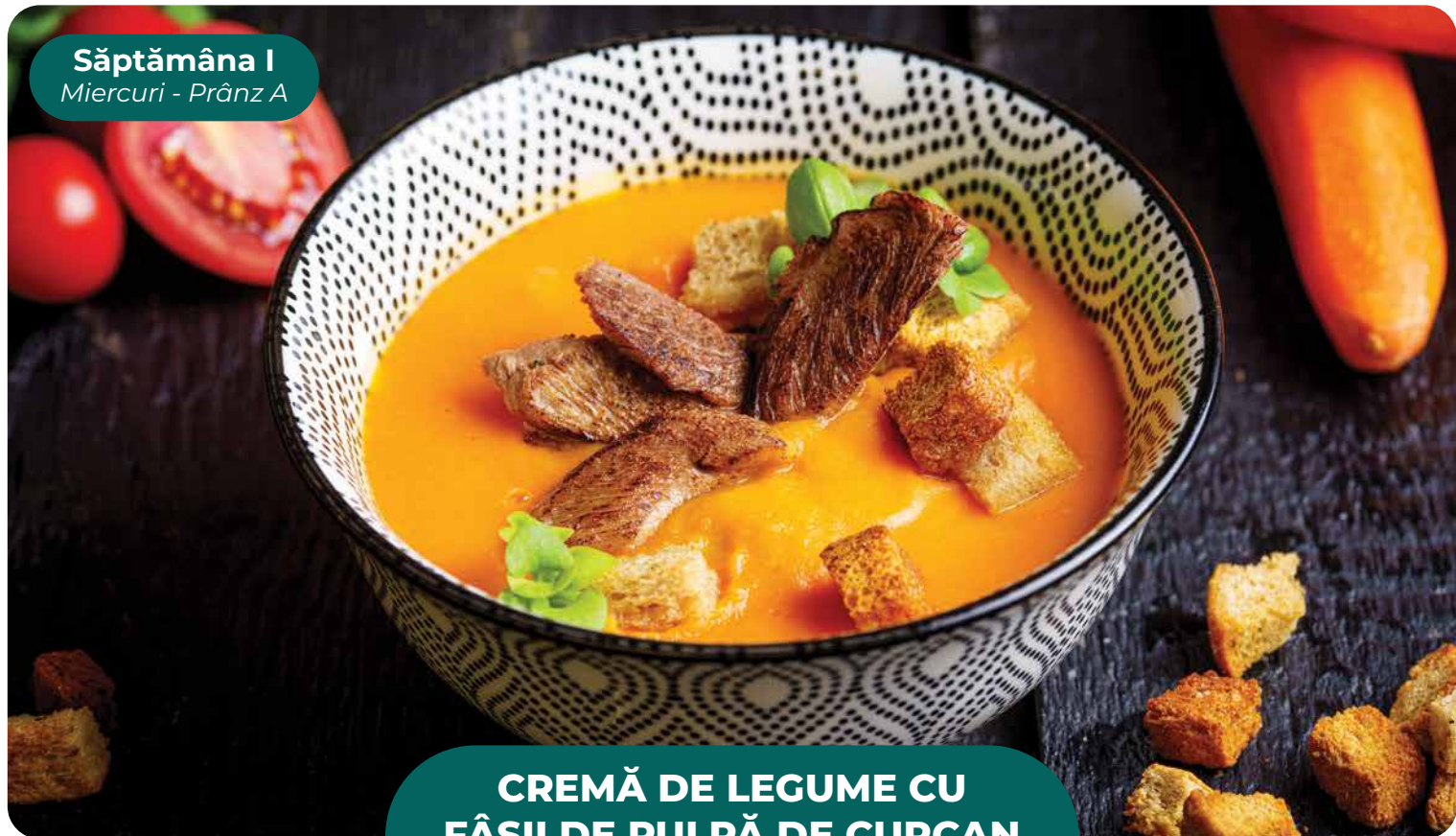
- Mix de salată – 300 g brut pentru gătit, 300 g net
- Ou fiert – 400 g brut pentru gătit, 400 g net
- Cartof dulce – 924 g brut, 840 g brut pentru gătit, 600 g net
- Boia dulce – 0,1 g
- Cimbru uscat – 0,1 g
- Sare – 1 g
- Ulei de măsline extravirgin – 20 g
- Ardei roșu proaspăt – 82,5 g brut, 75 g crud pentru servire
- Ardei verde proaspăt – 82,5 g brut, 75 g crud pentru servire
- Fresh de lămâie – 20 ml

**Cantitate finită – 1490 g**

**Pentru montaj 1 porție = 149 g**

### **Mod de preparare:**

- Fierbe ouăle în basculă sau în cratiță, în apă cu sare, cronometrând cca 6 min. din momentul în care a fiert apa;
- Scurge-le, răcește-le sub jet de apă rece și curăță-le;
- Taie-le cuburi sau felii și presară puțină sare peste;
- Se pot cumpăra ouă gata fierte și descojite, în saramură, atât de găină, cât și de prepeliță – diferența este că au lămâie în compoziție/saramură și au un after taste acrișor;
- Spală bine cartofii dulci, curăță-i și taie-i cuburi;
- Stropește-i cu ulei de măsline extravirgin și condimentează-i cu cimbru uscat, sare și boia dulce;
- Coace-i în GN 1/1, cu hârtie de copt, la 170 grade C, 30% aburi pentru cca 17-20 min., în funcție de performanța cuptorului;
- Răcește-i în blast chiller pe „Soft chilling”;
- Taie julien ardeii gras;
- Amestecă toate ingredientele și stropește cu puțin fresh de lămâie;
- Condimentează cu sare dacă mai e cazul.



## CREMĂ DE LEGUME CU FÂȘII DE PULPĂ DE CURCAN ȘI CRUTOANE AROMATE

rețetă pentru 10 porții

### Ingrediente:

#### Pentru supă:

- Morcovi – 118 g brut, 96 g brut pentru gătit, 80 g net
- Fasole galbenă congelată – 110 g brut, 100 g brut pentru gătit, 100 g net
- Ceapă – 127 g brut, 96 g brut pentru gătit, 80 g net
- Roșii la cutie – 275 g brut, 275 g brut pentru gătit, 250 g net
- Pătrunjel – 15 g brut, 10 g brut pentru gătit, 10 g net
- Cimbru – 0,1 g
- Sare – 10
- Apă – 2.220 ml brut, 2.220 ml pentru gătit, 740 ml net
- Ulei de măsline extravirgin – 60 ml

**Cantitate finită – 1.330 g**

#### Mod de preparare supă:

- Fasonează curcanul și taie-l în bucăți 1-2 degete grosime;
- Stropește-l cu ulei și condimentează-l cu sare, piper, cimbru;
- Pune-l în GN 1/1 de maximum 6 cm adâncime, pune apă în tavă și gătește-l în cuptorul încins în prealabil la 155 grade C și 40% aburi pentru 50 min, până se frăgezește carnea;
- Cât timp se gătește carnea în cuptor, spală și curăță legumele;
- Taie morcovii și ceapa cuburi (bucăți mai mici) – forma nu este foarte importantă pentru că le vom blenda;
- Legumele se pot tăia fără probleme și la robot;
- Pune apa la fiert și adaugă ceapa și morcovii;
- Când legumele sunt aproape fierte, adaugă fasolea galbenă;
- Când toate legumele au fiert în totalitate, adaugă roșiile la conservă și dă focul mic;
- Scurge lichidul și blendează legumele;
- Adaugă treptat lichidul peste legumele blendate până obții consistența dorită;
- Scoate curcanul din cuptor și taie-l cuburi sau fâșii;
- Toacă pătrunjel și pune deasupra;
- Consistența trebuie să fie de supă-cremă, peste care adăugăm curcan și crutoane;
- Pâinea tai-o cubulețe;
- Stropește-le cu ulei de măsline și condimentează-le cu turmeric și sare;
- Gătește-le în GN 1/1 de 2 cm adâncime, pe cuptor la 180 grade C uscat, timp de 8-10 min.

#### Pentru pulpă de curcan:

- Pulpă de curcan – 446 g brut, 388 g brut pentru gătit, 200 g net

**Cantitate finită – 200 g**

#### Pentru crutoane aromate:

- Pâine integrală – 360 g brut, 360 g brut pentru gătit, 300 g net
- Ulei de măsline extravirgin – 15 ml
- Sare – 1 g
- Turmeric – 0,1 g

**Cantitate finită – 300 g**

#### Pentru montaj 1 porție = 180 g

- Supă – 130 ml
- Pulpă curcan – 20 g
- Crutoane aromate – 30 g



## MÂNCARE DE MAZĂRE CU VITĂ ȘI SALATĂ DE SFECLĂ ROȘIE

rețetă pentru 10 porții

### Ingrediente:

#### Pentru pulpă:

- Pulpă de vită calitate superioară/antricot de vită calitate superioară – 780 g brut, 600 g brut pentru gătit, 400 g finit
- Apă – 3 litri
- Ulei extravirgin de măsline – 10 g
- Piper negru – 1 g
- Sare iodată – 1 g

**Cantitate finită – 400 g**

#### Pentru montaj 1 porție = 280 g

- Vită – 40 g
- Mâncare de mazăre – 170 g
- Sfeclă murată – 70 g

#### Mod de preparare carne de vită:

- Fasonează carnea de vită;
- Pune-o la fiert în apă (într-o oală încăpătoare sau în basculă), la foc mic, până ce carnea devine fragedă.

#### Mod de preparare mâncare de mazăre:

- Între timp spală, curăță și taie cuburi legumele: ceapa șalotă, țelina, morcovul și ardeiul gras multicolor;
- Încinge uleiul de măsline într-o cratiță încăpătoare sau în altă basculă;
- Călește morcovul și țelina întâi până devin translucide și apoi adaugă ceapa;
- Adaugă apă deasupra și lasă să fiarbă la foc mic;
- Completează cu apă dacă scade considerabil;
- Când legumele aproape că au fiert, adaugă și mazărea congelată și lasă să fiarbă (cca 7-10 min.);
- Adaugă apoi roșiile la cutie, chimenul măcinat și potrivește de sare;
- Reglează consistența mâncării din zeama ce a rezultat din fierberea vitei;
- După cca 8-10 min. de fiert la foc mic, ia de pe foc;

#### Pentru mazăre:

- Mazăre congelată – 1.331 g brut, 1.268 g brut pentru gătit, 1.056 g net
- Ceapă șalotă – 77,6 g brut, 69 g brut pentru gătit, 53 g net
- Morcov – 71 g brut, 58 g brut pentru gătit, 53 g net
- Țelină – 57 g brut, 38 g brut pentru gătit, 32 g net
- Ardei gras roșu proaspăt – 46 g brut, 42 g brut pentru gătit, 35 g net
- Ardei gras verde proaspăt – 46 g brut, 42 g brut pentru gătit, 35 g net
- Ardei gras galben proaspăt – 46 g brut, 42 g brut pentru gătit, 35 g net
- Roșii la cutie – 356 g brut pentru gătit, 264 g net
- Chimen măcinat – 0,1 g
- Sare – 10 g
- Supă de vită/apă – 50 ml brut pentru gătit, 42 ml net
- Ulei de măsline – 85 ml

**Cantitate finită – 1.700 g**

#### Ingrediente pentru salată de sfeclă roșie:

- Sfeclă roșie la borcan, julien – 945 g brut, 700 g finit

**Cantitate finită – 700 g**



## **SALATĂ DE FRUCTE CU KIWI, ANANAS, CĂPȘUNI ȘI AFINE**

rețetă pentru 10 porții

### **Ingrediente:**

- Kiwi – 270 g brut, 200 g crud pentru servire
- Ananas proaspăt – 690 g brut, 300 g crud pentru servire
- Căpșune proaspete – 220 g brut, 200 g crud pentru servire
- Afine proaspete – 315 g brut, 300 g crud pentru servire
- Sirop de curmale – 20 g
- Fresh de lime – 5 ml
- Coajă de lime bio – 0,1 g

**Cantitate finită – 1.000 g**

**Pentru montaj 1 porție = 100 g**

### **Mod de preparare:**

- Curăță ananasul și kiwi;
- Îndepărtează miezul lemnos de la ananas;
- Taie cubulețe ananasul și kiwi;
- Taie căpșunele în 4 sau pe jumătate dacă sunt mici;
- Pune afinele întregi;
- Stropește fructele cu fresh de lime;
- Rade coajă de lime deasupra;
- Amestecă toate fructele;
- La montaj (caserolă sau farfurie) pune câteva picături de sirop de curmale pe deasupra.



## **TORTILLA INTEGRALĂ (QUESADILLA) CU PASTĂ DE AVOCADO ȘI BATONETE DE MORCOVI ȘI ARDEI**

rețetă pentru 10 porții

### **Ingrediente:**

- Foaie de tortilla integrală – 650 g
- Quinoa roșie – 33 g brut, 33 g brut pentru gătit, 100 g net
- Avocado congelat (cuburi) – 173 g brut, 157 g brut pentru gătit, 150 g finit
- Morcovi – 120 g brut, 100 g crud pentru servire
- Varză roșie – 120 g brut, 100 g crud pentru servire
- Ardei gras roșu proaspăt – 110 g brut, 100 g crud pentru servire • Cremă de brânză – 150 g
- Ulei de măsline extravirgin – 5 ml
- Fresh de lămâie – 5 ml
- Sare – 5 g
- Baby spanac – 50 g

**Cantitate finită – 1.415 g**

### **Pentru montaj 1 porție = 140 g**

- 1 lipie (65 g) se umple cu 15 g cremă brânză
- 15 g pastă avocado
- 10 g ardei gras
- 10 g morcov ras
- 5 g bby spanac
- 10 g quinoa fiartă
- 10 g varză roșie

### **Mod de preparare:**

- Avocado se lasă la decongelat în frigider, conform normelor HACCP;
- Se scurge de eventuala apă în exces;
- Se face pastă cu furculița (se zdrobește) sau cu telul și se stropește cu fresh de lămâie;
- Doar dacă e cantitate mare, se blendează avocado;
- Se condimentează cu sare și, opțional, cu piper;
- Se curăță morcovii de coajă și cotoare, iar ardeilor li se îndepărtează cotorul;
- Ardeiul se taie batonete la robot, morcovul se dă pe răzătoarea mare;
- Curățăm varza roșie de cotor și de primele frunze, după care o dăm la robot fideluță;
- Punem o oală încăpătoare cu apă și sare la fiert pentru quinoa;
- Quinoa o spălăm în apă rece și când apa începe să fiarbă adăugăm quinoa roșie;
- După ce a fiert quinoa, o scurgem și o clătim foarte puțin cu apă rece;
- Se condimentează și acestea cu sare;
- Se unge lipia cu pastă de avocado și cremă de brânză;
- Legumele și quinoa se pun și acestea uniform în lipie, iar lipia se închide ca o quesadilla;
- Se taie pe jumătate.

# VALORI NUTRIȚIONALE

## săptămâna 1 - miercuri

(3 - 6 ani)

Denumire Rețetă	Macronutrienții rețetă	Macronutrienții 100g	Procente Valori Nutriționale	Calorii Rețetă	Calorii 100g	Gramaj Rețetă (net)	Gramaj Rețetă (brut)	Alergeni
Salată cu ou fiert, cartof dulce, măsline și ardei gras	6.98g proteine / 6.39g grăsimi(din care 1.61g saturate) / 19.13g carbohidrați (din care 4.26g zaharuri) / 3.06g fibre / 0.37g sare	4.03g proteine / 3.69g grăsimi(din care 0.93g saturate) / 11.05g carbohidrați (din care 2.46g zaharuri) / 1.77g fibre / 0.21g sare	% Proteine: 17.23 % Carbo: 47.25 % Grăsimi: 35.52	161,95	93,55	149,12	173,12	ouă
Cremă din legume cu fasii de pulpă de curcan și crutoane aromate	16.49g proteine / 8.4g grăsimi(din care 1.24g saturate) / 32.06g carbohidrați (din care 8.69g zaharuri) / 1.33g fibre / 1.67g sare	4.53g proteine / 2.31g grăsimi(din care 0.34g saturate) / 8.8g carbohidrați (din care 2.39g zaharuri) / 0.37g fibre / 0.46g sare	% Proteine: 24.45 % Carbo: 47.53 % Grăsimi: 28.02	269,81	74,1	183,01	364,12	gluten
Mâncare de mazăre cu vită și salată de sfeclă roșie	22.21g proteine / 11.7g grăsimi(din care 1.99g saturate) / 34.01g carbohidrați (din care 16.18g zaharuri) / 7.56g fibre / 1.99g sare	3.48g proteine / 1.84g grăsimi(din care 0.31g saturate) / 5.34g carbohidrați (din care 2.54g zaharuri) / 1.19g fibre / 0.31g sare	% Proteine: 26.9 % Carbo: 41.2 % Grăsimi: 31.9	330,18	51,81	281,0085	637,2599	oțet, țelină
Salată de fructe cu kiwi, ananas, căpșune și afine	0.8g proteine / 0.3g grăsimi(din care 0.01g saturate) / 14.48g carbohidrați (din care 4.09g zaharuri) / 1.84g fibre / 0.01g sare	0.78g proteine / 0.3g grăsimi(din care 0.01g saturate) / 14.13g carbohidrați (din care 3.99g zaharuri) / 1.8g fibre / 0.01g sare	% Proteine: 4.99 % Carbo: 90.72 % Grăsimi: 4.29	63,85	62,29	102	102,51	kiwi, căpșune
Tortilla integrală (Quesadilla) cu pastă de avocado și batonete de rădăcinoase	8.68g proteine / 14.51g grăsimi(din care 6.46g saturate) / 36.71g carbohidrați (din care 1.67g zaharuri) / 8.53g fibre / 1.66g sare	6.4g proteine / 10.71g grăsimi(din care 4.77g saturate) / 27.08g carbohidrați (din care 1.23g zaharuri) / 6.29g fibre / 1.22g sare	% Proteine: 11.12 % Carbo: 47.04 % Grăsimi: 41.84	312,16	230,29	141,5	135,55	gluten, lactoză
<b>Totaluri:</b>	55.16g proteine / 41.3g grăsimi(din care 11.31g saturate) / 136.39g carbohidrați (din care 34.89g zaharuri) / 22.32g fibre / 5.7g sare	19.22g proteine / 18.85g grăsimi(din care 6.36g saturate) / 66.4g carbohidrați (din care 12.61g zaharuri) / 11.42g fibre / 2.21g sare	% Proteine: 19.39 % Carbo: 47.94 % Grăsimi: 32.66	1137,95	80,56	856,6385	1412,5599	gluten, kiwi, lactoză, oțet, oua, țelină

## TOASTIE CU SPREAD DE RĂDĂCINOASE COAPTE, CU LINTE ȘI TON

rețetă pentru 10 porții

### Ingrediente:

- Pâine integrală cu maia – 360 g brut, 360 g brut pentru gătit, 300 g net
- Spray de ulei – 5 ml

**Cantitate finită pâine prăjită = 300 g**

### Spread de linte cu rădăcinoase și ton

- Morcovi – 182 g brut, 148 g brut pentru gătit, 123 g net
- Păstârnac – 237 g brut, 198 g brut pentru gătit, 165 g net
- Praz – 70 g brut, 54 g brut pentru gătit, 41 g net
- Usturoi proaspăt – 6 g brut, 4,5 g brut pentru gătit, 1,5 g net
- Ceapă șalotă – 65 g brut, 53,5 g brut pentru gătit, 41 g net
- Linte roșie – 31 g brut, 31 g brut pentru gătit, 82 g net
- Apă – 24 ml brut, 24 ml brut pentru gătit, 24 ml net
- Ton în ulei de măsline (vacuum sau conservă) – 181 g brut, 165 g brut pentru gătit, 165 g net
- Piper – 0,8 g brut pentru gătit
- Sare – 5 g brut pentru gătit
- Ulei de măsline extravirgin – 33 ml brut
- Fresh de lămâie – 21 ml brut pentru gătit

**Cantitate finită spread = 703 g**

### Mod de preparare:

- Spală linte în 3 ape și las-o minimum 1 oră la înmuiat;
- Prăjește pâinea cu maia în cuptorul încins în prealabil la 180 grade C, în tavă GN 1/1 de 2 cm adâncime, cu hârtie de copt;
- Spală bine și curăță morcovii și păstârnacul;
- Desfă prazul pe jumătate și spală-l bine între straturi;
- Curăță și ceapa șalotă și tai-o pe jumătate;
- Curăță și usturoiul;
- Întinde legumele pe tăvi, separat (morcovii și păstârnacul pe o tavă, usturoiul pe altă tavă, ceapa pe altă tavă) (GN1/1 de 2 cm, cu hârtie de copt);
- Încinge cuptorul la 180 grade C și 30% grad de umiditate și

### Pentru montaj 1 porție = 100 g

- Pâine integrală cu maia – 30 g
- Spread de linte cu rădăcinoase și ton – 70 g

scoate legumele pe rând, în funcție de cât de repede se gătesc, aproximativ 8-15 min.;

- În paralel, pune apă cu sare la fiert și când a dat în clocot adaugă linte și legumele coapte;
- Odată fierte, scoate-le și pune-le într-un cutter sau într-un recipient mare pentru a putea fi blendate;
- Adaugă peste fresh de lămâie, tonul și ulei de măsline extravirgin;
- Râșnește și puțin piper negru;
- Blendează totul până obții o pastă omogenă, reglând consistența cu apa în care a fiert linte;
- Servește spreadul de rădăcinoase cu ton peste pâinea prăjită.





## CIORBĂ DE VĂCUȚĂ ACRITĂ CU BORȘ

rețetă pentru 10 porții

### Ingrediente:

- Pulpă de vită – 374 g brut, 340 g pentru gătit, 200 g net
- Cantitate finită pulpă de vită = 200 g**

### Pentru montaj 1 porție = 220 g

- Pulpă vită – 20 g
- Ciorbă – 200 g

### Pentru ciorbă:

- Ceapă – 163 g brut, 125 g pentru gătit, 97 g net
- Morcov – 98 g brut, 82 g pentru gătit, 68 g net
- Ardei – 42 g brut, 37 g pentru gătit, 28 g net
- Fasole verde – 57 g brut, 57 g pentru gătit, 57 g net
- Țelină – 44 g brut, 34 g pentru gătit, 28 g net
- Păstârnac – 65 g brut, 54 g pentru gătit, 45 g net
- Pătrunjel frunze – 9,5 g brut, 7 g pentru gătit, 7 g net

- Sare – 4,5 g
- Roșii cuburi la conservă – 261 g brut, 261 g pentru gătit, 218 g net
- Borș – 171 ml brut, 171 ml pentru gătit 142 ml net
- Foi de dafin – 0,006 g
- Cimbru – 0,06 g
- Apă fiartă – 4.380 ml brut, 4.380 ml brut pentru gătit, 1.288 ml net

**Cantitate finită ciorbă – 2.000 g**

### Mod de preparare:

- Fasonează și taie carnea bucăți mai mari;
- Pune carnea de vită la fiert într-o oală încăpătoare până când aceasta devine fragedă; scoate-o, las-o la răcit, apoi tai-o cuburi mici, supă o să o punem peste legumele sotate;
- Decojește ceapa și tai-o cubulețe la robot;
- Curăță morcovii, țelina, păstârnacul și taie-le și pe acestea cubulețe la robot;
- Taie și ardeii cubulețe, la robot;
- Încinge uleiul de măsline în marmită sau într-o oală încăpătoare și sotează ceapa și rădăcinoasele;
- Odată ce ceapa a devenit translucidă, adaugă apă/supă de vită;
- Dă focul mic și lasă să fiarbă cu capacul pus;
- După 15-20 de min. de fiert, adaugă ardeiul și fasolea verde și mai lasă-le să fiarbă 5 min.;
- Separat, dă în clocot borșul cu foile de dafin și cimbrul;
- După ce a dat în clocot, pune-l peste ciorbă, împreună cu roșiile cuburi;
- Mai lasă să fiarbă cca 5 min. și ia de pe foc;
- Potrivește de sare;
- Toacă pătrunjel mărunț și servește cu ciorbă.



## MÂNCARE DE SPANAC CU CREAMĂ DE BRÂNZĂ, IAURT GRECESC ȘI SCRAMBLE CU DOVLECEL

rețetă pentru 10 porții

### Ingrediente:

#### Pentru spanac:

- Spanac congelat – 1.725 g brut, 1.500 g brut pentru gătit, 1.250 g net
- Ulei de măsline extravirgin – 17 ml brut pentru gătit
- Usturoi proaspăt – 8 g brut, 6,3 g brut pentru gătit, 5,5 g net
- Cremă de brânză – 113 g brut pentru gătit
- Iaurt grecesc – 113 g brut pentru gătit
- Sare – 7 g brut

**Cantitate finită mâncare spanac = 1.505 g**

#### Pentru montaj 1 porție = 250 g

- Mâncare de spanac – 150 g
- Scramble – 80 g
- Lipie integrală – 20 g

#### Pentru scramble:

- Ouă întregi cifra 1 sau 2 / Ouă pasteurizate cifra 1 sau 2 – 576 g brut, 576 g brut pentru gătit, 480 g net
- Dovlecel – 409 g brut, 390 g brut pentru gătit, 300 g net
- Ulei de măsline extravirgin – 20 ml brut pentru gătit
- Sare – 4 g brut

**Cantitate finită scramble = 804 g**

#### Lipie integrală:

- Lipie integrală – 76 g brut, 276 g brut pentru gătit, 200 g net
- Spray ulei – 0,2 ml brut pentru gătit, 0 net
- Busuioc uscat – 0,1 g brut pentru gătit, 0 g net

**Cantitate finită lipie = 200 g**

### Mod de preparare spanac:

- Pune spanacul în GN 1/1 de 5 cm perforate și decongelează-l în cuptor la 100 grade C pe abur, apoi lasă-l la scurs;
- Curăță și toacă mărunt usturoiul;
- Amestecă iaurtul și crema de brânză cu un tel;
- Pune uleiul în bascule, când acesta s-a încălzit, adaugă usturoiul și gătește-l pentru 2 min., apoi adaugă spanacul;
- Soutează spanacul pentru circa 10-15 min.;
- Adaugă treptat 10% din cantitatea de spanac cald peste lactate și amestecă cu un tel, iar după ce compoziția s-a încălzit încorporează-o în spanac și mai gătește pentru 2 min. la foc mic;
- Asezonează cu sare.

### Mod de preparare scramble cu dovlecei:

- Spală și curăță dovleceii, taie-i cubulețe de 0,5 cm la mână sau la robot;
- Dezinfectează ouăle;
- Sparge ouăle într-un vas încăpător, după care, cu ajutorul unui mixer, mixează-le;
- Dă-le prin sită pentru a evita rămășițele de coji;
- Încinge bascula, adaugă uleiul și sotează dovleceii timp de 4-5 min., după care adaugă ouăle mixate și redu focul;
- Cu o spatulă mare, amestecă oul crud de deasupra ca să ajungă la fundul bastei și acesta să se gătească, atenție!, oul tinde să se lipească;
- Scramble-ul trebuie să fie cremos, și nu uscat;
- La final încorporăm sarea;
- Scoate omleta în GN 1/1 de maximum 6 cm înălțime și pune la rece în blast chiller, pe programul „Soft chilling” (1 steluță).



## OREZ INTEGRAL CU LAPTE, SCORȚIȘOARĂ ȘI MĂR COPT

rețetă pentru 10 porții

### Ingrediente:

- Orez integral (brun – poate fi și prefiert) – 302 g brut, 302 g brut pentru gătit, 550 g net
- Lapte – 2.232 ml brut, 2.232 ml brut pentru gătit, 930 ml net
- Apă – 480 ml brut, 480 ml brut pentru gătit, 20 ml net
- Scorțișoară – 0,5 g brut pentru gătit
- Miere (se adaugă în produsul rece) – 50 g brut pentru gătit

**Cantitate finită orez cu lapte = 1.550 g**

- Măr copt (roșu) – 468 g brut, 390 g brut pentru gătit, 300 g net
- Scorțișoară - 0,5 g

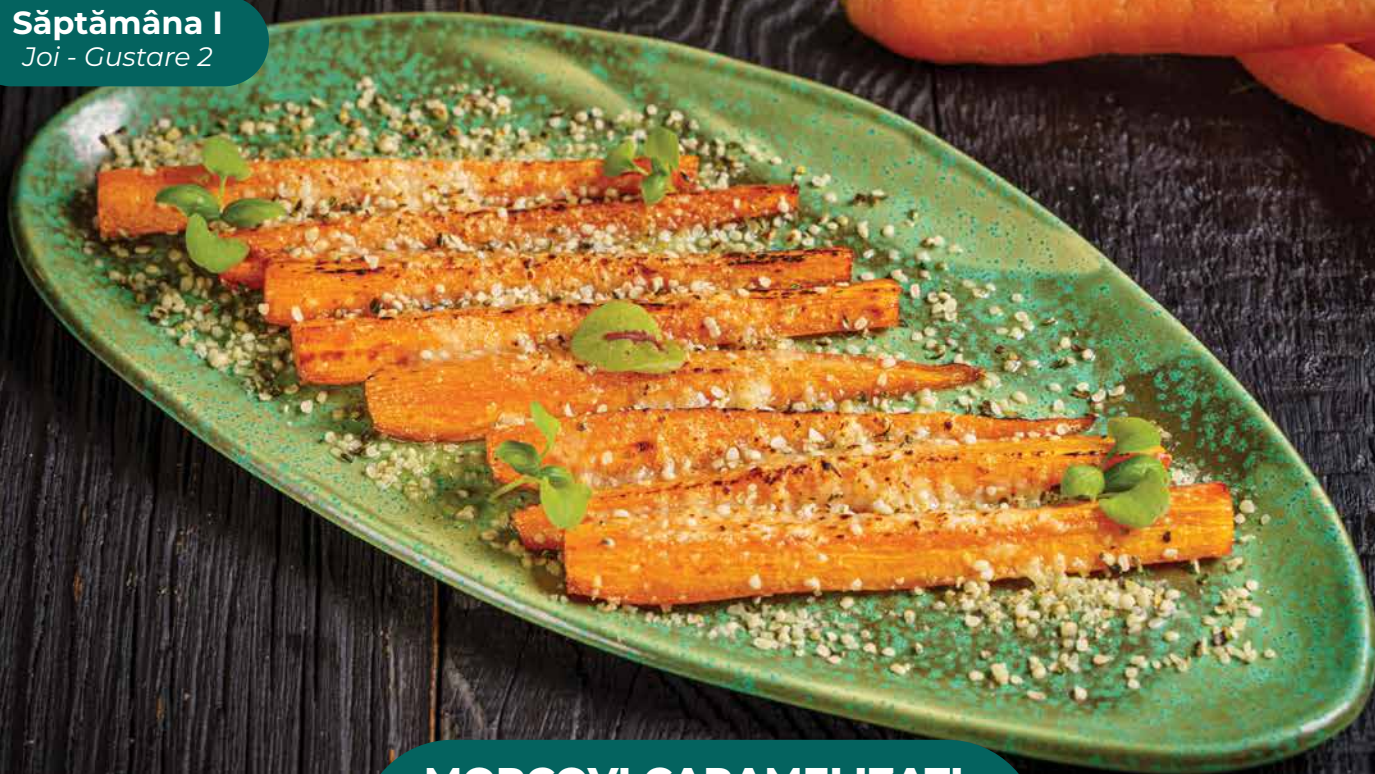
**Cantitate finită măr copt - 305 g**

### Mod de preparare:

- Spală orezul în 3 ape;
- Pune-l la înmuiat în apă rece, pentru minimum 3 ore;
- Scurge-l de apă și pune-l la fiert în basculă, la temperatură mică, amestecând constant;
- După cca 15-20 min., când a fiert orezul, laptele a scăzut și s-a mai închegat, dă-l de pe foc și adaugă mierea;
- Taie mărul în 4 și scoate-i sâmburii;
- Pune-le în tavă GN 1/1 de 2 cm cu hârtie de copt, presară scorțișoară și bagă în cuptorul încins în prealabil între 160-200 grade C, uscat, în funcție de cât de coapte sunt merele, dar și de sortimentul lor (cca 6-8 min).

**Pentru montaj 1 porție = 185 g**

- Orez cu lapte – 155 g
- Măr roșu, copt – 30 g



## MORCOVI CAMELIZAȚI, GRATINAȚI CU PARMEZAN ȘI SEMINȚE DE CÂNEPĂ

rețetă pentru 10 porții

### Ingrediente:

- Morcovi proaspeți – 1.680 g brut, 1.400 g brut pentru gătit, 1.000 g net
- Parmezan – 130 g brut, 130 g brut pentru gătit, 100 g net
- Ulei de măsline extravirgin – 5 ml
- Boia dulce – 0,1 g brut pentru gătit
- Semințe de cânepă – 20 g brut pentru gătit

**Cantitate finită morcovi caramelizați – 1.125 g**

**Pentru montaj 1 porție = 113 g**

- Morcovi caramelizați – 113 g

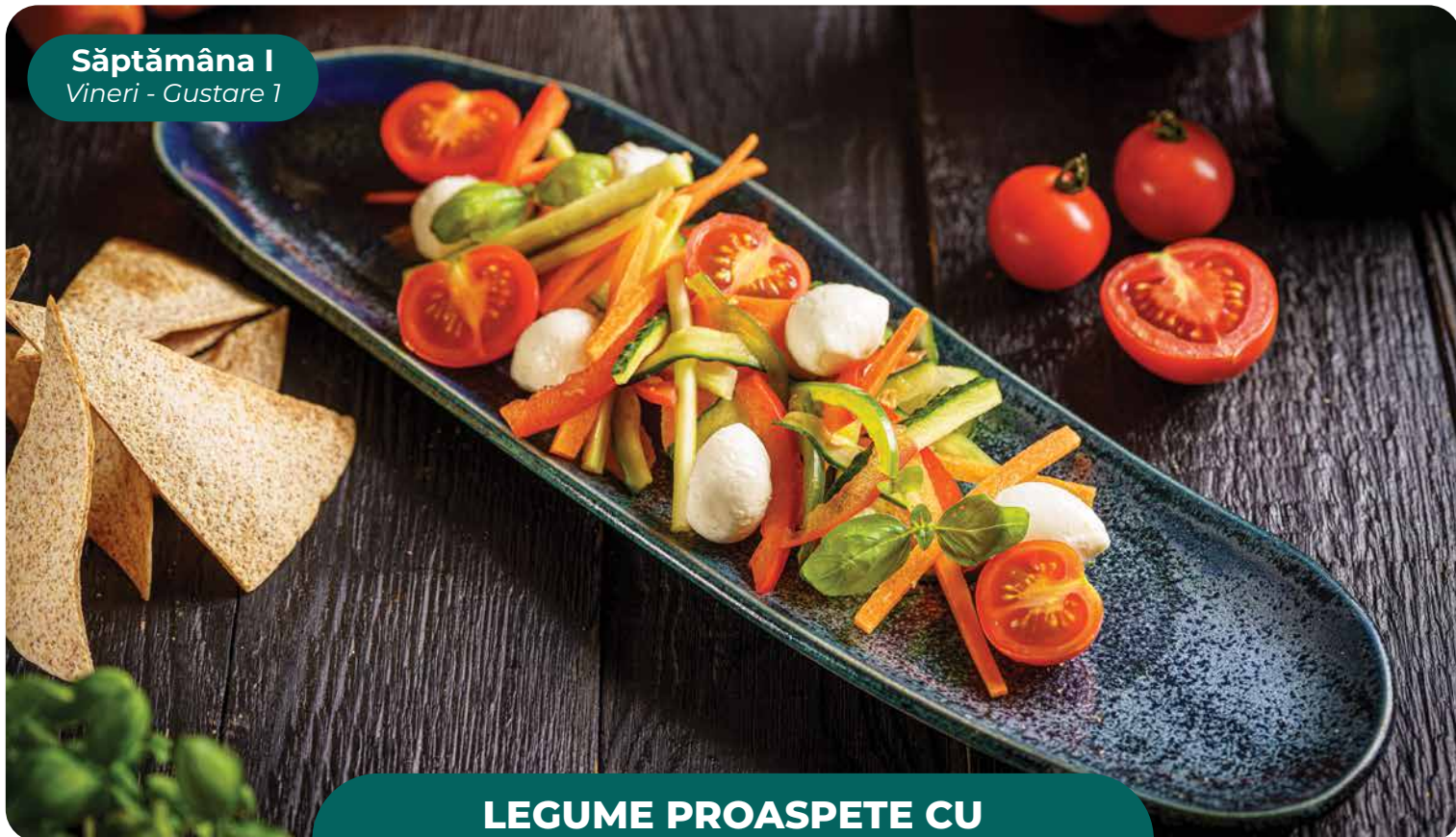
### Mod de preparare:

- Curăță și spală morcovii, taie-i în batonete de 7-10 cm lungime;
- Așază-i în GN 1/1 de 2 sau 5 cm perforat (sită) și se gătește-i la 100 C timp de 15-18 min. pe abur;
- Lasă puțin să se răcească la temperatura camerei, se condimentează cu ulei și boia, după care se mută pe GN 1/1 de 2 cm cu hârtie de copt și se adaugă parmezanul ras peste;
- În cuptorul preîncălzit la 200 C pe coacere, gratinăm morcovii cu parmezan pentru aproximativ 8-10 min.;
- După ce am scos morcovii din cuptor și încă sunt calzi, adăugăm semințele de cânepă.

# VALORI NUTRIȚIONALE

## săptămâna 1 - joi (3 - 6 ani)

Denumire Rețetă	Macronutrienți rețetă	Macronutrienți 100g	Procente Valori Nutriționale	Calorii Rețetă	Calorii 100g	Gramaj Rețetă (net)	Gramaj Rețetă (brut)	Alergeni
Toastie cu spread de rădăcinoase coapte, cu linte și ton	9.88g proteine / 6.97g grăsimi(din care 1.23g saturate) / 27.69g carbohidrați (din care 2.95g zaharuri) / 4.74g fibre / 1.28g sare	8.96g proteine / 6.33g grăsimi(din care 1.11g saturate) / 25.12g carbohidrați (din care 2.67g zaharuri) / 4.3g fibre / 1.17g sare	% Proteine: 18.54 % Carbo: 51.99 % Grăsimi: 29.46	213,04	193,27	100,8197	110,2282	gluten, mix semințe, pește, susan
Ciorbă de vacuță acrită cu borș	8.91g proteine / 2.73g grăsimi(din care 0.58g saturate) / 5.85g carbohidrați (din care 2.1g zaharuri) / 1.55g fibre / 0.63g sare	1.6g proteine / 0.49g grăsimi(din care 0.1g saturate) / 1.05g carbohidrați (din care 0.38g zaharuri) / 0.28g fibre / 0.11g sare	% Proteine: 42.62 % Carbo: 27.98 % Grăsimi: 29.39	83,61	15,01	220,0726	557,0271	gluten, țelină
Mâncare de spanac cu cremă de brânză, iaurt grecesc și scramble cu dovlecel	15.02g proteine / 16.56g grăsimi(din care 6.23g saturate) / 20.19g carbohidrați (din care 1.65g zaharuri) / 4.64g fibre / 1.79g sare	4.97g proteine / 5.48g grăsimi(din care 2.06g saturate) / 6.68g carbohidrați (din care 0.55g zaharuri) / 1.53g fibre / 0.59g sare	% Proteine: 20.73 % Carbo: 27.86 % Grăsimi: 51.41	289,85	95,89	250,985	302,2724	gluten, lactoză, ouă
Orez integral cu lapte și scorțișoară și măr copt	9.76g proteine / 9.76g grăsimi(din care 4.64g saturate) / 44.42g carbohidrați (din care 15.27g zaharuri) / 1.44g fibre / 0.29g sare	2.82g proteine / 2.83g grăsimi(din care 1.34g saturate) / 12.86g carbohidrați (din care 4.42g zaharuri) / 0.42g fibre / 0.08g sare	% Proteine: 12.82 % Carbo: 58.34 % Grăsimi: 28.85	304,55	88,16	185,01	345,46	lactoză
Morcovi caramelizați gratinați cu parmezan și semințe de cânepă	6.65g proteine / 5.2g grăsimi(din care 2g saturate) / 14.87g carbohidrați (din care 0.02g zaharuri) / 4.46g fibre / 0.69g sare	4.27g proteine / 3.34g grăsimi(din care 1.29g saturate) / 9.56g carbohidrați (din care 0.01g zaharuri) / 2.87g fibre / 0.44g sare	% Proteine: 20.01 % Carbo: 44.76 % Grăsimi: 35.23	132,87	85,44	112,51	155,51	lactoză, urme de ou
<b>Totaluri:</b>	50.22g proteine / 41.22g grăsimi(din care 14.68g saturate) / 113.02g carbohidrați (din care 21.99g zaharuri) / 16.83g fibre / 4.68g sare	22.62g proteine / 18.47g grăsimi(din care 5.9g saturate) / 55.27g carbohidrați (din care 8.03g zaharuri) / 9.4g fibre / 2.39g sare	% Proteine: 19.62 % Carbo: 44.15 % Grăsimi: 36.23	1023,92	69,63	869,3973	1470,4977	gluten, lactoză, mix semințe, ouă, pește, susan, țelină, OU



## LEGUME PROASPETE CU MOZZARELLA ȘI CHIPSURI DE LIPIE

rețetă pentru 10 porții

### Ingrediente:

#### Pentru salată:

- Apio – 105 g brut, 80 g brut pentru gătit, 80 g net
- Morcov – 198 g brut, 160 g brut pentru gătit, 160 g net
- Ardei gras roșu – 182 g brut, 160 g brut pentru gătit, 160 g net
- Fresh de lămâie – 0,55 ml
- Castravete Fabio – 96 g brut, 80 g brut pentru gătit, 80 g finit
- Roșii cherry – 444 g brut, 404 g net
- Ulei de măsline – 12 ml

**Cantitate finită – 900 g**

#### Pentru montaj 1 porție = 170 g

- Salată legume – 90 g
- Mozzarella Ciliagine – 50 g
- Chipsuri de lipie – 30 g

#### Mod de preparare:

- Lasă brânza la scurs;
- Spală legumele;
- Curăță morcovul;
- Taie julien apio și ardeiul, castravetele în jumătate pe lungime și apoi felii, roșiile în două sau în patru dacă sunt mari și dă morcovul pe răzătoarea mare;
- Legumele se pot procesa fără probleme în robotul de legume;
- Stropește-le cu fresh de lămâie și ulei;
- Punem salată la bază și biluțele de mozzarella deasupra;
- Servește cu chipsuri de lipie.

#### Mozzarella:

- Mozzarella Ciliagine – 550 g brut, 500 g brut pentru gătit, 500 g finit

**Cantitate finită – 500 g**

#### Chipsuri de lipie:

- Lipie integrală – 390 g brut, 390 g brut pentru gătit, 300 g finit
- Ulei extravirgin de măsline ( spray) – 5ml

**Cantitate finită – 300 g**

#### Mod de preparare chipsuri de lipie:

- Taie lipia integrală de tortilla triunghiuri;
- Întinde triunghiurile în GN 1/1 de 2 sau 4 cm adâncime, în care ai pus hârtie de copt în prealabil;
- Stropește cu ulei de măsline (pulverizare – spray);
- Coace totul în cuptorul încins în prealabil la 180 grade C, uscat, pentru 8-10 min.



## SUPĂ MINESTRONE

rețetă pentru 10 porții

### Ingrediente:

- Apio – 74 g brut, 55 g brut pentru gătit, 45 g net
- Morcov – 120 g brut, 100 g brut pentru gătit, 91 g net
- Apă – 2.000 ml brut, 2.000 ml brut pentru gătit, 630 ml net
- Cartofi albi – 130 g brut, 100 g brut pentru gătit, 90 g net
- Ceapă – 180 g brut, 135 g brut pentru gătit, 113 g net
- Fasole roșie uscată – 77 g brut (uscată), 77 g brut pentru gătit, 170 g net
- Fasole verde congelată – 138 g brut, 125 g brut pentru gătit, 114 g net
- Pătrunjel proaspăt – 7,4 g brut, 5,6 g brut pentru gătit, 5,6 g net
- Roșii la conservă – 245 g brut, 205 g net
- Ulei de măsline – 35 ml
- Sare – 11 g
- Dovlecei – 120 g brut, 110 g brut pentru gătit, 91 g net

**Cantitate finită – 1.600 g**

Pentru montaj 1 porție = 160 g

### Mod de preparare:

- Alege bine fasolea roșie;
- Pune fasolea la înmuiat peste noapte;
- Aruncă apa în care a stat la înmuiat;
- Pune-o la fiert în apă;
- Odată ce apa a atins punctul de fierbere, arunc-o, clătește fasolea și pune-o din nou la fiert;
- Repetă acest proces de 3 ori. În lipsa timpului, se poate folosi și o conservă de fasole fiartă, de calitate;
- Odată ce ai ajuns la a 4-a tranșă de apă, poți adăuga la fiert ori cartofi curățați de coajă, ori mentă, în combinație cu puțin bicarbonat pentru a mai absorbi din gazele pe care le emană fasolea și care pot produce stări de balonare;
- Taie dovleceii, apio, morcovii, cartofii cubulețe la robot și pune-le separat;
- Încinge uleiul în marmită/într-o oală încăpătoare și călește morcovii, țelina apio, ceapa și morcovul;
- Adaugă apa, cartofii și lasă să fiarbă cu capac;
- Când restul s-a gătit cca. 70%, adaugă dovleceii și fasolea fiartă;
- Odată ce-au fiert, adaugă roșiile la conservă blendate în prealabil și mai lasă la fiert cca 10 min.;
- La final adaugă pătrunjelul tocat mărunt în prealabil.



## MUȘCHIELEȚ DE PORC, COUSCOUS CU LEGUME ȘI SALATĂ MIXTĂ

rețetă pentru 10 porții

### Ingrediente:

- Mușchiuleț de porc – 780 g brut, 650 g brut pentru gătit, 500 g net
- Cimbru – 3 g
- Ulei de măsline – 10 ml
- Usturoi proaspăt (România/Spania) – 14,3 g brut, 11 g brut pentru gătit, 7 g net
- Sare – 5 g

**Cantitate finită – 500 g**

#### Pentru montaj 1 porție = 240 g

- Mușchiuleț de porc – 50 g
- Couscous cu legume – 120 g
- Mix salată – 70 g

### Mod de preparare:

- Fasonează mușchiul de porc;
- Stropește-l cu ulei de măsline;
- Condimentează-l cu sare și cimbru;
- Încinge grătarul și rumenește mușchiul de porc (cât să se imprime dungile de grătar);
- Toacă usturoiul mărunț;
- Unge mușchiul de porc scos de pe grătar;
- Pune mușchiul în tavă GN 1/1 de adâncime 6 cm, adaugă puțină apă și acoperă tava cu un capac;
- Încinge cuptorul la 160 grade C cu 30% umiditate și gătește (în funcție de mărimea mușchiului de porc) cca 30-35 min.;
- Scoate-l și lasă-l la odihnit în tavă;
- Taie carnea rondele.

### Mod de preparare Couscous cu legume:

- Pune apă la fiert cu sare;
- Peste couscous adaugă apa fiartă și acoperă vasul foarte bine timp de 10 min.;
- Curăță și spală prazul și taie-l julien, scurge porumbul și clătește-l cu apă rece;

### Pentru couscous:

- couscous integral – 320 g brut, 320 g brut pentru gătit, 972 g net (crește)
- Apă couscous – 563 ml, 0 ml net
- Apă pentru sotate legume – 115 ml
- Porumb – 137 g brut, 115 g brut pentru gătit (scurs), 95 g net
- Praz – 164 g brut, 126 g brut pentru gătit, 97 g net
- Ulei extravirgin de măsline – 30 ml
- Usturoi proaspăt (România/Spania) – 8,5 g brut, 7 g brut pentru gătit, 6 g net
- Sare – 1 g

**Cantitate finită – 1.200 g**

### Pentru Mix de salată:

- Ardei gras roșu – 115 g brut, 100 g crud pentru servire
- Castravete Fabio – 120 g brut, 100 g crud pentru servire
- Fresh de lămâie – 3 ml
- Roșiile cherry – 520 g brut, 500 g crud pentru servire
- Ulei extravirgin de măsline – 25 ml

**Cantitate finită – 700 g**

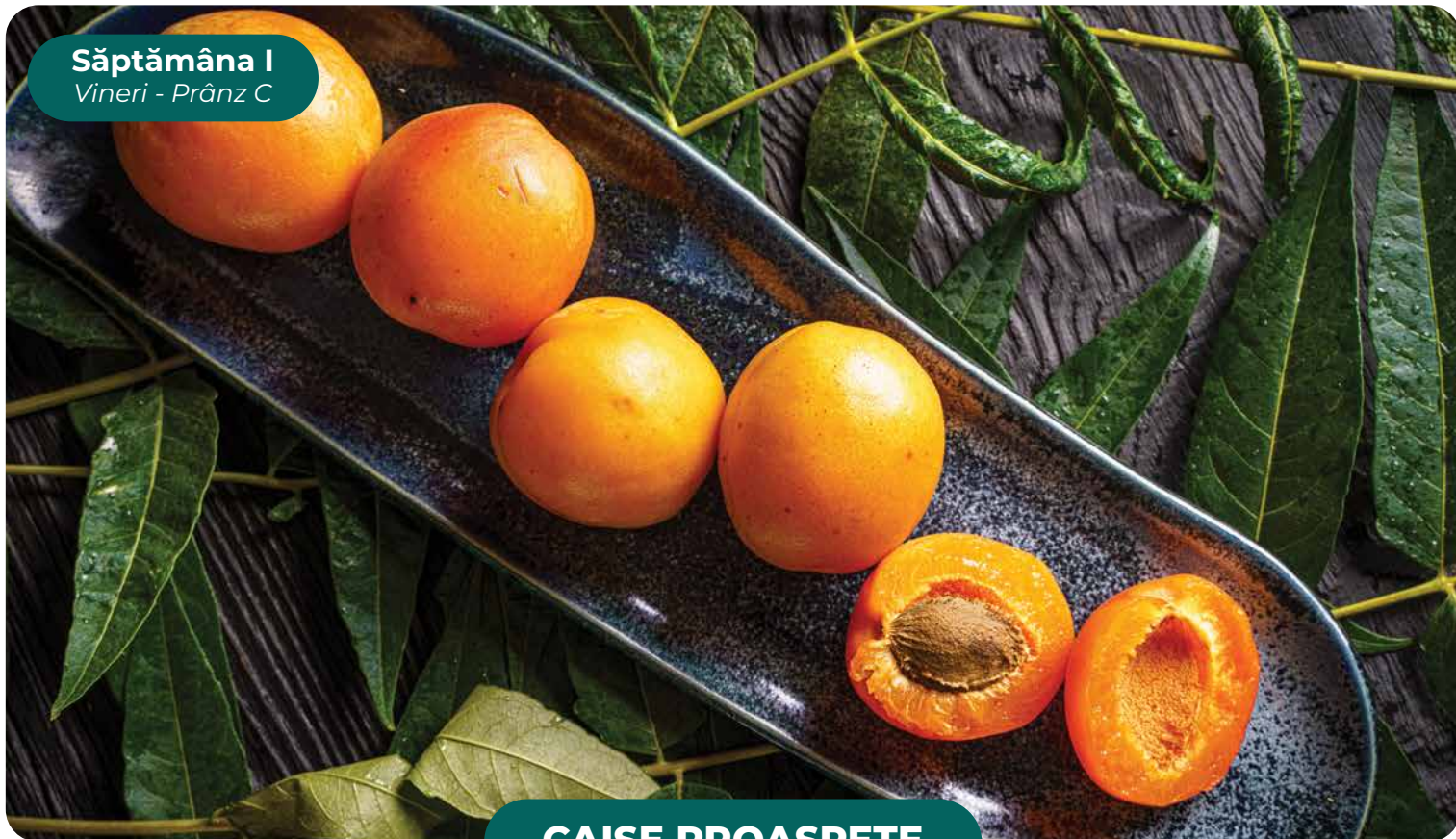
- În basculă adaugă uleiul, lasă-l la încins și căleşte prazul până devine translucid. Adaugă apoi porumbul și mai căleşte pentru 2 min., după care pune puțină apă (dacă este nevoie) ca prazul să se gătească și condimentează;
- Peste couscous adaugă legumele, amestecă-le și dacă mai este nevoie condimentează.

### Mod de preparare mix de salată:

- Spală legumele;
- Taie ardeiul julien, castravetele în jumătate pe lungime și apoi felii, roșiile în două sau în patru dacă sunt mari;
- Stropește-le cu fresh de lămâie și ulei.



**Săptămâna I**  
Vineri - Prânz C



## CAISE PROASPETE

Pentru o porție - 2 buc. (aproximativ 75 g.)

Caisele, cu cele 50 de kcalorii la o porție (3 fructe de talie medie) au numeroase virtuți nutriționale cu efect anxiolitic și chiar ușor euforizant, constituind o bună sursă de vitamina A vegetală, beta-carotenul, care va proteja ochii, pielea, tractul respirator și mucoasa digestivă a copiilor; de vitamina C, booster de imunitate generală (împreună cu seleniu-ul din caise) și energie, alături de vitaminele de grup B conținute în aceste fructe. Caisele sunt o sursă de fibre, cu rol de protecție a mucoasei digestive și de profilaxie și tratament al constipației. Deshidratate, sunt apreciate de sportivi pentru gustul și efectul lor energizant, alături de conținutul ridicat în fier și cupru, remediu împotriva anemiei și soluție pentru arderea mai eficientă a glucozei la nivelul miliardelor de celule din corpul nostru.

## FASOLE BĂTUTĂ, CU ZUCCHINI COPT, BUSUIOC ȘI PARMEZAN

rețetă pentru 10 porții

### Ingrediente:

#### Pentru fasole bătută:

- Fasole uscată – 245 g brut, 245 g brut pentru gătit, 634g net
- Boia dulce – 0,48 g
- Coriandru măcinat – 0,07 g
- Ulei de măsline extravirgin – 44 ml
- Sare – 7 g
- Piper – 0,27 g
- Ardei gras kapia – 340 g brut, 340 g brut pentru gătit, 180 g net (după coacere și curățare)

**Cantitate finită – 893 g**

#### Pentru zucchini copt:

- Zucchini – 1.335 g brut, 1.270 g brut pentru gătit, 847 g net
- Busuioc proaspăt – 14,5 g brut, 11,27 g net
- Sare – 0,5 g
- Piper – 0,11 g
- Ulei de măsline – 10 ml
- Parmezan – 103 g brut, 103 g brut pentru gătit, 53 g net

**Cantitate finită – 900 g**

#### Pentru montaj 1 porție = 179 g

- Fasole bătută – 89 g
- Zucchini copt – 90 g

### Mod de preparare fasole:

- Alege bine fasolea;
- Pune fasolea la înmuiat peste noapte;
- Aruncă apa în care a stat la înmuiat;
- Pune-o la fiert în apă;
- Odată ce apa a atins punctul de fierbere, arunc-o, clătește fasolea și pune-o din nou la fiert;
- Repetă acest proces de 3 ori;
- Odată ce ai ajuns la a 4-a tranșă de apă, poți adăuga la fiert ori cartofi curățați de coajă, ori mentă, în combinație cu puțin bicarbonat pentru a mai absorbi din gazele pe care le emană fasolea și care pot produce stări de balonare;
- Odată fiartă fasolea, aruncă menta și cartofii (dacă ai folosit), pune ulei de măsline, boia, coriandru măcinat și piper și blendează totul;
- Ardeii kapia pune-l în tavă GN 1/1 de 2 cm adâncime și stropște-l cu foarte puțin ulei;
- Coace-l la 200 grade C timp de 15-20 min., până se înmoaie și se rumenește total;

- Scoate ardeii și pune-l într-un GN cu capac ca să facă condens și să îl cureți cu ușurință;
- Pune ardeii apoi peste fasole și blendează totul.

### Mod de preparare zucchini:

- Taie dovlecelul pe lungime, fără a-l rupe;
- Presară puțină sare pe el, lasă-l 10 min. să elimine lichidul în exces și apoi tapetează cu o hârtie;
- Încinge cuptorul la 180 grade C și pune zucchini în GN 1/1 de 2 cm adâncime, cu hârtie de copt;
- Lasă-l în cuptor cca 10-15 min. (fă testul cu furculița pentru a vedea dacă rămâne al dente);
- Peste dovlecel, în ultimele min. de gătit, adaugă parmezan ras în prealabil și lasă-l să se rumenească;
- Scoate-l din cuptor și servește cu frunze de busuioc proaspăt (întregi dacă sunt mici, tocate dacă sunt mari, pe deasupra).

# VALORI NUTRIȚIONALE

## săptămâna 1 - vineri

(3 - 6 ani)

Denumire Rețetă	Macronutrienți rețetă	Macronutrienți 100g	Procente Valori Nutriționale	Calorii Rețetă	Calorii 100g	Gramaj Rețetă (net)	Gramaj Rețetă (brut)	Alergeni
Legume proaspete cu mozzarella și chipsuri de lipie integrală	16.67g proteine / 12.23g grăsimi(din care 2.15g saturate) / 31.09g carbohidrați (din care 6.13g zaharuri) / 5.58g fibre / 0.64g sare	9.28g proteine / 6.81g grăsimi(din care 1.2g saturate) / 17.31g carbohidrați (din care 3.41g zaharuri) / 3.11g fibre / 0.35g sare	% Proteine: 22.15 % Carbo: 41.3 % Grăsimi: 36.55	301,1	167,67	170,082	179,582	gluten, lactoză, țelină
Supă Minestrone	3.11g proteine / 3.83g grăsimi(din care 0.52g saturate) / 11.49g carbohidrați (din care 2.26g zaharuri) / 3.09g fibre / 1.24g sare	1.01g proteine / 1.25g grăsimi(din care 0.17g saturate) / 3.74g carbohidrați (din care 0.74g zaharuri) / 1.01g fibre / 0.41g sare	% Proteine: 13.38 % Carbo: 49.49 % Grăsimi: 37.13	92,89	30,24	160,1919	307,1308	țelină
Mușchuleț de porc la cuptor, couscous cu legume și mix de salată	19.9g proteine / 13.02g grăsimi(din care 2.74g saturate) / 36.81g carbohidrați (din care 7.43g zaharuri) / 4.18g fibre / 0.74g sare	7.17g proteine / 4.69g grăsimi(din care 0.99g saturate) / 13.27g carbohidrați (din care 2.68g zaharuri) / 1.51g fibre / 0.27g sare	% Proteine: 23.13 % Carbo: 42.8 % Grăsimi: 34.06	344,03	124,02	240,1	277,4057	gluten
Caise proaspete	1.05g proteine / 0.29g grăsimi(din care 0.02g saturate) / 8.34g carbohidrați (din care 6.93g zaharuri) / 1.5g fibre / 0g sare	1.4g proteine / 0.39g grăsimi(din care 0.03g saturate) / 11.12g carbohidrați (din care 9.24g zaharuri) / 2g fibre / 0g sare	% Proteine: 10.45 % Carbo: 83.01 % Grăsimi: 6.55	40,19	53,59	75	75	
Fasole bătută, cu zucchini copt, busuioc și parmezan	11.4g proteine / 8.75g grăsimi(din care 2.43g saturate) / 21.54g carbohidrați (din care 3.73g zaharuri) / 5.79g fibre / 2.04g sare	5.5g proteine / 4.22g grăsimi(din care 1.17g saturate) / 10.38g carbohidrați (din care 1.8g zaharuri) / 2.79g fibre / 0.98g sare	% Proteine: 21.67 % Carbo: 40.92 % Grăsimi: 37.41	210,55	101,49	180,586	207,4584	lactoză, urme de ou
<b>Totaluri:</b>	52.13g proteine / 38.12g grăsimi(din care 7.86g saturate) / 109.27g carbohidrați (din care 26.48g zaharuri) / 20.14g fibre / 4.66g sare	24.36g proteine / 17.36g grăsimi(din care 3.56g saturate) / 55.82g carbohidrați (din care 17.87g zaharuri) / 10.42g fibre / 2.01g sare	% Proteine: 21.09 % Carbo: 44.2 % Grăsimi: 34.7	988,76	94,48	825,9599	1046,5769	gluten, lactoză, țelină, urme de ou



## SCRAMBLE CU ARDEI GRAS ROȘU ȘI CEAPĂ VERDE, FULGI DE HRIȘCĂ PRECOPTI

rețetă pentru 10 porții

### Ingrediente:

- Ouă întregi cifra 1 sau 2 / Ouă pasteurizate cifra 1 sau 2 – 956 g brut, 956 g brut pentru gătit, 765 g cantitate netă
- Ardei gras roșu – 147 g brut, 130 g pentru gătit, 100 g cantitate netă
- Ceapă verde – 170 g brut, 130 g pentru gătit, 100 g cantitate netă
- Mazăre congelată – 137,5 g brut, 125 g brut pentru gătit, 100 g cantitate netă
- Ulei de măsline extravirgin – 30 ml brut pentru gătit
- Sare – 6 g

**Cantitate finită scramble – 1.100 g**

- Fulgi de hrișcă precopti – 100 g

#### Pentru montaj 1 porție = 120 g

- Scramble – 110 g
- Fulgi de hrișcă precopti – 10 g

### Mod de preparare:

- Lasă mazărea la decongelat;
- O poți pregăti și 3-4 min. în cuptor, în prealabil la 100 grade C, 100% abur;
- Taie ardeiul cubulețe, la robot și ceapa verde rondele;
- Ouăle trebuie dezinfectate în prealabil, dacă se folosesc ouă proaspete;
- Sparge ouăle (dacă folosiți proaspete) în GN sită perforată și aruncă cojile în gunoi;
- Trece ouăle prin sită și asigură-te că nu a căzut niciun pic de coajă;
- Dacă folosești ouă pasteurizate, nu este nevoie de acest proces;
- Încinge bascula la o temperatură peste medie;
- Aduă uleiul;
- Călește ceapa și ardeiul;
- Odată ce au devenit translucide, adaugă ouăle și amestecă constant în basculă cu spatula mare;
- După cca 15-20 min., când compoziția a început să se închege pe jumătate, adaugă mazărea decongelată;
- Continuă să amesteci până se încheagă;
- Odată ce s-a încheat, adaugă sare deasupra;
- Scoate omleta în GN 1/1 de maximum 6 cm înălțime și pune la rece în blast chiller, pe programul „Soft chilling” (1 steluță);
- La servire, presară fulgi de hrișcă precopti pe deasupra, în loc de pâine.



## SUPĂ-CREMĂ DE CARTOFI CU EDAMAME LA ABUR ȘI CRUTOANE DE PÂINE INTEGRALĂ

rețetă pentru 10 porții

### Ingrediente:

#### Pentru supă:

- Cartof alb – 889 g brut, 684 g brut pentru gătit, 570 g cantitate netă
- Păstârnac – 160 g brut, 130 g brut pentru gătit, 100 g cantitate netă
- Ceapă galbenă – 169 g brut, 130 g brut pentru gătit, 100 g cantitate netă
- Sare – 10 g brut
- Piper – 1 g brut
- Ulei de măsline – 11 ml brut pentru gătit
- Unt – 50 g brut pentru gătit
- Apă – 1.098 ml brut, 1.098 ml brut pentru gătit, 560 ml net

**Cantitate finită supă – 1.400 g**

#### Pentru edamame:

- Edamame – 176 g brut, 160 g brut pentru gătit, 150 g cantitate netă

**Cantitate finită supă – 150 g**

#### Pentru crutoane:

- Pâine toast integrală – 130 g brut, 130 g brut pentru gătit, 100 g cantitate netă
- Ulei de măsline extravirgin – 0,3 ml brut pentru gătit
- Sare – 0,5 g
- Busuioc uscat – 0,066 g brut pentru gătit

**Cantitate finită crutoane – 100 g**

### Mod de preparare:

- Spală și curăță cartoful și păstârnacul;
- Curăță și ceapa;
- Topește untul cu uleiul de măsline în marmită sau într-o oală încăpătoare;
- Călește ceapa și păstârnacul până devin ușor translucide, cartofii pune-i la fiert separat;
- Odată ce s-au călit, adaugă apă și dă focul mic;
- Coboară capacul și lasă să fiarbă;
- În paralel, taie pâinea toast cubulețe;
- Stropește-o cu ulei de măsline extravirgin, pune sare și busuioc uscat pe deasupra și amestec-o;
- Coace în cuptor la 160 grade C uscat, în tavă GN 1/1 de 2 cm, cu hârtie de copt, pentru 8-10 min. până se rumenește;
- Pune edamamele în sita perforată GN 1/1 de max. 6 cm adâncime, în strat subțire;
- Stropește cu puțin ulei de măsline, condimentează cu sare și cimbru uscat și bagă-le în cuptorul încins în prealabil la 100 grade C, pe 100% aburi;
- Lasă la gătit cca 5-8 min., până se înmoaie;
- Când au fiert ceapa și păstârnacul din marmită/oală, scurge apa și blendează-le, cartoful fiert îl scurgi de apă și zdrobește-l cu un zdrobitor sau un tel mare. Nu blenda pentru că se va sparge legătura de amidon din cartof și va deveni totul o pastă!
- După ce ai zdrobit cartofii, încorporează legumele blendate și puțin câte puțin din apa în care au fiert până obții consistența pe care ți-o dorești;

#### Pentru montaj 1 porție = 165 g

- Supă cartofi – 140 g
- Edamame – 15g
- Crutoane – 10 g



## PASTE INTEGRALE BOLOGNESE, CU CARNE DE VITĂ, ROȘII ȘI MORCOV

rețetă pentru 10 porții

### Ingrediente:

#### Pentru spaghetti:

- Spaghetti integrale – 420 g brut, 420 g brut pentru gătit, 1.000 g cantitate netă
- Sare iodată – 1 g brut pentru gătit
- Spray ulei – 5 ml brut pentru gătit

**Cantitate finită spaghetti – 1.000 g**

#### Pentru montaj 1 porție = 237 g

- Spaghetti – 100 g
- Sos bolognese – 130 g
- Fulgi de drojdie inactivi – 7 g

### Mod de preparare:

- Curăță și se spală legumele, carnea se dă la mașina de tocat dacă nu este tocată;
- Taie ceapa cuburi mici la robot;
- Rade morcovul mic la robot;
- Încinge uleiul în basculă;
- Călește ceapa pentru 3-4 min., se adaugă morcovul, iar când ceapa devine translucidă, adăugăm carnea tocată de vită;
- Amestecă foarte bine ca să nu se formeze aglomerări de carne, dacă avem o cantitate mare de carne, se poate amesteca cu un tel sau un zdrobitor de cartofi până când carnea se rumenește și nu mai riscăm să formăm aglomerări de carne;
- Când lichidul scade, adaugă condimentele;
- Adaugă apă și se lasă la fiert la foc mic;
- Dacă lichidul scade considerabil, atunci completează cu apă;
- Lasă la fiert aproximativ 2 ore;
- După ce a fiert 2 ore, adaugă sosul de roșii și mai lasă la fiert la foc mic pentru încă 30 min.;
- În prealabil, pune apă cu sare la fiert în bascula pentru paste, avem nevoie de 1 litru de apă pentru 100 g de paste;

#### Pentru sos Bolognese:

- Carne tocată (intern) de vită – 672 g brut, 560 g pentru gătit, 400 g cantitate netă
  - Roșii la conservă – 320 g brut, 320 g brut pentru gătit, 160 g cantitate netă
  - Ceapă – 195 g brut, 150 g brut pentru gătit, 100 g cantitate netă
  - Morcov – 202 g brut, 170 g pentru gătit, 130 g cantitate netă
  - Cimbru – 0,5 g brut pentru gătit
  - Oregano – 0,6 g brut pentru gătit
  - Busuioc uscat – 0,6 g brut pentru gătit
  - Sare – 7 g brut pentru gătit
  - Ulei de măsline – 70 ml brut, 70 ml brut pentru gătit
  - Apă – 1.220 ml brut, 1.220 ml brut pentru gătit, 435 ml net
- Cantitate netă sos Bolognese – 1.300 g**
- Fulgi de drojdie inactivi – 70 g

- Pune pastele la fiert doar când apa fierbe și le fierbem conform instrucțiunilor de pe ambalaj;
- Scurge pastele și amestecă-le cu sosul Bolognese;
- Dacă pastele mai au nevoie de sos, mai adaugă din apa în care au fiert, această apă are amidon și ajută la legarea sosului;
- Peste pastele montate în farfurie adaugă fulgii de drojdie.



## GRİȘ INTEGRAL SPELTA, CU LAPTE, ANANAS ȘI BOABE DE RODIE

rețetă pentru 10 de porții

### Ingrediente:

#### Pentru griș cu lapte:

- Griș integral spelta – 133 g brut, 133 g brut pentru gătit, 133 g cantitate netă
- Lapte 3,5% – 966 ml brut, 966 ml brut pentru gătit, 732 ml net
- Sirop agave – 103 ml
- Apă – 306 ml brut, 306 ml brut pentru gătit, 230 ml net
- Esență/extract de vanilie – 1,32 ml

**Cantitate finită griș cu lapte – 1.200 g**

#### Pentru montaj 1 porție = 155 g

- Griș cu lapte – 120 g
- Ananas – 30 g
- Boabe de rodie – 5 g

#### Ananas proaspăt și boabe de rodie:

- Ananas – 693 g brut, 300 g crud pentru servire
- Cantitate finită ananas – 300 g**

- Boabe de rodie – 70 g brut, 50 g crud pentru servire
- Cantitate finită boabe de rodie – 300 g**

### Mod de preparare:

- Pune la fiert într-o oală încăpătoare extractul/esența de vanilie împreună cu apa;
- Când atinge punctul de fierbere, adaugă treptat grișul;
- Fierbe pentru 10-15 min. până devine cremos;
- Adaugă siropul de agave;
- Răcește la temperatura camerei, acoperit;
- Decorează cu bucăți de ananas și boabe de rodie.

## SALATĂ DE QUINOA, CARTOF DULCE, BROCCOLI ȘI ROȘII USCATE

rețetă pentru 10 porții

### Ingrediente:

#### Mix quinoa:

- Quinoa roșie (lăsată la hidratat) – 103,5 g brut, 103,5 g brut pentru gătit, 300 g cantitate netă
- Quinoa albă (lăsată la hidratat) – 87 g brut, 87 g brut pentru gătit, 300 g cantitate netă

**Cantitate finită mix quinoa – 600 g**

#### Cartofi dulci:

- Cartof dulce – 939 g brut, 879 g brut pentru gătit, 500 g cantitate netă
- Usturoi praf – 3 g brut pentru gătit
- Rozmarin proaspăt – 0,5 g brut pentru gătit
- Ulei extravirgin măsline – 20 ml brut pentru gătit
- Sare iodată – 1 g

**Cantitate finită cartofi dulci – 500 g**

#### Pentru montaj 1 porție = 190 g

- Mix quinoa – 60 g
- Cartofi dulci – 50 g
- Broccoli – 50 g
- Roșii uscate – 10 g
- Dressing chefir – 20 g

### Mod de preparare:

- Pune quinoa separat, clătește-o în 2 ape și las-o la înmuiat câteva ore, până se umflă;
- Astfel, ea va fierbe mai repede și nici nu se va sparge;
- Pune apă cu sare în două oale încăpătoare și pune-le pe foc, la fier;
- Când a dat în clocot, adaugă quinoa;
- Fierbe-o până începe să înflorească puțin, apoi scurge-o și clătește-o foarte puțin cu apă rece;
- Pune-o în blast chiller pe „Soft chilling” (1 steluță) să se răcească;
- Taie broccoliul florete;
- Pune-l în tavă GN 1/1 de 2 cm adâncime, cu hârtie de copt;
- Presară sare și ulei de măsline extravirgin pe deasupra;
- Coace-l în cuptor la 160 grade C, cu 40% aburi, pentru 8-10 min. (trebuie să rămână al dente);

#### Broccoli:

- Broccoli – 822 g brut, 747 g brut pentru gătit, 500 g cantitate netă
- Ulei extravirgin măsline – 5 ml brut pentru gătit
- Sare iodată – 1 g

**Cantitate finită broccoli – 500 g**

#### Roșii uscate:

- Roșii uscate – 152 g brut, 100 g brut pentru gătit, 100 g cantitate netă

**Cantitate finită roșii uscate – 100 g**

#### Pentru dressing de chefir:

- Chefir – 160 g brut pentru gătit
- Ulei de măsline extravirgin – 30 ml brut pentru gătit
- Mentă proaspătă – 13g brut, 10 g brut pentru gătit, 10 g cantitate netă
- Sare iodată – 1 g

**Cantitate finită dressing chefir – 200 g**

- Curăță cartoful dulce, taie-l wedges sau rondele și întinde-le într-un GN 1/1, pe o hârtie de copt;
- Stropește cartoful dulce cu ulei de măsline și adaugă peste el usturoi și rozmarin tocate mărunt și nu în ultimul rând, sare;
- Încinge cuptorul la 170 grade C, uscat și gătește pentru cca 20 min.;
- Taie roșiile uscate julien;
- Lasă toate ingredientele să se răcească și amestecă-le într-o salată.

#### Mod de preparare dressing:

- Separă frunzele de mentă de codițe (vom folosi doar frunzele pentru dressing);
- Blandează toate ingredientele;
- Dacă este foarte gros, folosește puțină apă ca să-l diluezi
- Combină cu restul preparatului.

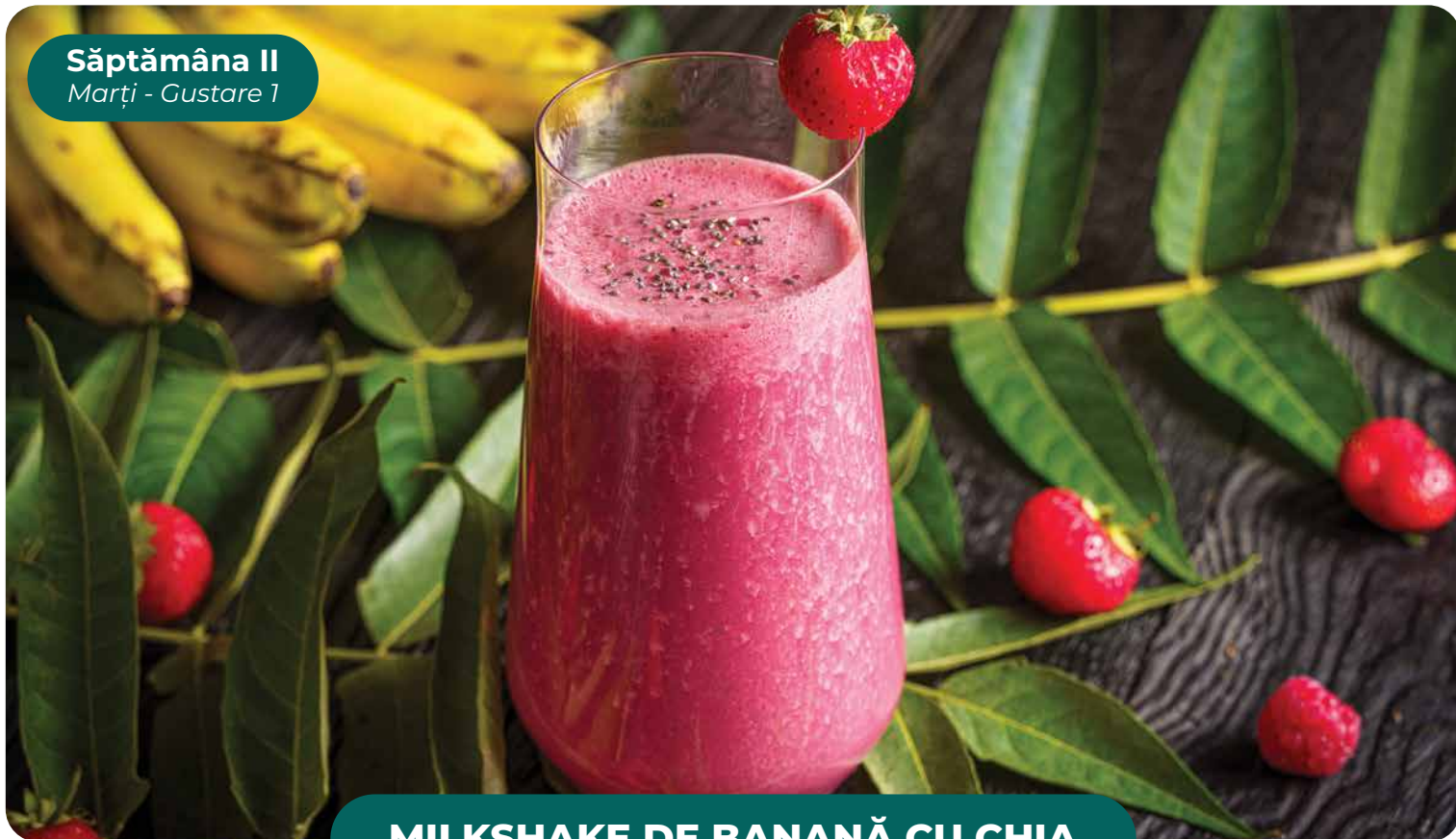


# VALORI NUTRIȚIONALE

## săptămâna 2 - luni

### (3 - 6 ani)

Denumire Rețetă	Macronutrienți rețetă	Macronutrienți 100g	Procente Valori Nutriționale	Calorii Rețetă	Calorii 100g	Gramaj Rețetă (net)	Gramaj Rețetă (brut)	Alergeni
Scramble cu ardei gras roșu și ceapă verde, fulgi de hrișcă precopți	13.88g proteine / 12.96g grăsimi(din care 3.5g saturate) / 11.36g carbohidrați (din care 1.13g zaharuri) / 1.35g fibre / 0.93g sare	9.39g proteine / 8.77g grăsimi(din care 2.37g saturate) / 7.69g carbohidrați (din care 0.77g zaharuri) / 0.92g fibre / 0.63g sare	% Proteine: 25.51 % Carbo: 20.89 % Grăsimi: 53.6	217,54	147,26	120,1	147,725	ouă
Supă cremă de cartof cu edamame la abur și crutoane de pâine integrală	5.08g proteine / 6.31g grăsimi(din care 2.47g saturate) / 19.72g carbohidrați (din care 1.18g zaharuri) / 4.98g fibre / 1.12g sare	2.11g proteine / 2.63g grăsimi(din care 1.03g saturate) / 8.2g carbohidrați (din care 0.49g zaharuri) / 2.07g fibre / 0.47g sare	% Proteine: 13.02 % Carbo: 50.55 % Grăsimi: 36.43	156,01	64,86	165,2	240,5156	lactoză, soia
Paste Integrale Bolognese cu carne de vită, roșii și morcov	22.74g proteine / 10.28g grăsimi(din care 1.52g saturate) / 34.58g carbohidrați (din care 2.04g zaharuri) / 6.07g fibre / 1.04g sare	7.59g proteine / 3.43g grăsimi(din care 0.51g saturate) / 11.55g carbohidrați (din care 0.68g zaharuri) / 2.03g fibre / 0.35g sare	% Proteine: 28.27 % Carbo: 42.98 % Grăsimi: 28.75	321,79	107,44	237,3788	299,5028	gluten
Griș integral spelta, cu lapte, ananas și boabe de rodie	5.18g proteine / 4.1g grăsimi(din care 2.02g saturate) / 26.55g carbohidrați (din care 12.54g zaharuri) / 1.83g fibre / 0.13g sare	2.78g proteine / 2.2g grăsimi(din care 1.08g saturate) / 14.27g carbohidrați (din care 6.74g zaharuri) / 0.99g fibre / 0.07g sare	% Proteine: 12.65 % Carbo: 64.83 % Grăsimi: 22.52	163,82	88,03	155,056	186,0911	gluten, lactoză
Salată de quinoa, cartof dulce, broccoli și roșii uscate	7.2g proteine / 8.82g grăsimi(din care 1.07g saturate) / 36.68g carbohidrați (din care 4.78g zaharuri) / 7.19g fibre / 0.52g sare	3.39g proteine / 4.15g grăsimi(din care 0.5g saturate) / 17.27g carbohidrați (din care 2.25g zaharuri) / 3.39g fibre / 0.25g sare	% Proteine: 11.29 % Carbo: 57.56 % Grăsimi: 31.15	254,91	120,01	190,1	212,4	lactoză
<b>Totaluri:</b>	54.08g proteine / 42.47g grăsimi(din care 10.58g saturate) / 128.89g carbohidrați (din care 21.67g zaharuri) / 21.42g fibre / 3.74g sare	25.26g proteine / 21.18g grăsimi(din care 5.49g saturate) / 58.98g carbohidrați (din care 10.93g zaharuri) / 9.4g fibre / 1.77g sare	% Proteine: 19.42 % Carbo: 46.28 % Grăsimi: 34.31	1114,07	102,56	867,8348	1086,2345	gluten, lactoză, ouă, soia



## MILKSHAKE DE BANANĂ CU CHIA

rețetă pentru 10 porții

### Ingrediente:

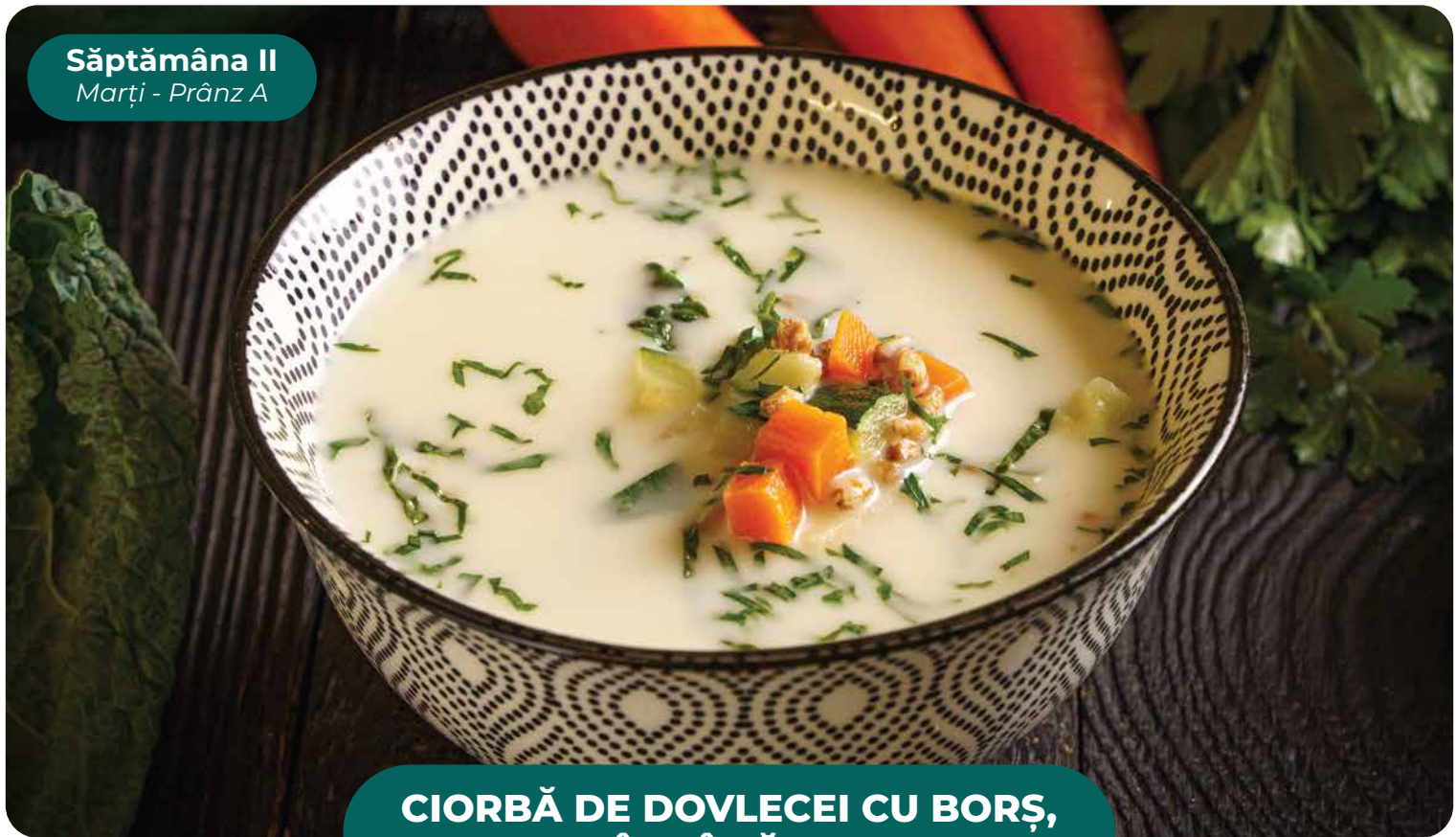
- Banană – 900 g brut, 450 g brut pentru gătit, 450 g cantitate netă
- Semințe de chia – 66 g brut, 66 g brut pentru gătit, 200 g cantitate netă (poate absorbi de până la 10 ori cantitatea lor în lichid)
- Lapte de vacă 3,5% – 1500 ml brut, 1500 ml brut pentru gătit, 1500 ml cantitate netă
- Fructe de pădure congelate – 350 g brut pentru gătit

**Cantitate finită milkshake – 2500 g**

**Pentru montaj 1 porție = 250 g**

### Mod de preparare:

- Descojește banana;
- Tai-o bucăți mai mici și pune-o într-un blender cu cană;
- Decongelează parțial fructele de pădure și adaugă-le peste banană;
- Pune laptele peste;
- Blendează totul;
- Încorporează la sfârșit semințele de chia.



## CIORBĂ DE DOVLECEI CU BORȘ, KALE, SMÂNTÂNĂ ȘI ARPACAȘ

rețetă pentru 10 porții

### Ingrediente:

- Dovlecei – 247 g brut, 225 g brut pentru gătit, 150 g cantitate netă
- Zucchini – 264 g brut, 240 g brut pentru gătit, 160 g cantitate netă
- Morcovi – 144 g brut, 120 g brut pentru gătit, 100 g cantitate netă
- Păstârnac – 72 g brut, 60 g brut pentru gătit, 50 g cantitate netă
- Ulei de măsline extravirgin – 30 ml
- Ceapă – 150 g brut, 130 g brut pentru gătit, 100 g cantitate netă
- Borș – 180 ml brut pentru gătit, 150 ml net
- Smântână fermentată – 120 g brut pentru gătit, 100 g cantitate netă
- Sare – 6 g
- Apă – 3.000 ml pentru gătit, 1.200 ml net
- Kale proaspete/congelate – 100 g brut, 70 g brut pentru gătit, 50 g cantitate netă
- Pătrunjel proaspăt – 34 g brut, 26 g brut pentru gătit, 20 g cantitate netă

**Cantitate finită – 2.110 g**

- Arpacăș – 45 g brut, 45 g brut pentru gătit, 100 g cantitate netă

**Cantitate netă – 100 g**

### Mod de preparare:

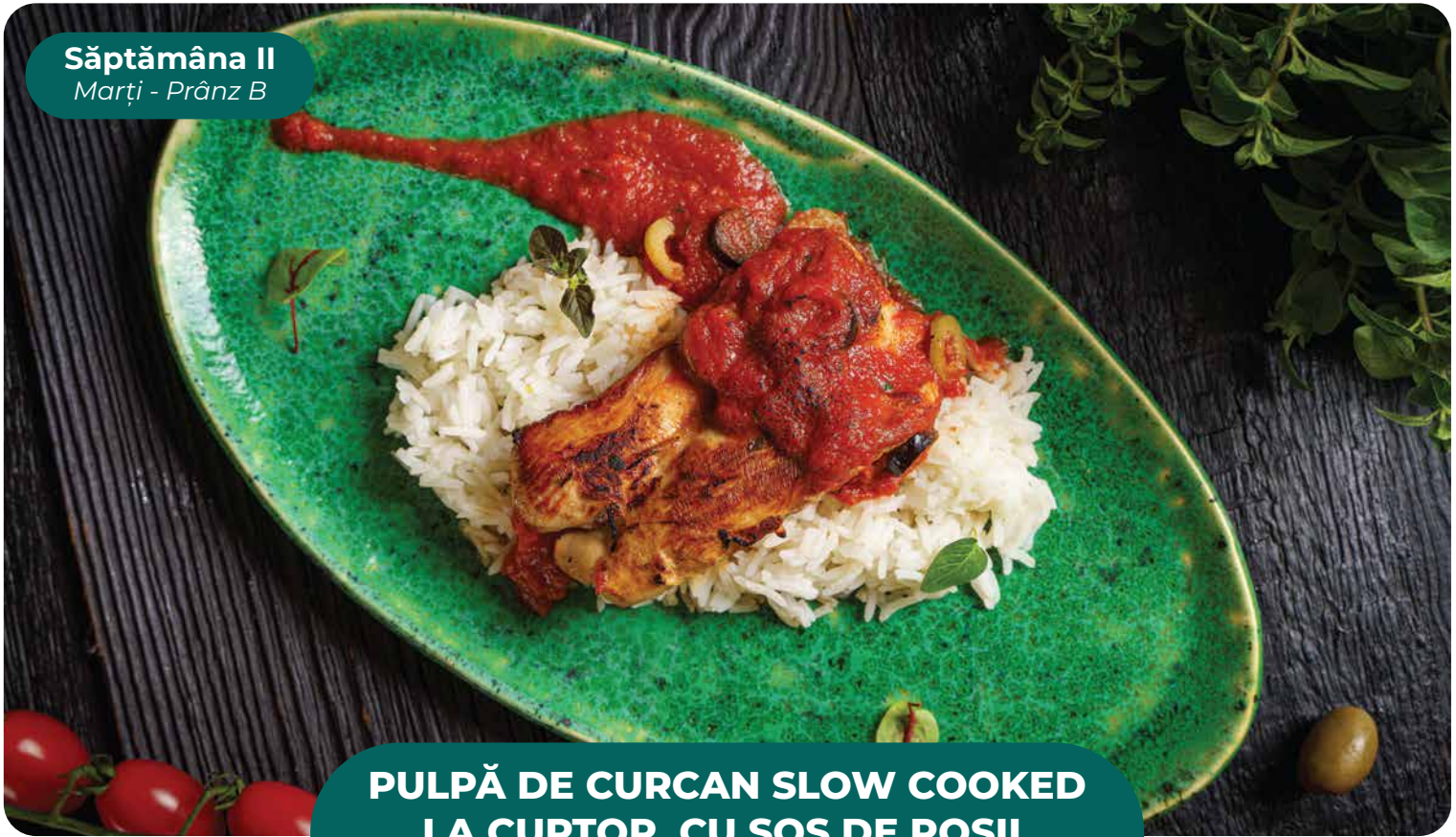
- Pune apă la fiert în marmită/oală încăpătoare;
- Aducă sare;
- Când a dat în clocot, adaugă arpacașul și fierbe-l;
- Spală bine morcovii și păstârnacul, curăță-i și taie-i cuburi;
- Taie și zucchini și dovleceii cubulețe;
- Curăță ceapa de coajă și tai-o și pe aceasta cubulețe;
- În funcție de cantitățile de legume, le poți tăia la cuțit sau la robot;
- Pune ulei de măsline extravirgin într-o oală încăpătoare/marmită și căleşte ceapa, păstârnacul și morcovii;
- Aducă apă clocotită peste și lasă să fiarbă la foc mic;
- Când legumele aproape că au fiert, adaugă și zucchini, și dovleceii tăiați tot cubulețe în prealabil;
- Separat, dă borșul în clocot și când toate legumele au fiert,

adaugă-l deasupra;

- Oprește focul și lasă să se mai răcească puțin (cca 15 min.);
- Pune smântână într-un bol separat;
- Aducă câte un polonic de ciorbă peste smântână și amestecă cu ajutorul unui tel;
- Vrem să aducem treptat smântâna la aceeași temperatură cu lichidul din ciorbă;
- După ce ai încorporat cca 8-10 polonice de ciorbă în smântână, punem înapoi în oală această compoziție;
- Toacă frunze de kale, fără nervurile proeminente de pe spate, amestecate cu pătrunjel;
- Potrivește de sare;
- Arpacășul se pune cantitate fixă, la montaj.
- Servește cu edamame și cu crutoane.

**Pentru montaj 1 porție = 220 g**

- Ciorbă dovlecei – 210 g
- Arpacăș fiert – 10 g



## PULPĂ DE CURCAN SLOW COOKED LA CUPTOR, CU SOS DE ROȘII, OREGANO ȘI MĂSLINE

rețetă pentru 10 porții

### Ingrediente:

#### Pentru pulpă de curcan:

- Pulpă de curcan – 1.173 g brut, 1.020 kg brut pentru gătit, 600 g cantitate netă

**Cantitate finită pulpă de curcan – 600 g**

#### Pentru montaj 1 porție = 240 g

- Sos de roșii cu măslină – 60 g
- Orez la abur – 120 g
- Pulpă de curcan – 60 g

#### Mod de preparare pulpă de curcan cu sos de roșii:

- Fasonează pulpa de curcan și tai-o la 2 degete grosime;
- Stropește-o cu ulei de măsline;
- Toacă usturoiul mărunț;
- Condimentează pulpa cu usturoi, oregano, sare și piper;
- Pune-o în GN 1/1 de 10 cm adâncime și adaugă și apă;
- Încinge cuptorul în prealabil la 155 grade C și 30% aburi și gătește până devine carnea fragedă, cca 1 ora și jumătate;
- Blendează roșiile la conservă;
- Toacă măslinile kalamata și cele verzi și adaugă-le în roșiile la conservă;
- Pune tot acest sos în tavă și din când în când stropește curcanul cu el;
- Crește temperatura la 180 grade C uscat și lasă acolo până ce curcanul s-a rumenit, iar sosul a mai scăzut aproximativ 10-12 min.

#### Mod de preparare orez:

- Spală orezul într-o tranșă de apă cu sare pentru a mai extrage din amidon;
- Clătește-l apoi în alte 2 tranșe de apă fără sare și lasă-l în jur de 2 ore la hidratat înainte de a-l pune la fiert;
- Încălzește apa cu sare pe foc și când a dat în clocot,

#### Pentru sos de roșii cu măslină:

- Oregano uscat – 0,09 g brut pentru gătit
- Usturoi proaspăt – 5,6 g brut, 4.95 g brut pentru gătit, 0 net
- Ulei de măsline extravirgin – 35 ml brut pentru gătit
- Măslină kalamata fără sămburi – 168 g brut (măslină+saramură), 76 g brut pentru gătit (scurse), 72 g cantitate netă
- Măslină verzi fără sămburi – 168 g brut (măslină+saramură), 76 g brut pentru gătit (scurse), 72 g cantitate netă
- Sare 1 g
- Piper 0,03g
- Apă 120 ml brut pentru gătit, 90 ml net
- Roșii la conservă – 780 g brut, 555 g brut pentru gătit, 370 g cantitate netă

**Cantitate finită sos de roșii – 605 g**

- Fulgi de drojdie inactivi – 70 g brut pentru gătit

#### Pentru orez la abur:

- Orez basmati Indian (Jasmine), calitatea 1 – 493 g brut, 493 g brut pentru gătit, 1.200 g cantitate netă
- Apă – 1.160 ml brut pentru gătit
- Ulei de măsline extravirgin – 10 ml brut pentru gătit

**Cantitate finită orez la abur – 1.200 g**

adaugă orezul (aprox. 1 kg de orez la 7-8 litri de apă);

- Amestecă-l din când în când cu o spumieră, ca să nu se lipească;
- Odată fiert, scurge-l în GN perforat de 6-10 cm adâncime, clătește-l foarte puțin (câteva secunde) cu apă rece și introdu-l în blast chiller, pe programul „Soft chilling” (1 steluță) până se răcește;
- Se poate servi, totodată, fierbinte împreună cu pulpa de curcan.



## PARĂ COAPTĂ LA CUPTOR, CU CAMEL DE CURMALE ȘI LAPTE DE COCOS

rețetă pentru 10 de porții

### Ingrediente:

#### Pentru pere:

- Pere Williams – 1.576 g brut, 1.400 g brut pentru gătit, 1.000 g cantitate netă
- Scorțișoară măcinată – 0,1 g brut pentru gătit
- Ulei de cocos – 10 ml brut pentru gătit

**Cantitate finită pere coapte – 1.000 g**

#### Pentru caramel:

- Sirop de curmale – 57 ml brut, 57 ml brut pe gătit, 50 ml net
- Lapte de cocos dens – 170 ml brut, 170 ml pentru gătit, 150 ml net

**Cantitate finită sos caramel – 200 g**

#### Pentru montaj 1 porție = 120 g

- Pere coapte – 100 g
- Sos Caramel – 20 g

### Mod de preparare:

- Taie perele în 4 și elimină sâmburii;
- Pune-le în GN 1/1 de 2 cm adâncime, cu hârtie de copt, presară scorțișoară pe deasupra și bagă-le în cuptorul încins în prealabil la 160 grade C, pentru cca 8-10 min.;
- Timpul diferă în funcție de tipul de pară, de cât de coapte sau cât de zemoase sunt. Ele trebuie urmărite cu atenție!
- Răcește-le în blast chiller pe „Soft chilling” (1 steluță);
- Separat, amestecă pe foc, într-o cratiță încăpătoare, siropul de curmale împreună cu laptele de cocos (agitat bine în prealabil) până se omogenizează;
- Ia de pe foc și răcește în blast chiller pe „Soft chilling” (1 steluță).

## CHEC APERITIV CU SPANAC ȘI SALATĂ DE IAURT, CASTRAVETE ȘI MĂSLINE VERZI TOCATE

rețetă pentru 10 porții

### Ingrediente:

#### Pentru chec aperitiv:

- Făină integrală de grâu – 89 g brut, 89 g brut pentru gătit, 73 g cantitate netă
- Făină de secară – 23 g brut, 23 g brut pentru gătit, 20 g cantitate netă
- Spanac congelat – 410 g brut, 328 g brut pentru gătit, 267 g cantitate netă
- Ou întreg – 250 g brut, 250 g brut pentru gătit, 200 g cantitate netă
- Smântână fermentată 20% – 136 g brut, 136 g brut pentru gătit, 108 g cantitate netă
- Lapte 3,5 % grăsime – 126 g brut, 126 g brut pentru gătit, 100 g cantitate netă
- Chives – 20g brut, 20g brut pentru gătit, 15 g cantitate netă
- Sare – 10 g
- Praful de copt – 2 g brut pentru gătit
- Fresh de lămâie – 0,08 brut pentru gătit
- Ulei măsline – 10 ml brut pentru gătit

**Cantitate finită chec – 800 g**

#### Mod de preparare:

- Lasă spanacul la decongelat;
- Pune spanacul în tava perforată GN 1/1 de max. 6 cm adâncime;
- Încinge cuptorul în prealabil la 150 grade C, uscat și scoate spanacul după cca 10-15 min. (trebuie să îl deshidratezi și, totodată, să-l gătești parțial);
- Scoate-l, lasă-l puțin să se tempereze și bagă-l la blast chiller cca 10-15 min., pe „Soft chilling” (1 steluță);
- Amestecă cele 2 tipuri de făină, praful de copt și sarea;
- Stinge praful de copt cu fresh-ul de lămâie;
- Blendează spanacul după ce s-a răcit împreună cu smântâna de gătit;
- Toacă chives și pune pe deasupra;
- Adaugă ouăle și potrivește de sare și piper;
- Tapetează o formă de cozonac cu hârtie de copt sau cu unt

#### Pentru salata de iaurt:

- Castravete Fabio – 1.522 g brut, 860 g brut pentru gătit, 500 g cantitate netă
- Iaurt grecesc – 190 g brut, 190 g brut pentru gătit, 190 g cantitate netă
- Măsline verzi – 225 g brut, 150 g brut pentru gătit, 150 g cantitate netă
- Ulei măsline extravirgin – 10 ml brut pentru gătit, 10 ml net
- Piper – 0,5 brut pentru gătit

**Cantitate finită salată de iaurt – 850 g**

#### Pentru montaj 1 porție = 165 g

- Chec aperitiv – 80 g
- Salată de iaurt – 85 g

și făină;

- Introdu checul în cuptorul încins în prealabil la 160 grade C, uscat, pentru cca 60-65 min.;
- Odată scos din cuptor, se lasă la răcit complet, acoperit cu un prosop.

#### Mod de preparare salata de iaurt:

- Curăță castravetele de coajă și dă-l, fără miez, pe răzătoare – acolo se adună cea mai multă apă în produs;
- Stoarce-l bine și pune-l într-un bol;
- Peste acesta adaugă măsline verzi tocate în prealabil;
- Potrivește de piper și peste acestea adaugă iaurtul grecesc;
- Servește cu checul.

# VALORI NUTRIȚIONALE

## săptămâna 2 - matți

### (3 - 6 ani)

Denumire Rețetă	Macronutrienți rețetă	Macronutrienți 100g	Procente Valori Nutriționale	Calorii Rețetă	Calorii 100g	Gramaj Rețetă (net)	Gramaj Rețetă (brut)	Alergeni
Milkshake de banană cu chia	6.74g proteine / 7.84g grăsimi(din care 3.34g saturate) / 23.42g carbohidrați (din care 7.5g zaharuri) / 4.18g fibre / 0.2g sare	2.85g proteine / 3.31g grăsimi(din care 1.41g saturate) / 9.9g carbohidrați (din care 3.17g zaharuri) / 1.76g fibre / 0.08g sare	% Proteine: 14.11 % Carbo: 49 % Grăsimi: 36.89	191,2	80,79	250	236,66	lactoză
Ciorbă de dovlecei cu borș, kale, smântână și arpacaș	1.99g proteine / 6.92g grăsimi(din care 0.46g saturate) / 9.32g carbohidrați (din care 2.02g zaharuri) / 1.96g fibre / 0.62g sare	0.47g proteine / 1.63g grăsimi(din care 0.11g saturate) / 2.19g carbohidrați (din care 0.48g zaharuri) / 0.46g fibre / 0.15g sare	% Proteine: 7.41 % Carbo: 34.69 % Grăsimi: 57.91	107,49	25,28	221,6	425,2	gluten, lactoză
Pulpă de curcan slow cooked la cuptor, cu sos de roșii, oregano și mășline și orez la abur	28.09g proteine / 12.59g grăsimi(din care 1.87g saturate) / 42.65g carbohidrați (din care 2.55g zaharuri) / 7.75g fibre / 1.11g sare	7.86g proteine / 3.52g grăsimi(din care 0.52g saturate) / 11.95g carbohidrați (din care 0.71g zaharuri) / 2.17g fibre / 0.31g sare	% Proteine: 28.36 % Carbo: 43.05 % Grăsimi: 28.59	396,24	110,86	240,63	357,4209	ATENȚIE! poate conține sămburi
Pară coaptă la cuptor, cu caramel de curmale și lapte de cocos	0.89g proteine / 1.5g grăsimi(din care 0.36g saturate) / 26.52g carbohidrați (din care 4.17g zaharuri) / 4.92g fibre / 0.03g sare	0.54g proteine / 0.91g grăsimi(din care 0.22g saturate) / 16.17g carbohidrați (din care 2.54g zaharuri) / 3g fibre / 0.02g sare	% Proteine: 2.88 % Carbo: 86.19 % Grăsimi: 10.94	123,1	75,06	120,01	164,01	
Chec aperitiv cu spanac și salată de iaurt, castravete și mășline verzi tocate	8.36g proteine / 10.72g grăsimi(din care 1.66g saturate) / 14.37g carbohidrați (din care 0.69g zaharuri) / 2.34g fibre / 1.13g sare	3.79g proteine / 4.87g grăsimi(din care 0.75g saturate) / 6.52g carbohidrați (din care 0.31g zaharuri) / 1.06g fibre / 0.51g sare	% Proteine: 17.84 % Carbo: 30.68 % Grăsimi: 51.48	187,43	85,07	165,1496	220,319	ATENȚIE! poate conține sămburi, gluten, lactoză, ouă, urme de gluten
<b>Totaluri:</b>	46.07g proteine / 39.57g grăsimi(din care 7.69g saturate) / 116.28g carbohidrați (din care 16.98g zaharuri) / 21.15g fibre / 3.09g sare	15.51g proteine / 14.24g grăsimi(din care 3.01g saturate) / 46.71g carbohidrați (din care 7.21g zaharuri) / 8.45g fibre / 1.07g sare	% Proteine: 18.33 % Carbo: 46.26 % Grăsimi: 35.42	1005,46	71,63	997,3896	1403,6099	ATENȚIE! poate conține sămburi, gluten, lactoză, ouă, urme de gluten



## **TORTILLA CU LIPIE INTEGRALĂ, UMPLUTĂ CU MOZZARELLA FRESCA, ARDEI GRAS, ROȘII CHERRY ȘI SALATĂ ICEBERG**

rețetă pentru 10 porții

### **Ingrediente:**

- Foaie tortilla integrală – 650 g brut pentru gătit
- Mozzarella fresca – 585 g brut, 450 g brut pentru gătit, 450 g cantitate netă
- Cașcaval – 450 g brut pentru gătit
- Ardei gras roșu – 115 g brut, 100 g brut pentru gătit, 100 g finit
- Roșii cherry – 320 g brut, 290 g brut pentru gătit, 290 g cantitate netă
- Salată iceberg – 195 g brut, 150 g brut pentru gătit, 150 g cantitate netă
- Castravete Fabio – 173 g brut, 150 g brut pentru gătit, 150 g cantitate netă
- Fresh de lămâie – 5 ml brut pentru gătit
- Ulei de măsline extravirgin – 5 ml brut pentru gătit
- Sare iodată – 1 g

**Cantitate finită tortillia umplută** - 2000 g

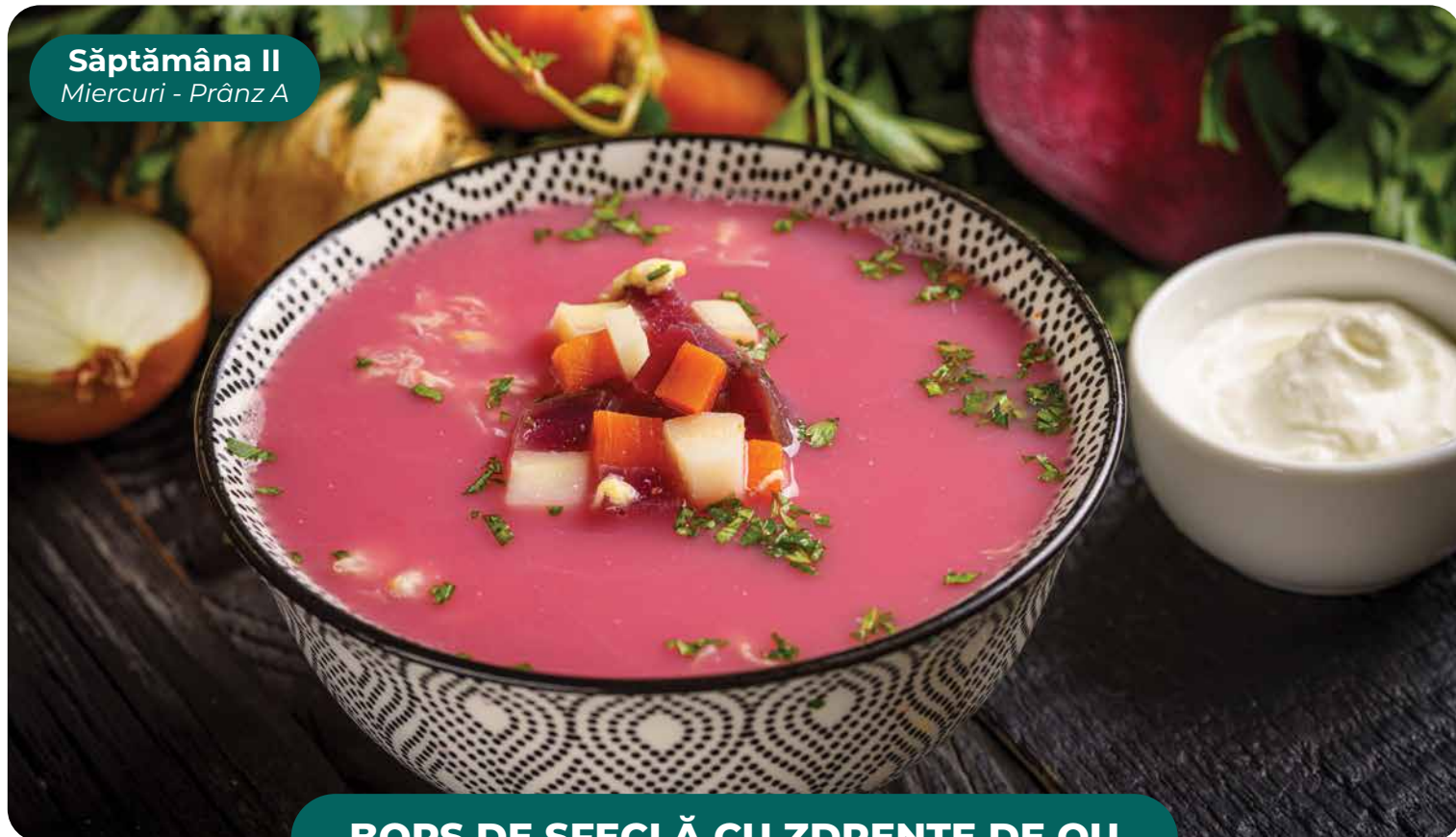
### **Pentru montaj 1 porție - 200 g**

- Lipie 1 buc. 65 g
- Ardei 10 g
- Cașcaval 20 g
- Castraveți 15 g
- Iceberg 15 g
- Mozzarella 45 g
- Roșii 30 g

### **Mod de preparare:**

- Lasă mozzarella la scurs peste noapte în frigider;
- Dă cașcavalul pe răzătoare;
- Taie mozzarella fresca felii;
- Taie ardeiul gras julien;
- Taie castravetele batonete sau pe jumătate pe lungime și apoi oblic (semilună);
- Taie roșiile cherry în 4;
- Taie salata iceberg fâșii;
- Pune mozzarella pe foaia de tortilla și presară cașcaval ras;
- Adaugă peste legumele și salata, stropește cu puțină lămâie și o linguriță de ulei de măsline extravirgin și rulează într-un burrito (ca o sarma).





## BORȘ DE SFECLĂ CU ZDRENȚE DE OU

rețetă pentru 10 porții

### Ingrediente:

- Sfeclă roșie proaspătă – 290 g brut, 240 g brut pentru gătit, 200 g cantitate netă
- Ceapă – 160 g brut, 120 g brut pentru gătit, 100 g cantitate netă
- Pătrunjel rădăcină – 17 g brut, 15 g după curățare, 12,5 g cantitate netă
- Țelina – 36 g brut, 28 g brut pentru gătit, 25 g cantitate netă
- Păstârnac – 36 g brut, 28 g după curățare, 25 g cantitate netă
- Morcov – 145 g brut, 120 g pentru gătit, 100 g cantitate netă
- Borș proaspăt – 255 ml brut, 255 ml brut pentru gătit, 213 ml net
- Ouă (găină) – 170 g brut, 170 g pentru gătit, 130 g cantitate netă
- Pătrunjel frunze – 16,83 g brut, 14 g pentru gătit, 12 g cantitate netă
- Ulei de măsline extravirgin – 5 ml brut pentru gătit
- Apă – 1.580 ml brut, 1.580 ml brut pentru gătit, 930 ml net
- Sare – 8,5 g

**Cantitate finită borș de sfeclă – 1.750 g**

- Smântână fermentată – 100 g

**Cantitate finită smântână fermentată - 100g**

### Mod de preparare:

- Spală și curăță sfecla, păstârnacul, pătrunjelul, țelina și morcovul de coajă;
- Taie ceapa cubulețe, la mână sau la robot;
- Încinge uleiul într-o cratiță încăpătoare și călește toate legumele;
- Când au devenit translucide, adaugă apă peste, coboară capacul și lasă să fiarbă la foc mic;
- Separat, încălzește borșul până la punctul de fierbere;
- Adaugă-l apoi în ciorbă;
- Oprește focul și lasă ciorba să se tempereze cca 10 min.;
- Bate oul și adaugă-l deasupra, împreună cu pătrunjel tocat în prealabil;
- Smântâna se adaugă la servire.

**Pentru montaj 1 porție - 185 g**

- Borș de sfeclă – 175 g
- Smântână fermentată – 10 g



## PLĂCINTĂ DE SOMON LA CUPTOR, CU CARTOFI ȘI CONOPIDĂ, SALATĂ DE MIX DE VARZĂ

rețetă pentru 10 porții

### Ingrediente:

#### Pentru piure:

- Cartofi albi – 605 g brut, 526 g brut pentru gătit, 450 g cantitate netă
- Conopidă congelată – 432 g brut, 360 g brut pentru gătit, 300 g cantitate netă
- Sare – 5 g brut pentru gătit
- Apă – 105 ml brut, 105 ml brut pentru gătit, 52 ml net
- Ulei extravirgin măsline – 5 ml brut pentru gătit

**Cantitate finită piure – 812 g**

#### Pentru somon:

- Mazăre congelată – 189 g brut, 157 g brut pentru gătit, 150 g cantitate netă
- Fresh de lămâie – 7,5 g brut pentru gătit
- Somon proaspăt – 461 g brut, 378 g brut pentru gătit, 270 g cantitate netă
- Sare – 10 g
- Piper – 0,15

**Cantitate finită somon și mazăre – 443 g**

#### Pentru salată de varză:

- Varză albă – 312 g brut, 260 g brut pentru gătit, 200 g cantitate netă
- Varză roșie – 312 g brut, 260 g brut pentru gătit, 200 g cantitate netă
- Ulei de măsline extravirgin – 5 ml brut pentru gătit
- Fresh de lămâie – 5 ml brut pentru gătit
- Sare iodată – 0,5 g brut pentru gătit
- Piper negru – 0,01 g brut pentru gătit

**Cantitate finită salată de varză – 400 g**

#### Pentru montaj 1 porție - 165 g

- Plăcintă somon – 125 g
- Salată varză – 40 g

### Mod de preparare pulpă de curcan cu sos de roșii:

- Spală bine cartofii, curăță-i și pune-i la fiert în apă cu sare;
- Spre sfârșitul procesului de fierbere, adaugă buchețele de conopidă (lăsate în prealabil la decongelat);
- Scurge lichidul separat și zdrobește piureul cu zdrobitorul;
- Lasă-l să se tempereze puțin la temperatura camerei;
- Între timp, filetează somonul, curăță-l de piele și oase, iar apoi taie-l cubulețe de 1 cm;
- Stropește somonul cu fresh de lămâie și condimentează-l cu sare și piper;
- Amestecă somonul cu mazărea lăsată la decongelat în prealabil, cu pătrunjelul și cu piureul de cartofi și conopidă;
- Întinde toată compoziția într-un GN 1/1, de 4 cm, cu hârtie de copt și coace totul în cuptorul încins în prealabil la 155 grade C, pe uscat (sau cu maximum 10% umiditate), pentru cca 40 min.;
- Dacă este nevoie, rumenim puțin plăcinta pentru 3-5 min. la 200 C uscat;
- Pentru montaj vom folosi o paletă deoarece plăcinta este ușor moale;
- Între timp, pregătește salata de varză;
- Toacă varza albă și varza roșie;
- Stropește varza cu ulei de măsline extravirgin și potrivește de sare și lămâie.



## BUDINCĂ DE TAPIOCA CU PIURE DE CĂPȘUNI

rețetă pentru 10 de porții

### Ingrediente:

#### Pentru budincă de tapioca:

- Tapioca perle: 155 g brut, 155 g brut pentru gătit, 155 g cantitate netă (poate absorbi de până la 5 ori cantitatea lor în lichid)
- Lapte de vacă 3,5% – 1.939 ml brut, 1.939 ml brut pentru gătit, 1.552 ml net
- Sirop de arțar – 110 ml brut, 110 ml brut pentru gătit, 100 ml net

**Cantitate finită budincă tapioca – 1.805 g**

#### Pentru piure de căpșuni:

- Căpșune congelate – 240 g brut, 240 g brut pentru gătit, 200 g cantitate netă
- Esență vanilie – 0,1 g
- Apă – 5 ml brut pentru gătit
- Sirop de arțar – 10 ml brut pentru gătit

**Cantitate finită piure de căpșuni – 200 g**

#### Pentru montaj 1 porție = 200 g

- Budincă de tapioca – 180 g
- Piure de căpșuni – 20 g

### Mod de preparare:

- Hidratează tapioca 1-2 ore în apă rece, apoi scurge-o;
- Pune laptele la fierț într-o oală încăpătoare și când atinge punctul de fierbere adaugă tapioca hidratată;
- Amestecă delicat;
- Când tapioca devine translucidă (transparentă), oprește focul și adaugă siropul de arțar;
- Atenție, tapioca hidratată se gătește repede;
- Răcește-o în blast chiller pe o steluță (soft chilling);
- Decongelează căpșunile în GN perforat (sită);
- După ce s-au scurs, pune-le într-un blender, peste care adaugă siropul de arțar și esența de vanilie și blendează până când obții un piure fin.



## SALATĂ DE VINETE CU CRACKERS DIN TORTILLA INTEGRALĂ ȘI ROȘII CHERRY

rețetă pentru 10 porții

### Ingrediente:

#### Pentru vinete:

- Vinete coapte, congelate – 862 g brut, 750 g brut pentru gătit, 750 g cantitate netă
- Ulei de măsline extravirgin – 40 ml brut pentru gătit
- Ceapă pudră – 10 g brut pentru gătit
- Sare – 5 g

**Cantitate finită salată vinete – 805 g**

#### Crackers din tortilla integrală:

- Lipie de tortilla integrală – 276 g brut, 276 g brut pentru gătit, 200 g cantitate netă
- Spray de ulei de măsline – 3 ml brut pentru gătit
- Sare – 0,1 g brut brut pentru gătit
- Mentă uscată – 0,1 g brut pentru gătit

**Cantitate finită crackers din tortilla integrală – 200 g**

#### Mod de preparare salată de vinete:

- Decongelează vinetele în frigider conform normelor HACCP, în GN perforat (sită), cu o tavă colectoare dedesubt pentru a aduna excesul de apă;
- Bagă-le în cuptorul încins în prealabil la 160 grade C, uscat, pentru cca 5-8 min., pentru a le mai deshidrata și rumeni puțin;
- Transferă-le în GN-uri 1/1 de max. 6 cm adâncime;
- Aduă-le cât sunt calde ceapă pudră, ulei de măsline și sare;
- Răcește-le în blast chiller pe programul „Soft chilling” (1 steluță);
- Taie roșiile cherry în 4 dacă sunt mai mari, sau în 2 dacă sunt mai mici;
- Stropește-le cu puțin ulei de măsline extravirgin și presară sumac și sare.

#### Roșii cherry:

- Roșii cherry – 660 g brut, 600 g pentru gătit, 600 g cantitate netă
- Sumac – 0,05 g pentru gătit

**Cantitate finită roșii cherry – 600 g**

#### Pentru montaj 1 porție - 160 g

- Salată vinete – 80 g
- Crackers din tortilla integrală – 20 g
- Roșii cherry – 60 g

#### Mod de preparare chipsuri de lipie:

- Taie lipia integrală de tortilla triunghiuri;
- Întinde triunghiurile în GN 1/1 de 2 sau 4 cm adâncime;
- Stropește cu ulei de măsline (pulverizare – spray) și condimentează cu sare și mentă uscată;
- Coace totul în cuptorul încins în prealabil la 180 grade C, uscat, pentru 8-10 min.;
- Servește cu salată de vinete.

# VALORI NUTRIȚIONALE

## săptămâna 2 - miercuri (3 - 6 ani)

Denumire Rețetă	Macronutrienții rețetă	Macronutrienții 100g	Procente Valori Nutriționale	Calorii Rețetă	Calorii 100g	Gramaj Rețetă (net)	Gramaj Rețetă (brut)	Alergeni
Tortilla cu lipie integrală, umplută cu mozzarella fresca, ardei gras, roșii cherry și salată iceberg	9.83g proteine / 11.96g grăsimi (din care 6.11g saturate) / 36.78g carbohidrați (din care 5.34g zaharuri) / 7.2g fibre / 1.4g sare	4.91g proteine / 5.98g grăsimi (din care 3.05g saturate) / 18.38g carbohidrați (din care 2.65g zaharuri) / 3.6g fibre / 0.7g sare	% Proteine: 13.37 % Carbo: 50.03 % Grăsimi: 36.6	294,06	146,96	200,1	200,1	gluten, lactoză
Borș de sfeclă cu zdrențe de ou	3.6g proteine / 5.38g grăsimi (din care 0.62g saturate) / 5.16g carbohidrați (din care 0.76g zaharuri) / 2.11g fibre / 1.06g sare	1.35g proteine / 2.02g grăsimi (din care 0.23g saturate) / 1.93g carbohidrați (din care 0.29g zaharuri) / 0.79g fibre / 0.4g sare	% Proteine: 17.25 % Carbo: 24.72 % Grăsimi: 58.02	83,48	31,26	185,125	267,0275	gluten, lactoză, ouă, țelină
Plăcintă de somon la cuptor, cu cartofi și conopidă, salată de mix de varză	11.58g proteine / 6.79g grăsimi (din care 1.31g saturate) / 13.43g carbohidrați (din care 1.64g zaharuri) / 3.91g fibre / 2.15g sare	5.54g proteine / 3.25g grăsimi (din care 0.63g saturate) / 6.43g carbohidrați (din care 0.77g zaharuri) / 1.87g fibre / 1.03g sare	% Proteine: 28.75 % Carbo: 33.34 % Grăsimi: 37.92	161,15	77,1	165,515	209,016	pește ( poate conține oase)
Budincă de tapioca cu piure de căpșuni	6.67g proteine / 7.36g grăsimi (din care 4.04g saturate) / 34g carbohidrați (din care 10.79g zaharuri) / 0.58g fibre / 0.25g sare	2.71g proteine / 2.99g grăsimi (din care 1.64g saturate) / 13.82g carbohidrați (din care 4.39g zaharuri) / 0.24g fibre / 0.1g sare	% Proteine: 11.65 % Carbo: 59.41 % Grăsimi: 28.94	228,9	93,06	200,67	245,9635	lactoză
Salată de vinete cu crackers din tortilla integrală și roșii cherry	4.21g proteine / 7.26g grăsimi (din care 1.93g saturate) / 27.37g carbohidrați (din care 8.43g zaharuri) / 6.67g fibre / 0.92g sare	2.5g proteine / 4.31g grăsimi (din care 1.14g saturate) / 16.25g carbohidrați (din care 5.04g zaharuri) / 3.96g fibre / 0.55g sare	% Proteine: 8.78 % Carbo: 57.12 % Grăsimi: 34.09	191,63	113,77	160,5	168,435	gluten
<b>Totaluri:</b>	35.89g proteine / 38.75g grăsimi (din care 14.01g saturate) / 116.74g carbohidrați (din care 26.9g zaharuri) / 20.47g fibre / 5.78g sare	17.01g proteine / 18.55g grăsimi (din care 6.69g saturate) / 56.81g carbohidrați (din care 13.11g zaharuri) / 10.46g fibre / 2.78g sare	% Proteine: 14.97 % Carbo: 48.68 % Grăsimi: 36.36	959,22	87,96	911,91	1090,542	gluten, lactoză, ouă, pește ( poate conține oase), țelină



## TOASTIE CU MAIA, SPREAD DE LINTE ȘI ARDEI GRAS PROASPĂT

rețetă pentru 10 porții

### Ingrediente:

- Pâine integrală cu maia – 360 g brut, 360 g brut pentru gătit, 300 g cantitate netă
- Spray ulei – 8 ml

**Cantitate finită pâine integrală cu maia- 300g**

### Pentru spread de linte:

- Linte roșie – 301 g brut, 301 g brut pentru gătit, 790 g cantitate netă
- Apă – 660 ml brut, 660 ml brut pentru gătit, 0 ml net
- Usturoi proaspăt – 9,7 g brut, 6,75 g brut pentru gătit, 2,5 g cantitate netă
- Pătrunjel proaspăt – 11,7 g brut, 9 g brut pentru gătit, 9 g cantitate netă
- Turmeric – 0,3 g
- Fresh de lămâie – 20 ml
- Ulei de măsline extravirgin – 33 ml
- Sare – 2,2 g

**Cantitate finită – 850 g**

### Mod de preparare:

- Spală linte în apă rece și scurge-o;
- Adaugă linte și turmericul într-o oală încăpătoare împreună cu apa și pune-o la fiert cu capac. Când începe să fiarbă, redu focul la minimum;
- Când linte e fiartă 80%, oprește focul și mai las-o cu capacul pus pentru încă 15 min.;
- Usturoiul pune-l pe hârtie de copt și coace-l în cuptor, în GN1/1, stropit cu puțin ulei, la 160 grade C, 8-10 min., până se rumenește;
- Blendează totul fin;
- Încorporează și blendează și usturoiul;
- Pune turmeric și fresh de lămâie;
- Blendează până la uniformizare;

### Pentru topping de ardei:

- Ardei gras roșu proaspăt – 75,7 g brut, 67 g brut pentru gătit, 67 g cantitate netă
- Ardei gras verde proaspăt – 75,7 g brut, 67 g brut pentru gătit, 67 g cantitate netă
- Spray ulei – 6,5 ml
- Castravete Fabio – 75,7 g brut, 67 g brut pentru gătit, 67 g cantitate netă
- Fresh de lămâie – 6,5 ml

**Cantitate finită – 200 g**

### Pentru montaj 1 porție - 135 g

- Pâine integrală, prăjită – 30 g
- Spread de linte – 85 g
- Topping de ardei – 20 g

- Toacă pătrunjel și pune deasupra;
- Pâinea cu maia stropește-o cu spray cu ulei și coace-o în cuptor la 200 de grade C, timp de 6-8 min., în funcție de performanța cuptorului;
- Unge-o cu spread de linte și pune pe deasupra toppingul de ardei și castraveți.

### Mod de preparare topping de ardei și castraveți:

- Taie ardeii gras julien;
- Taie castravețele pe jumătate pe lungime și apoi taie-l oblic;
- Stropește cu ulei de măsline și fresh de lămâie legumele și amestecă-le.



## CIORBĂ DE PUI À LA GREC, CU BĂUTURĂ DE QUINOA

rețetă pentru 10 porții

### Ingrediente:

#### Pentru ciorbă:

- Pulpă de pui (congelată), dezosată – 374 g brut, 328 g brut pentru gătit, 200 g cantitate netă
- Morcovi – 100 g brut, 84 g brut pentru gătit, 70 g cantitate netă
- Păstârnac – 37 g brut, 31 g brut pentru gătit, 26 g cantitate netă
- Rădăcină de pătrunjel – 57 g brut, 48 g brut pentru gătit, 40 g cantitate netă
- Țelină – 60 g brut, 46 g brut pentru gătit, 38 g cantitate netă
- Ceapă – 109 g brut, 84 g brut pentru gătit, 64 g cantitate netă
- Ceapă verde – 43 g brut, 33 g brut pentru gătit, 26 g cantitate netă
- Orez basmati Indian – 60 g brut (crud), 150 g cantitate netă (crește)
- Sare – 12 g
- Apă – 1.780 l brut, 890 ml net
- Ulei de măsline – 30 ml

#### Pentru topping:

- Băutură de quinoa – 170 ml brut, 170 ml brut pentru gătit, 142 ml net
  - Fresh de lămâie – 26 ml
  - Mărar – 100 g brut, 45 g brut pentru gătit, 45 g finit
  - Pătrunjel – 90 g brut, 45 g brut pentru gătit, 45 g finit
- Cantitate finită – 1.600 ml + 200 g pulpe pui**

#### Pentru montaj 1 porție - 180 g

- Ciorbă de pui – 160 ml
- Pulpe pui – 20 g

### Mod de preparare:

- Fasonează pulpele de pui și pune-le la fiert în apă, îndepărtează spuma și lasă-le la foc mic cu capac 45 de min.;
- Scoate carnea, las-o să se răcească și taie-o cubulețe;
- Spală legumele, curăță-le și toacă-le cuburi la robot. Nu le amesteca;
- Toacă ceapa verde rondele oblice și dă-o deoparte;
- Încinge uleiul de măsline într-o cratiță încăpătoare sau în marmită și căleşte legumele (cu excepția cepei verzi);
- Pune supă de pui peste, dă focul mic și lasă să fiarbă cu capac, ca să se evapore mai puțin;
- Toacă mărarul și pătrunjelul în paralel;
- Cu 10 min. înainte de final, dă focul foarte mic și adaugă ceapa verde și orezul;
- Pune băutura de quinoa și fresh-ul de lămâie în ciorbă;
- Adaugă la servire mărar și pătrunjel;



## FILE DE BIBAN LA CUPTOR, PIURE DE DOVLECEL, CARTOF ȘI CONOPIDĂ, MORCOVI CAMELIZAȚI, FULGI DE DROJDIE INACTIVI

### Ingrediente:

rețetă pentru 10 porții

#### Pentru pește:

- File de biban – 1.033 g brut (fără oase + decongelat), 650 g brut pentru gătit, 500 g cantitate netă
- Sare – 0,5g
- Piper – 0,1g
- Ulei de măsline – 0,5 ml
- Porumb – 198 g brut, 165 g brut pentru gătit, 150 g cantitate netă

**Cantitate finită – 500 g**

#### Pentru montaj 1 porție - 215 g

- File biban – 50 g
- Porumb – 15 g
- Piure de dovlecel și cartof – 110 g
- Morcovi caramelizați – 40 g

#### Pentru piure de dovlecel și cartof:

- Dovlecel – 825 g brut, 786 g brut pentru gătit, 491 g cantitate netă
- Conopidă congelată – 402 g brut, 321 g brut pentru gătit, 154 g cantitate netă
- Cartof alb – 768 g brut, 640 g brut pentru gătit, 350 g cantitate netă
- Sare – 7,2 g
- Ulei de măsline – 28,7 g
- Apă fiartă – 216 ml brut, 72 ml net

**Cantitate finită – 1.100 g**

#### Pentru morcovi caramelizați:

- Morcovi parizieni – 585 g brut, 533 g brut pentru gătit, 388 g cantitate netă
- Ulei de măsline – 5 ml
- Fulgi de drojdie inactivi – 20 g

**Cantitate finită – 408 g**

### Mod de preparare pulpă de curcan cu sos de roșii:

- Dezgheață file-urile de biban, curăță-le de solzi și scoate-le oasele;
- Stropește-le cu ulei de măsline și condimentează-le cu sare și piper;
- Așează-le în tavă GN1/1 cu hârtie de copt și pune deasupra pe fiecare câte o linguriță de porumb;
- Pune hârtie de copt deasupra și bagă-le în cuptor la 160 grade pentru 9-12 min., în funcție de grosimea lor;
- Curăță cartoful de coajă și bagă-l în cuptor la 160 grade C, uscat, la copt, în GN1/1 cu hârtie de copt pentru cca 25-30 min., până când intră furculița ușor în el;
- Între timp, taie dovlecelul cuburi mari și înlătură cotorul;
- În ultimele 12 min. de copt cartofii, adaugă dovlecelul/dovleceii și conopida în tavă, lângă cartofi;
- După ce s-au gătit și acestea, scoate-le din cuptor;
- Blendează conopida cu dovlecelul, reglându-le consistența cu ulei de măsline și apă fiartă;
- Cartofii zdrobește-i cu zdrobitorul;
- Cu ajutorul unei spatule, încorporează dovlecelul cu conopida blendată în cartof și reglează de gust;
- Pune morcovii parizieni în tavă GN1/1 adâncime 6 cm max. cu hârtie de copt (strat subțire);
- Stropește-i cu ulei (spray) și coace-i la 200 de grade C cu 35% umiditate până se rumenesc și se pătrund;
- Servește preparatele împreună și presară fulgi de drojdie inactivi peste acestea.





## BUDINCĂ DE PASTE INTEGRALE LA CUPTOR, CU SCORȚIȘOARĂ ȘI SIROP DE AGAVE

rețetă pentru 10 de porții

### Ingrediente:

- Penne integrale – 112 g brut, 112 g brut pentru gătit, 270 g cantitate netă
  - Brânză proaspătă de vaci – 93 g brut, 93 g brut pentru gătit, 81 g cantitate netă
  - Urdă – 93 g brut, 93 g brut pentru gătit, 81 g cantitate netă
  - Ouă – 91 g brut, 91 g brut pentru gătit, 70 g cantitate netă
  - Scorțișoară – 0,1 g
  - Lapte de vacă – 3,5 % grăsime – 35 g brut, 27 g finit (după evaporare)
  - Extract de vanilie – 0,8 g
  - Stafide aurii – 27 g
- Cantitate finită – 600 g**

### Pentru sirop:

- Sirop de agave – 120 ml
  - Fresh de lămâie – 30 ml
- Cantitate finită – 150 ml**

### Pentru montaj 1 porție - 75 g

- Budincă de paste – 60 g
- Sirop de agave – 15 ml

### Mod de preparare:

- Lasă stafidele în apă peste noapte, în frigider;
- A doua zi scurge-le bine și mai clătește-le o dată;
- Fierbe pastele cu 1-2 min. mai puțin decât instrucțiunile de pe cutie;
- Aducă în GN 1/1 de 6 cm adâncime max.;
- Mărunțește urda la robot;
- Aducă peste paste împreună cu brânza proaspătă, ouăle, laptele, extractul de vanilie și stafidele scurse în prealabil;
- Încinge cuptorul pe 160 grade C, uscat, și lasă budinca la gătit cca 45-50 min., în funcție de performanța cuptorului;
- Dacă simți că se arde foarte repede total sau parțial, scade temperatura cu 10% sau pornește funcția de abur cu 30%;
- Răcește în blast chiller, pe funcția „Soft chill” (1 steluță);
- Lasă să se răcească complet înainte de a porționa.

### Mod de preparare sirop:

- Amestecă siropul de agave cu fresh-ul de lămâie;
- Aducă-l peste budinca porționată.



## JACKET POTATO CU SALSA DE FASOLE VERDE, IAURT GRECESC ȘI CHIVES

rețetă pentru 10 porții

### Ingrediente:

- Cartof dulce – 1.230 g brut, 1.120 g, 800 g cantitate netă
- Sare – 2 g
- Cașcaval (slab în grăsimi saturete) – 200 g cantitate bruta, 200 g cantitate neta (se serveste ca atare)
- Unt 80% – 20 g brut, 0 g cantitate netă (se topește și rămâne în tavă)

**Cantitate finită – 1.000 g**

### Salsa de fasole verde:

- Fasole verde congelată – 632 g brut, 575g brut pentru gătit, 500 g cantitate netă (după gătire)
- Iaurt grecesc 10% – 190 g brut, 190 g cantitate netă
- Chives – 10,5 g brut, 10 g cantitate netă
- Sare – 2 g
- Piper – 0,1 g

**Cantitate finită – 700 g**

### Pentru montaj 1 porție - 170 g

- Jacket potato cu cașcaval – 100 g (80 g cartof copt+20 g cașcaval)
- Salsa de fasole cu iaurt – 70 g

### Mod de preparare:

- Spală bine cartoful dulce și așază-l în tava de cuptor, GN 1/1;
- Introdu-l în cuptorul încins în prealabil la 180 grade C, pentru cca 25 min., până se coace întreg;
- Între timp, dă cașcavalul pe răzătoare;
- Pentru montaj, desfă cartoful pe jumătate, pe lungime, și adaugă în interior cașcaval ras și salsa de fasole verde;
- Presară pe deasupra puțin piper.

### Mod de preparare salsa de fasole verde:

- Pune fasolea verde în sita perforată 1/1;
- Introdu-o în cuptorul încins în prealabil la 100 grade C, 100% aburi, pentru 10-12 min.;
- Răcește-o în blast chiller, pe „Soft chilling” (1 steluță);
- Amestec-o apoi cu sare, piper, chives tocat mărunt și iaurt grecesc.

# VALORI NUTRIȚIONALE

## săptămâna 2 - joi

(3 - 6 ani)

Denumire Rețetă	Macronutrienții rețetă	Macronutrienți 100g	Procente Valori Nutriționale	Calorii Rețetă	Calorii 100g	Gramaj Rețetă (net)	Gramaj Rețetă (brut)	Alergeni
Toastie cu maia și spread de linte și ardei gras proaspăt	11.67g proteine / 7.03g grăsimi(din care 1.11g saturate) / 39.26g carbohidrați (din care 1.39g zaharuri) / 6.23g fibre / 0.82g sare	7.21g proteine / 4.34g grăsimi(din care 0.68g saturate) / 24.26g carbohidrați (din care 0.86g zaharuri) / 3.85g fibre / 0.51g sare	% Proteine: 17.48 % Carbo: 58.82 % Grăsimi: 23.7	267	164,96	135,732	161,862	gluten, mix semințe, susan
Ciorbă de pui a la grec, cu băutura de quinoa	8.17g proteine / 6.5g grăsimi(din care 1.31g saturate) / 11.59g carbohidrați (din care 0.69g zaharuri) / 3.17g fibre / 1.31g sare	2.85g proteine / 2.27g grăsimi(din care 0.46g saturate) / 4.04g carbohidrați (din care 0.24g zaharuri) / 1.11g fibre / 0.46g sare	% Proteine: 23.76 % Carbo: 33.71 % Grăsimi: 42.53	137,48	47,96	180,336	286,6438	țelină
File de biban la cuptor, piure de dovlecel, cartof și conopidă, morcovi caramelizați, fulgi de drojdie inactivi	17.41g proteine / 10.17g grăsimi(din care 3.45g saturate) / 21.66g carbohidrați (din care 7.01g zaharuri) / 5.45g fibre / 1.67g sare	5.16g proteine / 3.02g grăsimi(din care 1.02g saturate) / 6.42g carbohidrați (din care 2.08g zaharuri) / 1.61g fibre / 0.49g sare	% Proteine: 28.1 % Carbo: 34.96 % Grăsimi: 36.94	247,85	73,48	216,146	337,3026	gluten, pește (poate conține oase)
Budincă de paste integrale la cuptor, cu scortșoară și sirop de agave	5.11g proteine / 4.13g grăsimi(din care 1.39g saturate) / 20.92g carbohidrați (din care 10.78g zaharuri) / 1.27g fibre / 0.23g sare	7.91g proteine / 6.39g grăsimi(din care 2.15g saturate) / 32.4g carbohidrați (din care 16.69g zaharuri) / 1.97g fibre / 0.35g sare	% Proteine: 14.47 % Carbo: 59.23 % Grăsimi: 26.3	141,31	218,79	75,0118	64,5858	gluten, lactoză, ouă
Jacket potato cu salsa de fasole verde, iaurt grecesc și chives	7.47g proteine / 7.94g grăsimi(din care 4.39g saturate) / 28.23g carbohidrați (din care 6.2g zaharuri) / 5.34g fibre / 0.8g sare	3.52g proteine / 3.75g grăsimi(din care 2.07g saturate) / 13.32g carbohidrați (din care 2.92g zaharuri) / 2.52g fibre / 0.38g sare	% Proteine: 13.94 % Carbo: 52.7 % Grăsimi: 33.36	214,28	101,07	170	212,01	lactoză
<b>Totaluri:</b>	49.83g proteine / 35.77g grăsimi(din care 11.65g saturate) / 121.66g carbohidrați (din care 26.07g zaharuri) / 21.46g fibre / 4.83g sare	26.65g proteine / 19.77g grăsimi(din care 6.38g saturate) / 80.44g carbohidrați (din care 22.79g zaharuri) / 11.06g fibre / 2.19g sare	% Proteine: 19.78 % Carbo: 48.28 % Grăsimi: 31.94	1007,92	94,87	777,2258	1062,4042	gluten, lactoză, mix semințe, ouă, pește (poate conține oase), susan, țelină



## HUMUS DE LINTE GALBENĂ, CREMĂ DE BRÂNZĂ DE VACI ȘI CHIPSURI DE LIPIE INTEGRALĂ

### Ingrediente:

rețetă pentru 10 porții

#### Pentru Humus de linte galbenă:

- Linte galbenă – 234 g brut, 234 g brut pentru gătit, 585 g cantitate netă
- Mentă proaspătă – 2,73 g brut, 1,82 g brut pentru gătit, 1,82 g cantitate netă
- Morcov – 94 g brut, 78 g brut pentru gătit, 65 g cantitate netă
- Țelină – 82 g brut, 55 g brut pentru gătit, 45 g cantitate netă
- Ulei de măsline extravirgin – 41 ml brut
- Fresh de lămâie – 13 ml brut
- Boia dulce – 0,5 g brut
- Usturoi pudră – 2 g brut
- Sare – 4 g
- Apă – 1,1 l brut

**Cantitate finită – 800 g**

#### Pentru montaj 1 porție - 190 g

- Humus de linte galbenă – 80 g
- Cremă de brânză de vaci – 70 g
- Chipsuri de lipie integrală – 40 g

#### Mod de preparare humus de linte galbenă:

- Spală și curăță morcovul și țelina;
- Taie morcovul și țelina bucăți mai mari, ca să fiarbă în același timp cu linte;
- Spală linte în 3 ape;
- Se pune apă cu sare pe foc la fiert;
- Fierbe linte conform instrucțiunilor de pe pachet, împreună cu morcovul și țelina;
- Scurge lichidul separat și începe să blendezi linte și legumele, adăugând treptat din lichidul în care a fiert linte;
- Pune fresh de lămâie, boia dulce și usturoi pudră și potrivește de sare;
- Pune compoziția într-un poche.

#### Pentru crema de brânză de vaci:

- Brânză proaspătă – 143 g brut, 143 g brut pentru gătit, 143 g cantitate netă
  - Urdă – 143 g brut, 143 g brut pentru gătit, 143 g cantitate netă
  - Kefir/Lapte covăsit – 214 g brut, 214 g brut pentru gătit, 214 g cantitate netă
  - Sare (dacă e cazul) – 2 g
  - Chives – 15 g
  - Avocado – 260 g brut, 200 g brut pentru gătit, 200 g cantitate netă
- Cantitate finită – 700 g**

#### Pentru crema de brânză de vaci:

- Lipie integrală (tortilla) – 552 g brut, 552 g brut pentru gătit, 400 g cantitate netă
  - Ulei de măsline extravirgin – 5 ml brut, 5 ml brut pentru gătit, 0 g cantitate netă
  - Sare – 0,1 g
  - Oregano uscat – 0,15 g
- Cantitate finită – 400 g**

#### Mod de preparare cremă de brânză de vaci:

- Fărâmițează urda într-un recipient încăpător;
- Curăță avocadoul și zdrobește-l cu ajutorul unui zdrobitor de cartofi;
- Blendează urda cu brânză de vaci și kefirul, apoi încorporează avocadoul zdrobit cu ajutorul unei linguri;
- Toacă chives mărunț și încorporează-l cu spatula;
- Pune compoziția într-un poche.

#### Mod de preparare chipsuri de lipie integrală:

- Taie lipia integrală triunghiuri;
- Stropește-le cu ulei de măsline extravirgin și presară sare și oregano pe deasupra;
- Încinge cuptorul la 200 grade C, pe uscat, și lasă-le acolo cca 6-8 min.



## SUPĂ DE PUI CU PASTE INTEGRALE, MORCOV, ȚELINĂ, PĂTRUNJEL ȘI PĂSTÂRNAC

rețetă pentru 10 porții

### Ingrediente:

- Pulpe de pui superioare, fără piele, fără os – 358 g brut, 312 g brut pentru gătit, 200 g net

**Cantitate finită pulpe superioare - 200 g**

- Paste integrale (preferabil paste mici ca dimensiune, ex: orecchiete) – 117 g brut, 117 g brut pentru gătit, 320 g cantitate netă (fierțe)

**Cantitate finită paste fierțe - 320 g**

- Morcovi – 119 g brut, 99 g brut pentru gătit, 83 g cantitate netă
- Țelină – 89 g brut, 60 g brut pentru gătit, 50 g cantitate netă
- Păstârnac – 47 g brut, 40 g brut pentru gătit, 33 g cantitate netă
- Ceapă – 140 g brut, 108 g brut pentru gătit, 0 g cantitate netă (pentru că se aruncă după fierbere)
- Sare – 10 g brut pentru gătit
- Cimbru uscat – 0,22 g brut pentru gătit
- Apă – 2.300 ml brut pentru gătit, 1.280 ml net (zeamă supă)

**Cantitate finită supă de legume - 1500 g**

**Total finit supă de pui cu paste - 2020 g**

**Pentru montaj 1 porție - 202 g**

- Supă și legume 150 g
- Paste fierțe 32 g
- Pui fiert 20 g

### Mod de preparare:

- Fasonează pulpele de pui și curăță-le de țesuturi conjunctive, resturi de tendoane, oase mici și grăsime în exces;
- Încinge apa cu sarea într-o oală încăpătoare sau marmită și adaugă puiul;
- Motivul pentru care facem acest lucru este ca puiul să lase cât mai puțină spumă;
- Dacă adaugi totuși în apă rece, trebuie spumat constant, ca să iasă supa limpede la sfârșit (dacă politica internă prevede fierberea cărnii separat de legume, procedați în acest mod);
- Pentru intensificarea gustului, fierberea trebuie făcută la foc mic, cu capacul semicoborât, ca să nu se evapore foarte mult din lichid;
- Între timp spală și curăță legumele;
- Adaugă morcovul, păstârnacul și ceapa întregi și țelina bucăți mai mari;
- Potrivește de cimbru și sare;
- Odată ce au fiert carnea și rădăcinoasele, aruncă ceapa, scoate restul rămas pe un tocător, taie-l cubulețe și pune-l în GN-uri separate (1 GN pentru carne, 1 GN pentru rădăcinoase);
- Fierbe pastele separat în apă cu sare, conform instrucțiunilor de pe pachet;
- Pentru montaj, adaugă zeamă de supă ca bază și cantități egale pentru fiecare copil în parte de paste, carne și rădăcinoase;
- Opțional, se poate adăuga topping de pătrunjel și/sau mărar.
- Servește cu pâine integrală.



## GRATIN DE BROCCOLI, CARTOF, MORCOV, SMÂNTÂNĂ ȘI PARMEZAN

rețetă pentru 10 de porții

### Ingrediente:

- Broccoli congelat – 237 g brut, 197 g brut pentru gătit, 180 g cantitate netă
- Cartofi – 188 g brut, 156 g brut pentru gătit, 138 g cantitate netă
- Morcovi – 138 g brut, 115 g brut pentru gătit, 100 g cantitate netă
- Cartofi dulci – 188 g brut, 156 g brut pentru gătit, 138 g cantitate netă
- Ouă – 161,88 g brut, 161,88 g brut pentru gătit, 135 g cantitate netă
- Busuioc proaspăt – 7 g brut, 5,5 g brut pentru gătit, 4,85 g cantitate netă
- Smântână de gătit fără caragenan – 152 g brut, 152 g brut pentru gătit, 135 g cantitate netă
- Telemea de vacă – 155 g brut, 141 g brut pentru gătit, 125 g cantitate netă
- Parmezan – 55 g brut, 52 g brut pentru gătit, 46 g cantitate netă
- Sare – 1,5 g

**Cantitate finită – 1.000 g**

### Mod de preparare:

- Încinge cuptorul pe 100% aburi, la 100 grade C;
- Spală bine cartofii și morcovii, curăță-i și taie-i cubulețe;
- Întinde broccoli pe tăvi cu hârtie de copt;
- Pe tăvi distincte, întinde morcovii, cartofii și cartofii dulci;
- Presară puțină sare pe deasupra;
- Pregătește broccoli în cuptor timp de 6-8 min. (trebuie să rămână al dente), iar morcovii, cartofii și cartofii dulci, timp de 20 min.;
- Taie broccoli mărunț;
- Lasă-l să se răcească într-o cameră răcoroasă sau dă-i șoc termic în blast chiller;
- Între timp, fărâmițează telemeaua de vacă și dă parmezanul pe răzătoare;
- Sparge ouăle și amestecă-le cu mixerul;
- Adaugă smântâna de gătit, telemeaua de vacă și parmezanul ras;
- Toacă și busuiocul și încorporează-l și pe acesta;
- Încinge cuptorul la 160 grade C și când a atins temperatura,

### Pentru salată:

- Zucchini – 105 g brut, 100 g brut pentru gătit, 100 g cantitate netă
- Castraveți – 115 g brut, 100 g brut pentru gătit, 100 g cantitate netă
- Roșii cherry – 440 g brut, 400 g brut pentru gătit, 400 g cantitate netă
- Salată iceberg „ready to eat” – 116 g brut, 100 g brut pentru gătit, 100 g cantitate netă
- Ulei de măsline extravirgin – 15 ml
- Sare – 2
- Fresh de lămâie – 20 ml

**Cantitate finită – 700 g**

**Pentru montaj 1 porție - 170 g**

- Gratin de legume – 100 g
- Salată – 70 g

adaugă tava și coace cca 40-45 min. până se gătește complet și se încheagă;

- Lasă cca 15 min. la temperatura camerei și apoi bagă în blast chiller pe „Soft chill”;
- Când s-a răcit complet, scoate și taie bucăți de gramaje egale;
- Când încălzești, înainte de servire, așază bucățile în tavă cu hârtie de copt, cu 4-5 cm distanță între ele și încălzește-le în cuptor la 100 grade C, pentru 10-15 min.

### Mod de preparare salată:

- Taie salata iceberg fâșii;
- Castraveții și zucchini spală-i bine, și taie-i pe lungime pe jumătate și apoi taie-i rondele foarte subțiri la robot;
- Roșiile se taie jumătăți;
- Stropiște totul cu ulei de măsline extravirgin și potrivește de sare;
- Adaugă apoi și fresh-ul de lămâie;
- Amestecă totul bine;
- Servește lângă gratin-ul de legume.



## BATON DE HRIȘCĂ ȘI OVĂZ, CIOCOLATĂ NEAGRĂ, MERIȘOARE ȘI LAPTE

rețetă pentru 10 porții

### Ingrediente:

- Fulgi de hrișcă crocanți – 80 g brut pentru gătit
- Fulgi de ovăz – 140 g brut pentru gătit
- Ciocolată neagră fără zahăr – 60 g brut pentru gătit
- Merișoare deshidratate (lăsate la hidratat peste noapte în apă) – 30 g brut pentru gătit
- Lapte de vacă 3,5% grăsime – 223 ml brut pentru gătit
- Tărâțe de psyllium – 5,8 g brut pentru gătit
- Răzătură de cocos – 11,6 g brut pentru gătit

**Cantitate finită – 550 g**

- Miere naturală – 50 g

#### Extra:

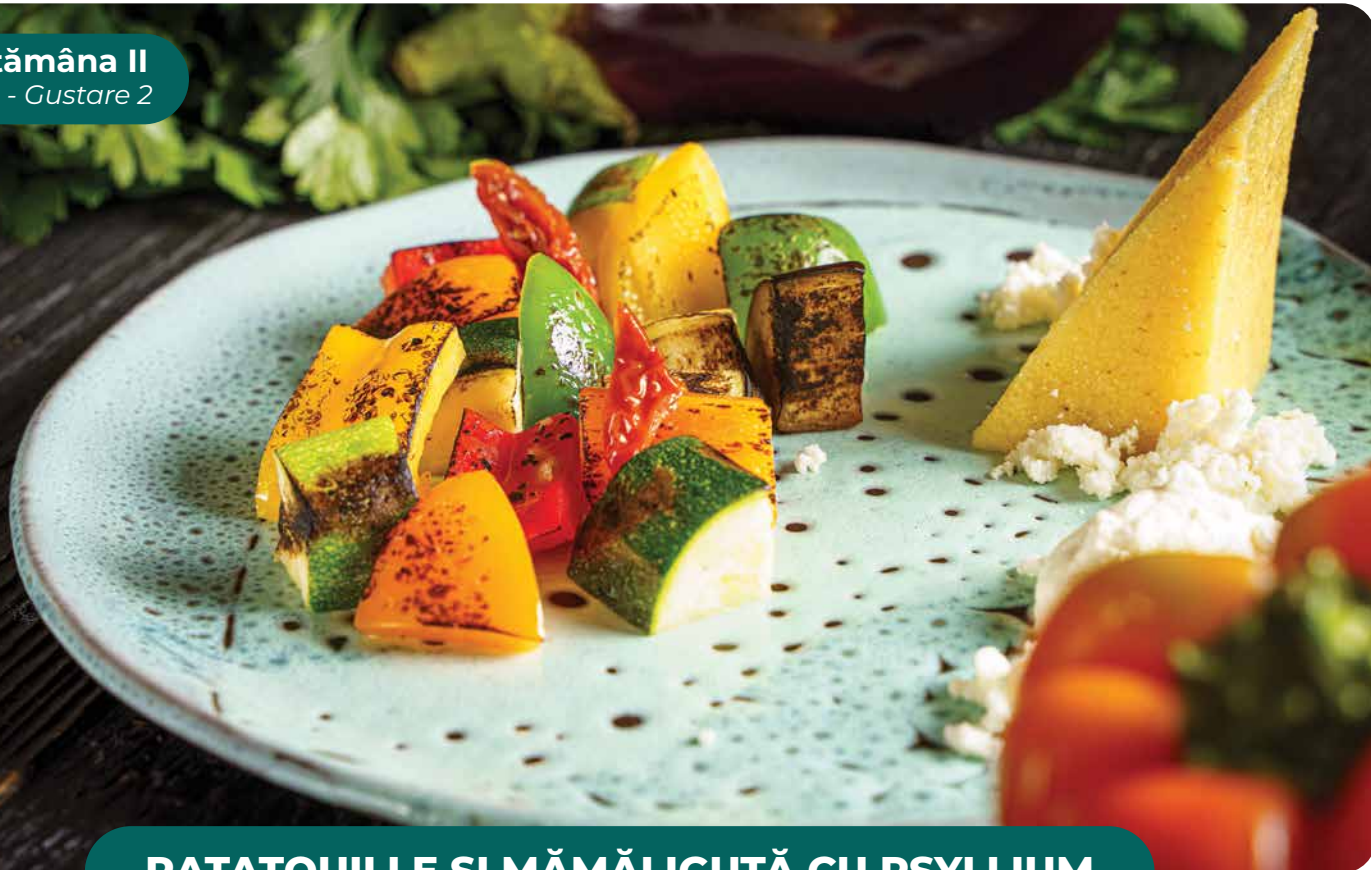
- Iaurt grecesc 10% – 600 g

**Pentru montaj 1 porție - 120 g**

- Baton – 55 g
- Miere – 5 g
- Iaurt grecesc – 60 g

### Mod de preparare:

- Scurge bine merișoarele de apă;
- Hidratează fulgii de hrișcă, fulgii de ovăz, tărâțele de psyllium, răzătura de cocos și merișoarele în lapte, timp de 3 ore;
- Toacă ciocolata și adaug-o peste, după ce ai scos amestecul de fulgi și de merișoare de la rece;
- Amestecă totul bine și hidratează extra dacă este cazul (dacă compoziția ți se pare prea uscată – consistența trebuie să fie de nisip umed care se poate modela cu ușurință în mâini);
- Pune hârtie de copt ușor umezită și mototolită într-un GN 1/1 de 4 cm adâncime;
- Răstoarnă compoziția în GN și nivelează-l bine, presând constant, uniform;
- Odată ce ai nivelat compoziția în tavă, bag-o în blast chiller pe „Soft chill” și semicongeleaz-o;
- Scoate-o pe un tocător și tai-o cuburi potrivite, egale;
- La servire se presară miere pe deasupra.



## RATATOUILLE ȘI MĂMĂLIGUȚĂ CU PSYLLIUM

rețetă pentru 10 porții

### Ingrediente:

#### Pentru ratatouille:

- Zucchini – 271 g brut, 258 g pentru gătit, 177 g cantitate netă
- Dovlecei – 291 g brut, 277 g pentru gătit, 190 g cantitate netă
- Vinete – 224 g brut, 204 g pentru gătit, 120 g cantitate netă
- Ardei gras verde – 123 g brut, 109 g pentru gătit, 74 g cantitate netă
- Ardei gras roșu – 123 g brut, 109 g pentru gătit, 74 g cantitate netă
- Ardei gras galben – 123 g brut, 109 g pentru gătit, 74 g cantitate netă
- Usturoi proaspăt – 0,9 g brut, 0,77 g pentru gătit, 0,7 g cantitate netă
- Cimbru uscat – 0,07 g pentru gătit
- Busuioc uscat – 0,07 g pentru gătit
- Sare – 3,5 g pentru gătit
- Piper – 0,07 g pentru gătit
- Ulei de măsline – 21 ml pentru gătit
- Roșii uscate – 38 g brut, 25 g pentru gătit, 25 g cantitate netă

**Cantitate finită – 750 g**

#### Mod de preparare:

- Zucchini, dovleceii, ardeii multicolori și vinetele spală-le și taie-le cuburi;
- Condimentează-le cu sare, piper, cimbru, busuioc uscat și usturoiul tocat mărunt;
- Stropște-le cu ulei de măsline și întinde-le în tavă de cuptor GN 1/1 de 2 cm;
- Încinge cuptorul în prealabil la 180 grade C, uscat și lasă-le la gătit până se rumenesc, cca 12-14 min.;
- Odată gătiți, lasă totul să se răcească;
- Taie roșiile uscate și amestecă-le în compoziție;
- Între timp, pune apa la fiert împreună cu sarea într-o oală încăpătoare;
- Când apa începe să fiarbă, adaugă mălaiul „în ploaie” și amestecă încontinuu cu un tel;
- După ce ai încorporat tot mălaiul, redu focul și amestecă din când în când ca să nu se lipească de fundul oalei;
- După ce mălaiul a fiert, adaugă tărațele de psyllium, încorporând cu telul, lăsând la fiert pentru aproximativ 2-3 min.;
- Pregătește tăvi GN 1/1 de 5 cm stropite cu ulei în care să torni mămligă fiartă;
- Îndeinde folie alimentară peste mămligă, aceasta trebuie să fie lipită de mămligă (la contact) ca să nu prindă crustă;
- Lasă cca 15 min. la temperatura camerei și apoi se bag-o în blast chiller pe „Soft chill”;
- Când mămligă s-a răcit și întărit, porționează-o, apoi încălzește-o la cuptor la 100 grade C cu 100% abur, acoperită foarte bine cu folie de plastic.

#### Pentru mămligută cu psyllium:

- Mălai – 103 g
- Ulei de măsline – 4 ml
- Sare – 0,8 g
- Psyllium – 18,5 g
- Apă – 710 ml

**Cantitate finită – 600 g**

#### Smântână

- Smântână 12% – 100 g

#### Brânză de vaci

- Brânză dulce de vaci – 350 g

#### Pentru montaj 1 porție - 180 g

- Ratatouille – 75 g
- Mămligă – 60 g
- Smântână – 10 g
- Brânză dulce de vaci – 35 g



# VALORI NUTRIȚIONALE

## săptămâna 2 - vineri

### (3 - 6 ani)

Denumire Rețetă	Macronutrienți rețetă	Macronutrienți 100g	Procente Valori Nutriționale	Calorii Rețetă	Calorii 100g	Gramaj Rețetă (net)	Gramaj Rețetă (brut)	Alergeni
Humus de linte galbenă, cremă de brânză cu avocado și chipsuri de lipie integrală	15.32g proteine / 14.84g grăsimi(din care 4.36g saturate) / 41.42g carbohidrați (din care 1.96g zaharuri) / 7.96g fibre / 1.69g sare	5.86g proteine / 5.68g grăsimi(din care 1.67g saturate) / 15.85g carbohidrați (din care 0.75g zaharuri) / 3.04g fibre / 0.65g sare	% Proteine: 16.99 % Carbo: 45.96 % Grăsimi: 37.05	360,48	137,93	180,3545	261,3443	gluten, lactoză, țelină
Supă de pui cu paste integrale, morcov, țelină, pătrunjel și păstârnac	8.42g proteine / 5.06g grăsimi(din care 1.12g saturate) / 13.21g carbohidrați (din care 0.95g zaharuri) / 3.27g fibre / 1.06g sare	2.71g proteine / 1.63g grăsimi(din care 0.36g saturate) / 4.25g carbohidrați (din care 0.31g zaharuri) / 1.05g fibre / 0.34g sare	% Proteine: 25.5 % Carbo: 40 % Grăsimi: 34.49	132,1	42,5	200,457	310,855	gluten, țelină
Gratin de broccoli, cartof, morcov, smântână și parmezan	8.61g proteine / 6.1g grăsimi(din care 1.55g saturate) / 15.13g carbohidrați (din care 6.34g zaharuri) / 2.84g fibre / 0.61g sare	4.59g proteine / 3.25g grăsimi(din care 0.82g saturate) / 8.06g carbohidrați (din care 3.38g zaharuri) / 1.51g fibre / 0.33g sare	% Proteine: 22.98 % Carbo: 40.37 % Grăsimi: 36.65	149,87	79,84	170,225	187,7094	lactoză, ouă, urme de ou
Baton de hrîșcă și ovăz, ciocolată neagră, merișoare și lapte	9.01g proteine / 8.06g grăsimi(din care 2.04g saturate) / 28.78g carbohidrați (din care 8.3g zaharuri) / 1.81g fibre / 0.21g sare	7.5g proteine / 6.71g grăsimi(din care 1.7g saturate) / 23.97g carbohidrați (din care 6.91g zaharuri) / 1.5g fibre / 0.18g sare	% Proteine: 16.11 % Carbo: 51.47 % Grăsimi: 32.42	223,67	186,25	120,09	120,09	gluten, lactoză, lecitină din soia
Ratatouille și mămăliguța cu psyllium, brânză proaspătă și smântână	6.33g proteine / 6.01g grăsimi(din care 2.11g saturate) / 16.27g carbohidrați (din care 2.59g zaharuri) / 2.42g fibre / 0.81g sare	2.64g proteine / 2.5g grăsimi(din care 0.88g saturate) / 6.78g carbohidrați (din care 1.08g zaharuri) / 1.01g fibre / 0.34g sare	% Proteine: 17.53 % Carbo: 45.04 % Grăsimi: 37.43	144,52	60,19	180,6457	240,0937	gluten, lactoză
<b>Totaluri:</b>	47.69g proteine / 40.07g grăsimi(din care 11.18g saturate) / 114.81g carbohidrați (din care 20.14g zaharuri) / 18.3g fibre / 4.38g sare	23.3g proteine / 19.77g grăsimi(din care 5.43g saturate) / 58.91g carbohidrați (din care 12.43g zaharuri) / 8.11g fibre / 1.84g sare	% Proteine: 18.88 % Carbo: 45.44 % Grăsimi: 35.68	1010,64	90,23	851,7722	1120,0924	gluten, lactoză. lecitină din soia, ouă, țelină, urme de ou



## APORTUL GHIDULUI ȘI IMPACTUL STILULUI DE VIAȚĂ ASUPRA SĂNĂTĂȚII COPILULUI

Ghidul de rețete sănătoase este o inițiativă din programul „Masă și clasă”, un program implementat în parteneriat de ASP, AVE și inspirat de Edenred, care are ca scop creșterea capacității școlilor de a oferi elevilor acces la o alimentație sănătoasă. Incluzând 50 de rețete echilibrate nutrițional destinate cantinelor școlare, ghidul oferă adevărate modele de meniuri în acord cu standarde profesionale de referință. Scopul principal îl reprezintă promovarea unui model de mese echilibrate, gustoase și adecvate nevoilor nutriționale ale copiilor. Rețetele din ghid au fost create în stil mediteranean, urmărind respectarea indicațiilor din legislație și recomandările experților în nutriția pediatrică. S-a urmărit asigurarea unui aport optim de macro și micronutrienți necesari pentru susținerea proceselor de creștere, regenerare, apărare și învățare din organismul copiilor. Acest aport optim s-a realizat prin varietatea gamei de produse alimentare (includerea tuturor grupelor alimentare principale) cu accent pe legume și fructe care să asigure necesarul de fibre, vitamine, săruri minerale și antioxidanți.



S-a urmărit încadrarea porțiilor în necesarul caloric optim specific grupelor de vârstă, includerea alimentelor ușor digerabile, gătite corect, evitarea încărcăturii glicemice, în special la deserturi, evitarea grăsimilor saturate și trans, asigurarea variației coloristice și a proprietăților organoleptice care să stimuleze apetitul, evitarea alimentelor cu potențial alergen crescut, asocierea corectă a grupelor de alimente pentru a ușura procesul de digestie și absorbție a nutrienților. De asemenea, s-a urmărit evitarea monotoniei alimentare prin diversificarea metodelor de preparare a materiilor prime.

Alături de alimentație și stilul de viață are o mare influență asupra calității vieții. Un stil de viață sănătos presupune evitarea abuzului de substanțe dăunătoare (alcool, tutun, droguri), absența sedentarismului și o odihnă corespunzătoare. Schimbările constante din societatea modernă influențează copilăria și modul de trai. Fără un control adecvat acești factori duc la sedentarism și consum

exagerat de mâncare. Este extrem de importantă promovarea unui stil de viață cât mai sănătos și încurajarea copilului să facă activități sportive.

Costurile mai mici pentru alimentele procesate, în special sub formă de gustări nesănătoase, produse de tip fast-food, bogate în calorii și cu conținut mic de nutrienți valoroși, stimulează consumul alimentar al acestor produse. Mâncatul în oraș sau comenzile cu livrare la domiciliu reduc numărul meselor gătite acasă și cresc aportul caloric, porțiile fiind de regulă mult mai mari și de multe ori hipercalorice.

Anumiți factori emoționali determinați de evenimente de viață stresante sau schimbări (divorț, mutări, decese, abuz), depresia și anxietatea conduc la mâncatul pe fond emoțional cu exces alimentar sau reduc pofta de mâncare. Stresul personal, parental și familial pot crește riscul de obezitate la copii, devenind un mecanism de apărare. Unii copii mănâncă în exces pentru a face față problemelor sau pentru a face față emoțiilor, sau mănâncă din plictiseală. Există și situații când problemele familiale pot determina o scădere a apetitului, iar pe termen lung aceasta conduce la anorexie și malnutriție.

Pentru combaterea sedentarismului la copii se impune limitarea timpului petrecut la televizor sau folosirea altor gadgeturi moderne la maximum 2 h/zi, așa cum recomandă specialiștii, precum și descurajarea vizionării emisiunilor de televiziune în timpul meselor. La nivel european un copil petrece în medie 2-7 ore uitându-se la televizor, iar fiecare oră duce la o creștere a prevalenței obezității cu 2%. În pandemie sedentarismul a crescut în rândul copiilor, peste 35% dintre ei petrecând mai mult timp la TV, pe telefon sau jucând jocuri pe calculator, crescând riscul supraponderiei.

Fiind un factor determinant al consumului de energie, activitatea fizică este importantă pentru menținerea greutateii corporale în limite normale, având multe beneficii



greutății corporale în limite normale, având multe beneficii pentru sănătate. Împreună cu o alimentație echilibrată devine un pas important în prevenirea și tratamentul obezității infantile, și nu numai. Azi, sedentarismul este a patra cauză de mortalitate în lume.

Un program zilnic de exerciții fizice sau mers pe jos timp de 60 de minute poate fi o soluție foarte bună pentru arderea caloriilor și îmbunătățirea metabolismului. În același timp îmbunătățește starea psihică a copiilor, capacitatea de a socializa, reduce nivelul de stres și elimină energia în exces, duce la creșterea sănătoasă a oaselor și mușchilor, îmbunătățește somnul, coordonarea și echilibrul.

Orele de sport sunt o altă soluție, mai ales pentru copiii obezi ai căror părinți nu-și permit să plătească alte activități sportive. De aceea, suplimentarea orelor de sport la școală ar fi în interesul acestor copii și pentru a preveni acumularea calorică.

Momentele de joacă, activitățile casnice, mersul pe bicicletă sunt forme de activitate fizică importante pentru sănătatea copiilor. Micile schimbări din fiecare zi în ceea ce privește activitatea fizică pot duce la o schimbare vizibilă a stilului de viață, iar părinții pot motiva copiii să facă mișcare, fiind primul exemplu din viața lor. Copiii își vor imita părinții pe parcursul vieții. Sunt recomandate activități sportive împreună, mersul la sală, alergatul, urcatul scărilor în loc de lift, includerea copiilor în activitățile casnice. Mersul pe jos sau cu bicicleta până la școală, dacă distanța permite, sau la cumpărături vor duce la arderea caloriilor. Cadourile care promovează mișcarea precum role, biciclete, patine și chiar jocuri video active pot îmbunătăți activitatea copiilor, iar aplicațiile de urmărire a activității, îi pot ajuta să-și înregistreze progresul.

Activitatea fizică efectuată în copilărie ajută la sănătatea oaselor și în timp previne osteoporoza și riscul de fracturi la maturitate. Cel puțin 3 zile pe săptămână de mișcare întărește oasele și mușchii.

Stabilirea unui program fix pentru mese este foarte important pentru a avea o digestie corespunzătoare și o absorbție optimă a nutrienților. Consumul permanent de mici cantități de alimente pe întreg parcursul zilei poate conduce la un aport caloric excesiv și o îngreunare a procesului digestiv. Ritmul de mâncat/mestecat lent ajută la instalarea mai rapidă a senzației de sațietate care apare cu o întârziere de 15-20 minute de la momentul mesei. Este recomandat ca să nu obligăm copiii să mănânce tot din farfurie, ci doar ce le place și cât au nevoie, pentru a putea recunoaște starea de sațietate. De asemenea, copiii nu trebuie să mănânce cu telefoanele la masă pentru a putea fi atenți la gustul și textura alimentelor.



Un rol important îl are și somnul, lipsa lui sau orele târzii de somn, inducând modificări la nivelul metabolismului: creșterea rezistenței la insulină, creșterea activității sistemului nervos simpatic, creșterea senzației de foame și scăderea sațietății, alterarea comportamentului alimentar (scade nivelul leptinei care anunță senzația de sațietate), inducând un consum crescut de alimente bogate caloric și sărace nutritiv. Numărul orelor de somn neefectuate este asociat cu probleme de atenție, învățare, comportament, obezitate, depresie.

Necesarul de ore de somn pe grupa de vârstă:

- sugar până la 1 an: 12 - 16 h/zi;
- antepreșcolar 1 - 2 ani: 10 - 14 h/zi;
- preșcolar 3 - 5 ani: 10 - 13 h/zi;
- școlar 6 - 12 ani: 9 - 12 h/zi;
- adolescent 13 - 18 ani: 8 - 10 h/zi.



Conf. Dr.

*Magdalena Mititelu*

## INIȚIATIVA DE SUPRAVEGHERE A OBEZITĂȚII INFANTILE

Supraponderea și obezitatea rămân două dintre problemele majore de sănătate publică în Europa; problemele de greutate în copilărie afectează starea de bine fizic, mental și emoțional a copilului, procesul educațional și nivelul de calitate al vieții sale, crescând riscul de boli cronice la vârstă adultă. De aceea, a devenit obiectivul major al WHO/OMS, European Programme of Work 2020-2025- "United Action for Better Health" prin inițiativa COSI (Childhood Obesity Surveillance Initiative - Inițiativa de Supraveghere a Obezității Infantile), care permite colectarea de date referitoare la sănătatea copiilor cu vârste cuprinse între 7 și 9 ani și la obiceiurile lor alimentare, activitate fizică și sedentarism, istoric familial și mediu școlar.

COSI s-a extins de la 13 țări europene în 2007 la 45 în 2020, iar raportul lor pe anul acesta, prezentat în cadrul celui de-al 32-lea congres ECOG (European Childhood Obesity Group), în septembrie 2023, se referă la datele europene culese în perioada 2018-2020 din 33 de țări, printre care și România, incluzând în studiu un număr total de 411 000 de copii. Astfel, conform COSI, 29% din copiii europeni au probleme de greutate, suprapondere și obezitate, cu o prevalență ușor mai mare printre băieți (31%) față de fete (28%).

La vârsta de 7-12 ani, nișă cu adresabilitate directă a Programului Masă și clasă, prevalența obezității a fost de 12%, procentul fiind ușor mai ridicat în rândul băieților (14%) față de fete (10%).

Nivelul educațional scăzut al părinților și statusul socio-economic scăzut al familiei copilului se constituie printre factorii majori de risc ai obezității infantile evidențiați de COSI.

Astfel, Ghidul Alimentației Sănătoase în școli și grădinițe, care apare tot în această perioadă, se dorește un răspuns pragmatic, înalt calitativ din punct de vedere nutrițional și gastronomic, fezabil, valid inclusiv ca soluție economică și, mai important, o soluție congruentă cu exigențele și realitatea europeană actuală.

## Cuprins

De ce ghidul?	1
Beneficiile dietei mediteraneene	2
Importanța educației nutriționale la copii	3
Principii în alimentația copilului	5
Cum să îți convingi copilul să fie mai deschis în privința alimentelor sănătoase	6
Alte soluții? Tabere nutriționale	8
Sfaturi practice pentru copilul anorexic sau cu poftă de mâncare redusă	11
S1 Luni G1: Porridge de ovăz cu vișine, îndulcit cu miere	12
S1 Luni PA: Supă cremă de morcovi cu țelină și cartofi, crutoane de pâine integrală, cu pesto cu ulei extravirgin, usturoi și pătrunjel	13
S1 Luni PB: Piept de curcan en papillote cu roșii cherry, ceapă verde și oregano, duo de orez integral și negru	14
S1 Luni PC: Banana bread cu caise și prune deshidratate	15
S1 Luni G2: Humus cu sfeclă și chipsuri de lipie integrală	16
S1 Luni: Tabel cu valori nutriționale	17
S1 Marți G1: Lapte cu chia și bulgur, coulis de mango și afine	18
S1 Marți PA: Borș de cartofi cu roșii	19
S1 Marți PB: File de dorada la cuptor, cu cartofi dulci wedges și mix de frunze de salată	20
S1 Marți PC: Măr verde „Granny Smith”	21
S1 Marți G2: Salată de paste integrale cu mix de măsline marinate și cubulețe de urdă	22
S1 Marți: Tabel cu valori nutriționale	23
S1 Miercuri G1: Salată cu ou fiert, cartof dulce, măsline și ardei gras	24
S1 Miercuri PA: Cremă din legume cu fășii de pulpă de curcan și crutoane aromate	25
S1 Miercuri PB: Mâncare de mazăre cu carne de vită și salată de sfeclă roșie	26
S1 Miercuri PC: Salată de fructe cu kiwi, ananas, căpșuni și afine	27
S1 Miercuri G2: Tortilla integrală cu pastă de avocado și batonete de rădăcinoase	28
S1 Miercuri: Tabel cu valori nutriționale	29
S1 Joi G1: Toastie cu spread de rădăcinoase coapte, cu linte și ton	30
S1 Joi PA: Ciorbă de văcuță acrită cu borș	31
S1 Joi PB: Mâncare de spanac cu cremă de brânză, iaurt grecesc și scramble cu dovlecel	32
S1 Joi PC: Orez integral cu lapte, scorțișoară și măr copt	33
S1 Joi G2: Morcovi caramelizați, gratinați cu parmezan și semințe de cânepă	34
S1 Joi: Tabel cu valori nutriționale	35
S1 Vineri G1: Legume proaspete cu mozzarella și chipsuri de lipie integrală	36
S1 Vineri PA: Supă minestrone	37
S1 Vineri PB: Mușchiuleț de porc la cuptor, cușcuș cu legume și mix de salată	38
S1 Vineri PC: Caise proaspete	39
S1 Vineri G2: Fasole bătută, cu zucchini copt, iaurt, busuioc și parmezan	40
S1 Vineri: Tabel cu valori nutriționale	41
S2 Luni G1: Scramble cu ardei gras roșu și ceapă verde, fulgi de hrișcă pre-copti	42
S2 Luni PA: Supă-cremă de cartofi cu edamame la abur și crutoane de pâine integrală	43
S2 Luni PB: Paste integrale Bolognese, cu carne de vită, roșii și morcov	44
S2 Luni PC: Griș integral spelta, cu lapte, ananas și boabe de rodie	45
S2 Luni G2: Salată de quinoa, cartof dulce, broccoli și roșii uscate	46
S2 Luni: Tabel cu valori nutriționale	47
S2 Marți G1: Milkshake de banană cu chia	48
S2 Marți PA: Ciorbă de dovlecei cu borș, kale, smântână și arpacaș	49
S2 Marți PB: Pulpă de curcan slow cooked la cuptor, cu sos de roșii, oregano și măsline	50
S2 Marți PC: Pară coaptă la cuptor, cu caramel de curmale și lapte de cocos	51
S2 Marți G2: Chec aperitiv cu spanac și salată de iaurt, castravete și măsline verzi tocate;	52
S2 Marți: Tabel cu valori nutriționale	53
S2 Miercuri G1: Tortilla cu lipie integrală, umplută cu mozzarella fresca, cașcaval, ardei gras, roșii cherry și salată iceberg	54
S2 Miercuri PA: Borș de sfeclă cu zdrențe de ou	55
S2 Miercuri PB: Plăcintă de somon la cuptor, cu cartofi și conopidă, salată de mix de varză	56
S2 Miercuri PC: Budincă de tapioca cu piure de căpșuni	57
S2 Miercuri G2: Salată de vinete cu crackers din tortilla integrală și roșii cherry	58
S2 Miercuri: Tabel cu valori nutriționale	59
S2 Joi G1: Toastie cu maia, spread de linte și ardei gras proaspăt	60
S2 Joi PA: Ciorbă de pui a la grec, cu băutură de quinoa	61
S2 Joi PB: File de biban la cuptor, piure de dovlecel și cartof, morcovi caramelizați, fulgi de drojdie inactivi	62
S2 Joi PC: Budincă de paste integrale la cuptor, cu scorțișoară și sirop de agave	63
S2 Joi G2: Jacket potato cu salsa de fasole verde, iaurt grecesc și chives	64
S2 Joi: Tabel cu valori nutriționale	65
S2 Vineri G1: Humus de linte galbenă, cremă de brânză cu avocado și chipsuri de lipie integrală	66
S2 Vineri PA: Supă de pui cu paste integrale, morcov, țelină, pătrunjel și păstârnac	67
S2 Vineri PB: Gratin de broccoli, cartof, morcov, smântână și parmezan	68
S2 Vineri PC: Baton de hrișcă și ovăz, ciocolată neagră, merișoare și lapte	69
S2 Vineri G2: Ratatouille și mămăliguță cu psyllium, brânză proaspătă și smântână	70
S2 Vineri: Tabel cu valori nutriționale	71
Aportul ghidului și impactul stilului de viață asupra sănătății copilului	72
Inițiativă de supraveghere a obezității infantile	74



**Prof. Univ. Dr. Corina Zugravu**

Supervizor proiect, I.N.S.P

**Dr. Anamaria Iulian**

Medic primar MF, Psiholog clinician,  
Psihoterapeut copii, cuplu și familie,  
Specialist "obezitate infantilă",  
Maison de Santé à Valensole,  
Provence – Supervizare creare și dezvoltare  
menu

**Conf. Dr. Magdalena Mititelu**

Consultant Nutritionist, UMFCD  
Anchetă alimentară și suport teoretic  
pentru training personal școli

**Alexandru-Tiberiu Cîrțu**

Executive Chef  
Masterand Nutritie  
UMFCD – Crearea și testarea meniurilor,  
training personal școli și implementare

**Mihaela Sbână**

Assistant Manager  
Dezvoltare structură meniu,  
analiză și achiziții materie  
primă corespunzătoare

**Ștefan Constantin**

Head Chef, "Bun de Copt"  
Testare rețete, training și implementare

**Petrică Dumitrescu**

Head Chef, "Bun de Copt"  
Testare rețete, training și implementare

**Bogdan Stoica**

fotografii & editare