

GHIDUL

ALIMENTAȚIEI SĂNĂTOASE

ÎN ȘCOLI ȘI GRĂDINIȚE

VOLUMUL II

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





Gökem Oran,

Director General Edenred România

„În Edenred credem cu convingere că educația, inclusiv cea alimentară, este cea mai bună formă de a pregăti viitorul.

Studiile și experiența ultimilor ani ne-au arătat cu tot mai multă claritate că o alimentație sănătoasă are un impact semnificativ în sănătatea, performanța școlară și integrarea socială echitabilă a copiilor. De aceea, am ales să sprijinim, inclusiv prin dezvoltarea în premieră a acestui Ghid, pe termen lung efortul școlilor și grădinițelor din România de a îmbunătăți alimentația elevilor și, în special, capacitatea acestora de a oferi mese calde gustoase, dar și optim echilibrate nutrițional.

Elevii de astăzi sunt angajații cu obiceiuri alimentare responsabile de mâine.”



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.”



Alex Cîrțu

Chef

„Copiii noștri merită cel mai bun start în viață, iar alimentația sănătoasă joacă un rol fundamental în acest sens. Fiecare masă, fie acasă, fie la școală, contribuie la formarea obiceiurilor care vor influența sănătatea lor pe termen lung.

Bucătarii din cantinele școlare, directorii școlilor sau profesorii, dar și părinții sunt parteneri esențiali în acest proces. Formând o comunitate colaborativă putem oferi copiilor mese echilibrate, gustoase și nutritive. Acest ghid este instrumentul nostru comun pentru a ne atinge acest obiectiv zi de zi, asigurând o alimentație adecvată și o creștere sănătoasă.

Doar împreună putem construi un viitor sănătos și fericit pentru toți copiii noștri!”

„Mâncatul sănătos se învață devreme și este o avere inestimabilă cu care plecăm din copilărie, mai departe în viață. Mâncatul sănătos este o plăcere cu care copiii trebuie să se familiarizeze și să devină pentru ei o a doua natură. Mâncatul sănătos îi va însoți mereu și le va aduce acel moment de bucurie zilnică în care își vor aduce aminte de mesele luate cu colegii, la școală. Haideți să îi ajutăm în acest demers și să lăsăm școala să își aducă contribuția atât de necesară și în acest domeniu.”

Corina-Aurelia Zugravu

MD, Ph.D,

Profesor de Igienă Alimentară și Nutriție,

Universitatea de Medicină și Farmacie "Carol Davila"

Centrul Național de Monitorizare a Pericolelor de Mediu

Institutul Național de Sănătate Publică, București, România.



CUPRINS

• Despre necesitatea Ghidului	3
• Se poate găti pentru copiii din școli mai sănătos, mai delicios și mai atrăgător la prețuri accesibile?	5
• Bucătarul profesionist “Masă și clasă”	6
• 60 de rețete de prânz complet	7 - 86
• Recomandări pentru bucătăriile cantinelor școlare	87
• Investiția în utilaje: soluția eficientă atunci când vrem să scalăm	91
• 20 sfaturi utile în bucătăria profesională sau cea de acasă	93
• Despre Ghid prin Vocea Școlilor și Grădinițelor	94
• Transformare inspirațională - micro-studiu de caz în implementarea ghidului	96
• Atelierele naționale de educație nutrițională pentru bucătarii cantinelor școlare	97
• Anexă: Detaliere cuprins rețete și informații despre accesarea lor digitală	98



Despre necesitatea GHIDULUI

Contextul social actual este marcat de preocupări tot mai crescute legate de obezitatea infantilă și de problemele asociate cu alimentația nesănătoasă, atât la nivel global, cât și la nivel național. Studiul realizat de INSP (Institutului Național de Sănătate Publică) în anul 2020, după protocolul COSI (European Childhood Obesity Surveillance Initiative), relevă că 3 din 10 copii cu vârsta de 7 - 9 ani sunt supraponderali sau suferă de obezitate.

Astfel, potrivit INSP, o alimentație de calitate devine „esențială pentru reducerea îmbolnăvirilor din perioada copilăriei, promovarea unei sănătăți optime și prevenirea bolilor cronice la viitorul adult. Obiceiurile alimentare se formează în copilărie și vor dura toată viața, de aceea este important să intervenim cât mai repede în comunitate.” (Ghidul de intervenție pentru alimentație sănătoasă și activitate fizică în grădinițe și școli, promotor INSP).

Acțiunile menite să promoveze o alimentație sănătoasă în rândul copiilor și rolul prevenției sunt cruciale, iar lansarea unui **ghid dedicat cantinelor școlare - o premieră pentru România** - este un demers absolut necesar în susținerea acestor eforturi.



Ne dorim ca acest ghid să fie un **instrument pragmatic** prin care școlile să poată contribui acționabil în educația nutrițională timpurie a copiilor și în oferirea de **modele practice pentru mesele calde și sănătoase zilnice ale elevilor**. De asemenea, să sensibilizăm comunitatea școlară și să creștem gradul de conștientizare a celor implicați în procesul de alimentație a copiilor (bucătari, dar și directori de școli, profesori, părinți, firme de catering etc) asupra beneficiilor unei alimentații echilibrate din punct de vedere nutrițional.

Ghidul este rezultatul unei ample colaborări între specialiști reputați în nutriție, medici și chefi bucătari. Așadar, nu este doar o simplă carte rețete, ci o **resursă profesionistă, documentată științific cu anchete nutriționale**, care sperăm să devină un reper de bună practică și să fie adoptat de cât mai multe școli la nivel național, fiind **disponibil gratuit tuturor școlilor și grădinițelor din România**, publice sau private.

Primul volum al ghidului, cu accent pe multiculturalitatea gusturilor, conține:

- **50 de rețete dedicate cantinelor școlare**, reprezentând un meniu diversificat, compus din 5 mese (mic dejun, prânz cu trei feluri de mâncare, două gustări, cina), necesare pentru **două săptămâni**. Meniul este optimizat pentru 3 categorii de vârstă: 3 - 6 ani, 7 - 12 ani și 13 - 18 ani.

Acest al doilea volum, care integrează preponderent produse locale și ușor accesibile, prezintă:

- **60 de rețete de prânz complet** (supă|ciorbă, fel principal cu garnitură, gustare dulce), acoperind necesarul de **rețete diversificate pentru o lună**. Meniul este adaptat pentru două categorii de vârstă: 3 - 6 ani, respectiv 7 - 12 ani.



În ambele volume s-au urmărit valențele legate de echilibrul nutrițional și atractivitatea gustului sau aspectului, un buget de timp adecvat pentru preparare, dar și accesibilitatea financiară a rețetelor. Adevărate **modele de meniuri pentru copii**, în acord cu standarde profesionale de referință, rețetele facilitează școlilor oportunitatea de a le oferi elevilor **mese calde mai sănătoase și delicioase**. Ne-am asumat provocarea de a crea și consolida percepția copiilor că „mâncarea sănătoasă” poate fi pentru ei o opțiune preferată.

Realizarea acestu ghid este o inițiativă care face parte din proiectul „Masă și clasă”*, lansat în 2023 de **Edenred** în parteneriat cu **Asociația Școlilor Particulare (ASP)** și **Asociația pentru Valori în Educație (AVE)**, și se subscrie **Programului FOOD** (Fighting Obesity through Offer & Demand).

Coordonat de **Edenred** în 10 țări, **FOOD este cel mai amplu program european**, realizat printr-un **model de parteneriat public-privat**, de **susținere a obiceiurilor alimentare sănătoase** ale angajaților și, în plan național, ale elevilor din școli și grădinițe.

**Recunoaștere: Proiectul „Masă și clasă” a fost premiat Romanian CSR Awards, Gala Companiilor Sustenabile 2024, la secțiunea Parteneriat Intersectorial.*

SE POATE GĂTI PENTRU COPIII DIN ȘCOLI MAI SĂNĂTOS, MAI DELICIOS ȘI MAI ATRĂGĂTOR LA PREȚURI ACCESIBILE?



Felurile de mâncare și platingurile din imagini sunt realizate de bucătarii din cantinele școlare după rețetele din cele două volume ale ghidului, în cadrul atelierelor nutriționale de formare, și reprezintă răspunsuri pozitive pe care în proiectul “Masă și clasă” am reușit să le dăm la provocarea întrebării.



Aceasta este media costurilor ingredientelor (food cost) necesare pentru mesele zilnice de prânz servite la grădiniță și școală, pentru copiii din categoriile de vârstă 3-6 ani și 7-12 ani, calculată pe baza prețurilor din Decembrie 2023 și Martie 2024.

Media prețurilor pentru primele 2 săptămâni (Decembrie 2023):

- Copii 3-6 ani: 8.22 RON/zi
- Copii 7-12 ani: 9.83 RON/zi

Media prețurilor pentru următoarele 2 săptămâni (Martie 2024):

- Copii 3-6 ani: 7.68 RON/zi
- Copii 7-12 ani: 8.47 RON/zi

Aceste valori reflectă exclusiv costul ingredientelor necesare pentru mesele de prânz, fără a include alte cheltuieli. Prețurile pot varia în funcție de condițiile pieței și de evoluția costurilor materiilor prime.

BUCĂTARUL PROFESIONIST „MASĂ ȘI CLASĂ”

ATITUDINEA FAȚĂ DE SINE

- Încredere
- Entuziasm
- Autodezvoltare
- Satisfacția lucrului bine făcut

ATITUDINEA FAȚĂ DE CEILALȚI

- Respect
- Empatie
- Grijă față de copii

ATITUDINEA FAȚĂ DE PROFESIE

- Seriozitate | Disciplină
- Creativitate
- Relații armonioase cu colegii
- Învățare continuă | Curiozitate
- Profesionalism

Un BUCĂTAR PROFESIONIST nu doar prepară o MÂNCARE SAVUROASĂ,
ci creează EXPERIENȚE ȘI EMOȚII POZITIVE,
contribuind la SĂNĂTATEA ȘI STAREA DE BINE A COPIILOR.



Stimați colegi bucătari din cantinele școlare,

Cred că este esențial să ne amintim că suntem mai mult decât simpli bucătari. Suntem arhitecți ai sănătății și ai viitorului. Avem în mâinile noastre nu doar o spatulă și o cratiță, ci și puterea de a influența alegerile alimentare ale copiilor, de a le modela obiceiurile și de a le oferi o educație nutrițională solidă. Aceasta este o responsabilitate enormă, dar și o oportunitate extraordinară de a face o diferență semnificativă în lume. Schimbarea pentru copii începe cu cadrele didactice, cu părinții, dar și cu noi – bucătarii. Copilăria este perioada crucială în care obiceiurile alimentare se formează și se consolidează. Este momentul în care copiii își dezvoltă preferințele alimentare și învață despre importanța unei alimentații sănătoase.

Poate avem uneori impresia că meseria de bucătar nu este privită cu aceeași admirație ca alte profesii. Mulți dintre noi ne-am întrebat probabil la un moment dat dacă munca noastră are cu adevărat un impact semnificativ sau dacă suntem doar niște executanți ai rețetelor. Adevărul este că suntem mult mai mult decât atât.

Suntem artiști ai gustului, arhitecți ai sănătății și educatori ai bunătății.

În plus, am observat o schimbare de perspectivă în ultimii ani. Datorită popularității crescânde a show-urilor culinare și a mediilor sociale, meseria noastră a început să fie din ce în ce mai apreciată și admirată. Avem chiar copii care vin din urmă și își doresc să devină bucătari, inspirați de pasiunea și creativitatea noastră.

Acest lucru este o confirmare a faptului că munca noastră nu este doar importantă, ci și inspiratoare pentru generațiile viitoare.

Chef,
Alex Cîrțu

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

rețetă pentru 10 porții

Ingrediente:

Pentru supă:

- Morcovi – 645 g brut, 540 g brut pentru gătit, 415 g finit
- Țelină proaspătă – 75 g brut, 55 g brut pentru gătit, 50 g finit
- Cartofi albi – 680 g brut, 570 g brut pentru gătit, 485 g finit
- Ceapă galbenă – 385 g brut, 295 g brut pentru gătit, 225 g finit
- Sare – 2 g
- Apă – 1335 ml brut, 300 ml, finit (după fierbere)
- Ulei de măsline – 20 ml

Cantitate finită supă (după răcire) – 1500 g

Pentru montaj 1 porție = 165 g

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

Pentru crutoane cu pesto:

- Pâine toast integrală – 145 g brut pentru gătit, 110 g finit
- Ulei de măsline extravirgin – 15 ml
- Pătrunjel proaspăt – 18 g brut, 14 g brut pentru gătit, 10 g finit
- Sare – 1 g
- Parmezan ras – 30 g
- Fresh de lămâie – 5 ml
- Oregano uscat – 0,5 g
- Busuioc uscat – 0,5 g

Cantitate finită – 150 g

Mod de preparare supă:

- Se spală bine și se curăță legumele;
- Se taie toate legumele cuburi;
- Se încinge uleiul în marmită/oală mare și se călesc legumele;
- Se adaugă apă fiartă deasupra și se 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;
- Se scurge separat lichidul și se blendează totul;
- Se adaugă treptat lichid până se ajunge la consistența optimă (să curgă într-un șir continuu din lingură);
- Se 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:

- Se taie pâinea integrală cubulețe, apoi se stropesc cubulețele cu ulei de măsline extravirgin;
- Se condimentează cu puțină sare, busuioc și oregano;
- Se îndepărtează codițele de la pătrunjel și se taie mărunț;
- Se amestecă cu parmezanul ras și, implicit, cu crutoanele;
- Se 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;
- Se servesc împreună cu supa.



PIEPT DE CURCAN CU ROȘII CHERRY, CEAPĂ VERDE ȘI OREGANO, OREZ INTEGRAL

rețetă pentru 10 porții

Ingrediente:

Pentru piept de curcan:

- Piept de curcan – 770 g brut, 700 g brut pentru gătit, 650 g finit
- Roșii cherry – 770 g brut, 700 g brut pentru gătit, 500 g finit
- Ceapă verde – 100 g brut, 75 g brut pentru gătit, 50 g finit
- Oregano proaspăt – 3 g brut, 2 g brut pentru gătit, 2 g finit
- Ulei de măsline extravirgin – 60 ml brut, 60 ml net
- Sare – 5 g
- Piper – 1 g

Cantitate finită – 1200 g

Pentru montaj 1 porție = 220 g

- Piept de curcan și roșii – 120 g
- Orez integral – 100 g

Pentru orez integral:

- Orez brun – 185 g brut, 185 g brut pentru gătit, 500 g finit (se mărește)
- Morcov – 195 g brut, 165 g brut pentru gătit, 150 g finit
- Ceapă roșie – 140 g brut, 125 g brut pentru gătit, 70 g finit
- Dovlecel – 420 g brut, 380 g brut pentru gătit, 280 g finit
- Sare – 7 g
- Ulei de măsline extravirgin – 40 ml brut, 40 ml net

Cantitate finită – 1000 g

Mod de preparare piept de curcan:

- Se toacă oregano proaspăt mărunț;
- Se fuzionează pieptul de curcan și se taie felii;
- Se taie bucăți de hârtie de copt de mărimea GN 1/1;
- Se pune hârtia de copt într-o tavă GN 1/1 de maximum 6 cm adâncime;
- Se pune pieptul de curcan pe hârtia de copt pe un singur strat și se azonează cu sare și piper;
- Se adaugă uleiul de măsline peste împreună cu oregano și ceapa verde tăiată rondele în prealabil și „masează bine”;
- Se spală bine roșiile cherry, se taie și se pun peste;
- Se pune alt strat de hârtie de copt deasupra;
- Se încinge cuptorul pe 160 grade C și se lasă curcanul acolo cca 25-30 min., în funcție de performanța cuptorului;
- Se deschide plicul și se crește temperatura la 200 de grade C;
- Se mai lasă cca 5 min. până se rumenește.

Mod de preparare 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;
- Într-o oală încăpătoare, se adaugă apă cu sare;
- Se pune pe foc și când apa a dat în clocot, se adaugă orezul integral;
- După ce a fiert, se scurge bine;
- Între timp, se spală bine, se curăță și se taie ceapa roșie, morcovii și dovleceii cuburi;
- Nu se amestecă;
- Se încinge uleiul în basculă sau într-o oală încăpătoare și se călește întâi morcovul;
- Când a devenit translucid, se adaugă ceapa și dovleceii;
- Odată rumenite, se adaugă apă și se lasă să fiarbă;
- Când s-a redus lichidul, se adaugă orezul și se amestecă;
- Se amestecă cca 2 min., se potrivește de sare și se golește bascula - sau oala;
- Se răcește orezul în abatitor, pe programul „Soft chilling” (1 steluță).



BANANA BREAD CU CAISE ȘI PRUNE DESHIDRATE

rețetă pentru 10 porții

Ingrediente:

- Banane proaspete, foarte coapte – 545 g brut, 420 g brut pentru gătit, 380 g finit
- Apă – 25 ml brut, 20 ml net (după evaporare)
- Caise deshidratate (fără zahăr) – 45 g brut, 45 g brut pentru gătit, 40 g net
- Prune uscate (fără zahăr) – 45 g brut, 45 g brut pentru gătit, 40 g net
- Sare – 1 g
- Praf de copt – 2 g
- Făină integrală de orez – 45 g brut, 45 g brut pentru gătit, 45 g net
- Făină integrală de grâu – 55 g brut, 55 g brut pentru gătit, 50 g net
- Ghimbir pudră – 0,1 g
- Scorțișoară măcinată – 0,1 g
- Ulei de măsline – 25 ml brut, 20 ml net
- Stevia pudră – 7 g

Cantitate crudă totală – 670 g

Cantitate gătită și răcită – 600 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;
- Se desfac bananele din coajă;
- Se bat la mixer/robot bananele coapte împreună cu stevia, uleiul și condimentele;
- Se amestecă ambele făinuri separate, praful de copt și sarea și se încorporează și acestea;
- Se taie prunele și caisele mărunț – 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);
- Se scurge și lichidul în exces;
- Recomandare: se mărește rețeta pentru vasul în care o gătiți - Timpul poate să difere în funcție de cantitatea de aluat pe care o puneți în tavă.
- Se gătește pentru 50 min. la 150-160 grade C – timpul poate să difere în funcție de performanța cuptorului;
- Se face testul cu scobitoarea;
- Banana bread va scădea în funcție de cât de coapte sunt bananele și în funcție și de temperatura la care este introdusă în abator.

Denumire Rețetă	Macronutrienți rețetă	Macronutrienți 100g	Macronutrienți rețetă2	Micronutrienți 100g	Procente Valori Nutriționale	Calorii Rețetă	Calorii 100g	Gramaj Rețetă (net)	Gramaj Rețetă (brut)	Alergeni
Supă-cremă de morcovi cu țelină și cartofi, crutoane de pâine integrală cu pesto cu ulei extravirgin, usturoi și pătrunjel	5,33 g proteine / 5,52 g grăsimi (din care 1,18 g saturate) / 21,88 g carbohidrați (din care 1,28 g zaharuri) / 4,79 g fibre/0,44 g sare	1,75 g proteine / 1,82 g grăsimi (din care 0,3 g saturate) / 7,19 g carbohidrați (din care 0,42 g zaharuri) / 1,57 g fibre / 0,15 g sare	99,55 mg Ca / 26,47 mg Mg / 2,18 mg Fe / 0,02 mg Vit. D / 0,53 mg Zn	32,73 mg Ca / 8,7 mg Mg / 0,72 mg Fe / 0,01 mg Vit. D / 0,17 mg Zn	% Proteine: 13,46 % Carbo: 55,19 % grăsimi: 31,35	158,55	52,13	165	305	lactoză, țelină, urme de ou
Piept de curcan cu roșii cherry, ceapă verde și oregano, orez integral	19,56 g proteine / 12,3 g grăsimi (din care 1,69 g saturate) / 30,41 g carbohidrați (din care 10,25 g zaharuri) / 3,48 g fibre / 1,42 g sare	7,98 g proteine / 5,02 g grăsimi (din care 0,69 g saturate) / 12,4 g carbohidrați (din care 4,18 g zaharuri) / 1,42 g fibre / 0,58 g sare	41,7 mg Ca / 60,28 mg Mg / 1,39 mg Fe / 0,07 mg Vit. D / 1,49 mg Zn	17,1 mg Ca / 24,59 mg Mg / 0,57 mg Fe / 0,03 mg Vit. D / 0,61 mg Zn	% Proteine: 25,19 % Carbo: 39,16 % grăsimi: 35,65	310,56	126,66	220	245	
Banana bread cu caise și prune deshidratate	1,68 g proteine / 2,82 g grăsimi (din care 0,33 g saturate) / 23,67 g carbohidrați (din care 4,14 g zaharuri) / 2,27 g fibre/0,08 g sare	2,51 g proteine / 4,21 g grăsimi (din care 0,5 g saturate) / 35,36 g carbohidrați (din care 6,19 g zaharuri) / 3,39 g fibre/0,12 g sare	7,13 mg Ca / 20,9 mg Mg / 0,25 mg Fe / 0 mg Vit. D / 0,2 mg Zn	10,66 mg Ca / 31,23 mg Mg / 0,37 mg Fe / 0 mg Vit. D / 0,29 mg Zn	% Proteine: 5,31 % Carbo: 74,69 % grăsimi: 20	126,73	189,38	60	65	gluten, urme de gluten
Totaluri:	26,57 g proteine / 20,64 g grăsimi (din care 3,2 g saturate) / 75,96 g carbohidrați (din care 15,67 g zaharuri) / 10,54 g fibre/1,94 g sare	12,24 g proteine / 11,05g grăsimi (din care 1,58 g saturate) / 54,9 5g carbohidrați (din care 10,79 g zaharuri) / 6,38 g fibre / 0,85 g sare	148,38 mg Ca / 107,65 mg Mg / 3,82 mg Fe / 0,09 mg Vit. D / 2,22 mg Zn	60,4 mg Ca / 64,52 mg Mg / 1,66 mg Fe / 0,04 mg Vit. D / 1,07 mg Zn	% Proteine: 17,84 % Carbo: 50,99 % grăsimi: 31,18	595,84	96,69	446	615	gluten, lactoză, țelină, urme de gluten, urme de ou

Disclaimer privind valorile nutriționale

Produsele de bază utilizate în acest ghid au fost selectate din „FoodData Central, USDA's comprehensive source of food composition data with multiple distinct data types”. Pentru produsele care nu au fost prezente în această bază de date și au fost folosite în rețete, macronutrienții și kilocaloriile au fost calculate separat.

Valorile nutriționale prezentate au fost calculate cu exactitate conform datelor disponibile, însă pentru a le face mai practice și accesibile, macronutrienții și kilocaloriile au fost rotunjite într-o mică măsură. Este important de menționat că există o marjă de abatere permisă de 2,5-5%. De asemenea, poate exista o marjă de diferență între valorile nutriționale ale produselor din ghid și cele ale produselor similare de la alte branduri utilizate de cei care implementează ghidul.



BORȘ DE CARTOFI CU ROȘII

rețetă pentru 10 porții

Ingrediente:

- Cartofi albi – 740 g brut, 670 g brut pentru gătit, 560 g net
- Pătrunjel rădăcină – 60 g brut, 50 g brut pentru gătit, 50 g net
- Păstârnac – 50 g brut, 45 g brut pentru gătit, 40 g net
- Țelină – 65 g brut, 50 g brut pentru gătit, 50 g net
- Morcov – 65 g brut, 50 g brut pentru gătit, 45 g net
- Ceapă – 80 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 – 240 ml brut pentru gătit, 240 ml net
- Sare – 12 g
- Apă – 540 ml brut pentru gătit, 450ml net
- Foi de dafin – 0,015 g (2 frunze)
- Cimbru uscat – 0,015 g (un vârf de cuțit)
- Ulei extravirgin de măsline – 65 ml

Cantitate finită – 1810 g

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:

- Se spală și se curăță legumele;
- Se taie cartofii cuburi mai mari și se pun într-un GN 1/1 cu apă ca să nu oxideze;
- Se taie păstârnacul, țelina, morcovul și ceapa cubulețe la robot, se călesc în marmită sau într-o oală încăpătoare, în ulei, până devin translucide;
- Focul trebuie să fie potrivit;
- Se adaugă sare;
- Când au fiert 75%, se adaugă și cartofii;
- Separat, se dă borșul într-un clocot cu câteva fire de cimbru și dafin;
- Când au fiert cartofii, se adaugă borșul și roșiile și se dă focul mic și se lasă să mai fiarbă împreună cca 10 min.;
- Se spală bine leușteanul și se toacă mărunț, fără codițe;
- Se 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 – 1200 g brut (cu glazură de gheață), 600 g brut pentru gătit (după decongelare și fasonare), 500 g net (după gătire)
- Sare – 2 g
- Piper – 0,1 g
- Ulei de măsline extravirgin – 30 ml
- 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 – 1400 g brut, 1.270 g brut pentru gătit, 1000 g net
- Pudră de usturoi – 1,5 g
- Sare – 1 g
- Ulei de măsline extravirgin – 60 ml
- Boia de ardei dulce – 0,1 g

Cantitate finită – 1000 g

Pentru salată:

- Mix de salată „ready to eat” – 150 g brut pentru gătit, 150 g net
- Fresh de lămâie – 30 ml
- Ulei de măsline extravirgin – 10 ml
- Ardei gras roșu – 45 g brut pentru gătit, 40 g net
- Ardei gras galben – 35 g brut pentru gătit, 30 g net
- Ardei gras verde – 35 g brut pentru gătit, 30 g net

Cantitate finită – 250 g

Mod de preparare file de dorada:

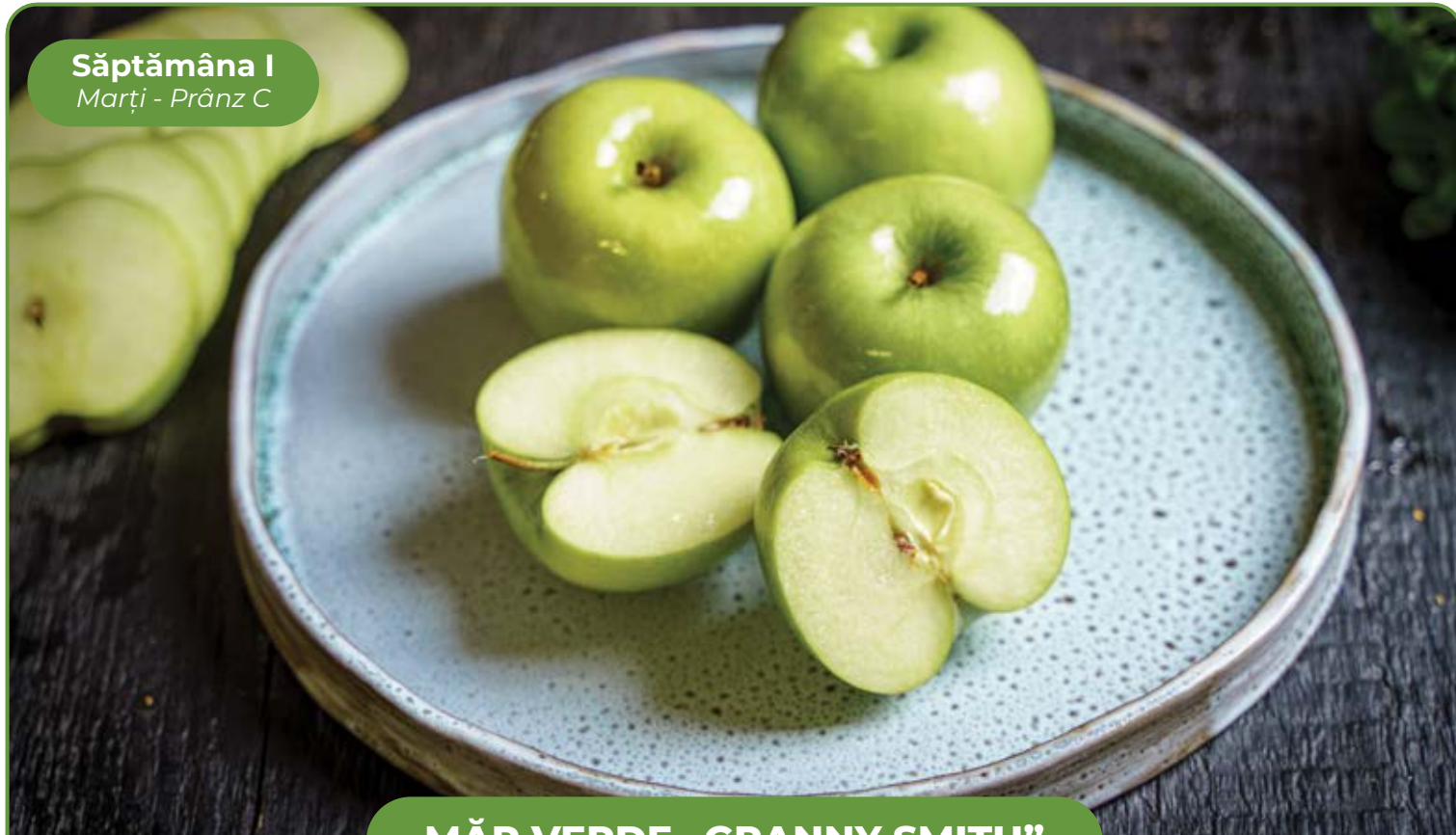
- Se curăță (dacă există) solzii de pe file-ul de doradă;
- Se îndepărtează oasele cu o pensetă sau se fac 2 creștături în formă de „V” pe centrul doradei unde sunt localizate oasele și se îndepărtează;
- Se pune dorada în GN 1/1 de 2 cm adâncime, cu hârtie de copt;
- Se stropește peștele cu ulei de măsline, puțin fresh de lămâie și se condimentează cu sare, piper și cimbru uscat;
- Se încinge cuptorul la 160 grade C și 30% aburi și se coace peștele pentru cca 12 min.

Mod de preparare cartofii dulci la cuptor:

- Se spală bine cartofii dulci, se curăță și se stropesc cu ulei de măsline;
- Se condimentează cu pudră de usturoi, boia dulce și sare;
- Se coc la cuptor la 170 grade C, uscat, pentru cca 18-20 min.

Mod de preparare salată:

- Se spală și se taie julien ardeii multicolori;
- Se amestecă uleiul de măsline cu fresh de lămâie;
- Se montează salata în straturi și se stropește cu dressingul.



MĂR VERDE „GRANNY SMITH”

Pentru o porție – 130 g - 150 g

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 vârstnici 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.

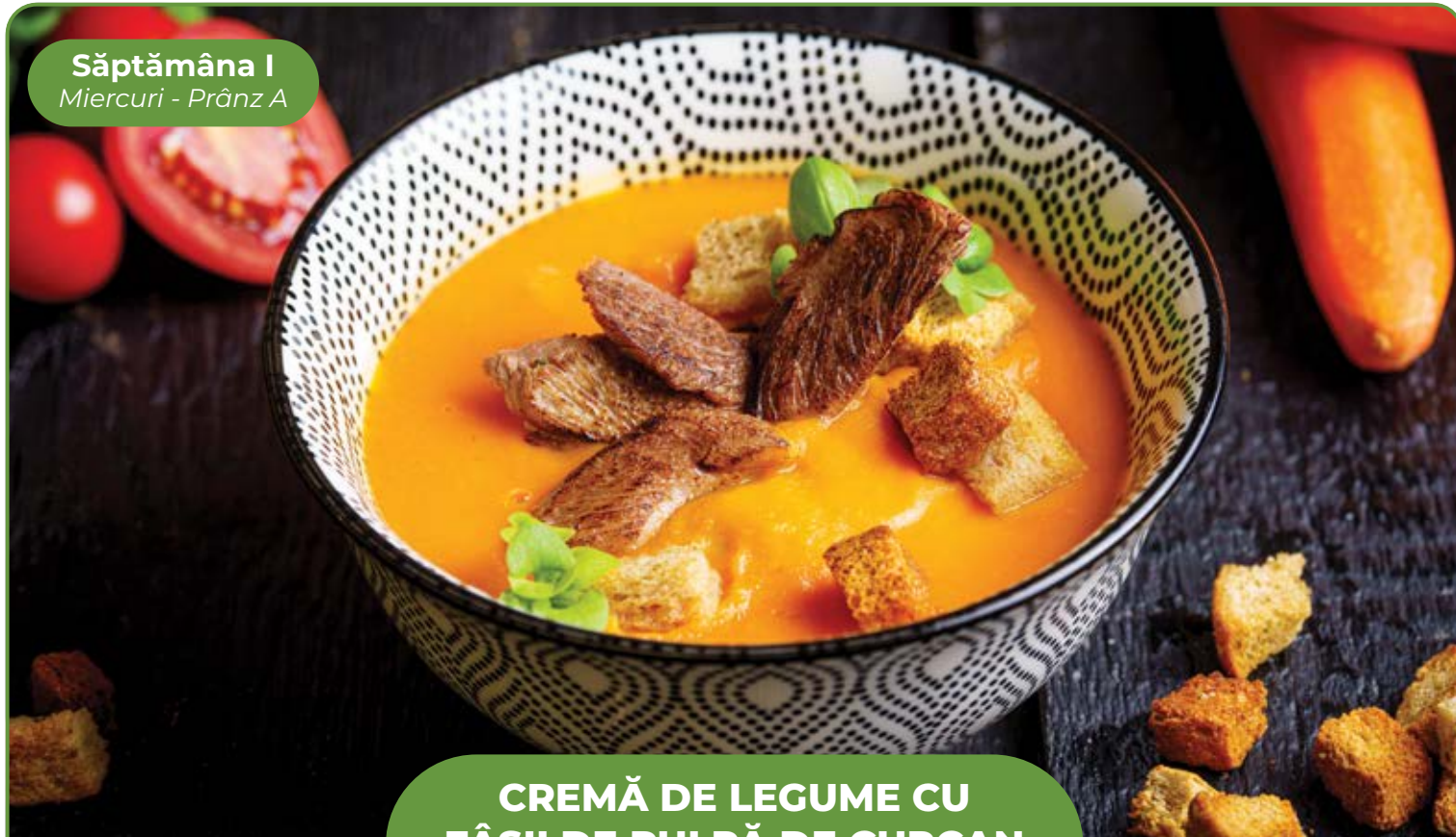


Denumire Rețetă	Macronutrienți rețetă	Macronutrienți 100g	Macronutrienți rețetă2	Micronutrienți 100g	Procente Valori Nutriționale	Calorii Rețetă	Calorii 100g	Gramaj Rețetă (net)	Gramaj Rețetă (brut)	Alergeni
Supă cremă de dovlecei și crutoane din pâine integrală	3.69g proteine / 4.41g grăsimi(din care 0.3g saturate) / 16.65g carbohidrați (din care 2.14g zaharuri) / 3.24g fibre / 0.61g sare	1.4g proteine / 1.68g grăsimi(din care 0.11g saturate) / 6.33g carbohidrați (din care 0.82g zaharuri) / 1.23g fibre / 0.23g sare	26.16mg Ca / 19.23mg Mg / 1.4mg Fe / 0mg Vit. D	9.94mg Ca / 7.31mg Mg / 0.53mg Fe / 0mg Vit. D	% Proteine: 12.2 % Carbo: 55.02 % Grăsimi: 32.78	121,06	46,01	215,067	263,102	lactoza, țelină
Mușchiuleț de porc cu lămâie de fasole	25.42g proteine / 9.6g grăsimi(din care 2.47g saturate) / 33.96g carbohidrați (din care 3.98g zaharuri) / 8.51g fibre / 2.87g sare	8.36g proteine / 3.16g grăsimi(din care 0.81g saturate) / 11.18g carbohidrați (din care 1.31g zaharuri) / 2.8g fibre / 0.95g sare	133.43mg Ca / 109.01mg Mg / 5.33mg Fe / 0.35mg Vit. D	43.91mg Ca / 35.88mg Mg / 1.75mg Fe / 0.12mg Vit. D	% Proteine: 31.38 % Carbo: 41.93 % Grăsimi: 26.68	323,94	106,61	265,4252	303,8452	
Brioșe cu vișine	3.93g proteine / 8.62g grăsimi(din care 1.59g saturate) / 22.24g carbohidrați (din care 1.39g zaharuri) / 1.09g fibre / 0.18g sare	5.98g proteine / 13.13g grăsimi(din care 2.43g saturate) / 33.89g carbohidrați (din care 2.12g zaharuri) / 1.66g fibre / 0.27g sare	23.27mg Ca / 2.21mg Mg / 0.29mg Fe / 0.31mg Vit. D	35.46mg Ca / 3.37mg Mg / 0.45mg Fe / 0.48mg Vit. D	% Proteine: 8.62 % Carbo: 48.82 % Grăsimi: 42.57	182,23	277,66	55,407	65,63	
Totaluri:	33.04g proteine / 22.63g grăsimi(din care 4.36g saturate) / 72.85g carbohidrați (din care 7.51g zaharuri) / 12.84g fibre / 3.66g sare	15.74g proteine / 17.97g grăsimi(din care 3.35g saturate) / 51.4g carbohidrați (din care 4.25g zaharuri) / 5.69g fibre / 1.45g sare	182.86mg Ca / 130.45mg Mg / 7.02mg Fe / 0.66mg Vit. D	89.31mg Ca / 46.56mg Mg / 2.73mg Fe / 0.6mg Vit. D	% Proteine: 21.07 % Carbo: 46.46 % Grăsimi: 32.47	627,23	99,15	535,8992	632,5772	gluten, lactoză, ouă, țelină, urme de gluten

Disclaimer privind valorile nutriționale

Produsele de bază utilizate în acest ghid au fost selectate din „FoodData Central, USDA’s comprehensive source of food composition data with multiple distinct data types”. Pentru produsele care nu au fost prezentate în această bază de date și au fost folosite în rețete, macronutrienții și kilocaloriile au fost calculate separat.

Valorile nutriționale prezentate au fost calculate cu exactitate conform datelor disponibile, însă pentru a le face mai practice și accesibile, macronutrienții și kilocaloriile au fost rotunjite într-o mică măsură. Este important de menționat că există o marjă de abatere permisă de 2,5-5%. De asemenea, poate exista o marjă de diferență între valorile nutriționale ale produselor din ghid și cele ale produselor similare de la alte branduri utilizate de cei care implementează ghidul.



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

rețetă pentru 10 porții

Ingrediente:

Pentru supă:

- Morcovi – 120 g brut, 95 g brut pentru gătit, 80 g net
- Fasole galbenă congelată – 110 g brut, 100 g brut pentru gătit, 100 g net
- Ceapă – 125 g brut, 95 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 – 2220 ml brut, 2220 ml pentru gătit, 740 ml net
- Ulei de măsline extravirgin – 60 ml

Cantitate finită – 1330 g

Pentru pulpă de curcan:

- Pulpă de curcan – 450 g brut, 390 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

Mod de preparare:

- Se fasonează curcanul și se taie în bucăți 1-2 degete grosime;
- Se stropește cu ulei și se condimentează cu sare, piper, cimbru;
- Se pune în GN 1/1 de maximum 6 cm adâncime, se pune apă în tavă și se gătește 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, se spală și se curăță legumele;
- Se 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;
- Se pune apa la fiert și se adaugă ceapa și morcovii;
- Când legumele sunt aproape fierte, se adaugă fasolea galbenă;
- Când toate legumele au fiert în totalitate, se adaugă roșiile la conservă și se dă focul mic;
- Se scurge lichidul și se blendează legumele;
- Se adaugă treptat lichidul peste legumele blendate până se obține consistența dorită;
- Se scoate curcanul din cuptor și se taie cuburi sau fâșii;
- Se toacă pătrunjel și se pune deasupra;
- Consistența trebuie să fie de supă-cremă, peste care se adaugă curcanul și crutoanele;
- Pâinea se taie cubulețe;
- Se stropește cu ulei de măsline și se condimentează cu turmeric și sare;
- Se gătesc în GN 1/1 de 2 cm adâncime, pe cuptor la 180 grade C uscat, timp de 8-10 min.



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 – 3 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:

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

Pentru mazăre:

- Mazăre congelată – 1330 g brut, 1270 g brut pentru gătit, 1050 g net
- Ceapă șalotă – 75 g brut, 70 g brut pentru gătit, 50 g net
- Morcov – 71 g brut, 58 g brut pentru gătit, 53 g net
- Țelină – 55 g brut, 40 g brut pentru gătit, 30 g net
- Ardei gras roșu proaspăt – 45 g brut, 40 g brut pentru gătit, 35 g net
- Ardei gras verde proaspăt – 45 g brut, 40 g brut pentru gătit, 35 g net
- Ardei gras galben proaspăt – 45 g brut, 40 g brut pentru gătit, 35 g net
- Roșii la cutie – 355 g brut pentru gătit, 264 g net
- Chimen măcinat – 0,1 g
- Sare – 10 g
- Supă de vită/apă – 50 ml brut pentru gătit, 40 ml net
- Ulei de măsline – 85 ml

Cantitate finită – 1700 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 KIVI, 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
- Căpșuni 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 – 1000 g

Pentru montaj 1 porție = 100 g

Mod de preparare:

- Se curăță ananasul și kiwi;
- Se îndepărtează miezul lemnos de la ananas;
- Se taie cubulețe ananasul și kiwi;
- Se taie căpșunile în 4 sau pe jumătate dacă sunt mici;
- Se pun afinele întregi;
- Se stropesc fructele cu fresh de lime;
- Se rade coajă de lime deasupra;
- Se amestecă toate fructele;
- La montaj (caserolă sau farfurie), se pun câteva picături de sirop de curmale pe deasupra.



Denumire Rețetă	Macronutrienți rețetă	Macronutrienți 100g	Macronutrienți rețetă2	Micronutrienți 100g	Procente Valori Nutriționale	Calorii Rețetă	Calorii 100g	Gramaj Rețetă (net)	Gramaj Rețetă (brut)	Alergeni
Crenă din legume cu fasii de pulpă de curcan și crutoane aromate	16,49 g proteine / 8,4 g grăsimi (din care 1,24 g saturate) / 32,06 g carbohidrați (din care 8,69 g zaharuri) / 1,33 g fibre / 1,67 g sare	4,53 g proteine / 2,31 g grăsimi (din care 0,34 g saturate) / 8,8 g carbohidrați (din care 2,39 g zaharuri) / 0,37 g fibre / 0,46 g sare	25,58 mg Ca / 21,09 mg Mg / 0,94 mg Fe / 0,08 mg Vit. D / 0,87 mg Zn	7,03 mg Ca / 5,79 mg Mg / 0,26 mg Fe / 0,02 mg Vit. D / 0,24 mg Zn	% Proteine: 24,45 % Carbo: 47,53 % grăsimi: 28,02	269,81	74,1	180	365	gluten
Mâncare de mazăre cu vită și salată de sfeclă roșie	22,21 g proteine / 11,7 g grăsimi (din care 1,99 g saturate) / 34,01 g carbohidrați (din care 16,18 g zaharuri) / / 7,56 g fibre / 1,99 g sare	3,48 g proteine / 1,84 g grăsimi (din care 0,31 g saturate) / 5,34 g carbohidrați (din care 2,54 g zaharuri) / 1,19 g fibre / 0,31 g sare	63,65 mg Ca / 61,46 mg Mg / 3,71 mg Fe / 0 mg Vit. D / 3,41 mg Zn	9,99 mg Ca / 9,64 mg Mg / 0,58 mg Fe / 0 mg Vit. D / 0,54 mg Zn	% Proteine: 26,9 % Carbo: 41,2 % grăsimi: 31,9	330,18	51,81	280	635	ouă, țelină
Salată de fructe cu kiwi, ananas, căpsuni și afine	0,8 g proteine / 0,3 g grăsimi (din care 0,04 g saturate) / 14,48 g carbohidrați (din care 4,09 g zaharuri) / 1,84 g fibre / 0,01 g sare	0,78 g proteine / 0,3 g grăsimi (din care 0,01 g saturate) / 14,13 g carbohidrați (din care 3,99 g zaharuri) / 1,8 g fibre / 0,01 g sare	18,53 mg Ca / 12,51 mg Mg / 0,27 mg Fe / 0 mg Vit. D / 0,13 mg Zn	18,07 mg Ca / 12,2 mg Mg / 0,26 mg Fe / 0 mg Vit. D / 0,13 mg Zn	% Proteine: 4,99 % Carbo: 90,72 % grăsimi: 4,29	63,85	62,29	100	105	kiwi
Totaluri:	39,5 g proteine / 20,4 g grăsimi (din care 3,24 g saturate) / 80,55 g carbohidrați (din care 28,96 g zaharuri) / 10,73 g fibre / 3,67 g sare	8,79 g proteine / 4,45 g grăsimi (din care 0,66 g saturate) / 28,27 g carbohidrați (din care 8,92 g zaharuri) / 3,36 g fibre / 0,78 g sare	107,76 mg Ca / 95,06 mg Mg / 4,92 mg Fe / 0,08 mg Vit. D / 4,41 mg Zn	35,09 mg Ca / 27,63 mg Mg / 1,1 mg Fe / 0,02 mg Vit. D / 0,91 mg Zn	% Proteine: 23,8 % Carbo: 48,54 % grăsimi: 27,66	663,84	60,14	560	1105	gluten, kiwi, ouă, țelină

Disclaimer privind valorile nutriționale

Produsele de bază utilizate în acest ghid au fost selectate din „FoodData Central, USDA's comprehensive source of food composition data with multiple distinct data types”. Pentru produsele care nu au fost prezente în această bază de date și au fost folosite în rețete, macronutrienții și kilocaloriile au fost calculate separat.

Valorile nutriționale prezentate au fost calculate cu exactitate conform datelor disponibile, însă pentru a le face mai practice și accesibile, macronutrienții și kilocaloriile au fost rotunjite într-o mică măsură. Este important de menționat că există o marjă de abatere permisă de 2,5-5%. De asemenea, poate exista o marjă de diferență între valorile nutriționale ale produselor din ghid și cele ale produselor similare de la alte branduri utilizate de cei care implementează ghidul.



CIORBĂ DE VĂCUȚĂ ACRITĂ CU BORȘ

rețetă pentru 10 porții

Ingrediente:

- Pulpă de vită – 375 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 – 165 g brut, 125 g pentru gătit, 95 g net
- Morcov – 100 g brut, 80 g pentru gătit, 70 g net
- Ardei – 40 g brut, 35 g pentru gătit, 30 g net
- Fasole verde – 57 g brut, 57 g pentru gătit, 57 g net
- Țelină – 45 g brut, 35 g pentru gătit, 30 g net
- Păstârnac – 65 g brut, 55 g pentru gătit, 45 g net
- Pătrunjel frunze – 10 g brut, 7 g pentru gătit, 7 g net

- Sare – 5 g
- Roșii cuburi la conservă – 260 g brut, 260 g pentru gătit, 220 g net
- Borș – 170 ml brut, 170 ml pentru gătit 140 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 – 2000 g

Mod de preparare:

- Se fasonează și se taie carnea bucăți mai mari;
- Se pune carnea de vită la fiert într-o oală încăpătoare până când aceasta devine fragedă; se scoate, se lasă la răcit, apoi se taie cuburi mici, supă se pune peste legumele sotate;
- Se descojește ceapa și se taie cubulețe la robot;
- Se curăță morcovii, țelina, păstârnacul și se taie și acestea cubulețe la robot;
- Se taie și ardeii cubulețe, la robot;
- Se încinge uleiul de măsline în marmită sau într-o oală încăpătoare și se sotează ceapa și rădăcinoasele;
- Odată ce ceapa a devenit translucidă, se adaugă apă/supă de vită;
- Se dă focul mic și se lasă să fiarbă cu capacul pus;
- După 15-20 de min. de fiert, se adaugă ardeiul și fasolea verde și se mai lasă să fiarbă 5 min.;
- Separat, se dă în clocot borșul cu foile de dafin și cimbrul;
- După ce a dat în clocot, se pune peste ciorbă, împreună cu roșiile cuburi;
- Se mai lasă să fiarbă cca 5 min. și se ia de pe foc;
- Se potrivește de sare;
- Se toacă pătrunjel mărunț și se servește cu ciorbă.



MÂNCARE DE SPANAC CU CREMĂ DE BRÂNZĂ, IAURT GRECESC ȘI SCRAMBLE CU DOVLECEL

rețetă pentru 10 porții

Ingrediente:

Pentru spanac:

- Spanac congelat – 1810 g brut, 1580 g brut pentru gătit, 1310 g net
- Ulei de măsline extravirgin – 15 ml brut pentru gătit
- Usturoi proaspăt – 8 g brut, 5 g brut pentru gătit, 5 g net
- Cremă de brânză – 80 g brut pentru gătit
- Iaurt grecesc – 80 g brut pentru gătit
- Sare – 7 g

Cantitate finită mâncare spanac – 1505 g

Pentru montaj 1 porție = 256 g

- Mâncare de spanac – 151 g
- Scramble – 80 g
- Lipie integrală – 25 g

Pentru scramble:

- Ouă întregi cifra 0, 1 sau 2 / Ouă pasteurizate cifra 0, 1 sau 2 – 575 g brut, 575 g brut pentru gătit, 480 g net
- Dovlecel – 415 g brut, 395 g brut pentru gătit, 305 g net
- Ulei de măsline extravirgin – 15 ml brut pentru gătit
- Sare – 4 g

Cantitate finită scramble – 800 g

Lipie integrală:

- Lipie integrală – 345 g brut, 345 g brut pentru gătit, 250 g net
- Spray ulei – 0,5 ml brut pentru gătit
- Busuioc uscat – 0,1 g brut pentru gătit

Cantitate finită lipie – 250 g

Mod de preparare spanac:

- Se pune spanacul în GN 1/1 de 5 cm perforat și se decongelează în cuptor la 100 grade C pe abur, apoi se lasă la scurs;
- Se curăță și se toacă mărunț usturoiul;
- Se amestecă iaurtul și crema de brânză cu un tel;
- Se pune uleiul în bascule, când acesta s-a încălzit, se adaugă usturoiul și se gătește pentru 2 min., apoi se adaugă spanacul;
- Se sotează spanacul pentru circa 10-15 min.;
- Se adaugă treptat 10% din cantitatea de spanac cald peste lactate și se amestecă cu un tel, iar după ce compoziția s-a încălzit se încorporează în spanac și se mai gătește pentru 2 min. la foc mic;
- Se azonează cu sare.

Mod de preparare scramble cu dovlecei:

- Se spală și se curăță dovleceii, se taie cubulețe de 0,5 cm la mână sau la robot;
- Se dezinfectează ouăle;
- Se sparg ouăle într-un vas încăpător, după care, cu ajutorul unui mixer, se mixează;
- Se dau prin sită pentru a evita rămășițele de coji;
- Se încinge bascula, se adaugă uleiul și se sotează dovleceii timp de 4-5 min., după care se adaugă ouăle mixate și se reduce focul;
- Cu o spatulă mare, se amestecă oul crud de deasupra ca să ajungă la fundul bazei și acesta să se gătească, atenție!, oul tinde să se lipească;
- Scramble-ul trebuie să fie cremos, și nu uscat;
- La final se încorporează sarea;
- Se scoate scramble-ul în GN 1/1 de maximum 6 cm înălțime și se pune la rece în abatitor, pe programul „Soft chilling” (1 steluță).



OREZ INTEGRAL CU LAPTE, SCORTIȘOARĂ ȘI MĂR COPT

rețetă pentru 10 porții

Ingrediente:

Pentru orez integral cu lapte:

- Orez integral (brun – poate fi și prefierat) – 300 g brut, 300 g brut pentru gătit, 550 g net
- Lapte – 2040 ml brut, 2040 ml brut pentru gătit, 850 ml net
- Apă – 1400 ml brut, 1400 ml brut pentru gătit, 70 ml net
- Miere (se adaugă în produsul rece) – 80 g brut pentru gătit

Cantitate finită orez cu lapte – 1550 g

Pentru montaj 1 porție = 185 g

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

Pentru măr copt:

- Măr copt (roșu) – 470 g brut, 390 g brut pentru gătit, 300 g net
- Scorțișoară - 0,5 g

Cantitate finită măr copt – 305 g

Mod de preparare:

- Se spală orezul în 3 ape;
- Se pune la înmuiat în apă rece, pentru minimum 3 ore;
- Se scurge de apă și se pune la fiert în basculă sau într-o oală încăpătoare, la temperatură mică, amestecând constant;
- După cca 15-20 min., când a fiert orezul, laptele a scăzut și s-a mai închegat, se dă de pe foc;
- Se adaugă mierea atunci când desertul s-a răcit
- Se taie mărul în 4 și se scot sâmburii;
- Se pune în tavă GN 1/1 de 2 cm cu hârtie de copt, se presară scorțișoară și se 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).

Denumire Rețetă	Macronutrienți rețetă	Macronutrienți 100g	Macronutrienți rețetă2	Micronutrienți 100g	Procente Valori Nutriționale	Calorii Rețetă	Calorii 100g	Gramaj Rețetă (net)	Gramaj Rețetă (brut)	Alergeni
Ciorbă de vacuță acrită cu borș	8,91 g proteine / 2,73 g grăsimi (din care 0,58 g saturate) / 5,85 g carbohidrați (din care 2,1 g zaharuri) / 1,55 g fibre / 0,63 g sare	1,6 g proteine / 0,49 g grăsimi (din care 0,1 g saturate) / 1,05 g carbohidrați (din care 0,38 g zaharuri) / 0,28 g fibre / 0,11 g sare	27,28 mg Ca / 15,76 mg Mg / 1 mg Fe / 0mg Vit. D / 1,33 mg Zn	4,9 mg Ca / 2,83 mg Mg / 0,18 mg Fe / 0 mg Vit. D / 0,24 mg Zn	% Proteine: 42,62 % Carbo: 27,98 % grăsimi: 29,39	83,61	15,01	220	555	gluten, țelină
Mâncare de spanac cu crema de brânză, iaurt grecesc și scramble cu dovlecel	15,37 g proteine / 15,48 g grăsimi (din care 5,77 g saturate) / 23,3 g carbohidrați (din care 1,83 g zaharuri) / 5,39 g fibre / 1,86 g sare	4,95 g proteine / 4,98 g grăsimi (din care 1,86 g saturate) / 7,5 g carbohidrați (din care 0,59 g zaharuri) / 1,74 g fibre / 0,6 g sare	135,61 mg Ca / 44,67 mg Mg / 2,04 mg Fe / 1,42 mg Vit. D / 1,59 mg Zn	43,66 mg Ca / 14,38 mg Mg / 0,66 mg Fe / 0,46 mg Vit. D / 0,51 mg Zn	% Proteine: 20,92 % Carbo: 31,7 % grăsimi: 47,38	294,02	94,65	255	310	gluten, lactoză, ouă
Orez integral cu lapte și scorțișoară și mar copt	9,15 g proteine / 9,05 g grăsimi (din care 4,24 g saturate) / 46,25 g carbohidrați (din care 16,78 g zaharuri) / 1,71 g fibre / 0,27 g sare	2,17 g proteine / 2,15 g grăsimi (din care 1,01 g saturate) / 10,97 g carbohidrați (din care 3,98 g zaharuri) / 0,4 g fibre / 0,06 g sare	265,07 mg Ca / 35,25 mg Mg / 0,45 mg Fe / 0 mg Vit. D / 0,59 mg Zn	62,85 mg Ca / 8,36 mg Mg / 0,11 mg Fe / 0 mg Vit. D / 0,14 mg Zn	% Proteine: 12,08 % Carbo: 61,05 % grăsimi: 26,87	303,02	71,85	185	420	lactoză
Totaluri:	33,43 g proteine / 27,26 g grăsimi (din care 10,59 g saturate) / 75,4 g carbohidrați (din care 20,71 g zaharuri) / 8,65 g fibre / 2,76 g sare	8,72 g proteine / 7,62 g grăsimi (din care 2,97 g saturate) / 19,52 g carbohidrați (din care 4,95 g zaharuri) / 2,42 g fibre / 0,77 g sare	427,96 mg Ca / 95,68 mg Mg / 3,49 mg Fe / 1,42 mg Vit. D / 3,51 mg Zn	111,41 mg Ca / 25,57 mg Mg / 0,95 mg Fe / 0,46 mg Vit. D / 0,89 mg Zn	% Proteine: 19,65 % Carbo: 44,31 % grăsimi: 36,04	680,65	52,79	660	1285	gluten, lactoză, ouă, țelină

Disclaimer privind valorile nutriționale

Produsele de bază utilizate în acest ghid au fost selectate din „FoodData Central, USDA's comprehensive source of food composition data with multiple distinct data types”. Pentru produsele care nu au fost prezente în această bază de date și au fost folosite în rețete, macronutrienții și kilocaloriile au fost calculate separat.

Valorile nutriționale prezentate au fost calculate cu exactitate conform datelor disponibile, însă pentru a le face mai practice și accesibile, macronutrienții și kilocaloriile au fost rotunjite într-o mică măsură. Este important de menționat că există o marjă de abatere permisă de 2,5-5%. De asemenea, poate exista o marjă de diferență între valorile nutriționale ale produselor din ghid și cele ale produselor similare de la alte branduri utilizate de cei care implementează ghidul.



SUPĂ MINESTRONE

rețetă pentru 10 porții

Ingrediente:

- Apio – 75 g brut, 55 g brut pentru gătit, 45 g net
- Morcov – 120 g brut, 100 g brut pentru gătit, 90 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, 115 g net
- Fasole roșie uscată – 75 g brut (uscată), 75 g brut pentru gătit, 170 g net
- Fasole verde congelată – 140 g brut, 125 g brut pentru gătit, 115 g net
- Pătrunjel proaspăt – 7 g brut, 6 g brut pentru gătit, 6 g net
- Roșii la conservă – 245 g brut, 205 g net
- Ulei de măsline – 35 ml
- Sare – 10 g
- Dovlecei – 120 g brut, 110 g brut pentru gătit, 90 g net

Cantitate finită – 1600 g

Pentru montaj 1 porție = 160 g

Mod de preparare:

- Se alege bine fasolea roșie;
- Se pune fasolea la înmuiat peste noapte;
- Se aruncă apa în care a stat la înmuiat;
- Se pune fasolea la fiert în apă;
- Odată ce apa a atins punctul de fierbere, se aruncă, se clătește fasolea și se pune din nou la fiert;
- Se 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, se pot 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;
- Se taie dovleceii, apio, morcovii, cartofii cubulețe la robot și se pun separat;
- Se încinge uleiul în marmită/într-o oală încăpătoare și se călesc morcovii, țelina apio, ceapa și morcovul;
- Se adaugă apa, cartofii și se lasă să fiarbă cu capac;
- Când restul s-a gătit cca. 70%, se adaugă dovleceii și fasolea fiartă;
- Odată ce-au fiert, se adaugă roșiile la conservă blendate în prealabil și se mai lasă la fiert cca 10 min.;
- La final, se 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 – 5 g
- Ulei de măsline – 10 ml
- Usturoi proaspăt (România/Spania) – 15 g brut, 10 g brut pentru gătit, 7 g net
- Sare – 5 g

Cantitate finită – 500 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
- Roșii cherry – 520 g brut, 500 g crud pentru servire
- Ulei extravirgin de măsline – 25 ml

Cantitate finită – 700 g

Mod de preparare:

- Se fuzionează mușchiul de porc;
- Se stropește cu ulei de măsline;
- Se condimentează cu sare și cimbru;
- Se încinge grătarul și se rumenește mușchiul de porc (cât să se imprime dungile de grătar);
- Se toacă usturoiul mărunt;
- Se unge mușchiul de porc scos de pe grătar;
- Se pune mușchiul în tavă GN 1/1 de adâncime 6 cm, se adaugă puțină apă și se acoperă tava cu un capac;
- Se încinge cuptorul la 160 grade C cu 30% umiditate și se gătește (în funcție de mărimea mușchiului de porc) cca 30-35 min.;
- Se scoate și se lasă la odihnit în tavă;
- Se taie carnea rondele.

Pentru couscous:

- Couscous integral – 320 g brut, 320 g brut pentru gătit, 970 g net (crește)
- Apă couscous – 560 ml
- Apă pentru sotate legume – 115 ml
- Porumb – 135 g brut, 115 g brut pentru gătit (scurs), 95 g net
- Praz – 165 g brut, 125 g brut pentru gătit, 95 g net
- Ulei extravirgin de măsline – 30 ml
- Usturoi proaspăt (România/Spania) – 9 g brut, 7 g brut pentru gătit, 6 g net
- Sare – 1 g

Cantitate finită – 1200 g

Pentru montaj 1 porție = 240 g

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

Mod de preparare couscous cu legume:

- Se pune apă la fiert cu sare;
- Peste couscous se adaugă apa fiartă și se acoperă vasul foarte bine timp de 10 min.;
- Se curăță, se spală prazul și se taie julvien, se scurge porumbul și se clătește cu apă rece;
- În basculă se adaugă uleiul, se lasă la încins și se călește prazul până devine translucid. Se adaugă apoi porumbul și se mai călește pentru 2 min., după care se pune puțină apă (dacă este nevoie), ca prazul să se gătească și se condimentează;
- Peste couscous se adaugă legumele, se amestecă și dacă mai este nevoie se condimentează.

Mod de preparare mix de salată:

- Se spală legumele;
- Se taie ardeiul julien, castravetele în jumătate pe lungime și apoi felii, roșiile în două sau în patru dacă sunt mari;
- Se stropesc cu fresh de lămâie și ulei.



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-caroten care va proteja ochii, pielea, tractul respirator și mucoasa digestivă a copiilor. De asemenea, de vitamina C, booster de imunitate generală (împreună cu seleniul 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.

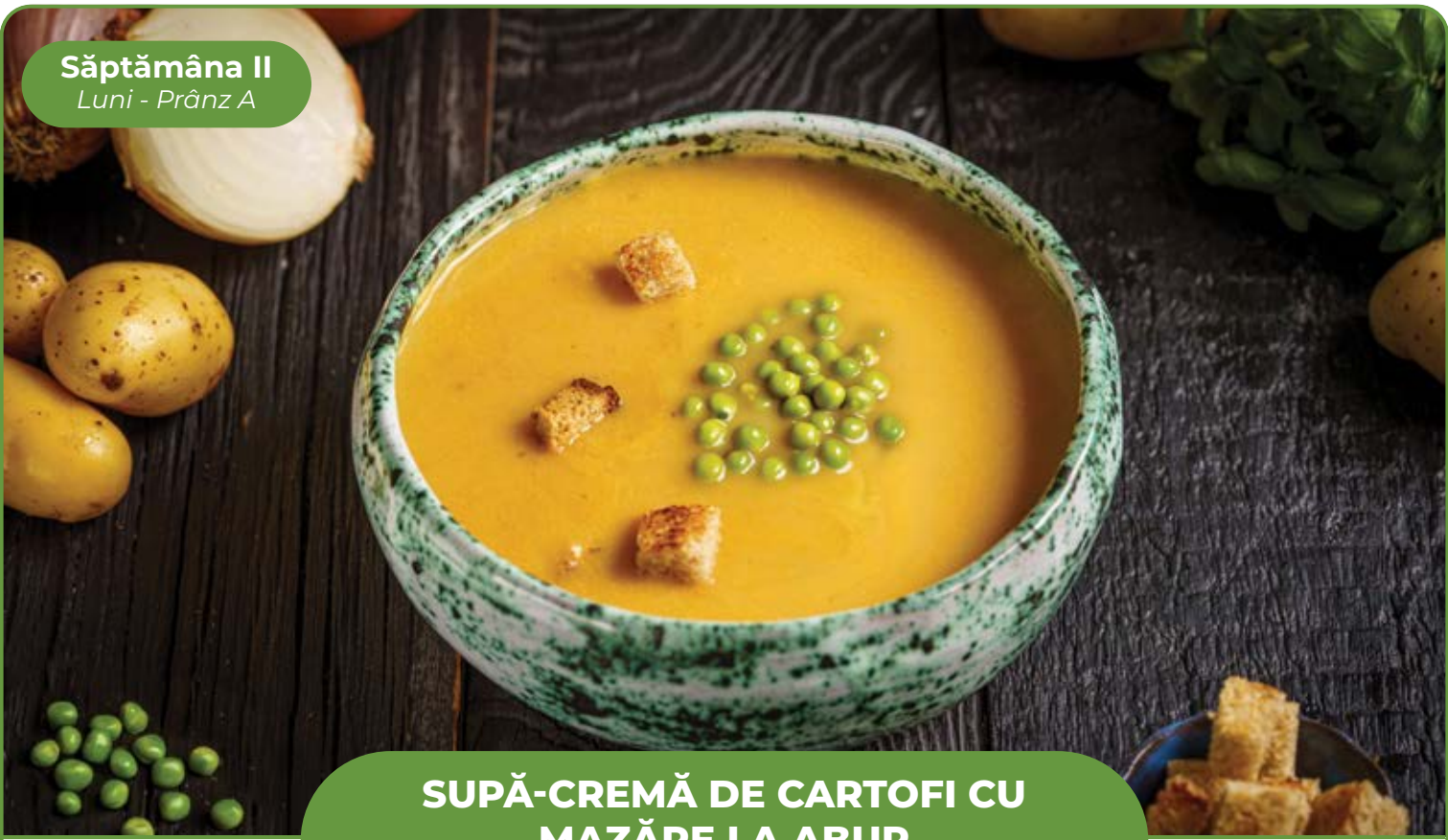


Denumire Rețetă	Macronutrienți rețetă	Macronutrienți 100g	Macronutrienți rețetă2	Micronutrienți 100g	Procente Valori Nutriționale	Calorii Rețetă	Calorii 100g	Gramaj Rețetă (net)	Gramaj Rețetă (brut)	Alergeni
Supă Minestrone	3,11 g proteine / 3,83 g grăsimi (din care 0,52 g saturate) / 11,49 g carbohidrați (din care 2,26 g zaharuri) / 3,09 g fibre / 1,24 g sare	1,01 g proteine / 1,25 g grăsimi (din care 0,17 g saturate) / 3,74 g carbohidrați (din care 0,74 g zaharuri) / 1,01 g fibre / 0,41 g sare	28,36 mg Ca / 15,74 mg Mg / 0,89 mg Fe / 0 mg Vit. D / 0,23 mg Zn	9,23 mg Ca / 5,12 mg Mg / 0,29 mg Fe / 0 mg Vit. D / 0,07 mg Zn	% Proteine: 13,38 % Carbo: 49,49 % grăsimi: 37,13	92,89	30,24	160	305	țelină
Mușchiulet de porc la cuptor, couscous cu legume și mix de salată	19,9 g proteine / 13,02 g grăsimi (din care 2,74 g saturate) / 36,81 g carbohidrați (din care 7,43 g zaharuri) / 4,18 g fibre / 0,74 g sare	7,17 g proteine / 4,69 g grăsimi (din care 0,99 g saturate) / 13,27 g carbohidrați (din care 2,68 g zaharuri) / 1,51 g fibre / 0,27 g sare	27,17 mg Ca / 30,39 mg Mg / 1,83 mg Fe / 0,33 mg Vit. D / 1,3 mg Zn	9,79 mg Ca / 10,96 mg Mg / 0,66 mg Fe / 0,12 mg Vit. D / 0,47 mg Zn	% Proteine: 23,13 % Carbo: 42,8 % grăsimi: 34,06	344,03	124,02	240	275	gluten
Caise proaspete	1,05 g proteine / 0,29 g grăsimi (din care 0,02 g saturate) / 8,34 g carbohidrați (din care 6,93 g zaharuri) / 1,5 g fibre / 0 g sare	1,4 g proteine / 0,39 g grăsimi (din care 0,03 g saturate) / 11,12 g carbohidrați (din care 9,24 g zaharuri) / 2 g fibre / 0 g sare	9,75 mg Ca / 7,5 mg Mg / 0,29 mg Fe / 0 mg Vit. D / 0,15 mg Zn	13 mg Ca / 10 mg Mg / 0,39 mg Fe / 0mg Vit. D / 0,2 mg Zn	% Proteine: 10,45 % Carbo: 83,01 % grăsimi: 6,55	40,19	53,59	75	75	
Totaluri:	24,06 g proteine / 17,14 g grăsimi (din care 3,28 g saturate) / 56,64 g carbohidrați (din care 16,62 g zaharuri) / 8,77 g fibre / 1,98 g sare	9,58 g proteine / 6,33 g grăsimi (din care 1,19 g saturate) / 28,13 g carbohidrați (din care 12,66 g zaharuri) / 4,52 g fibre / 0,68 g sare	65,28 mg Ca / 53,63 mg Mg / 3,01 mg Fe / 0,33 mg Vit. D / 1,68 mg Zn	32,02 mg Ca / 1,34 mg Fe / 26,08 mg Mg / 0,12 mg Vit. D / 0,74 mg Zn	% Proteine: 20,17 % Carbo: 47,49 % grăsimi: 32,33	477,11	72,34	475	655	gluten, țelină

Disclaimer privind valorile nutriționale

Produsele de bază utilizate în acest ghid au fost selectate din „FoodData Central, USDA's comprehensive source of food composition data with multiple distinct data types”. Pentru produsele care nu au fost prezente în această bază de date și au fost folosite în rețete, macronutrienții și kilocaloriile au fost calculate separat.

Valorile nutriționale prezentate au fost calculate cu exactitate conform datelor disponibile, însă pentru a le face mai practice și accesibile, macronutrienții și kilocaloriile au fost rotunjite într-o mică măsură. Este important de menționat că există o marjă de abatere permisă de 2,5-5%. De asemenea, poate exista o marjă de diferență între valorile nutriționale ale produselor din ghid și cele ale produselor similare de la alte branduri utilizate de cei care implementează ghidul.



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

rețetă pentru 10 porții

Ingrediente:

Pentru supă:

- Cartof alb – 890 g brut, 685 g brut pentru gătit, 570 g cantitate netă
- Păstârnac – 160 g brut, 130 g brut pentru gătit, 100 g cantitate netă
- Ceapă galbenă – 170 g brut, 130 g brut pentru gătit, 100 g cantitate netă
- Sare – 10 g
- Piper – 1 g
- Ulei de măsline – 10 ml brut pentru gătit
- Unt – 50 g brut pentru gătit
- Apă – 1100 ml brut, 1100 ml brut pentru gătit, 560 ml net

Cantitate finită supă – 1400 g

Pentru mazăre:

- Mazăre – 165 g brut, 165 g brut pentru gătit, 150 g cantitate netă

Cantitate finită supă – 150 g

Pentru crutoane:

- Pâine toast integrală – 195 g brut, 195 g brut pentru gătit, 150 g cantitate netă
- Ulei de măsline extravirgin – 0,5 ml brut pentru gătit
- Sare – 0,5 g
- Busuioc uscat – 0,07 g brut pentru gătit

Cantitate finită crutoane – 100 g

Mod de preparare:

- Se spală și se curăță cartoful și păstârnacul;
- Se curăță și ceapa;
- Se topește untul cu uleiul de măsline în marmită sau într-o oală încăpătoare;
- Se călesc ceapa și păstârnacul până devin ușor translucide, cartofii se pun la fiert separat;
- Odată ce s-au călit, se adaugă apă și se dă focul mic;
- Se coboară capacul și se lasă să fiarbă;
- În paralel, se taie pâinea toast cubulețe;
- Se stropește cu ulei de măsline extravirgin, se pune sare și busuioc uscat pe deasupra și se amestecă;
- Se 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;
- Se pune mazare în sita perforată GN 1/1 de max. 6 cm adâncime, în strat subțire;
- Se bagă în cuptorul încins în prealabil la 100 grade C, pe 100% aburi;
- Se lasă la gătit cca 8-10 min., până se înmoaie;
- Când au fiert ceapa și păstârnacul din marmită/oală, se scurge apa și se blendează, cartoful fiert se scurge de apă și se zdrobește cu un zdrobitor sau un tel mare. Nu se blendează pentru că va deveni totul o pastă!
- După s-au zdrobit cartofii, se încorporează legumele blendate și puțin câte puțin din apa în care au fiert până se obține consistența pe care ți-o dorești;
- Se servește cu mazăre și cu crutoane.

- Pentru montaj 1 porție = 170 g
- Supă cartofi – 140 g
- Mazăre – 15 g
- Crutoane – 15 g

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

rețetă pentru 10 porții

Ingrediente:

Pentru spaghetti:

- spaghetti integrale – 460g brut, 460 g brut pentru gătit, 1100 g cantitate netă
- Sare – 1 g
- Spray ulei – 5 ml brut pentru gătit

Cantitate finită spaghetti – 1000 g

- Pentru montaj 1 porție = 247 g
- spaghetti – 110 g
- Sos bolognese – 130 g

Pentru sos Bolognese:

- Carne tocată (intern) de vită – 670 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 – 200 g brut, 170 g pentru gătit, 130 g cantitate netă
- Cimbru – 0,5 g brut pentru gătit
- Oregano – 0,5 g brut pentru gătit
- Busuioc uscat – 0,5 g brut pentru gătit
- Sare – 7 g
- Ulei de măsline – 70 ml brut, 70 ml brut pentru gătit
- Apă – 1220 ml brut, 1220 ml brut pentru gătit, 435 ml net

Cantitate netă sos Bolognese – 1300 g

Mod de preparare:

- Se curăță și se spală legumele, carnea se dă la mașina de tocat dacă nu este tocată;
- Se taie ceapa cuburi mici la robot;
- Se rade morcovul mic la robot;
- Se încinge uleiul în basculă;
- Se călește ceapa pentru 3-4 min., se adaugă morcovul, iar când ceapa devine translucidă, se adaugă carnea tocată de vită;
- Se amestecă foarte bine ca să nu se formeze aglomerări de carne;
- Când lichidul scade, se adaugă condimentele;
- Se adaugă apă și se lasă la fiert la foc mic;
- Dacă lichidul scade considerabil, atunci se completează cu apă;
- Se lasă la fiert aproximativ 2 ore;
- După ce a fiert 2 ore, se adaugă sosul de roșii și se mai lasă la

- fiert la foc mic pentru încă 30 min.;
- În prealabil, se pune apă cu sare la fiert în bascula pentru paste, avem nevoie de 1 litru de apă pentru 100 g de paste;
- Se pun pastele la fiert doar când apa fierbe și se fierb conform instrucțiunilor de pe ambalaj;
- Se scurg pastele și se amestecă cu sosul Bolognese;
- Dacă pastele mai au nevoie de sos, se mai adaugă din apa în care au fiert, această apă are amidon și ajută la legarea sosului;
- Se montează pastele în farfurie.



BUDINCĂ DE CIOCOLATĂ

rețetă pentru 10 de porții

Ingrediente:

- Amidon – 30 g pentru gătit
- Cacao – 20 g pentru gătit
- Ciocolată brută 60% – 70 g fără zahăr – 200 g pentru gătit
- Coajă portocală – 3 g pentru gătit
- Esență/Extract de vanilie – 0,5 g pentru gătit
- Lapte de vacă 1,5% – 840 ml brut, 840 ml pentru gătit, 700 ml cantitate netă
- Stevia pudră – 50 g pentru gătit

Cantitate finită griș cu lapte – 1000 g

- Afine proaspete – 150 g pentru gătit

- Pentru montaj 1 porție = 115 g
- Budincă – 100 g
- Afine – 15 g

Mod de preparare:

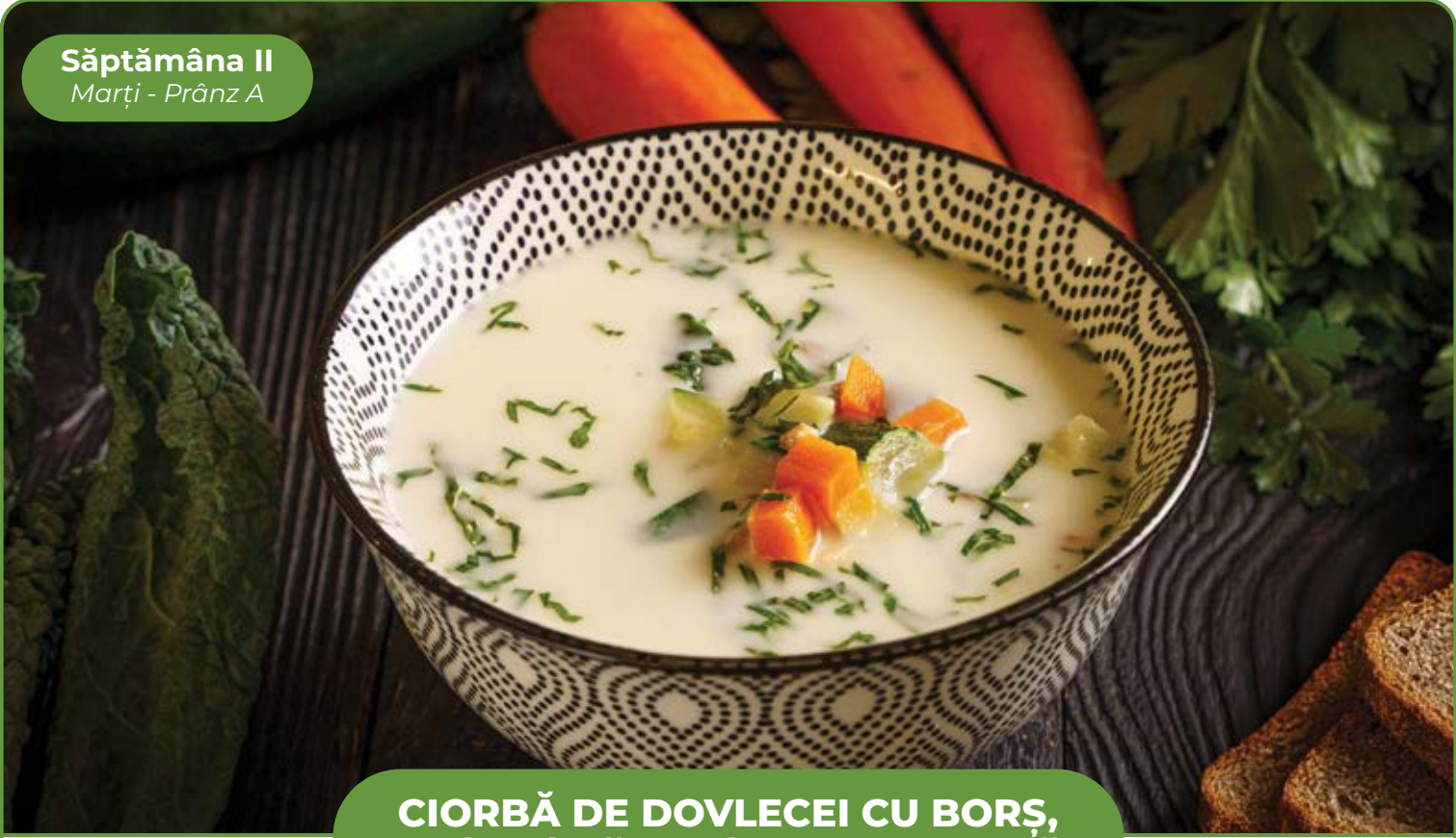
- Tableta de ciocolată se rupe în bucați mici;
- Se amestecă amidonul cu puțin lapte și se lasă deoparte;
- Într-o oală, se adaugă stevia, pudra de cacao și laptele, apoi se pune pe foc;
- Când atinge punctul de fierbere, se încorporează amidonul, amestecând încontinuu cu un tel. Se lasă la fiert până se îngroașă. Se oprește focul, se adaugă esența de vanilie, coaja de portocală și ciocolata. Se amestecă cu telul până când ciocolata s-a topit și se obține o compoziție uniformă;
- Se transferă budinca în GN-uri 1/1 de 10 sau 15 cm, apoi se pune folie alimentară pe suprafața budincii ca să nu prindă crustă. Se răcește budinca în abatitor după ce s-a temperat puțin;
- După răcire, se montează budinca de ciocolată și afinele proaspete deasupra.

Denumire Rețetă	Macronutrienți rețetă	Macronutrienți 100g	Macronutrienți rețetă2	Micronutrienți 100g	Procente Valori Nutriționale	Calorii Rețetă	Calorii 100g	Gramaj Rețetă (net)	Gramaj Rețetă (brut)	Alergeni
Supă-cremă de cartofi cu mazăre la abur și crutoane de pâine integrală	4,78 g proteine / 6,25 g grăsimi (din care 2,48 g saturate) / 22,61 g carbohidrați (din care 2 g zaharuri) / 4,74 g fibre / 1,16 g sare	1,93 g proteine / 2,53 g grăsimi (din care 1 g saturate) / 9,14 g carbohidrați (din care 0,84 g zaharuri) / 1,92g fibre / 0,47 g sare	34,01 mg Ca / 25,39 mg Mg / 2,6 mg Fe / 0,02 mg Vit. D / 0,48 mg Zn	13,74 mg Ca / 10,26 mg Mg / 1,05 mg Fe / 0,01 mg Vit. D / 0,19 mg Zn	% Proteine: 11,53 % Carbo: 54,54 % grăsimi: 33,93	165,81	67	170	245	lactoză
Paste integrale Bolognese cu carne de vită, roși și morcov	23,26 g proteine / 9,38 g grăsimi (din care 1,38 g saturate) / 37,26 g carbohidrați (din care 2,04 g zaharuri) / 6,4 g fibre / 1,04 g sare	7,68 g proteine / 3,1 g grăsimi (din care 0,46 g saturate) / 12,31 g carbohidrați (din care 0,68 g zaharuri) / 2,12 g fibre / 0,35 g sare	30,12 mg Ca / 16,44 mg Mg / 1,72 mg Fe / 0 mg Vit. D / 3,36 mg Zn	9,95 mg Ca / 5,43 mg Mg / 0,57 mg Fe / 0 mg Vit. D / 1,11 mg Zn	% Proteine: 28,49 % Carbo: 45,64 % grăsimi: 25,86	326,55	107,88	240	305	gluten
Budincă de ciocolată	5,23 g proteine / 12,35 g grăsimi (din care 1,11 g saturate) / 18,43 g carbohidrați (din care 4,15 g zaharuri) / 1 g fibre / 0,08 g sare	4,04 g proteine / 9,53 g grăsimi (din care 0,85 g saturate) / 14,23 g carbohidrați (din care 3,2 g zaharuri) / 0,77 g fibre / 0,06 g sare	110,33 mg Ca / 21,69 mg Mg / 0,35 mg Fe / 0,92 mg Vit. D / 0,52 mg Zn	85,19 mg Ca / 16,74 mg Mg / 0,27 mg Fe / 0,71 mg Vit. D / 0,4 mg Zn	% Proteine: 10,16 % Carbo: 35,83 % grăsimi: 54,01	205,72	158,84	115	130	lactoză, lecitină din soia, urme de gluten
Totaluri:	33,27 g proteine / 27,98 g grăsimi (din care 4,97 g saturate) / 78,3 g carbohidrați (din care 8,19 g zaharuri) / 12,14 g fibre / 2,28 g sare	13,65 g proteine / 15,16 g grăsimi (din care 2,31 g saturate) / 35,68 g carbohidrați (din care 4,69 g zaharuri) / 4,81 g fibre / 0,88 g sare	174,46 mg Ca / 63,52 mg Mg / 4,67 mg Fe / 0,94 mg Vit. D / 4,36 mg Zn	108,88 mg Ca / 32,43 mg Mg / 1,89 mg Fe / 0,72 mg Vit. D / 1,7 mg Zn	% Proteine: 19,06 % Carbo: 44,87 % grăsimi: 36,07	698,08	102,71	525	680	gluten, lactoză, lecitină din soia, urme de gluten

Disclaimer privind valorile nutriționale

Produsele de bază utilizate în acest ghid au fost selectate din „FoodData Central, USDA's comprehensive source of food composition data with multiple distinct data types”. Pentru produsele care nu au fost prezentate în această bază de date și au fost folosite în rețete, macronutrienții și kilocaloriile au fost calculate separat.

Valorile nutriționale prezentate au fost calculate cu exactitate conform datelor disponibile, însă pentru a le face mai practice și accesibile, macronutrienții și kilocaloriile au fost rotunjite într-o mică măsură. Este important de menționat că există o marjă de abatere permisă de 2,5-5%. De asemenea, poate exista o marjă de diferență între valorile nutriționale ale produselor din ghid și cele ale produselor similare de la alte branduri utilizate de cei care implementează ghidul.



CIORBĂ DE DOVLECEI CU BORȘ, SMÂNTÂNĂ ȘI PÂINE INTEGRALĂ

rețetă pentru 10 porții

Ingrediente:

- Dovlecei – 250 g brut, 225 g brut pentru gătit, 150 g cantitate netă
- Zucchini – 265 g brut, 240 g brut pentru gătit, 160 g cantitate netă
- Morcovi – 145 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 – 5 g
- Apă – 3.000 ml pentru gătit, 1.200 ml net
- Pătrunjel proaspăt – 35 g brut, 25 g brut pentru gătit, 20 g cantitate netă

Cantitate finită – 2.000 g

- Pâine integrală – 200 g brut, 200 g brut pentru gătit, 200 g cantitate netă

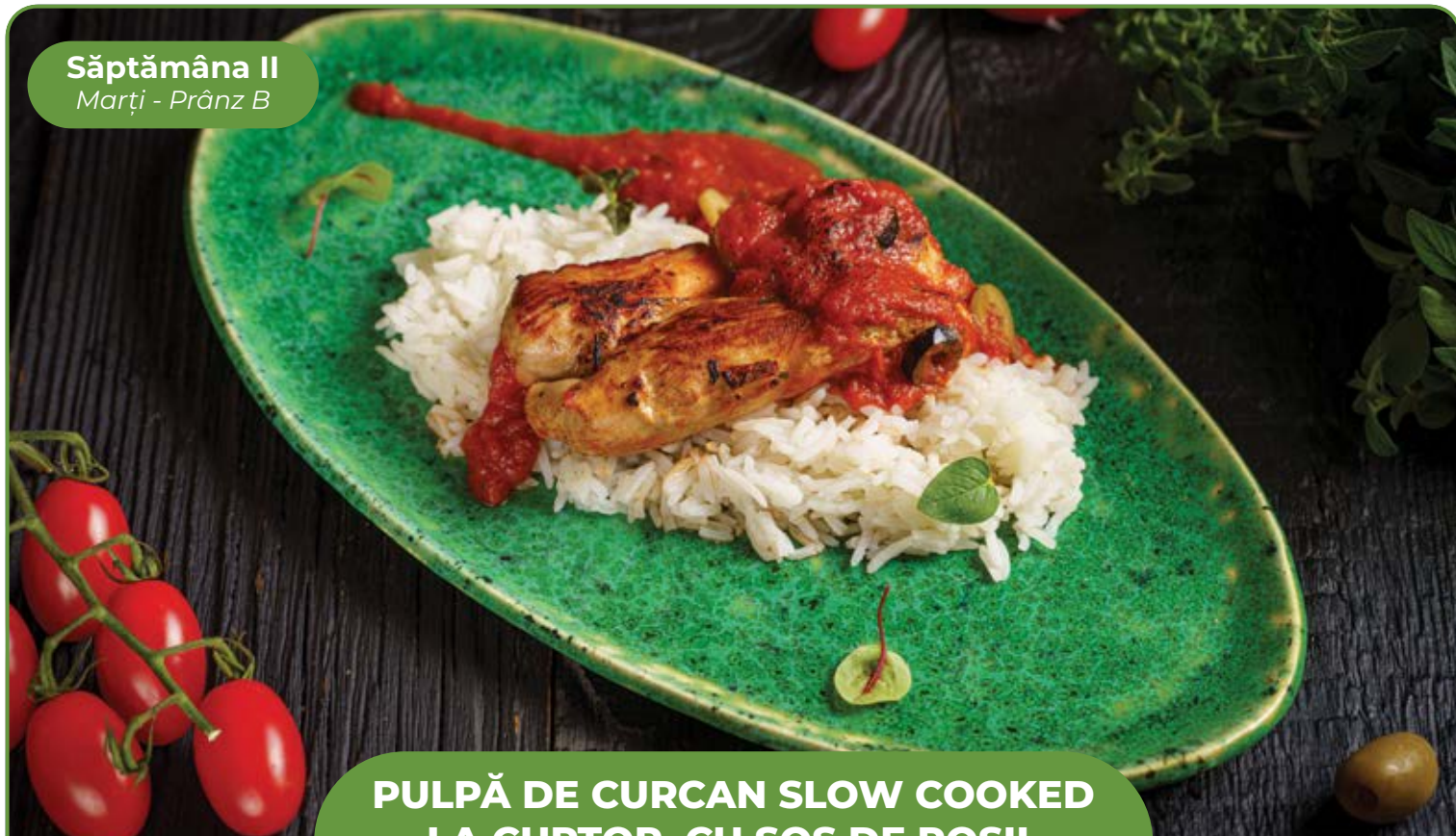
Cantitate netă – 200 g

Pentru montaj 1 porție = 221 g

- Ciorbă dovlecei – 201 g
- Arpacăș fiert – 20 g

Mod de preparare:

- Se spală bine morcovii și păstârnacul, se curăță și se taie cuburi;
- Se taie și zucchini și dovleceii cubulețe;
- Se curăță ceapa de coajă și se taie și aceasta cubulețe;
- În funcție de cantitățile de legume, se pot tăia la cuțit sau la robot;
- Se pune ulei de măsline extravirgin într-o oală încăpătoare/marmită și se călesc ceapa, păstârnacul și morcovii;
- Se adaugă apă clocotită peste și se lasă să fiarbă la foc mic;
- Când legumele aproape că au fiert, se adaugă și zucchini, și dovleceii tăiați tot cubulețe în prealabil;
- Separat, se dă borșul în clocot și când toate legumele au fiert, se adaugă deasupra;
- Se oprește focul și se lasă să se mai răcească puțin (cca 15 min.);
- Se pune smântână într-un bol separat;
- Se adaugă câte un polonic de ciorbă peste smântână și se amestecă cu ajutorul unui tel;
- Se aduce treptat smântâna la aceeași temperatură cu lichidul din ciorbă;
- După ce s-au încorporat cca 8-10 polonice de ciorbă în smântână, se pune înapoi în oală această compoziție;
- Se potrivește de sare și se adaugă pătrunjelul tocat.



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

Ingrediente:

rețetă pentru 10 porții

Pentru pulpă de curcan:

- Pulpă de curcan – 1170 g brut, 1020 g brut pentru gătit, 600 g cantitate netă

Cantitate finită pulpă de curcan – 600 g

Pentru orez la abur:

- Orez basmati Indian (Jasmine), calitatea 1 – 490 g brut, 490 g brut pentru gătit, 1200 g cantitate netă
- Apă – 1160 ml brut pentru gătit
- Ulei de măsline extravirgin – 10 ml brut pentru gătit

Cantitate finită orez la abur – 1200 g

Pentru montaj 1 porție = 240 g

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

Mod de preparare pulpă de curcan cu sos de roșii:

- Se fasonează pulpa de curcan și se taie la 2 degete grosime;
- Se stropește cu ulei de măsline;
- Se toacă usturoiul mărunț;
- Se condimentează pulpa cu usturoi, oregano, sare și piper;
- Se pune în GN 1/1 de 10 cm adâncime și adaugă și apă;
- Se încinge cuptorul în prealabil la 155 grade C și 30% aburi și se gătește până devine carnea fragedă, cca 1 oră și jumătate;
- Se blendează roșiile la conservă;
- Se toacă măslinele kalamata și cele verzi și se adaugă în roșiile la conservă;
- Se pune tot acest sos în tavă și din când în când se stropește curcanul cu el;
- Se crește temperatura la 180 grade C uscat și se lasă acolo până ce curcanul s-a rumenit, iar sosul a mai scăzut aproximativ 10-12 min.

Pentru sos de roșii cu măsline:

- Oregano uscat – 0,1 g brut pentru gătit
- Usturoi proaspăt – 5 g brut, 5 g brut pentru gătit, 0 net
- Ulei de măsline extravirgin – 35 ml brut pentru gătit
- Măsline kalamata fără sâmburi – 170 g brut (măsline+saramură), 75 g brut pentru gătit (scurse), 70 g cantitate netă
- Măsline verzi fără sâmburi – 170 g brut (măsline+saramură), 75 g brut pentru gătit (scurse), 70 g cantitate netă
- Sare – 2 g
- Piper – 0,1g
- Apă – 120 ml brut pentru gătit, 90 ml net
- Roșii la conservă – 780 g brut, 555 g brut pentru gătit, 370 g cantitate netă
- Topping de fulgi de drojdie inactivi – 70 g

Cantitate finită sos de roșii – 600 g

Mod de preparare orez:

- Se spală orezul într-o tranșă de apă cu sare pentru a mai extrage din amidon;
- Se clătește apoi în alte 2 tranșe de apă fără sare și se lasă în jur de 2 ore la hidratat înainte de a-l pune la fiert;
- Se încălzește apa cu sare pe foc și când a dat în clocot, se adaugă orezul (aprox. 1 kg de orez la 7-8 litri de apă);
- Se amestecă din când în când cu o spumieră, ca să nu se lipească;
- Odată fiert, se scurge în GN perforat de 6-10 cm adâncime, se clătește foarte puțin (câteva secunde) cu apă rece și se introduce în abatitor, pe programul „Soft chilling” (1 steluță) până se răcește;
- Se aromatizează cu sare și ulei de măsline
- Se poate servi, totodată, fierbinte împreună cu pulpa de curcan.



PARĂ COAPTĂ LA CUPTOR, CU MIERE

rețetă pentru 10 de porții

Ingrediente:

Pentru pere:

- Pere Williams – 1575 g brut, 1400 g brut pentru gătit, 1000 g cantitate netă
- Scorțișoară măcinată – 0,1 g brut pentru gătit
- Ulei de cocos – 10 ml brut pentru gătit

Cantitate finită pere coapte – 1000 g

Pentru montaj 1 porție = 110 g

- Pere coapte – 100 g
- Miere – 10 g

Mod de preparare:

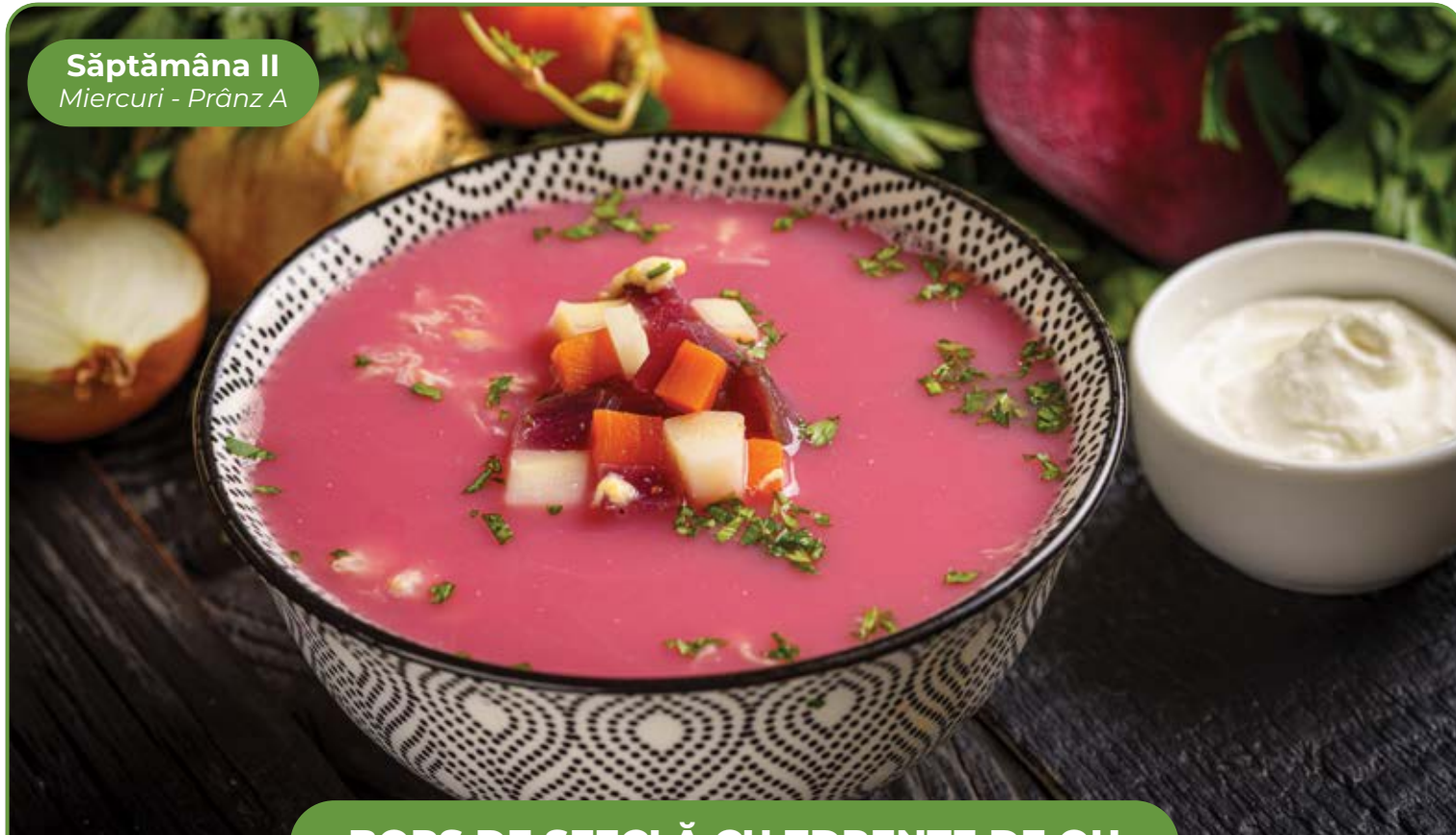
- Se taie perele în 4 și se elimină sâmburii;
- Se pun în GN 1/1 de 2 cm adâncime, cu hârtie de copt, se stropesc cu ulei de cocos și se presară scorțișoară pe deasupra, apoi se bagă în cuptorul încins în prealabil la 160 grade C, pentru cca 8-10 min.;
- Timpul diferă în funcție de tipul de pară, de cât de coapte sau cât de zemoase sunt. Ele trebuie urmărite cu atenție!
- Se răcesc în abatitor pe „Soft chilling” (1 steluță);
- Se servesc cu miere.

Denumire Rețetă	Macronutrienți rețetă	Macronutrienți 100g	Macronutrienți rețetă2	Micronutrienți 100g	Procente Valori Nutriționale	Calorii Rețetă	Calorii 100g	Gramaj Rețetă (net)	Gramaj Rețetă (brut)	Alergeni
Ciorbă de dovleci cu bors și smântână, pâine integrală	5 g proteine / 6,86 g grăsimi (din care 0,46 g saturate) / 20,63 g carbohidrați (din care 5,8 g zaharuri) / 1,44 g fibre / 0,81 g sare	1,19 g proteine / 1,64 g grăsimi (din care 0,11 g saturate) / 4,93 g carbohidrați (din care 1,38 g zaharuri) / 0,34 g fibre / 0,19 g sare	20,17 mg Ca / 14,2 mg Mg / 0,43 mg Fe / 0 mg Vit. D / 0,26 mg Zn	4,82 mg Ca / 3,39 mg Mg / 0,1 mg Fe / 0 mg Vit. D / 0,06 mg Zn	% Proteine: 12,18 % Carbo: 50,23 % grăsimi: 37,59	164,27	39,23	220	420	gluten, lactoză
Pulpă de curcan slow cooked la cuptor, cu sos de roși, oregano și măsline și orez la abur	28,09 g proteine / 12,59 g grăsimi (din care 1,87 g saturate) / 42,65 g carbohidrați (din care 2,55 g zaharuri) / 7,75 g fibre / 1,11 g sare	7,86 g proteine / 3,52 g grăsimi (din care 0,52 g saturate) / 11,93 g carbohidrați (din care 0,74 g zaharuri) / 2,17 g fibre / 0,31 g sare	34,14 mg Ca / 39,48 mg Mg / 1,71 mg Fe / 0,2 mg Vit. D / 2,03 mg Zn	9,55 mg Ca / 11,05 mg Mg / 0,48 mg Fe / 0,06 mg Vit. D / 0,57 mg Zn	% Proteine: 28,36 % Carbo: 43,05 % grăsimi: 28,59	396,24	110,86	240	350	ATENȚIE! poate conține sămburi
Pară coaptă la cuptor, cu miere	0,59 g proteine / 1,14 g grăsimi (din care 0 g saturate) / 29,95 g carbohidrați (din care 8,21 g zaharuri) / 4,37 g fibre / 0 g sare	0,39 g proteine / 0,75 g grăsimi (din care 0 g saturate) / 19,83 g carbohidrați (din care 5,44 g zaharuri) / 2,89 g fibre / 0 g sare	0,7 mg Ca / 0,21 mg Mg / 0,04 mg Fe / 0 mg Vit. D / 0,02 mg Zn	0,46 mg Ca / 0,14 mg Mg / 0,03 mg Fe / 0 mg Vit. D / 0,01 mg Zn	% Proteine: 1,79 % Carbo: 90,48 % grăsimi: 7,73	132,4	87,68	110	150	
Totaluri:	33,68 g proteine / 20,59 g grăsimi (din care 2,33 g saturate) / 93,23 g carbohidrați (din care 16,56 g zaharuri) / 13,56 g fibre / 1,92 g sare	9,44 g proteine / 5,91 g grăsimi (din care 0,63 g saturate) / 36,69 g carbohidrați (din care 7,53 g zaharuri) / 5,4 g fibre / 0,5 g sare	55,01 mg Ca / 53,89 mg Mg / 2,18 mg Fe / 0,2 mg Vit. D / 2,31 mg Zn	14,83 mg Ca / 14,58 mg Mg / 0,61 mg Fe / 0,06 mg Vit. D / 0,64 mg Zn	% Proteine: 19,44 % Carbo: 53,82 % grăsimi: 26,74	692,91	74,74	570	920	ATENȚIE! poate conține sămburi, gluten, lactoză

Disclaimer privind valorile nutriționale

Produsele de bază utilizate în acest ghid au fost selectate din „FoodData Central, USDA’s comprehensive source of food composition data with multiple distinct data types”. Pentru produsele care nu au fost prezente în această bază de date și au fost folosite în rețete, macronutrienții și kilocaloriile au fost calculate separat.

Valorile nutriționale prezentate au fost calculate cu exactitate conform datelor disponibile, însă pentru a le face mai practice și accesibile, macronutrienții și kilocaloriile au fost rotunjite într-o mică măsură. Este important de menționat că există o marjă de abatere permisă de 2,5-5%. De asemenea, poate exista o marjă de diferență între valorile nutriționale ale produselor din ghid și cele ale produselor similare de la alte branduri utilizate de cei care implementează ghidul.



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 – 20 g brut, 15 g după curățare, 12 g cantitate netă
- Țelină – 35 g brut, 30 g brut pentru gătit, 25 g cantitate netă
- Păstârnac – 35 g brut, 30 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, 215 ml net
- Ouă (găină) – 170 g brut, 170 g pentru gătit, 130 g cantitate netă
- Pătrunjel frunze – 17 g brut, 14 g pentru gătit, 12 g cantitate netă
- Ulei de măsline extravirgin – 5 ml brut pentru gătit
- Apă – 1580 ml brut, 1580 ml brut pentru gătit, 930 ml net
- Sare – 8 g

Cantitate finită borș de sfeclă – 1750 g

- Smântână fermentată – 100 g

Cantitate finită smântână fermentată – 100 g

Mod de preparare:

- Se spală și se curăță sfecla, păstârnacul, pătrunjelul, țelina și morcovul de coajă;
- Se taie ceapa cubulețe, la mână sau la robot;
- Se încinge uleiul într-o cratiță încăpătoare și se călesc toate legumele;
- Când au devenit translucide, se adaugă apă peste, se coboară capacul și se lasă să fiarbă la foc mic;
- Separat, se încălzește borșul până la punctul de fierbere;
- Se adaugă apoi în ciorbă;
- Se oprește focul și se lasă ciorba să se tempereze cca 10 min.;
- Se bate oul și se adaugă 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

Ingrediente:

rețetă pentru 10 porții

Pentru piure:

- Cartofi albi – 600 g brut, 525 g brut pentru gătit, 450 g cantitate netă
- Conopidă congelată – 430 g brut, 360 g brut pentru gătit, 300 g cantitate netă
- Sare – 5 g
- Apă – 105 ml brut, 105 ml brut pentru gătit, 50 ml net
- Ulei extravirgin măsline – 5 ml brut pentru gătit

Cantitate finită piure – 810 g

Pentru somon:

- Mazăre congelată – 190 g brut, 160 g brut pentru gătit, 150 g cantitate netă
- Fresh de lămâie – 8 g brut pentru gătit
- Somon proaspăt – 460 g brut, 380 g brut pentru gătit, 270 g cantitate netă
- Sare – 10 g
- Piper – 0,1g

Cantitate finită somon și mazăre – 445 g

Pentru salată de varză:

- Varză albă – 310 g brut, 260 g brut pentru gătit, 200 g cantitate netă
- Varză roșie – 310 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 – 0,5 g
- Piper negru – 0,01 g

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:

- Se spală bine cartofii, se curăță și se pun la fiert în apă cu sare;
- Spre sfârșitul procesului de fierbere, se adaugă buchețelele de conopidă (lăsate în prealabil la decongelat);
- Se scurge lichidul separat și se zdrobește piureul cu zdrobitorul;
- Se lasă să se tempereze puțin la temperatura camerei;
- Între timp, se filează somonul, se curăță de piele și oase, iar apoi se taie cubulețe de 1 cm;
- Se stropește somonul cu fresh de lămâie și se condimentează cu sare și piper;
- Se amestecă cu mazărea lăsată la decongelat în prealabil, cu pătrunjelul și cu piureul de cartofi și conopida;
- Se întinde toată compoziția într-un GN 1/1, de 4 cm, cu hârtie de copt și se 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, se rumenește puțin plăcinta pentru 3-5 min. la 200 C uscat;
- Pentru montaj se folosește o paletă deoarece plăcinta este ușor moale;
- Între timp, se pregătește salata de varză;
- Se toacă varza albă și varza roșie;
- Se stropește varza cu ulei de măsline extravirgin și se potrivește de sare și lămâie.



GRANOLA CU PIURE DE CĂPȘUNI ȘI IAURT GRECESC

rețetă pentru 10 de porții

Ingrediente:

Pentru piure de căpșuni:

- Ciocolată neagră fără zahăr – 50 g pentru gătit
- Fulgi de hrișcă – 70 g pentru gătit
- Fulgi de ovăz – 250 g pentru gătit
- Fulgi nucă cocos – 10 g pentru gătit
- Merișoare – 100 g pentru gătit
- Miez semințe floarea-soarelui – 70 g pentru gătit

Cantitate finită piure de căpșuni – 500 g

Pentru piure de căpșuni:

- Căpșuni 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

Cantitate finită iaurt grecesc – 1250 g

Pentru montaj 1 porție = 195 g

- Iaurt grecesc – 125 g
- Granola – 50 g
- Piure de căpșuni – 20 g

Mod de preparare:

- Se decongelează căpșunile în GN perforat (sită);
- După ce s-au scurs, se pun într-un blender, peste care se adăugă siropul de arțar și esența de vanilie și se blendează până când se obține un piure fin;
- Se amestecă cerealele cu fulgii de cocos și ciocolata neagră rasă în prealabil;
- Se montează iaurtul grecesc la bază, urmat de piureul de căpșuni, apoi mixul de cereale.



Denumire Rețetă	Macronutrienți rețetă	Macronutrienți 100g	Macronutrienți rețetă2	Micronutrienți 100g	Procente Valori Nutriționale	Calorii Rețetă	Calorii 100g	Gramaj Rețetă (net)	Gramaj Rețetă (brut)	Alergeni
Bors de sfeclă cu zdrente de ou	3,6 g proteine / 5,38 g grăsimi (din care 0,62 g saturate) / 5,16 g carbohidrați (din care 0,76 g zaharuri) / 2,11 g fibre / 1,06 g sare	1,35 g proteine / 2,02 g grăsimi (din care 0,23 g saturate) / 1,93 g carbohidrați (din care 0,29 g zaharuri) / 0,79 g fibre / 0,4 g sare	48,15 mg Ca / 27,87 mg Mg / 1,73 mg Fe / 0,42 mg Vit. D / 0,46 mg Zn	18,03 mg Ca / 10,44 mg Mg / 0,65 mg Fe / 0,16 mg Vit. D / 0,17 mg Zn	% Proteine: 17,25 % Carbo: 24,72 % grăsimi: 58,02	83,48	31,26	185	265	gluten, lactoză, ouă, țelină
Păcăintă de somon la cuptor, cu cartofi și conopidă, salată de mix de varză	11,58 g proteine / 6,79 g grăsimi (din care 1,31 g saturate) / 13,43 g carbohidrați (din care 1,61 g zaharuri) / 3,91 g fibre / 2,15 g sare	5,54 g proteine / 3,25 g grăsimi (din care 0,63 g saturate) / 6,43 g carbohidrați (din care 0,77 g zaharuri) / 1,87 g fibre / 1,03 g sare	31,57 mg Ca / 20,64 mg Mg / 2,28 mg Fe / 0 mg Vit. D / 0,38 mg Zn	15,1 mg Ca / 9,87 mg Mg / 1,09 mg Fe / 0 mg Vit. D / 0,18 mg Zn	% Proteine: 28,75 % Carbo: 33,34 % grăsimi: 37,92	161,15	77,1	165	210	pește (poate conține oase)
Granola cu piure de căpșuni și Iaurt grecesc	15,52 g proteine / 9,72 g grăsimi (din care 4,24 g saturate) / 44,49 g carbohidrați (din care 6,59 g zaharuri) / 3,77 g fibre / 0,34 g sare	7,74 g proteine / 4,85 g grăsimi (din care 2,11 g saturate) / 22,19 g carbohidrați (din care 3,29 g zaharuri) / 1,88 g fibre / 0,17 g sare	162,47 mg Ca / 51,77 mg Mg / 1,19 mg Fe / 0 mg Vit. D / 1,17 mg Zn	81,03 mg Ca / 25,82 mg Mg / 0,59 mg Fe / 0 mg Vit. D / 0,58 mg Zn	% Proteine: 18,96 % Carbo: 54,34 % grăsimi: 26,7	327,52	163,35	195	200	fructe cu coajă, lactoză
Totaluri:	30,7 g proteine / 21,89 g grăsimi (din care 6,17 g saturate) / 63,08 g carbohidrați (din care 8,96 g zaharuri) / 9,79 g fibre / 3,55 g sare	14,63 g proteine / 10,12 g grăsimi (din care 2,97 g saturate) / 30,55 g carbohidrați (din care 4,35 g zaharuri) / 4,54 g fibre / 1,6 g sare	242,19 mg Ca / 100,28 mg Mg / 5,2 mg Fe / 0,42 mg Vit. D / 2,01 mg Zn	114,16 mg Ca / 46,13 mg Mg / 2,33 mg Fe / 0,16 mg Vit. D / 0,93 mg Zn	% Proteine: 21,46 % Carbo: 44,1 % grăsimi: 34,43	572,15	84,57	545	675	fructe cu coajă, gluten, lactoză, ouă, pește (poate conține oase), țelină

Disclaimer privind valorile nutriționale

Produsele de bază utilizate în acest ghid au fost selectate din „FoodData Central, USDA's comprehensive source of food composition data with multiple distinct data types”. Pentru produsele care nu au fost prezente în această bază de date și au fost folosite în rețete, macronutrienții și kilocaloriile au fost calculate separat.

Valorile nutriționale prezentate au fost calculate cu exactitate conform datelor disponibile, însă pentru a le face mai practice și accesibile, macronutrienții și kilocaloriile au fost rotunjite într-o mică măsură. Este important de menționat că există o marjă de abatere permisă de 2,5-5%. De asemenea, poate exista o marjă de diferență între valorile nutriționale ale produselor din ghid și cele ale produselor similare de la alte branduri utilizate de cei care implementează ghidul.



CIORBĂ DE PORC CU PÂINE INTEGRALĂ

rețetă pentru 10 porții

Ingrediente:

Pentru ciorbă:

- Ardei roșu proaspăt – 40 g brut, 35 g brut pentru gătit, 30 g cantitate netă
- Borș lichid – 170 ml brut pentru gătit, 140 ml cantitate netă
- Ceapă galbenă – 160 g brut, 125 g brut pentru gătit, 100 g cantitate netă
- Fasole verde congelată – 55 g cantitate netă
- Morcov – 98 g brut, 82 g brut pentru gătit, 68 g cantitate netă
- Pătrunjel proaspăt – 9 g brut, 7 g brut pentru gătit, 7 g cantitate netă
- Roșii la conserve – 310 g brut pentru gătit, 260 g cantitate netă
- Sare iodată – 5 g cantitate netă
- Țelină proaspătă – 45 g brut, 35 g brut pentru gătit, 30 g cantitate netă
- Ulei extravirgin de măsline – 30 ml cantitate netă
- Apă – 4350 ml brut pentru gătit, 1280 ml cantitate netă

Cantitate finită ciorbă – 2000 g

Mod de preparare:

- Se curăță carnea de excesul de grăsime, apoi se pune la fiert în marmită;
- Se spumează de câte ori este nevoie;
- Se condimentează cu sare.
- Se lasă carnea la fiert cu focul mic și capacul pus până devine fragedă;
- Se decojește ceapa și se taie cubulețe la robot;
- Se curăță morcovii, țelina, păstărnacul și se taie și acestea cubulețe la robot;
- Se taie și ardeii cubulețe, la robot;
- Se toacă pătrunjelul mărunt;
- În momentul când carnea a fiert, se scoate, se lasă la odihnit 10 minute și se poate tăia cubulețe pentru ciorbă;
- Se încinge uleiul de măsline în marmită sau într-o oală

Pentru cotlet de porc:

- Cotlet de porc – 380 g brut, 360 g brut pentru gătit, 200 g cantitate netă

Cantitate finită cotlet de porc – 200 g

Pentru pâine integrală:

- Pâine integrală – 300 g cantitate netă

Cantitate finită pâine integrală – 300 g

Pentru montaj 1 porție = 250 g

- Ciorbă – 200 ml
- Cotlet de pwwwwww0 g

încăpătoare și se sautează ceapa și rădăcinoasele;

- Odată ce ceapa a devenit translucidă, se adaugă apă/supă de porc;
- Se dă focul mic și se lasă să fiarbă cu capacul pus;
- După 15-20 de min. de fiert, se adaugă ardeiul și fasolea verde și se mai lasă să fiarbă 5 min.;
- Separat, se dă în clocot borșul;
- După ce a dat în clocot, se pune peste ciorbă, împreună cu roșiile cuburi;
- Se mai lasă să fiarbă cca 5 min. și se ia de pe foc;
- Se potrivește de sare;
- Pătrunjelul se toacă mărunt se servește cu ciorbă;
- Se servește cu pâine integrală.



FILE DE BIBAN LA CUPTOR, PIURE DE DOVLECEL, CARTOF ȘI CONOPIDĂ, MORCOVI LA ABUR

Ingrediente:

rețetă pentru 10 porții

Pentru pește:

- File de biban – 1000 g brut (fără oase + decongelat), 650 g brut pentru gătit, 500 g cantitate netă
- Sare – 1,5g
- Piper – 0,1g
- Ulei de măsline – 0,5 ml
- Porumb – 200 g brut, 165 g brut pentru gătit, 150 g cantitate netă

Cantitate finită – 500 g

Pentru piure de dovlecel și cartof:

- Dovlecel – 825 g brut, 785 g brut pentru gătit, 490 g cantitate netă
- Conopidă congelată – 400 g brut, 320 g brut pentru gătit, 150 g cantitate netă
- Cartof alb – 770 g brut, 640 g brut pentru gătit, 350 g cantitate netă
- Sare – 7 g
- Ulei de măsline – 30 g
- Apă fiartă – 215 ml brut, 70 ml net

Cantitate finită – 1100 g

Pentru morcovi la abur:

- Morcov – 430 g brut, 360 g brut pentru gătit, 300 g cantitate netă
- Sare iodată – 1 g brut pentru gătit
- Ulei extravirgin de măsline – 15 ml brut pentru gătit

Cantitate finită – 300 g

Pentru montaj 1 porție = 205 g

- File biban – 65 g
- Piure de dovlecel, conopidă și cartof – 110 g
- Morcovi la aburi – 30 g

Mod de preparare:

- Se dezgheață fileurile de biban, se curăță de solzi și se scot oasele;
- Se stropesc cu ulei de măsline și se condimentează cu sare și piper;
- Se așază în tavă GN1/1 cu hârtie de copt și se pune deasupra pe fiecare câte o linguriță de porumb;
- Se pune hârtie de copt deasupra și se bagă în cuptor la 160 grade C pentru 9-12 min., în funcție de grosimea lor;
- Se curăță cartoful de coajă și se bagă 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, se taie dovlecelul cuburi mari și se înlătură cotorul;
- În ultimele 12 min. de copt cartofii, se adaugă dovlecelul/dovleceii și conopida în tavă, lângă;
- Se blendează conopida cu dovlecelul, reglându-le consistența cu ulei de măsline și apă fiartă;
- Cartofii se zdrobesc cu zdrobitorul;
- Cu ajutorul unei spatule, se încorporează dovlecelul cu conopida blendată în cartof și se reglează de gust;
- Se curăță și se spală morcovii, apoi se taie batonete de 5 cm lungime;
- Se condimentează cu ulei și sare, se întind pe site perforate GN 1/1 de maximum 6 cm;
- Se gătește în cuptorul preîncălzit pe abur la 100 grade C pentru aproximativ 10-12 min., până se introduce cu ușurință o furculița în ei.



BUDINCĂ DE PASTE INTEGRALE LA CUPTOR CU SCORȚIȘOARĂ ȘI MIERE

rețetă pentru 10 de porții

Ingrediente:

- Penne integrale – 115 g brut, 115 g brut pentru gătit, 275 g cantitate netă
- Brânză proaspătă de vaci – 80 g brut, 80 g brut pentru gătit, 70 g cantitate netă
- Urdă – 80 g brut, 80 g brut pentru gătit, 70 g cantitate netă
- Ouă – 90 g brut, 90 g brut pentru gătit, 70 g cantitate netă
- Scorțișoară – 0,1 g
- Lapte de vacă – 3,5 % grăsime – 30 g brut, 20 g finit (după evaporare)
- Extract de vanilie – 1 g

Cantitate finită – 560 g

Pentru miere:

- Miere – 200 ml
- Fresh de lămâie – 50 ml

Cantitate finită – 250 ml

Pentru montaj 1 porție = 80 g

- Budincă de paste – 55 g
- Miere – 25 ml

Mod de preparare:

- Se fierb pastele cu 1-2 min. mai puțin decât instrucțiunile de pe cutie;
- Se adaugă în GN 1/1 de 6 cm adâncime max.;
- Se mărunțește urda la robot;
- Se adaugă peste paste împreună cu brânza proaspătă, ouăle, laptele, și extractul de vanilie;
- Se încinge cuptorul pe 160 grade C, uscat, și se lasă budinca la gătit cca 45-50 min., în funcție de performanța cuptorului;
- Dacă observați că se arde foarte repede total sau parțial, se scade temperatura cu 10% sau se pornește funcția de abur cu 30%;
- Se răcește în abatitor, pe funcția „Soft chill” (1 steluță); se lasă să se răcească complet înainte de a porționa;
- Se amestecă mierea cu fresh-ul de lămâie;
- Se pune peste budinca porționată.

Denumire Rețetă	Macronutrienți rețetă	Macronutrienți 100g	Macronutrienți rețetă2	Micronutrienți 100g	Procente Valori Nutriționale	Calorii Rețetă	Calorii 100g	Gramaj Rețetă (net)	Gramaj Rețetă (brut)	Alergeni
Ciorbă de porc, pâine integrală	13,98 g proteine / 5,57 g grăsimi (din care 0,44 g saturate) / 27,88 g carbohidrați (din care 7,72 g zaharuri) / 1,38 g fibre / 0,89 g sare	2,39g proteine / 0,95 g grăsimi (din care 0,07 g saturate) / 4,76 g carbohidrați (din care 1,32 g zaharuri) / 0,24 g fibre / 0,15 g sare	22,55 mg Ca / 11,31 mg Mg / 0,57 mg Fe / 0 mg Vit. D / 0,16 mg Zn	3,85 mg Ca / 1,93 mg Mg / 0,1 mg Fe / 0 mg Vit. D / 0,03 mg Zn	% Proteine: 25,71 % Carbo: 51,27 % grăsimi: 23,02	217,55	37,18	250	585	gluten, țelină
File de biban la cuptor, plure de dovleci, cartof și conopidă, morcovi la aburi	16,24 g proteine / 6,63 g grăsimi (din care 1,02 g saturate) / 19,4 g carbohidrați (din care 3,43 g zaharuri) / 4,64 g fibre / 1,18 g sare	5,09 g proteine / 2,08 g grăsimi (din care 0,32 g saturate) / 5,99 g carbohidrați (din care 1,07 g zaharuri) / 1,45 g fibre / 0,37 g sare	68,4 mg Ca / 41,53 mg Mg / 2,88 mg Fe / 0 mg Vit. D / 0,72 mg Zn	21,43 mg Ca / 13,01 mg Mg / 0,9 mg Fe / 0 mg Vit. D / 0,23 mg Zn	% Proteine: 32,31 % Carbo: 38 % grăsimi: 29,69	201,09	63,01	205	320	pește (poate conține oase)
Budincă de paste integrale la cuptor, cu scorțișoară și miere	4,79 g proteine / 4,63 g grăsimi (din care 1,73 g saturate) / 25,95 g carbohidrați (din care 17,16 g zaharuri) / 1,2 g fibre / 0,21 g sare	7,34 g proteine / 7,09 g grăsimi (din care 2,65 g saturate) / 39,79 g carbohidrați (din care 26,32 g zaharuri) / 1,85 g fibre / 0,33 g sare	26,47 mg Ca / 14,15 mg Mg / 0,63 mg Fe / 0,23 mg Vit. D / 0,47 mg Zn	40,6 mg Ca / 21,7 mg Mg / 0,97 mg Fe / 0,36 mg Vit. D / 0,72 mg Zn	% Proteine: 11,63 % Carbo: 63,07 % grăsimi: 25,29	164,57	252,38	80	65	gluten, lactoză, ouă
Totaluri:	35,01 g proteine / 16,83 g grăsimi (din care 3,19 g saturate) / 72,93 g carbohidrați (din care 28,31 g zaharuri) / 7,22 g fibre / 2,28 g sare	14,82 g proteine / 10,12 g grăsimi (din care 3,04 g saturate) / 50,54 g carbohidrați (din care 28,71 g zaharuri) / 3,54 g fibre / 0,85 g sare	117,42 mg Ca / 66,99 mg Mg / 4,08 mg Fe / 0,23 mg Vit. D / 1,35 mg Zn	65,88 mg Ca / 36,64 mg Mg / 1,97 mg Fe / 0,36 mg Vit. D / 0,98 mg Zn	% Proteine: 24,01 % Carbo: 50,02 % grăsimi: 25,97	583,21	60,15	535	970	gluten, lactoză, ouă, pește (poate conține oase), țelină

Disclaimer privind valorile nutriționale

Produsele de bază utilizate în acest ghid au fost selectate din „FoodData Central, USDA's comprehensive source of food composition data with multiple distinct data types”. Pentru produsele care nu au fost prezente în această bază de date și au fost folosite în rețete, macronutrienții și kilocaloriile au fost calculate separat.

Valorile nutriționale prezentate au fost calculate cu exactitate conform datelor disponibile, însă pentru a le face mai practice și accesibile, macronutrienții și kilocaloriile au fost rotunjite într-o mică măsură. Este important de menționat că există o marjă de abatere permisă de 2,5-5%. De asemenea, poate exista o marjă de diferență între valorile nutriționale ale produselor din ghid și cele ale produselor similare de la alte branduri utilizate de cei care implementează ghidul.



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

rețetă pentru 10 porții

Ingrediente:

- Pulpe de pui superioare, fără piele, fără os – 360 g brut, 310 g brut pentru gătit, 200 g net

Cantitate finită pulpe superioare – 200 g

- Paste integrale (preferabil paste mici ca dimensiune, ex: orecchiete) – 115 g brut, 115 g brut pentru gătit, 320 g cantitate netă (fierte)

Cantitate finită paste fierte – 320 g

- Morcovi – 120 g brut, 100 g brut pentru gătit, 80 g cantitate netă
- Țelină – 90 g brut, 60 g brut pentru gătit, 50 g cantitate netă
- Păstârnac – 50 g brut, 40 g brut pentru gătit, 35 g cantitate netă
- Ceapă – 140 g brut, 110 g brut pentru gătit, 0 g cantitate netă (pentru că se aruncă după fierbere)
- Sare – 10 g
- Cimbru uscat – 0,2 g brut pentru gătit
- Apă – 2.300 ml brut pentru gătit, 1280 ml net (zeamă supă)

Cantitate finită supă de legume – 1500 g

Total finit supă de pui cu paste – 2020 g

Pentru montaj 1 porție = 200 g

- Supă și legume – 150 g
- Paste fierte – 30 g
- Pui fiert – 20 g

Mod de preparare:

- Se fasonază pulpele de pui și se curăță de țesuturi conjunctive, resturi de tendoane, oase mici și grăsimi în exces;
- Se încinge apa cu sarea într-o oală încăpătoare sau marmită și se adaugă puiul;
- Motivul pentru care facem acest lucru este ca puiul să lase cât mai puțină spumă;
- Dacă se adaugă totuși în apă rece, trebuie spumat constant, ca să iasă supa limpede la sfârșit (dacă politica internă prevede fierberea cărnii separat de legume, se procedează 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, se spală și se curăță legumele;
- Se adaugă morcovul, păstârnacul și ceapa întregi și țelina bucăți mai mari;
- Se potrivește de cimbru și sare;
- Odată ce au fiert carnea și rădăcinoasele, se aruncă ceapa, se scoate restul pe un tocător, se taie cubulețe și se pune în GN-uri separate (1 GN pentru carne, 1 GN pentru rădăcinoase);
- Se fierb pastele separat în apă cu sare, conform instrucțiunilor de pe pachet;
- Pentru montaj, se 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;
- Se servește cu pâine integrală.



GRATIN DE BROCCOLI, CARTOF, MORCOV, SMÂNTÂNĂ ȘI PARMEZAN

rețetă pentru 10 de porții

Ingrediente:

- Broccoli congelat – 240 g brut, 200 g brut pentru gătit, 180 g cantitate netă
- Cartofi – 190 g brut, 155 g brut pentru gătit, 140 g cantitate netă
- Morcovi – 138 g brut, 115 g brut pentru gătit, 100 g cantitate netă
- Cartofi dulci – 190 g brut, 155 g brut pentru gătit, 140 g cantitate netă
- Ouă – 160 g brut, 160 g brut pentru gătit, 135 g cantitate netă
- Busuioc proaspăt – 7 g brut, 5 g brut pentru gătit, 5 g cantitate netă
- Smântână de gătit fără caragenan – 150 g brut, 150 g brut pentru gătit, 135 g cantitate netă
- Telemea de vacă – 155 g brut, 140 g brut pentru gătit, 125 g cantitate netă
- Parmezan – 55 g brut, 50 g brut pentru gătit, 45 g cantitate netă
- Sare – 1,5 g

Cantitate finită – 1000 g

Mod de preparare:

- Se încinge cuptorul pe 100% aburi, la 100 grade C;
- Se spală bine cartofii și morcovii, se curăță și se taie cubulețe;
- Se întinde broccoli pe tăvi cu hârtie de copt;
- Pe tăvi distincte, se întind morcovii, cartofii și cartofii dulci;
- Se presară puțină sare pe deasupra;
- Se pregătește broccoli în cuptor timp de 6-8 min. (trebuie să rămână al dente), iar morcovii, cartofii și cartofii dulci, timp de 20 min.;
- Se taie broccoli mărunț;
- Se lasă să se răcească într-o cameră răcoroasă sau se dă șoc termic în abatitor;
- Între timp, se fărâmițează telemeaua de vacă și se dă parmezanul pe răzătoare;
- Se sparg ouăle și se amestecă cu mixerul;
- Se adaugă smântâna de gătit, telemeaua de vacă și parmezanul ras;
- Se toacă și busuiocul și se încorporează și acesta;
- Se 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 g
- Fresh de lămâie – 20 ml

Cantitate finită – 700 g

Pentru montaj 1 porție = 170 g

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

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

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

Mod de preparare salată:

- Se taie salata iceberg fâșii;
- Castraveții și zucchini se spală bine și se taie pe lungime pe jumătate și apoi se taie rondele foarte subțiri la robot;
- Roșiile se taie jumătăți;
- Se stropește totul cu ulei de măsline extravirgin și se potrivește de sare;
- Se adaugă apoi și fresh-ul de lămâie;
- Se amestecă totul bine.



GRIȘ INTEGRAL SPELTA CU LAPTE, ANANAS ȘI BOABE DE RODIE

rețetă pentru 10 porții

Ingrediente:

Pentru griș cu lapte:

- Griș integral spelta – 135 g brut, 135 g brut pentru gătit, 135 g cantitate netă (se va umfla și își va dubla volumul în lichid fierbinte)
- Lapte 3,5% – 965 ml brut, 965 ml brut pentru gătit, 730 ml net
- Sirop agave – 100 ml
- Apă – 300 ml brut, 300 ml brut pentru gătit, 230 ml net
- Esență/extract de vanilie – 1,30 ml

Cantitate finită griș cu lapte – 1200 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 – 690 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:

- Se pune la fiert într-o oală încăpătoare extractul/esența de vanilie împreună cu apa;
- Când atinge punctul de fierbere, se adaugă treptat grișul;
- Se fierbe pentru 10-15 min. până devine cremos;
- Se adaugă siropul de agave;
- Se răcește la temperatura camerei, acoperit - se răcește în abatitor, pe programul "soft chilling", 1 stelută;
- Se decorează cu bucăți de ananas și boabe de rodie.

Denumire Rețetă	Macronutrienți rețetă	Macronutrienți 100g	Macronutrienți rețetă2	Micronutrienți 100g	Procente Valori Nutriționale	Calorii Rețetă	Calorii 100g	Gramaj Rețetă (net)	Gramaj Rețetă (brut)	Alergeni
Supă de pui cu paste integrale, morcov, țelină, pătrunjel și păstârnac	8,42 g proteine / 5,06 g grăsimi (din care 1,12 g saturate) / 13,21 g carbohidrați (din care 0,95 g zaharuri) / 3,27 g fibre / 1,06 g sare	2,71 g proteine / 1,63g grăsimi (din care 0,36 g saturate) / 4,25 g carbohidrați (din care 0,31 g zaharuri) / 1,05 g fibre / 0,34 g sare	21,39 mg Ca / 31,26 mg Mg / 2,95 mg Fe / 0 mg Vit. D / 0,6 mg Zn	6,88 mg Ca / 10,06 mg Mg / 0,95 mg Fe / 0 mg Vit. D / 0,19 mg Zn	% Proteine: 25,5 % Carbo: 40 % grăsimi: 34,49	132,1	42,5	200	310	gluten, țelină
Gratin de broccoli, cartof, morcov, smântână și parmezan	8,61 g proteine / 6,1 g grăsimi (din care 1,55 g saturate) / 15,13 g carbohidrați (din care 6,34 g zaharuri) / 2,84 g fibre / 0,61 g sare	4,59 g proteine / 3,25 g grăsimi (din care 0,82 g saturate) / 8,06 g carbohidrați (din care 3,38 g zaharuri) / 1,51 g fibre / 0,33 g sare	103,72 mg Ca / 24,35 mg Mg / 1,3 mg Fe / 0,42 mg Vit. D / 0,66 mg Zn	55,26 mg Ca / 12,97 mg Mg / 0,69 mg Fe / 0,23 mg Vit. D / 0,35 mg Zn	% Proteine: 22,98 % Carbo: 40,37 % grăsimi: 36,65	149,87	79,84	170	185	lactoză, ouă, urme de ou
Griș integral spelta, cu lapte, ananas și boabe de roșie	5,18 g proteine / 4,1 g grăsimi (din care 2,02 g saturate) / 26,55 g carbohidrați (din care 12,54 g zaharuri) / 1,83 g fibre / 0,13 g sare	2,78 g proteine / 2,2 g grăsimi (din care 1,08 g saturate) / 14,27 g carbohidrați (din care 6,74 g zaharuri) / 0,99 g fibre / 0,07 g sare	126,1 mg Ca / 4,72 mg Mg / 0,04 mg Fe / 0 mg Vit. D / 0,05 mg Zn	67,76 mg Ca / 2,53 mg Mg / 0,02 mg Fe / 0 mg Vit. D / 0,03 mg Zn	% Proteine: 12,65 % Carbo: 64,83 % grăsimi: 22,52	163,82	88,03	155	185	gluten, lactoză
Totaluri:	22,21 g proteine / 15,26 g grăsimi (din care 4,69 g saturate) / 54,89 g carbohidrați (din care 19,83 g zaharuri) / 7,94 g fibre / 1,8 g sare	10,08 g proteine / 7,08 g grăsimi (din care 2,26 g saturate) / 26,58 g carbohidrați (din care 10,43 g zaharuri) / 3,55 g fibre / 0,74 g sare	251,21 mg Ca / 60,33 mg Mg / 4,29 mg Fe / 0,42 mg Vit. D / 1,31 mg Zn	129,9 mg Ca / 25,56 mg Mg / 1,66 mg Fe / 0,23 mg Vit. D / 0,57 mg Zn	% Proteine: 19,93 % Carbo: 49,25 % grăsimi: 30,81	445,79	65,11	525	680	gluten, lactoză, ouă, țelină, urme de ou

Disclaimer privind valorile nutriționale

Produsele de bază utilizate în acest ghid au fost selectate din „FoodData Central, USDA's comprehensive source of food composition data with multiple distinct data types”. Pentru produsele care nu au fost prezente în această bază de date și au fost folosite în rețete, macronutrienții și kilocaloriile au fost calculate separat.

Valorile nutriționale prezentate au fost calculate cu exactitate conform datelor disponibile, însă pentru a le face mai practice și accesibile, macronutrienții și kilocaloriile au fost rotunjite într-o mică măsură. Este important de menționat că există o marjă de abatere permisă de 2,5-5%. De asemenea, poate exista o marjă de diferență între valorile nutriționale ale produselor din ghid și cele ale produselor similare de la alte branduri utilizate de cei care implementează ghidul.



SUPĂ CREMĂ DE LEGUME ȘI CRUTOANE AROMATE

rețetă pentru 10 porții

Ingrediente:

Pentru supă:

- Apă: 2360 ml brut, 2360 ml brut pentru gătit, 1310 ml finit
- Ardei roșu proaspăt: 65 g brut, 60 g brut pentru gătit, 50 g finit
- Cartofi albi: 430 g brut, 360 g brut pentru gătit, 300 g finit
- Ceapă galbenă: 340 g brut, 260 g brut pentru gătit, 200 g finit
- Dovlecei: 275 g brut, 260 g brut pentru gătit, 200 g finit
- Morcov: 200 g brut, 180 g brut pentru gătit, 150 g finit
- Piper negru: 0.1 g
- Sare iodată: 8 g
- Țelină proaspătă: 70 g brut, 55 g brut pentru gătit, 50 g finit
- Ulei extravirgin de măsline: 30 g brut, 30 g brut pentru gătit, 30 g finit
- Unt 82%: 50 g brut, 50 g brut pentru gătit, 50 g finit
- Usturoi praf: 5 g brut, 5 g brut pentru gătit, 5 g finit

Cantitate finită supă (după răcire) – 2350 g

Pentru crutoane:

- Oregano uscat: 0.1 g brut, 0.1 g brut pentru gătit
- Pâine toast integrală: 260 g brut, 260 g brut pentru gătit, 200 g finit
- Ulei extravirgin de măsline: 5 g brut, 5 g brut pentru gătit

Cantitate finită crutoane – 200 g

Pentru montaj 1 porție = 255 g

- Supă-cremă de legume – 235 ml
- Crutoane aromate – 20 g

Mod de preparare supă:

- Se curăță și se spală toate legumele;
- Se taie cuburi mari, apoi se încinge uleiul de măsline într-o oală/marmită;
- Se călește ceapa până devine translucidă, apoi se adaugă morcovul și țelina;
- Se călesc legumele până se înmoaie și se adaugă peste acestea ardeiul, dovlecelul și usturoiul;
- Se pune cantitatea de apă din rețetă și se lasă să fiarbă;
- După ce au fiert legumele, se scoate o parte din cantitatea de apă pe care o veți folosi ca stoc sau pentru a regla densitatea supei;
- Se blendează supa până devine cremoasă, se reglează de sare și piper; dacă e nevoie, se mai adaugă o parte din stoc.

Mod de preparare crutoane:

- Între timp, se taie pâinea cuburi și se condimentează cu oregano și sare;
- Se întinde pâinea pe tăvi cu hârtie de copt;
- Se stropește cu ulei de măsline și se coace în cuptorul preîncălzit la 180 grade C, uscat, timp de 10 min (pe tavă se pun maximum 1.5 kg);
- Se servește supa alături de crutoanele pregătite.



SPAGHETE INTEGRALE CU PIEPT DE CURCAN ȘI BROCCOLI

rețetă pentru 10 porții

Ingrediente:

Pentru sos de paste:

- Apă: 830 ml brut, 830 ml brut pentru gătit, 300 ml finit
- Busuioc uscat: 0.06 g brut, 0.06 g brut pentru gătit, 0.06 g finit
- Ceapă galbenă: 195 g brut, 150 g brut pentru gătit, 100 g finit
- Morcov: 200 g brut, 170 g brut pentru gătit, 130 g finit
- Oregano: 0.6 g brut, 0.6 g brut pentru gătit, 0.6 g finit
- Roșii la conservă: 600 g brut, 600 g brut pentru gătit, 300 g finit
- Sare iodată: 7 g
- Ulei extravirgin de măsline: 70 g brut, 70 g brut pentru gătit, 70 g finit
- Usturoi proaspăt: 30 g brut, 25 g brut pentru gătit

Cantitate finită sos – 905 g

Pentru spaghetti integrale

- Apă - 10000 ml brut, 10000 ml brut pentru gătit
- Sare iodată - 1 g brut
- Spaghete integrale - 400 g brut, 400 g brut pentru gătit, 1000 g finit
- Ulei extravirgin de măsline - 5 g brut, 5 g brut pentru gătit

Cantitate finită spaghetti – 1000g

Mod de preparare sos pentru paste:

- Se curăță și se spală ceapa și morcovul;
- Se taie cubulețe și se încinge uleiul de măsline;
- Se călește ceapa până devine translucidă și se adaugă morcovul, lăsându-l să se înmoaie;
- Apoi se adaugă roșiile decojite;
- Se lasă sosul să fiarbă și se condimentează cu usturoi, busuioc și oregano;
- Se blendează sosul după ce a fiert și se reglează gustul cu sare și piper;
- Se pune apă cu un praf de sare într-o oală/basculă și se lasă să fiarbă.

Mod de preparare pentru paste:

- Se adaugă pastele integrale și se fierb conform instrucțiunilor de pe ambalaj;
- Se amestecă pastele fierte cu sosul.

Pentru piept de curcan

- Piept de curcan - 715 g brut, 650 g brut pentru gătit, 500 g finit
- Piper negru - 0.1 g
- Sare iodată - 5 g
- Ulei extravirgin de măsline - 5 g brut, 5 g brut pentru gătit

Cantitate finită piept de curcan – 500 g

Pentru broccoli

- Broccoli congelat - 650 g brut, 650 g brut pentru gătit, 500 g finit
- Sare iodată - 1 g
- Ulei extravirgin de măsline - 10 g brut, 10 g brut pentru gătit, 10 g finit

Cantitate finită broccoli – 500 g

Pentru montaj 1 porție = 290 g

- Sos pentru paste - 90 g
- Spaghete integrale - 100 g
- Piept de curcan - 50 g
- Broccoli - 50 g

Mod de preparare pentru piept de curcan:

- Se fasonează și se curăță de oase, dacă e cazul, pieptul de curcan;
- Se condimentează cu sare, piper și ulei de măsline;
- Apoi se pune pe tăvi cu capac și se bagă în cuptorul preîncălzit la 160 grade C, intermediar, 40% umiditate, timp de 45-50 min;
- Se taie felii pieptul de curcan.

Mod de preparare pentru broccoli:

- Se pune broccoli în site și se introduce în cuptor timp de 8-10 min la 90 grade C, abur;
- Se rup floretele de broccoli mai mari și se condimentează cu sare, piper și ulei de măsline;
- Se servesc spaghetti cu sos, punând deasupra broccoli și pieptul de curcan.



MĂR COPT CU SCORȚIȘOARĂ

rețetă pentru 10 porții

Ingrediente:

Pentru măr copt

- Măr roșu - 2185 g brut, 1820 g brut pentru gătit, 1400 g finit
- Scorțișoară măcinată - 0.1 g brut, 0.1 g brut pentru gătit, 0.1 g finit

Cantitate finită măr copt – 1400g

Pentru montaj 1 porție = 140 g

Mod de preparare măr copt:

- Mărul se spală și apoi se taie în 4 sau 6 și se elimină toți sâmburii;
- Se pun feliile de măr în tavă GN 1/1 de 2 cm cu hârtie de copt;
- Se presară scorțișoară și se introduc în cuptorul încins în prealabil;
- La temperatura cuptorului oscilăm între 160-200 grade C, uscat, în funcție de sortimentul lor și de cât de coapte sunt merele;
- Se gătesc timp de cca 6-8 min dacă merele sunt coapte, la 200 grade C sau 15 minute, la 160 grade C dacă merele sunt mai crude (mai tari).

Denumire Rețetă	Macronutrienți rețetă	Macronutrienți 100g	Macronutrienți rețetă2	Micronutrienți 100g	Procente Valori Nutriționale	Calorii Rețetă	Calorii 100g	Gramaj Rețetă (net)	Gramaj Rețetă (brut)	Alergeni
Supă cremă de legume și crutoane aromate	4.33g proteine / 8.93g grăsimi(din care 2.81g saturate) / 21.49g carbohidrați (din care 1.76g zaharuri) / 4.24g fibre / 0.91g sare	1.11g proteine / 2.3g grăsimi(din care 0.72g saturate) / 5.52g carbohidrați (din care 0.45g zaharuri) / 1.09g fibre / 0.23g sare	31.28mg Ca / 19.54mg Mg / 1.42mg Fe / 0.02mg Vit. D	8.04mg Ca / 5.02mg Mg / 0.36mg Fe / 0.01mg Vit. D	% Proteine: 9.42 % Carbo: 46.81 % Grăsimi: 43.77	183,63	47,19	255,31	389,12	lactoză, țelină
Spaghete integrale cu piept de curcan și broccoli	23.73g proteine / 11.41g grăsimi(din care 1.49g saturate) / 37.07g carbohidrați (din care 4.19g zaharuri) / 7.15g fibre / 1.88g sare	1.75g proteine / 0.84g grăsimi(din care 0.114g saturate) / 2.73g carbohidrați (din care 0.31g zaharuri) / 0.53g fibre / 0.14g sare	73.51mg Ca / 45.56mg Mg / 1.89mg Fe / 0.07mg Vit. D	5.41mg Ca / 3.36mg Mg / 0.14mg Fe / 0mg Vit. D	% Proteine: 27.44 % Carbo: 42.87 % Grăsimi: 29.69	345,86	25,47	291,526	1357,86	
Măr copt cu scorișoară	0.55g proteine / 1.82g grăsimi(din care 0g saturate) / 23.3g carbohidrați (din care 0g zaharuri) / 2.37g fibre / 0g sare	0.3g proteine / 1g grăsimi(din care 0g saturate) / 12.8g carbohidrați (din care 0g zaharuri) / 1.3g fibre / 0g sare	0.1mg Ca / 0.01mg Mg / 0mg Fe / 0mg Vit. D	0.06mg Ca / 0mg Mg / 0mg Fe / 0mg Vit. D	% Proteine: 1.96 % Carbo: 83.39 % Grăsimi: 14.65	111,78	61,41	140,01	182,01	
Totaluri:	28.61g proteine / 22.16g grăsimi(din care 4.3g saturate) / 81.86g carbohidrați (din care 5.95g zaharuri) / 13.76g fibre / 2.79g sare	3.16g proteine / 4.14g grăsimi(din care 0.83g saturate) / 21.05g carbohidrați (din care 0.76g zaharuri) / 2.92g fibre / 0.37g sare	104.89mg Ca / 65.11mg Mg / 3.31mg Fe / 0.09mg Vit. D	13.51mg Ca / 8.38mg Mg / 0.5mg Fe / 0.01mg Vit. D	% Proteine: 17.85 % Carbo: 51.06 % Grăsimi: 31.1	641,27	33,24	686,846	1928,99	gluten, lactoză, țelină

Disclaimer privind valorile nutriționale

Produsele de bază utilizate în acest ghid au fost selectate din „FoodData Central, USDA's comprehensive source of food composition data with multiple distinct data types”. Pentru produsele care nu au fost prezente în această bază de date și au fost folosite în rețete, macronutrienții și kilocaloriile au fost calculate separat.

Valorile nutriționale prezentate au fost calculate cu exactitate conform datelor disponibile, însă pentru a le face mai practice și accesibile, macronutrienții și kilocaloriile au fost rotunjite într-o mică măsură. Este important de menționat că există o marjă de abatere permisă de 2,5-5%. De asemenea, poate exista o marjă de diferență între valorile nutriționale ale produselor din ghid și cele ale produselor similare de la alte branduri utilizate de cei care implementează ghidul.

BORȘ DE PUI CU FASOLE GALBENĂ PĂSTĂI

rețetă pentru 10 porții

Ingrediente:

Pentru borș:

- Apă: 1800 ml brut, 1800 ml brut pentru gătit, 1300 ml finit
- Borș lichid: 170 ml brut, 170 ml brut pentru gătit, 140 ml finit
- Ceapă galbenă: 165 g brut, 125 g brut pentru gătit, 95 g finit
- Fasole galbenă congelată: 65 g brut, 65 g brut pentru gătit, 60 g finit
- Morcov: 100 g brut, 85 g brut pentru gătit, 70 g finit
- Păstârnac: 45 g brut, 35 g brut pentru gătit, 30 g finit
- Pătrunjel proaspăt: 10 g brut, 7 g brut pentru gătit, 7 g finit
- Roșii la conservă: 310 g brut, 310 g brut pentru gătit, 260 g finit
- Sare iodată: 6 g brut, 6 g brut pentru gătit, 6 g finit
- Țelină proaspătă: 45 g brut, 35 g brut pentru gătit, 25 g finit
- Ulei extravirgin de măsline: 17 g brut, 17 g brut pentru gătit, 17 g finit

Cantitate finită borș – 2000 g

Mod de preparare borș:

- Se curăță carnea de excesul de grăsime, apoi se adaugă la fiert în marmită sau o într-o oală încăpătoare;
- Se spumează de câte ori este nevoie;
- Se condimentează cu sare.
- Se lasă carnea la fiert la foc mic cu capacul pus până devine fragedă;
- Se decojește ceapa și se taie cubulețe la robot;
- Se curăță morcovii, țelina, păstârnacul și se taie cubulețe la robot;
- Se toacă pătrunjelul și leușteanul mărunț;
- În momentul în care carnea a fiert, se scoate, se lasă la odihnit 10 minute și se poate înlătura de pe os (dacă am folosit pulpă cu os), apoi se taie cubulețe pentru ciorbă;
- Se încinge uleiul de măsline în marmită sau într-o oală încăpătoare și se sautează ceapa;
- Se adaugă morcovul, țelina și păstârnacul;
- Se călesc legumele până se înmoaie și se adaugă stocul de pui;

Pentru pulpe de pui:

- Apă: 4400 ml brut, 4400 ml brut pentru gătit
- Pulpe pui cu os: 390 g brut, 340 g brut pentru gătit, 200 g finit
- Sare iodată: 2 g brut, 2 g brut pentru gătit

Cantitate finită crutoane – 200 g

Pentru montaj 1 porție = 220 g

- Borș – 200 g
- Pulpe de pui – 20 g

- Se completează cu apă, dacă este nevoie;
- După ce au fiert legumele, se adaugă roșiile decojite;
- La scurt timp se adaugă fasolea galbenă;
- Se dă focul mic și se lasă să fiarbă cu capacul pus;
- Separat, se dă în fiert borșul și se pune în ciorbă;
- Se adaugă o parte din verdeața spălată și tocată în prealabil;
- Se reglează gustul cu sare și piper;
- Se pune carnea tăiată în ciorbă când se servește;
- Se servește ciorba în bol, presărând puțină verdeață deasupra.



FILE DE COD LA CUPTOR, OREZ BASMATI CU PORUMB ȘI MIX DE SALATĂ

rețetă pentru 10 porții

Ingrediente:

Pentru file de cod:

- File de cod: 1050 g brut, 650 g brut pentru gătit, 500 g finit
- Piper negru: 0.1 g
- Sare iodată: 0.4 g
- Ulei extravirgin de măsline: 0.3 g brut, 0.3 g brut pentru gătit
- Zeamă de lămâie: 0.3 ml brut, 0.3 ml brut pentru gătit

Cantitate finită sos – 500 g

Pentru orez basmati:

- Apă: 1353 ml brut, 1353 ml brut pentru gătit, 0 ml finit
- Orez basmati: 575 g brut, 575 g brut pentru gătit, 1400 g finit
- Sare iodată: 0.3 g

Cantitate finită spaghetti – 1400g

Pentru salată:

- Mix salată Pikans: 200 g brut, 200 g brut pentru gătit, 200 g finit

Cantitate finită spaghetti – 200g

Pentru porumb:

- Ierburi de Provence: 0.5 g brut, 0.5 g brut pentru gătit
- Porumb: 704 g brut, 440 g brut pentru gătit, 400 g finit
- Ulei extravirgin de măsline: 20 g brut, 20 g brut pentru gătit

Cantitate finită piept de curcan – 400 g

Pentru dressing:

- Ulei extravirgin de măsline: 100 g brut, 100 g brut pentru gătit, 100 g finit
- Zeamă de lămâie: 50 ml brut, 50 ml brut pentru gătit, 50 ml finit

Cantitate finită broccoli – 150 ml

Pentru montaj 1 porție = 265 g

- File de cod: 50 g
- Orez basmati: 140 g
- Porumb: 40 g
- Dressing de lămâie: 15 ml

Mod de preparare:

- Se dezgheață fileurile, se curăță de solzi și se scot oasele;
- Se taie cuburi;
- Se întinde pește pe tăvi și se condimentează cu sare și piper;
- Se stropește cu ulei de măsline și puțină zeamă de lămâie;
- Se introduce peștele în cuptorul preîncălzit la 180 grade C, uscat, timp de 10-12 minute;
- Se pune apă la fiert cu puțină sare, se fierbe orezul basmati;
- Se trage la tigaie porumbul cu mixul de ierburi;
- Se amestecă cu orezul fiert și se reglează de gust cu sare și piper;
- Într-o cană gradată, cu ajutorul unui blender, se amestecă uleiul de măsline și zeama de lămâie, formând un dressing pentru mixul de salată;
- Se servește fileul de cod alături de orez și mixul de salată stropit cu dressing.



NEGRESĂ CU FULGI DE COCOS

rețetă pentru 10 porții

Ingrediente:

Pentru negresă:

- Cacao: 45 g brut, 45 g brut pentru gătit, 45 g finit
- Coajă de portocală: 1 g brut, 1 g brut pentru gătit, 1 g finit
- Esență de rom: 2 ml brut, 2 ml brut pentru gătit, 2 ml finit
- Esență/extract de vanilie: 2 ml brut, 2 ml brut pentru gătit, 2 ml finit
- Făină albă 550/650: 44 g brut, 44 g brut pentru gătit, 40 g finit
- Făină integrală: 40 g brut, 40 g brut pentru gătit, 38 g finit
- Lapte de vacă 1.5%: 45 ml brut, 45 ml brut pentru gătit, 35 ml finit
- Ouă întregi (tetra pack): 300 g brut, 300 g brut pentru gătit, 250 g finit
- Praf de copt: 3.5 g brut, 3.5 g brut pentru gătit, 3.5 g finit
- Sare iodată: 0.2 g
- Stevia pudră: 120 g brut, 120 g brut pentru gătit, 120 g finit
- Ulei extravirgin de măsline: 17 g brut, 17 g brut pentru gătit, 17 g finit

Cantitate finită negresă - 550g

Pentru fulgi de cocos:

- Fulgi de nucă de cocos: 3 g brut, 3 g brut pentru gătit, 3 g finit

Cantitate finită măr copt - 3g

Pentru sirop de miere:

- Apă: 3 ml brut, 3 ml brut pentru gătit, 3 ml finit
- Miere de albine: 3 g brut, 3 g brut pentru gătit, 3 g finit

Cantitate finită măr copt - 3g

Pentru montaj 1 porție = 55 g

- Negresă: 55 g
- Fulgi de cocos: 0.3 g
- Sirop de miere: 0.5 ml

Mod de preparare:

- Se amestecă cele două tipuri de făină împreună cu cacao, sare, praf de copt;
- Separat, se bat la mixer stevia și albușurile;
- Într-un alt bol, se bat gălbenușurile, laptele și uleiul, extractul de vanilie, esența de rom, coaja de lămâie și coaja de portocală;
- Se încorporează ingredientele uscate treptat peste cele umede până se obține o compoziție omogenă;
- Apoi, cu ajutorul unei spatule, se încorporează și spuma de albușuri;
- Se toarnă compoziția în tăvi cu hârtie de copt, maximum 3 kg aluat/GN-uri de 6 cm;
- Se introduce în cuptorul încins la 160 grade C, uscat, timp de 45-50 minute;
- Se face testul cu scobitoarea;
- Se scoate și se răcește 3/4, iar apoi se poate pune în abatitor pe "1 stelută"/"soft chill" și apoi se porționează. Atenție! A nu se îngheța!
- După răcire, se porționează și se unge cu siropul format din miere și apă;
- Se presară fulgii de cocos.

Denumire Rețetă	Macronutrienții rețetă	Macronutrienții 100g	Macronutrienții rețetă2	Micronutrienți 100g	Procente Valori Nutriționale	Calorii Rețetă	Calorii 100g	Gramaj Rețetă (net)	Gramaj Rețetă (brut)	Alergeni
Borș de pui cu fasole galbenă păstăi	6.96g proteine / 5.04g grăsimi(din care 0.26g saturate) / 5.72g carbohidrați (din care 2.22g zaharuri) / 1.49g fibre / 0.95g sare	0.94g proteine / 0.68g grăsimi(din care 0.03g saturate) / 0.77g carbohidrați (din care 0.33g zaharuri) / 0.2g fibre / 0.13g sare	22.93mg Ca / 11.68mg Mg / 0.57mg Fe / 0mg Vit. D	3.1mg Ca / 1.58mg Mg / 0.08mg Fe / 0mg Vit. D	% Proteine: 28.99 % Carbo: 23.79 % Grăsimi: 47.22	96,11	13	221,0918	739,1668	țelină
File de cod la cuptor, orez basmati cu porumb și mix de salată	18.1g proteine / 13.09g grăsimi(din care 1.75g saturate) / 53.8g carbohidrați (din care 2.12g zaharuri) / 8.58g fibre / 0.35g sare	5.34g proteine / 3.86g grăsimi(din care 0.52g saturate) / 15.87g carbohidrați (din care 0.63g zaharuri) / 2.53g fibre / 0.1g sare	1.82mg Ca / 11.76mg Mg / 0.27mg Fe / 0mg Vit. D	0.54mg Ca / 3.47mg Mg / 0.08mg Fe / 0mg Vit. D	% Proteine: 17.86 % Carbo: 53.08 % Grăsimi: 29.05	405,4	119,57	265	339,05	pește (poate conține osse)
Negresă cu fulgi de cocos	5.7g proteine / 5.78g grăsimi(din care 0.63g saturate) / 21.58g carbohidrați (din care 0.49g zaharuri) / 2.17g fibre / 0.27g sare	9.11g proteine / 9.23g grăsimi(din care 1.01g saturate) / 34.49g carbohidrați (din care 0.79g zaharuri) / 3.47g fibre / 0.42g sare	27.56mg Ca / 25.59mg Mg / 1.14mg Fe / 0.74mg Vit. D	44.06mg Ca / 40.91mg Mg / 1.83mg Fe / 1.18mg Vit. D	% Proteine: 14.16 % Carbo: 53.57 % Grăsimi: 32.27	161,1	257,52	55,765	62,559	gluten, lactoză, ouă
Totaluri:	30.76g proteine / 23.91g grăsimi(din care 2.64g saturate) / 81.1g carbohidrați (din care 4.83g zaharuri) / 12.24g fibre / 1.57g sare	15.39g proteine / 13.77g grăsimi(din care 1.56g saturate) / 51.13g carbohidrați (din care 1.72g zaharuri) / 6.2g fibre / 0.65g sare	52.31mg Ca / 49.03mg Mg / 1.98mg Fe / 0.74mg Vit. D	47.7mg Ca / 45.96mg Mg / 1.99mg Fe / 1.18mg Vit. D	% Proteine: 18.57 % Carbo: 48.96 % Grăsimi: 32.48	662,61	58,08	541,8568	1140,7758	gluten, lactoză, ouă, pește (poate conține osse), țelină, urme de gluten

Disclaimer privind valorile nutriționale

Produsele de bază utilizate în acest ghid au fost selectate din „FoodData Central, USDA's comprehensive source of food composition data with multiple distinct data types”. Pentru produsele care nu au fost prezente în această bază de date și au fost folosite în rețete, macronutrienții și kilocaloriile au fost calculate separat.

Valorile nutriționale prezentate au fost calculate cu exactitate conform datelor disponibile, însă pentru a le face mai practice și accesibile, macronutrienții și kilocaloriile au fost rotunjite într-o mică măsură. Este important de menționat că există o marjă de abatere permisă de 2,5-5%. De asemenea, poate exista o marjă de diferență între valorile nutriționale ale produselor din ghid și cele ale produselor similare de la alte branduri utilizate de cei care implementează ghidul.



SUPĂ CREMĂ DE ARDEI COPT CU CRUTOANE

rețetă pentru 10 porții

Ingrediente:

Pentru supă de ardei copt:

- Apă: 2400 ml brut, 2400 ml brut pentru gătit, 800 ml finit
- Ardei capia proaspăt: 600 g brut, 520 g brut pentru gătit, 400 g finit
- Boia afumată: 0.2 g brut, 0.2 g brut pentru gătit, 0.2 g finit
- Cartofi albi: 285 g brut, 240 g brut pentru gătit, 200 g finit
- Ceapă galbenă: 130 g brut, 100 g brut pentru gătit, 80 g finit
- Cimbru uscat: 0.1 g brut, 0.1 g brut pentru gătit, 0.1 g finit
- Morcov: 120 g brut, 100 g brut pentru gătit, 80 g finit
- Pătrunjel proaspăt: 15 g brut, 10 g brut pentru gătit, 10 g finit
- Roșii la conservă: 275 g brut, 275 g brut pentru gătit, 250 g finit
- Sare iodată: 10 g
- Ulei extravirgin de măsline: 60 g brut, 60 g brut pentru gătit, 60 g finit
- Usturoi pudră: 5 g brut, 5 g brut pentru gătit, 5 g finit

Cantitate finită supă (după răcire) – 1900 g

Mod de preparare supă de ardei copt:

- Se spală ardeiul capia și se curăță de semințe;
- Se întinde ardeiul pe tăvi și se stropește cu puțin ulei;
- Se coace ardeiul în cuptor la 200 grade C timp de 15-20 de min.;
- Se scoate din cuptor și se acoperă cu folie alimentară pentru a se decoji mai ușor;
- Se curăță ardeiul de membrană;
- Se curăță și se taie restul legumelor - forma nu este foarte importantă pentru că vor fi blendate;
- Legumele se pot tăia fără probleme și la robot;
- Se încinge ulei de măsline într-o oală/marmită și se pune ceapa și morcovul la călit;
- Când ceapa devine translucidă, se adaugă morcovul și ardeiul copt;
- Se călesc împreună până se înmoaie morcovul și se adaugă usturoiul, boiaua și cimbrul;
- Se adaugă apa din rețetă;
- Apoi se adaugă cartofii, ardeiul copt și se lasă la fiert;

Pentru crutoane:

- Oregano: 0.01 g brut, 0.01 g brut pentru gătit,
- Pâine integrală: 240 g brut, 240 g brut pentru gătit, 200 g finit
- Sare iodată: 1 g
- Ulei extravirgin de măsline: 15 g brut, 15 g brut pentru gătit

Cantitate finită crutoane – 200 g

Pentru montaj 1 porție = 210 g

- Supă-cremă de legume – 190 g
- Crutoane aromate – 20 g

- Când toate legumele au fiert în totalitate, se adaugă roșiile la conservă și se dă focul mic. La final, se adaugă pătrunjelul tocat;
- Se scurge lichidul (dar se păstrează) și se blendează legumele;
- Se adaugă treptat lichidul peste legumele blendate până se obține consistența dorită;
- Se reglează de gust cu sare.

Mod de preparare crutoane:

- Pâinea se taie cubulețe;
- Se stropesc cubulețele cu ulei de măsline și se condimentează cu oregano uscat și sare;
- Se gătesc în GN 1/1 de 2 cm adâncime, în cuptor la 180 grade C, uscat, timp de 8-10 minute.



PIEPT DE CURCAN CU RATATOUILLE

rețetă pentru 10 porții

Ingrediente:

Pentru ratatouille:

- Ardei galben proaspăt: 120 g brut, 100 g brut pentru gătit, 70 g finit
- Ardei roșu proaspăt: 120 g brut, 100 g brut pentru gătit, 70 g finit
- Ardei verde proaspăt: 120 g brut, 103 g brut pentru gătit, 70 g finit
- Busuioc uscat: 0.1 g brut, 0.1 g brut pentru gătit, 0.1 g finit
- Ceapă roșie: 140 g brut, 125 g brut pentru gătit, 105 g finit
- Cimbru uscat: 0.1 g brut, 0.1 g brut pentru gătit, 0.1 g finit
- Dovlecei: 300 g brut, 275 g brut pentru gătit, 190 g finit
- Năut conservă: 240 g brut, 150 g brut pentru gătit, 150 g finit
- Piper negru: 0.07 g
- Roșii la conservă: 170 g brut, 170 g brut pentru gătit, 170 g finit
- Sare iodată: 4 g
- Ulei extravirgin de măsline: 60 g brut, 60 g brut pentru gătit, 60 g finit
- Usturoi proaspăt: 0.9 g brut, 0.8 g brut pentru gătit, 0.7 g finit
- Vinete proaspete: 224 g brut, 204 g brut pentru gătit, 120 g finit

Cantitate finită sos – 1000 g

Pentru piept de curcan

- Cimbru uscat: 0.1 g brut, 0.1 g brut pentru gătit
- Piept de curcan: 900 g brut, 800 g brut pentru gătit, 600 g finit
- Piper negru: 0.5 g
- Sare iodată: 5 g
- Ulei extravirgin de măsline: 30 g brut, 30 g brut pentru gătit

Cantitate finită piept de curcan – 600 g

Pentru montaj 1 porție = 160 g

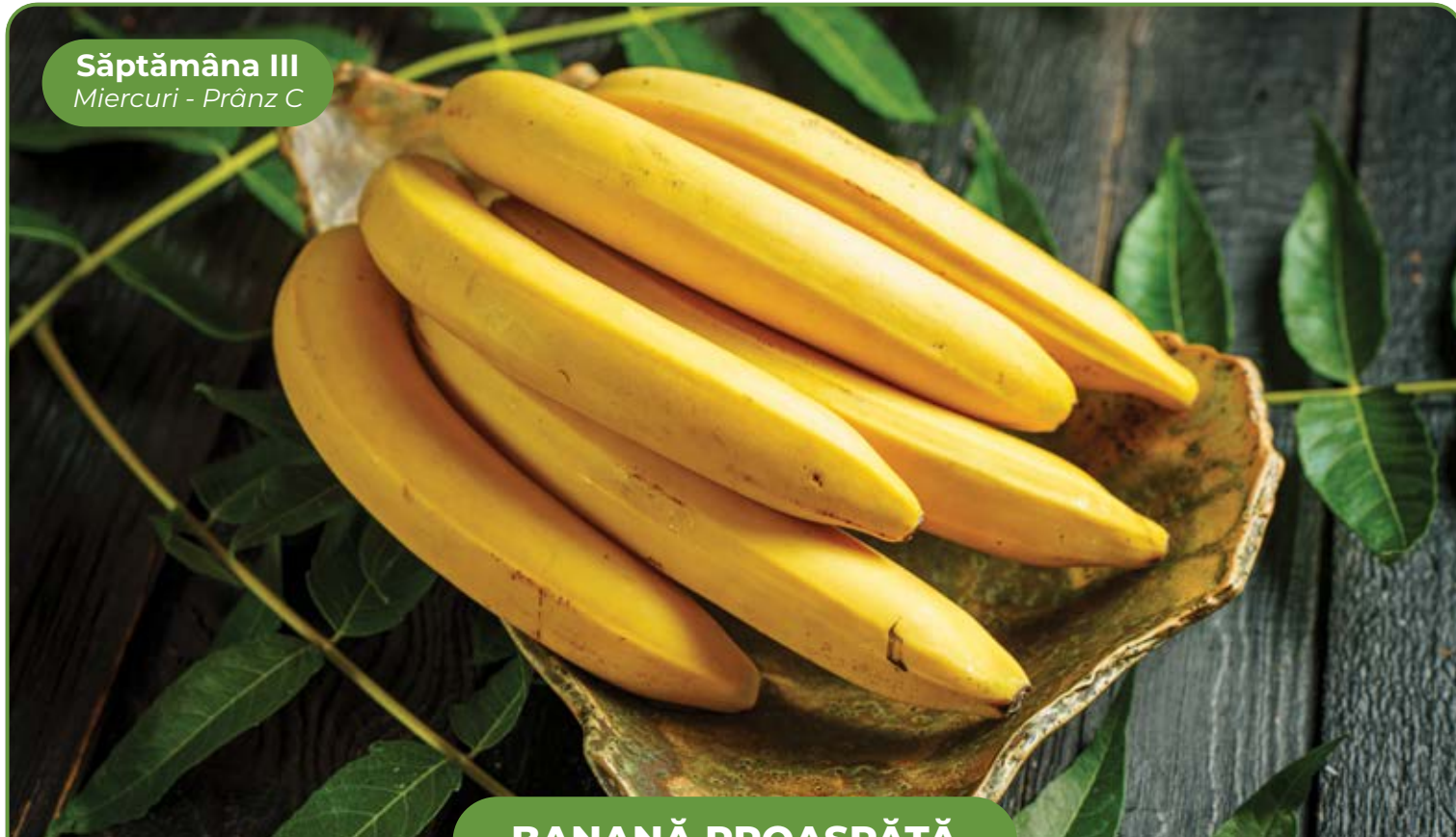
- Ratatouille: 100 g
- Piept de curcan: 60 g

Mod de preparare ratatouille:

- Legumele proaspete se spală și se taie cuburi potrivite;
- Se desfac conservele de năut, iar acesta se clătește cu apa rece.
- Într-o tigaie/basculă se încinge uleiul de măsline și se pune ceapa la călit până devine translucidă.
- Se adaugă năutul, usturoiul după gust, apoi vinetele și roșiile decojite;
- Când vinetele s-au gătit 50%, se adaugă ardeiul și dovlecelul;
- Se reglează de sare și piper;
- Se servește pieptul de curcan tăiat cubulețe alături de ratatouille;

Mod de preparare pentru piept de curcan:

- Pieptul de curcan se fasonează și apoi se taie în bucăți mari de 20 cm și groase de 5 cm;
- Se taie în bucăți mari de 20 cm și groase de 5 cm.
- Se condimentează cu sare, piper, cimbru și ulei de măsline.
- Se așază în GN-uri cu capac și se introduce în cuptorul preîncălzit la 160 grade C, intermediar 40% abur, timp de 45-50 minute, apoi încă 5 minute fără capac.



BANANĂ PROASPĂTĂ

rețetă pentru 10 porții

Ingrediente:

Banane:

- Banană proaspătă: 1700 g brut, 1000 g brut pentru gătit, 1000 g finit

Cantitate finită banană (pentru 10 porții) – 1000 g

Pentru montaj 1 porție = 100 g

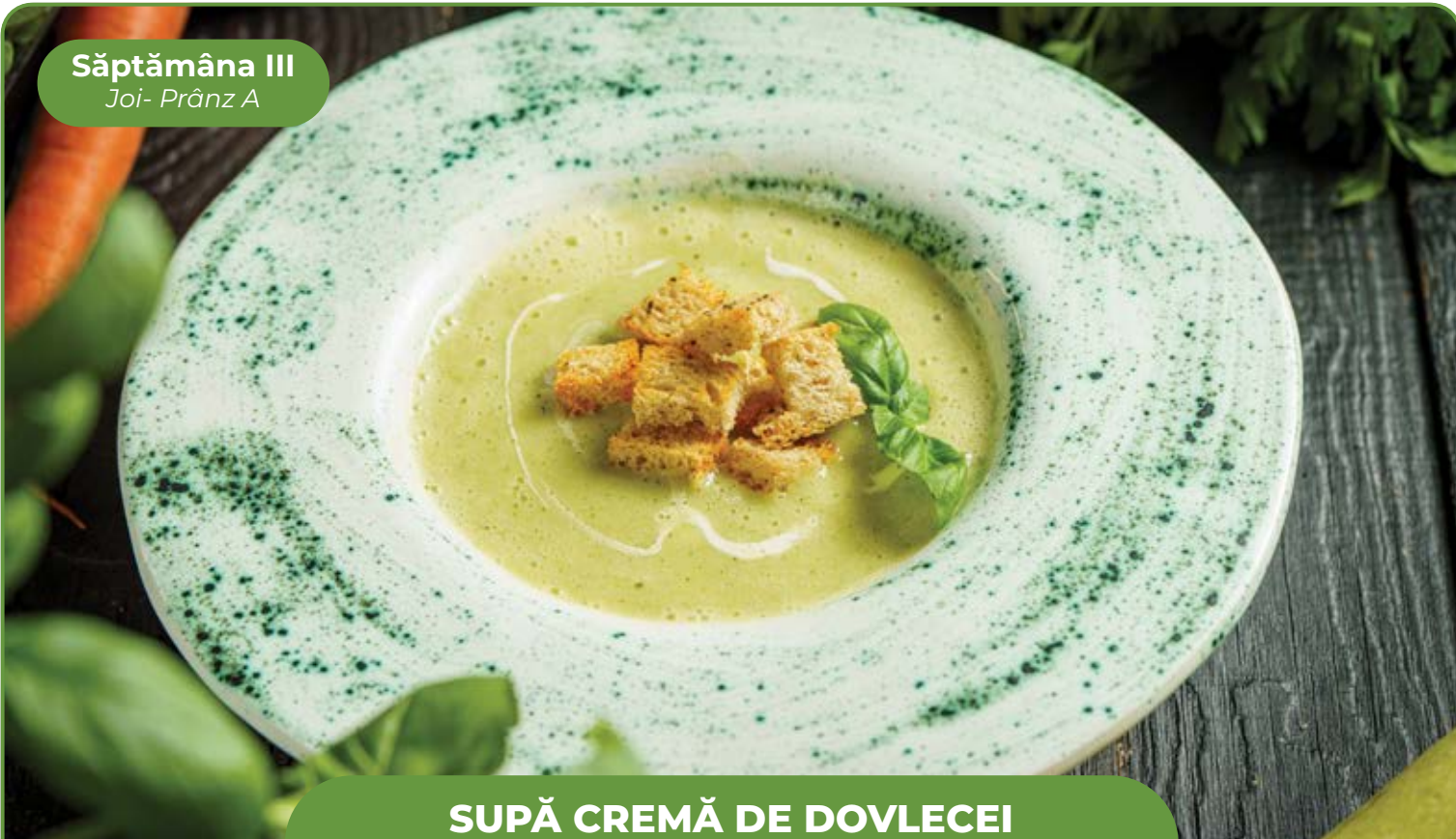


Denumire Rețetă	Macronutrienții rețetă	Macronutrienții 100g	Macronutrienții rețetă2	Micronutrienți 100g	Procente Valori Nutriționale	Calorii Rețetă	Calorii 100g	Gramaj Rețetă (net)	Gramaj Rețetă (brut)	Alergeni
Supă cremă de ardei copt cu crutoane	6.42g proteine / 7.82g grăsimi(din care 1.06g saturate) / 28.3g carbohidrați (din care 6.16g zaharuri) / 2.76g fibre / 1.45g sare	1.62g proteine / 1.98g grăsimi(din care 0.27g saturate) / 7.16g carbohidrați (din care 1.56g zaharuri) / 0.7g fibre / 0.37g sare	25.26mg Ca / 14.2mg Mg / 1.35mg Fe / 0mg Vit. D	6.39mg Ca / 3.59mg Mg / 0.34mg Fe / 0mg Vit. D	% Proteine: 12.26 % Carbo: 54.09 % Grăsimi: 33.64	209,26	52,93	210,05	395,351	
Piept de curcan cu ratatouille de legume	21.59g proteine / 11.83g grăsimi(din care 1.69g saturate) / 9.84g carbohidrați (din care 2.11g zaharuri) / 2.97g fibre / 1.25g sare	10.06g proteine / 5.51g grăsimi(din care 0.79g saturate) / 4.59g carbohidrați (din care 0.98g zaharuri) / 1.39g fibre / 0.58g sare	33.03mg Ca / 42.26mg Mg / 1.42mg Fe / 0.08mg Vit. D	15.39mg Ca / 19.69mg Mg / 0.66mg Fe / 0.04mg Vit. D	% Proteine: 37.19 % Carbo: 16.95 % Grăsimi: 45.85	232,23	108,21	160,941	214,618	
Banană proaspătă	0.74g proteine / 0.29g grăsimi(din care 0g saturate) / 23g carbohidrați (din care 0g zaharuri) / 1.7g fibre / 0g sare	0.74g proteine / 0.29g grăsimi(din care 0g saturate) / 23g carbohidrați (din care 0g zaharuri) / 1.7g fibre / 0g sare	5mg Ca / 28mg Mg / 0mg Fe / 0mg Vit. D	5mg Ca / 28mg Mg / 0mg Fe / 0mg Vit. D	% Proteine: 3.03 % Carbo: 94.29 % Grăsimi: 2.68	97,57	97,57	100	100	
Totaluri:	28.75g proteine / 19.94g grăsimi(din care 2.75g saturate) / 61.14g carbohidrați (din care 8.27g zaharuri) / 7.43g fibre / 2.7g sare	12.42g proteine / 7.78g grăsimi(din care 1.06g saturate) / 34.75g carbohidrați (din care 2.54g zaharuri) / 3.79g fibre / 0.95g sare	63.29mg Ca / 84.46mg Mg / 2.77mg Fe / 0.08mg Vit. D	26.78mg Ca / 51.28mg Mg / 1mg Fe / 0.04mg Vit. D	% Proteine: 21.33 % Carbo: 45.37 % Grăsimi: 33.29	539,06	75,93	470,991	709,969	gluten

Disclaimer privind valorile nutriționale

Produsele de bază utilizate în acest ghid au fost selectate din „FoodData Central, USDA’s comprehensive source of food composition data with multiple distinct data types”. Pentru produsele care nu au fost prezente în această bază de date și au fost folosite în rețete, macronutrienții și kilocaloriile au fost calculate separat.

Valorile nutriționale prezentate au fost calculate cu exactitate conform datelor disponibile, însă pentru a le face mai practice și accesibile, macronutrienții și kilocaloriile au fost rotunjite într-o mică măsură. Este important de menționat că există o marjă de abatere permisă de 2,5-5%. De asemenea, poate exista o marjă de diferență între valorile nutriționale ale produselor din ghid și cele ale produselor similare de la alte branduri utilizate de cei care implementează ghidul.



SUPĂ CREMĂ DE DOVLECEI CU CRUTOANE DIN PÂINE INTEGRALĂ

rețetă pentru 10 porții

Ingrediente:

Pentru supă cremă de dovlecei:

- Apă: 1250 ml brut, 1250 ml brut pentru gătit, 1100 ml finit
- Busuioc uscat: 0.1 g brut, 0.1 g brut pentru gătit, 0.1 g finit
- Cartofi albi: 430 g brut, 360 g brut pentru gătit, 300 g finit
- Ceapă galbenă: 320 g brut, 250 g brut pentru gătit, 190 g finit
- Dovlecei: 460 g brut, 440 g brut pentru gătit, 340 g finit
- Oregano: 0.1 g brut, 0.1 g brut pentru gătit, 0.1 g finit
- Piper negru: 0.1 g
- Sare iodată: 6 g
- Smântână lichidă: 50 ml brut, 50 ml brut pentru gătit, 50 ml finit
- Țelină proaspătă: 57 g brut, 44 g brut pentru gătit, 40 g finit
- Ulei extravirgin de măsline: 17 g brut, 17 g brut pentru gătit, 17 g finit
- Usturoi praf: 0.1 g brut, 0.1 g brut pentru gătit, 0.1 g finit

Cantitate finită supă – 2000 g

Pentru crutoane cu usturoi:

- Oregano uscat: 0.1 g brut, 0.1 g brut pentru gătit
- Pâine toast integrală: 195 g brut, 195 g brut pentru gătit, 150 g finit
- Ulei extravirgin de măsline: 1 g brut, 1 g brut pentru gătit,

Cantitate finită crutoane – 150 g

Pentru montaj 1 porție = 215 g

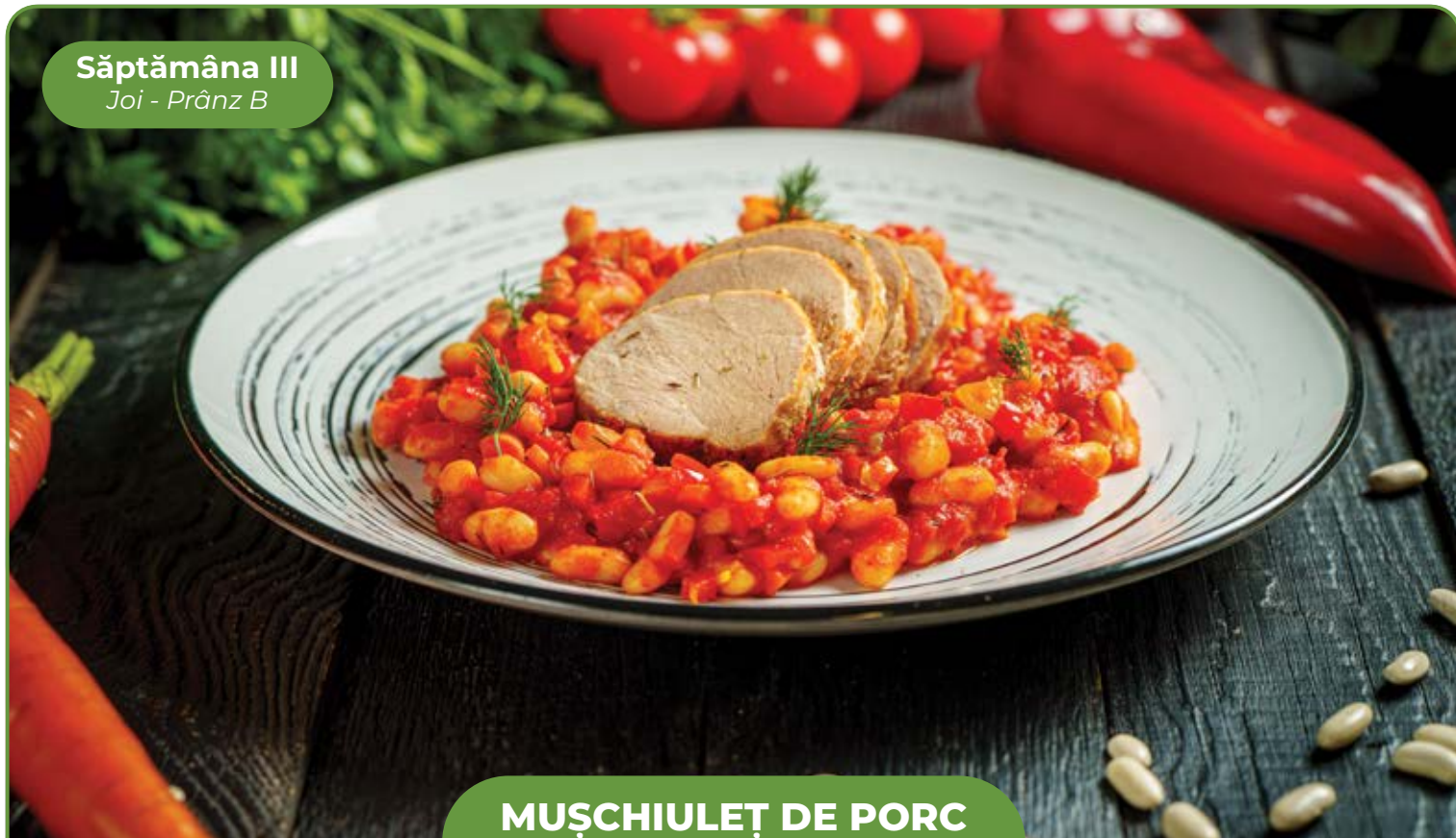
- Supă de dovlecei: 200 g
- Crutoane cu usturoi: 15 g

Mod de preparare supă cremă de dovlecei:

- Se curăță și se spală toate legumele;
- Se taie cuburi mari, apoi se încinge uleiul de măsline într-o oală/marmită;
- Se călește ceapa până devine translucidă, apoi se adaugă țelina;
- Se călesc până se înmoaie și se adaugă peste acestea cartoful și dovlecelul;
- Se adaugă cantitatea de apă din rețetă și se lasă să fiarbă;
- După ce au fiert legumele, se scoate o parte din cantitatea de apă pe care o veți folosi pentru a regla densitatea supei și se adaugă smântâna de gătit;
- Se blendează supa până devine cremoasă, se reglează de sare, busuioc și piper. Dacă este nevoie, se mai adaugă o parte din stoc.

Mod de preparare crutoane cu usturoi:

- Se taie pâinea cuburi și se condimentează cu oregano și sare;
- Se întinde pâinea pe tăvi cu hârtie de copt;
- Se stropește cu ulei de măsline și se coace în cuptorul preîncălzit la 200 grade C, uscat, timp de 4-5 minute.



MUȘCHIELEȚ DE PORC CU IAHNIE DE FASOLE

rețetă pentru 10 porții

Ingrediente:

Pentru mâncare de fasole:

- Apă: 500 ml brut, 500 ml brut pentru gătit, 100 ml finit
- Ardei roșu proaspăt: 340 g brut, 325 g brut pentru gătit, 250 g finit
- Ceapă galbenă: 170 g brut, 130 g brut pentru gătit, 100 g finit
- Cimbru uscat: 0.2 g brut, 0.2 g brut pentru gătit, 0.2 g finit
- Fasole albă uscată: 370 g brut, 370 g brut pentru gătit, 960 g finit
- Foi de dafin: 0.01 g brut, 0.01 g brut pentru gătit, 0.01 g finit
- Mărar verde: 7 g brut, 6 g brut pentru gătit, 5 g finit
- Morcov: 420 g brut, 350 g brut pentru gătit, 300 g finit
- Roșii la conservă: 600 g brut, 600 g brut pentru gătit, 400 g finit
- Sare iodată: 15 g
- Ulei extravirgin de măsline: 25 g brut, 25 g brut pentru gătit, 25 g finit
- Usturoi praf: 3 g brut, 3 g brut pentru gătit, 3 g finit

Cantitate finită sos – 2155 g

Pentru mușchiuleț de porc:

- Cimbru uscat: 0.1 g brut, 0.1 g brut pentru gătit
- Mușchiuleț de porc: 840 g brut, 700 g brut pentru gătit, 500 g finit
- Piper negru: 1 g brut, 1 g brut pentru gătit
- Sare iodată: 5 g brut, 5 g brut pentru gătit
- Ulei extravirgin de măsline: 5 g brut, 5 g brut pentru gătit

Cantitate finită piept de curcan – 500 g

Pentru montaj 1 porție = 265 g

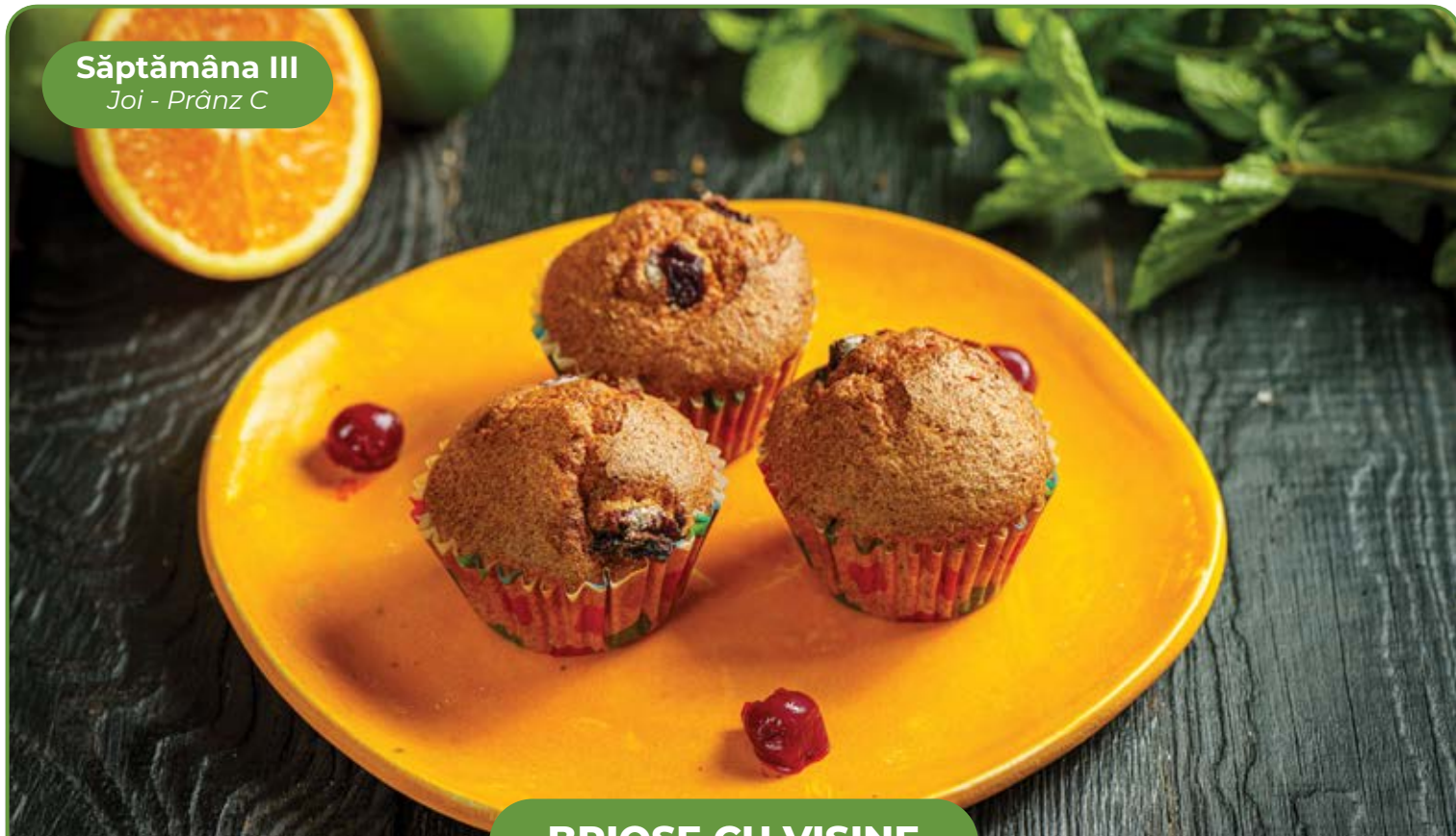
- Mâncare de fasole: 215 g
- Mușchiuleț de porc: 50 g

Mod de preparare mâncare de fasole:

- Se curăță, se spală și se taie cubulețe legumele proaspete;
- Se lasă fasolea la înmuiat, apoi se fierbe în apă schimbată de 3 ori;
- Într-o tigaie/bască se încinge uleiul de măsline și se pune ceapa la călit;
- Când ceapa devine translucidă, se adaugă morcovul, foile de dafin, usturoiul și cimbrul;
- Apoi, când morcovul s-a înmuiat, se adaugă ardeiul roșu, roșiile decojite, blendate și apa;
- Se lasă să fiarbă până acestea formează un sos mai subțire, apoi, se adaugă fasolea și se lasă totul la foc mic până ce mâncarea devine consistentă;
- La final, se adaugă mărarul spălat și tocat mărunț;
- Se servește iahnia alături de mușchiulețul de porc tăiat cubulețe.

Mod de preparare mușchiuleț de porc:

- Mușchiulețul de porc se fasonează și se condimentează cu sare, piper, cimbru și ulei de măsline;
- Se pune în tăvi cu capac și se introduce în cuptorul preîncălzit la 160 grade C, intermediar, 40% abur, timp de 40 minute, apoi, fără capac, pentru 8-10 minute, până ce prinde puțină culoare.



BRIOȘE CU VIȘINE

rețetă pentru 10 porții

Ingrediente:

Pentru briose cu vișine:

- Coajă de portocală: 0.5 g brut, 0.5 g brut pentru gătit, 0.5 g finit
- Esență de rom: 1.5 ml brut, 1.5 ml brut pentru gătit, 1.4 ml finit
- Esență/extract de vanilie: 1.5 ml brut, 1.5 ml brut pentru gătit, 1.4 ml finit
- Făină albă 550/650: 80 g brut, 80 g brut pentru gătit, 65 g finit
- Făină integrală: 80 g brut, 80 g brut pentru gătit, 65 g finit
- Lapte de vacă 3.5% grăsime: 125 ml brut, 125 ml brut pentru gătit, 110 ml finit
- Ouă: 130 g brut, 130 g brut pentru gătit, 100 g finit
- Praf de copt: 2.5 g brut, 2.5 g brut pentru gătit, 2.5 g finit
- Sare iodată: 0,5 g
- Stevia pudră: 90 g brut, 90 g brut pentru gătit, 90 g finit
- Ulei extravirgin de măsline: 70 g brut, 70 g brut pentru gătit, 60 g finit
- Vișine congelate: 85 g brut, 85 g brut pentru gătit, 65 g finit

Cantitate finită pentru briose cu vișine - 555 g

Pentru montaj 1 porție = 55 g

Mod de preparare briose cu vișine:

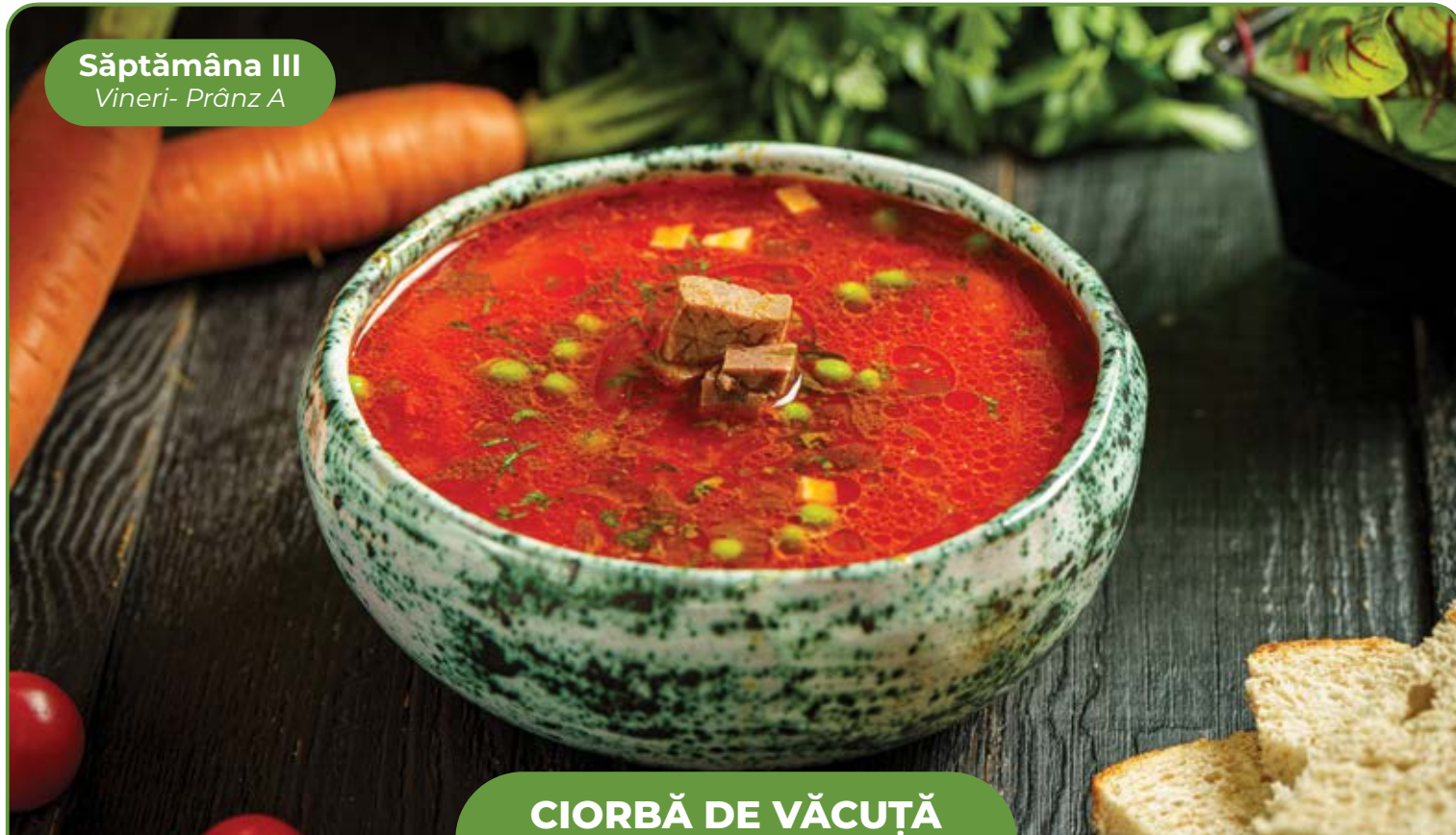
- Se amestecă cele două tipuri de făină împreună cu praful de copt;
- Separat, se bat la mixer sarea și albușurile;
- Într-un alt bol, se bat gălbenușurile, uleiul, laptele și stevia;
- Se adaugă extractul de vanilie, esența de rom, coaja de lămâie și coaja de portocală;
- Se încorporează ingredientele uscate treptat peste cele umede până se obține o compoziție omogenă și se adaugă vișinele congelate, apoi, cu ajutorul unei spatule, se încorporează și spuma de albușuri;
- Vișinele se pun la decongelat în cuptor pe abur la 50 grade C; se folosește un GN pentru a colecta sucul lăsat de vișine;
- Compoziția se toarnă în forme și se coace în cuptorul preîncălzit la 160 grade C, uscat, timp de 22-25 min.;
- Se face testul cu scobitoarea;
- APA DIN REȚETĂ = sucul lăsat de vișine;
- Formele se tapetează cu spray de ulei, apoi cu făină integrală.

Denumire Rețetă	Macronutrienți rețetă	Macronutrienți 100g	Macronutrienți rețetă	Micronutrienți 100g	Procente Valori Nutriționale	Calorii Rețetă	Calorii 100g	Gramaj Rețetă (net)	Gramaj Rețetă (brut)	Alergeni
Supă cremă de dovleci și crutoane din pâine integrală	3.69g proteine / 4.41g grăsimi(din care 0.3g saturate) / 16.65g carbohidrați (din care 2.14g zaharuri) / 3.24g fibre / 0.61g sare	1.4g proteine / 1.68g grăsimi(din care 0.11g saturate) / 6.33g carbohidrați (din care 0.82g zaharuri) / 1.23g fibre / 0.23g sare	26.16mg Ca / 19.23mg Mg / 1.4mg Fe / 0mg Vit. D	9.94mg Ca / 7.31mg Mg / 0.53mg Fe / 0mg Vit. D	% Proteine: 12.2 % Carbo: 55.02 % Grăsimi: 32.78	121,06	46,01	215,067	263,102	lactoza, țelină
Muşchiuleț de porc cu iahnție de fasole	25.42g proteine / 9.6g grăsimi(din care 2.47g saturate) / 33.96g carbohidrați (din care 3.98g zaharuri) / 8.51g fibre / 2.87g sare	8.36g proteine / 3.16g grăsimi(din care 0.81g saturate) / 11.18g carbohidrați (din care 1.31g zaharuri) / 2.8g fibre / 0.95g sare	133.43mg Ca / 109.01mg Mg / 5.33mg Fe / 0.35mg Vit. D	43.91mg Ca / 35.88mg Mg / 1.75mg Fe / 0.12mg Vit. D	% Proteine: 31.38 % Carbo: 41.93 % Grăsimi: 26.68	323,94	106,61	265,4252	303,8452	
Brioșe cu vișine	3.93g proteine / 8.62g grăsimi(din care 1.59g saturate) / 22.24g carbohidrați (din care 1.39g zaharuri) / 1.09g fibre / 0.18g sare	5.98g proteine / 13.13g grăsimi(din care 2.43g saturate) / 33.89g carbohidrați (din care 2.12g zaharuri) / 1.66g fibre / 0.27g sare	23.27mg Ca / 2.21mg Mg / 0.29mg Fe / 0.31mg Vit. D	35.46mg Ca / 3.37mg Mg / 0.45mg Fe / 0.48mg Vit. D	% Proteine: 8.62 % Carbo: 48.82 % Grăsimi: 42.57	182,23	277,66	55,407	65,63	
Totaluri:	33.04g proteine / 22.63g grăsimi(din care 4.36g saturate) / 72.85g carbohidrați (din care 7.51g zaharuri) / 12.84g fibre / 3.66g sare	15.74g proteine / 17.97g grăsimi(din care 3.35g saturate) / 51.4g carbohidrați (din care 4.25g zaharuri) / 5.69g fibre / 1.45g sare	182.86mg Ca / 130.45mg Mg / 7.02mg Fe / 0.66mg Vit. D	89.31mg Ca / 46.56mg Mg / 2.73mg Fe / 0.6mg Vit. D	% Proteine: 21.07 % Carbo: 46.46 % Grăsimi: 32.47	627,23	99,15	535,899	632,5772	gluten, lactoză, ouă, țelină, urme de gluten

Disclaimer privind valorile nutriționale

Produsele de bază utilizate în acest ghid au fost selectate din „FoodData Central, USDA’s comprehensive source of food composition data with multiple distinct data types”. Pentru produsele care nu au fost prezente în această bază de date și au fost folosite în rețete, macronutrienții și kilocaloriile au fost calculate separat.

Valorile nutriționale prezentate au fost calculate cu exactitate conform datelor disponibile, însă pentru a le face mai practice și accesibile, macronutrienții și kilocaloriile au fost rotunjite într-o mică măsură. Este important de menționat că există o marjă de abatere permisă de 2,5-5%. De asemenea, poate exista o marjă de diferență între valorile nutriționale ale produselor din ghid și cele ale produselor similare de la alte branduri utilizate de cei care implementează ghidul.



CIORBĂ DE VĂCUȚĂ CU PÂINE INTEGRALĂ

rețetă pentru 10 porții

Ingrediente:

Pentru ciorbă:

- Apă: 4250 ml brut, 4250 ml brut pentru gătit, 1250 ml finit
- Ardei roșu proaspăt: 45 g brut, 40 g brut pentru gătit, 30 g finit
- Ceapă galbenă: 165 g brut, 125 g brut pentru gătit, 95 g finit
- Dovlecei: 65 g brut, 60 g brut pentru gătit, 50 g finit
- Mazăre boabe, congelată: 55 g brut, 55 g brut pentru gătit, 55 g finit
- Morcov: 100 g brut, 85 g brut pentru gătit, 70 g finit
- Păstârnac: 65 g brut, 55 g brut pentru gătit, 45 g finit
- Pătrunjel proaspăt: 6 g brut, 5 g brut pentru gătit, 5 g finit
- Roșii la conservă: 420 g brut, 420 g brut pentru gătit, 350 g finit
- Sare iodată: 5 g
- Țelină proaspătă: 45 g brut, 35 g brut pentru gătit, 30 g finit
- Ulei extravirgin de măsline: 17 g brut, 17 g brut pentru gătit, 17 g finit

Cantitate finită ciorbă – 2000 g

Pentru vacuță:

- Pulpă de vită: 375 g brut, 340 g brut pentru gătit, 200 g finit

Cantitate finită crutoane – 200 g

Pentru pâine integrală:

- Pâine integrală: 200 g brut, 200 g brut pentru gătit, 200 g finit

Cantitate finită crutoane – 200 g

Pentru montaj 1 porție = 240 g

- Pulpă de vită: 20 g
- Ciorbă: 200 g
- Pâine integrală: 20 g

Mod de preparare ciorbă de vacuță:

- Pulpă de vită se pune la fiert în apă rece și puțină sare. Opțional, se pot pune și oase de vită, pentru un gust mai intens;
- După ce a fiert carnea, se strecoară stocul și se taie carnea cubulețe;
- Se curăță și se spală toate legumele proaspete și se taie cubulețe;
- Se încinge uleiul de măsline într-o oală/marmită și se căleşte ceapa până devine translucidă;
- Se adaugă apoi morcovul și țelina;
- Se călesc până se înmoaie și se adaugă stocul de vită;
- Se completează cu apă dacă este nevoie;
- Se adaugă mazărea, dovlecelul și ardeiul;
- După ce au fiert legumele, se adaugă roșiile decojite;
- Se reglează ciorba de gust cu sare și piper;
- Se servește alături de pâine integrală.



MĂMĂLIGUȚĂ CU OU, URDĂ ȘI SMÂNTÂNĂ

rețetă pentru 10 porții

Ingrediente:

Pentru mămăliguță:

- Apă: 1425 ml brut, 1425 ml brut pentru gătit, 950 ml finit
- Mălai: 245 g brut, 245 g brut pentru gătit, 245 g finit
- Sare iodată: 3 g
- Ulei extravirgin de măsline: 8 g brut, 8 g brut pentru gătit, 8 g finit

Cantitate finită mămăliguță – 1200 g

Pentru smântână:

- Smântână 12%: 100 g brut, 100 g brut pentru gătit, 100 g finit

Cantitate finită pentru smântână – 100 g

Pentru urdă:

- Urdă: 350 g brut, 350 g brut pentru gătit, 350 g finit

Cantitate finită pentru urdă – 350 g

Pentru ouă:

- Ouă: 500 g brut, 500 g brut pentru gătit, 400 g finit

Cantitate finită pentru ouă – 350 g

Pentru montaj 1 porție = 205 g

- Mămăliguță: 120 g
- Smântână: 10 g
- Urdă: 35 g
- Ouă: 40 g

Mod de preparare:

- Se pune apa la fiert împreună cu sarea într-o oală încăpătoare;
- Când apa începe să fiarbă, se adaugă mălaiul „în ploaie” și se amestecă încontinuu cu un tel;
- După ce tot mălaiul este încorporat, se reduce focul și se amestecă din când în când ca să nu se lipească de fundul oalei;
- Se pregătesc tăvi GN 1/1 de 5 cm stropite cu ulei în care se toarnă mămăliga fiartă;
- Se întinde folie alimentară peste mămăligă, aceasta trebuie să fie lipită de mămăligă (la contact) ca să nu prindă crustă;
- Se lasă cca 15 min. la temperatura camerei și apoi se bagă în abatitor pe „Soft chill” (1 steluță);

- Când mămăliga s-a răcit și întărit, se porționează și apoi se încălzește la cuptor la 100 grade C cu 100% abur;
- Se mărunțește urda;
- Se sparg ouăle pe tăvi unse cu puțin ulei în prealabil (aprox. 8-10 buc. pe tavă) și se gătesc în cuptor la 100 grade C, 100% abur, timp de 5-8 min;
- Se servește preparatul montându-l în straturi cu mămăliga la bază.



SPAGHETE INTEGRALE CU LAPTE

rețetă pentru 10 porții

Ingrediente:

Pentru spaghetti integrale cu lapte:

- Apă: 800 ml brut, 800 ml brut pentru gătit, 400 ml finit
- Lapte de vacă 3.5% grăsime: 2340 ml brut, 2340 ml brut pentru gătit, 1550 ml finit
- Miere de albine: 140 g brut, 140 g brut pentru gătit, 140 g finit
- Sare iodată: 1 g
- Scorțișoară măcinată: 0.1 g brut, 0.1 g brut pentru gătit, 0.1 g finit
- Spaghete integrale: 170 g brut, 170 g brut pentru gătit, 400 g finit

Cantitate finită pentru spaghetti integrale cu lapte – 2500 g

Pentru montaj 1 porție = 250 g

Mod de preparare măr copt:

- Se pune într-o oală/marmită laptele cu apă la fiert;
- Este nevoie de 1 litru de apă pentru 100 g de paste;
- Când începe să fiarbă, se rup spaghettițele în jumătate și se pun la fiert;
- Când pastele s-au fiert, se oprește focul, se lasă să se răcească complet și se adaugă mierea, esența de vanilie și coaja de portocală;
- Se servesc spaghettițele presărând scorțișoară deasupra.

Denumire Rețetă	Macronutrienții rețetă	Macronutrienții 100g	Macronutrienții rețetă2	Micronutrienți 100g	Procente Valori Nutriționale	Calorii Rețetă	Calorii 100g	Gramaj Rețetă (net)	Gramaj Rețetă (brut)	Alergeni
Ciorbă de vacuță cu pâine integrală	13.14g proteine / 2.77g grăsimi(din care 0.59g saturate) / 22.51g carbohidrați (din care 6.85g zaharuri) / 1.96g fibre / 0.96g sare	2.31g proteine / 0.49g grăsimi(din care 0.1g saturate) / 3.96g carbohidrați (din care 1.21g zaharuri) / 0.35g fibre / 0.17g sare	31.03mg Ca / 19.72mg Mg / 1.25mg Fe / 0mg Vit. D	5.46mg Ca / 3.47mg Mg / 0.22mg Fe / 0mg Vit. D	% Proteine: 31.37 % Carbo: 53.73 % Grăsimi: 14.9	167,58	29,47	240,104	568,6997	
Mămăliguță, ou, urdă și smântână	12.09g proteine / 8.87g grăsimi(din care 3.37g saturate) / 21.28g carbohidrați (din care 0.02g zaharuri) / 0.46g fibre / 0.78g sare	4.6g proteine / 3.37g grăsimi(din care 1.28g saturate) / 8.4g carbohidrați (din care 0.01g zaharuri) / 0.18g fibre / 0.3g sare	65.45mg Ca / 9.92mg Mg / 0.85mg Fe / 1.25mg Vit. D	24.91mg Ca / 3.77mg Mg / 0.32mg Fe / 0.48mg Vit. D	% Proteine: 22.68 % Carbo: 39.91 % Grăsimi: 37.41	213,3	81,18	205,286	262,736	lactoză, ouă
Spaghete integrale cu lapte	9.93g proteine / 9.2g grăsimi(din care 4.87g saturate) / 34.98g carbohidrați (din care 23.2g zaharuri) / 1.38g fibre / 0.4g sare	2.88g proteine / 2.67g grăsimi(din care 1.41g saturate) / 10.14g carbohidrați (din care 6.73g zaharuri) / 0.4g fibre / 0.12g sare	295.83mg Ca / 0.29mg Mg / 0.06mg Fe / 0mg Vit. D	85.77mg Ca / 0.08mg Mg / 0.02mg Fe / 0mg Vit. D	% Proteine: 15.14 % Carbo: 53.32 % Grăsimi: 31.54	262,41	76,08	250,01	344,91	gluten, lactoză
Totaluri:	35.16g proteine / 20.84g grăsimi(din care 8.83g saturate) / 78.77g carbohidrați (din care 30.07g zaharuri) / 3.8g fibre / 2.14g sare	9.79g proteine / 6.53g grăsimi(din care 2.79g saturate) / 22.2g carbohidrați (din care 7.95g zaharuri) / 0.93g fibre / 0.59g sare	392.31mg Ca / 29.93mg Mg / 2.16mg Fe / 1.25mg Vit. D	116.14mg Ca / 7.32mg Mg / 0.56mg Fe / 0.48mg Vit. D	% Proteine: 21.86 % Carbo: 48.98 % Grăsimi: 29.16	643,29	54,69	695,4	1176,3457	gluten, lactoză, ouă, țelină

Disclaimer privind valorile nutriționale

Produsele de bază utilizate în acest ghid au fost selectate din „FoodData Central, USDA’s comprehensive source of food composition data with multiple distinct data types”. Pentru produsele care nu au fost prezente în această bază de date și au fost folosite în rețete, macronutrienții și kilocaloriile au fost calculate separat.

Valorile nutriționale prezentate au fost calculate cu exactitate conform datelor disponibile, însă pentru a le face mai practice și accesibile, macronutrienții și kilocaloriile au fost rotunjite într-o mică măsură. Este important de menționat că există o marjă de abatere permisă de 2,5-5%. De asemenea, poate exista o marjă de diferență între valorile nutriționale ale produselor din ghid și cele ale produselor similare de la alte branduri utilizate de cei care implementează ghidul.



SUPĂ CREMĂ DE LINTE ROȘIE CU MENTĂ ȘI CHIPSURI DE LIPIE INTEGRALĂ

rețetă pentru 10 porții

Ingrediente:

Pentru supă:

- Apă - 2050 ml brut, 2050 ml brut pentru gătit, 1150 ml finit
- Ceapă galbenă - 400 g brut, 325 g brut pentru gătit, 250 g finit
- Linte roșie - 145 g brut, 145 g brut pentru gătit, 415 g finit
- Mentă verde - 0.5 g brut, 0.5 g brut pentru gătit, 0.5 g finit
- Morcov - 300 g brut, 240 g brut pentru gătit, 200 g finit
- Piper negru - 1 g
- Roșii la conservă - 400 g brut, 400 g brut pentru gătit, 330 g finit
- Sare iodată - 10 g
- Țelină proaspătă - 190 g brut, 145 g brut pentru gătit, 120 g finit
- Ulei extravirgin de măsline - 30 g brut, 30 g brut pentru gătit, 30 g finit
- Usturoi - 2,4 g brut, 2,1 g brut pentru gătit, 2 g finit

Cantitate finită supă (după răcire) - 2500 g

Pentru chipsuri de lipie integrală:

- Lipie integrală - 195 g brut, 195 g brut pentru gătit, 150 g finit
- Oregano - 0.1 g brut, 0.1 g brut pentru gătit
- Sare iodată - 3 g
- Ulei extravirgin de măsline - 5 g brut, 5 g brut pentru gătit

Cantitate finită pentru chipsuri de lipie integrală - 150 g

Pentru montaj 1 porție = 265 g

- Supă-cremă de legume – 250 ml
- Chipsuri lipie integrală – 15 g

Mod de preparare supă:

- Legumele se spală și se curăță;
- Lintea se spală și se scurge de apă;
- Legumele se taie cuburi mari;
- Se toacă usturoiul curățat;
- Se încinge uleiul de măsline în marmită și se adaugă rădăcinoasele. Se lasă câteva minute să se rumenească și se condimentează cu usturoiul și restul de condimente;
- Se adaugă apă peste legume și se lasă să fiarbă 10-15 minute;
- Se pune linta roșie și roșiile decojite la fiert în supă. Se reduce focul la minimum și se amestecă din când în când. Lintea tinde să se lipească;
- După ce au fiert toate legumele și linta, se scurge o parte din lichid. Se adaugă frunzele de mentă și se blendează supa. Se reglează consistența cremei din lichidul scurs, dacă mai este nevoie. Se reglează gustul cu sare și piper și se servește cu chipsurile de lipie.

Mod de preparare crutoane:

- Se taie lipia integrală triunghiuri de 3-5 cm. Se stropesc cu ulei de măsline extravirgin și se presară sare și oregano;
- Se încinge cuptorul la 200 grade C, pe uscat, și se coc cca 6-8 minute.



MUSACA CU VINETE ȘI CARTOFI DULCI

rețetă pentru 10 porții

Ingrediente:

Pentru umplutură musaca:

- Ceapă galbenă - 90 g brut, 80 g brut pentru gătit, 60 g finit
- Cimbru uscat - 0.5 g brut, 0.5 g brut pentru gătit, 0.5 g finit
- Cotlet de porc - 320 g brut, 270 g brut pentru gătit, 200 g finit
- Mărar verde - 3.5 g brut, 3 g brut pentru gătit, 3 g finit
- Morcov - 140 g brut, 115 g brut pentru gătit, 95 g finit
- Ouă - 120 g brut, 120 g brut pentru gătit, 100 g finit
- Pătrunjel proaspăt - 3.5 g brut, 3 g brut pentru gătit, 3 g finit
- Pulpă vită - 350 g brut, 270 g brut pentru gătit, 200 g finit
- Roșii la conservă - 360 g brut, 360 g brut pentru gătit, 300 g finit
- Sare iodată - 10 g
- Ulei extravirgin de măsline - 30 g brut, 30 g brut pentru gătit, 30 g finit
- Usturoi proaspăt - 11 g brut, 9 g brut pentru gătit, 8 g finit

Cantitate finită umplutură musaca: 1000 g

Mod de preparare vinete:

- Se spală vinetele și se îndepărtează capetele;
- Se taie la feliator în felii subțiri de 1,5 mm;
- Se presară puțină sare peste vinete;
- Se lasă 10 minute și apoi se înlătură excesul de apă format.

Mod de preparare cartofi dulci:

- Se curăță cartofii dulci;
- Se taie în felii groase de 0,7-1 mm la robot;
- Se condimentează cu ulei de măsline și sare.

Mod de preparare umplutură:

- Se toacă carnea;
- Se taie ceapa cubulețe mici, iar morcovul se dă pe răzătoarea mare;
- Se toacă mărunț mărarul și pătrunjelul;
- Se încinge uleiul de măsline în basculă și se căleşte ceapa la foc potrivit, până devine translucidă;
- Se pune morcovul, se gătește pentru 3 minute și apoi se adaugă

Pentru cartofi dulci:

- Cartofi dulci - 910 g brut, 760 g brut pentru gătit, 600 g finit
- Sare iodată - 5 g
- Ulei extravirgin de măsline - 20 g brut, 20 g brut pentru gătit,

Cantitate finită cartofi dulci: 600 g

Pentru vinete:

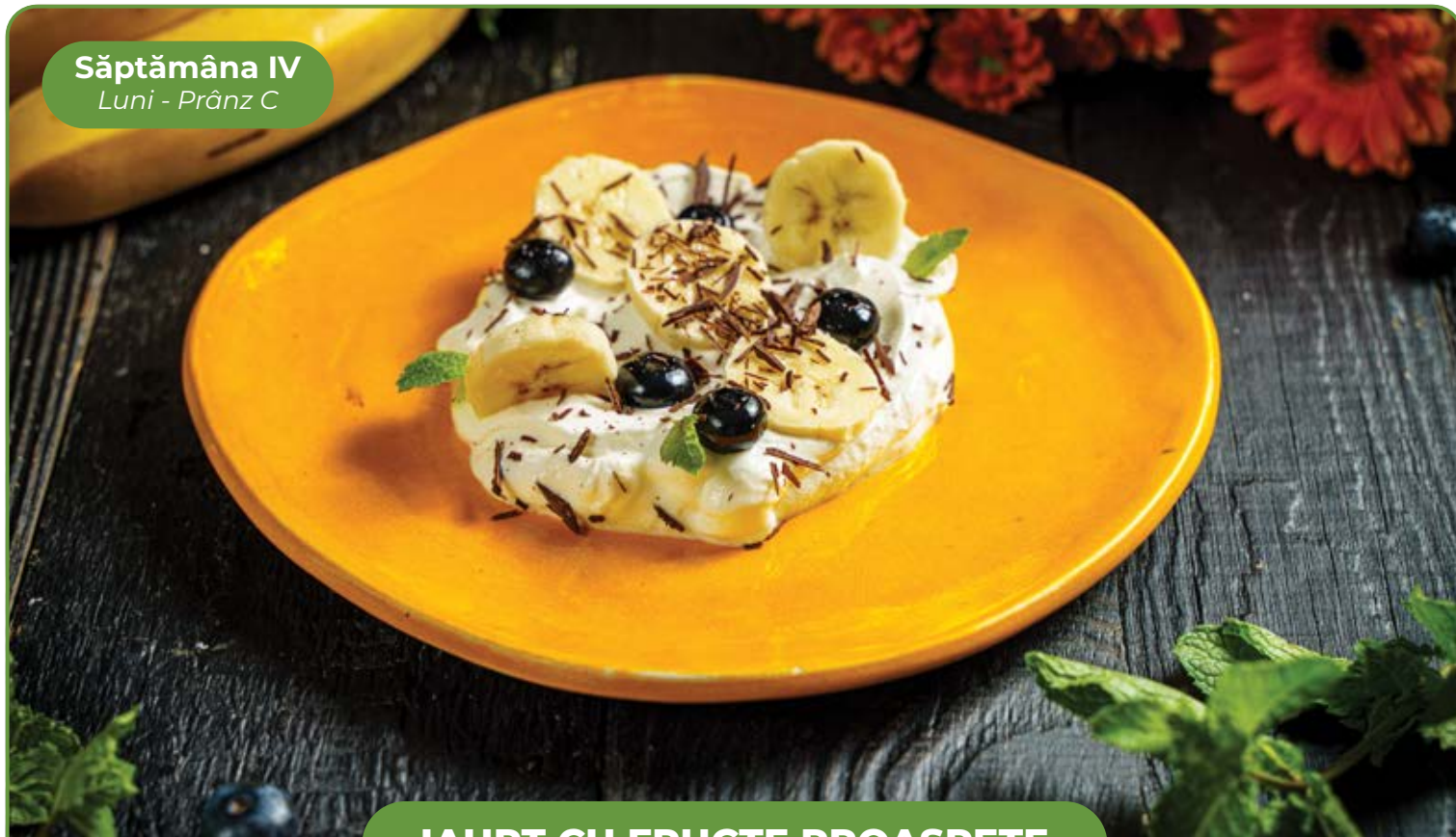
- Sare iodată - 5 g
- Vinete proaspete - 310 g brut, 260 g brut pentru gătit, 200 g finit

Cantitate finită vinete: 200 g

Pentru montaj 1 porție = 180 g

- Umplutură musaca: 100 g
- Cartofi dulci: 60 g
- Vinete: 20 g

- carnea tocată;
- Se adaugă condimentele și usturoiul tocat în prealabil;
- Cu ajutorul unei linguri mari, se amestecă încontinuu pentru a nu se lipi carnea și pentru a evita formarea de aglomerări de carne;
- După ce s-a gătit carnea pentru 8-10 minute, se adaugă sosul de roșii;
- Se lasă carnea la foc mic până ce sosul se mai îngroașă și carnea este fragedă;
- La final, se adaugă verdețurile tăiate. Se potrivește gustul;
- Se debarasează compoziția în GN-uri 1/1 de 10 cm;
- Se răcește în abatitor, iar apoi se încorporează ouăle;
- Într-un GN 1/1 de 6 cm se adaugă ulei la baza;
- Se pune un strat de cartofi dulci, urmat de un strat de umplutură, un strat de vinete coapte, un alt strat de carne și la final un strat de cartofi;
- Tava cu musaca se gătește timp de 50 de minute la 155 grade C;
- Se scoate din cuptor și se lasă la odihnit cel puțin 20 de minute, apoi se poate porționa.



IAURT CU FRUCTE PROASPETE

rețetă pentru 10 porții

Ingrediente:

Pentru iaurt cu fructe:

- Afine proaspete - 210 g brut, 200 g brut pentru gătit, 200 g finit
- Banane proaspete - 1080 g brut, 600 g brut pentru gătit, 600 g finit
- Ciocolată neagră - 50 g brut, 50 g brut pentru gătit, 50 g finit
- Iaurt grecesc 10% - 1250 g brut, 1250 g brut pentru gătit, 1250 g finit

Cantitate finită:

Afine proaspete – 200 g

Banane proaspete – 600 g

Ciocolată neagră – 50 g

Iaurt grecesc – 1250 g

Pentru montaj 1 porție = 210 g

- Afine proaspete: 20 g
- Banane proaspete: 60 g
- Ciocolată neagră: 5 g
- Iaurt grecesc: 125 g

Mod de preparare:

- Se spală afinele;
- Se curăță bananele de coajă și se taie felii înainte de a monta;
- Se rade ciocolata neagră, dacă nu se găsesc fulgi;
- Se omogenizează iaurtul cu fructele și ciocolata.

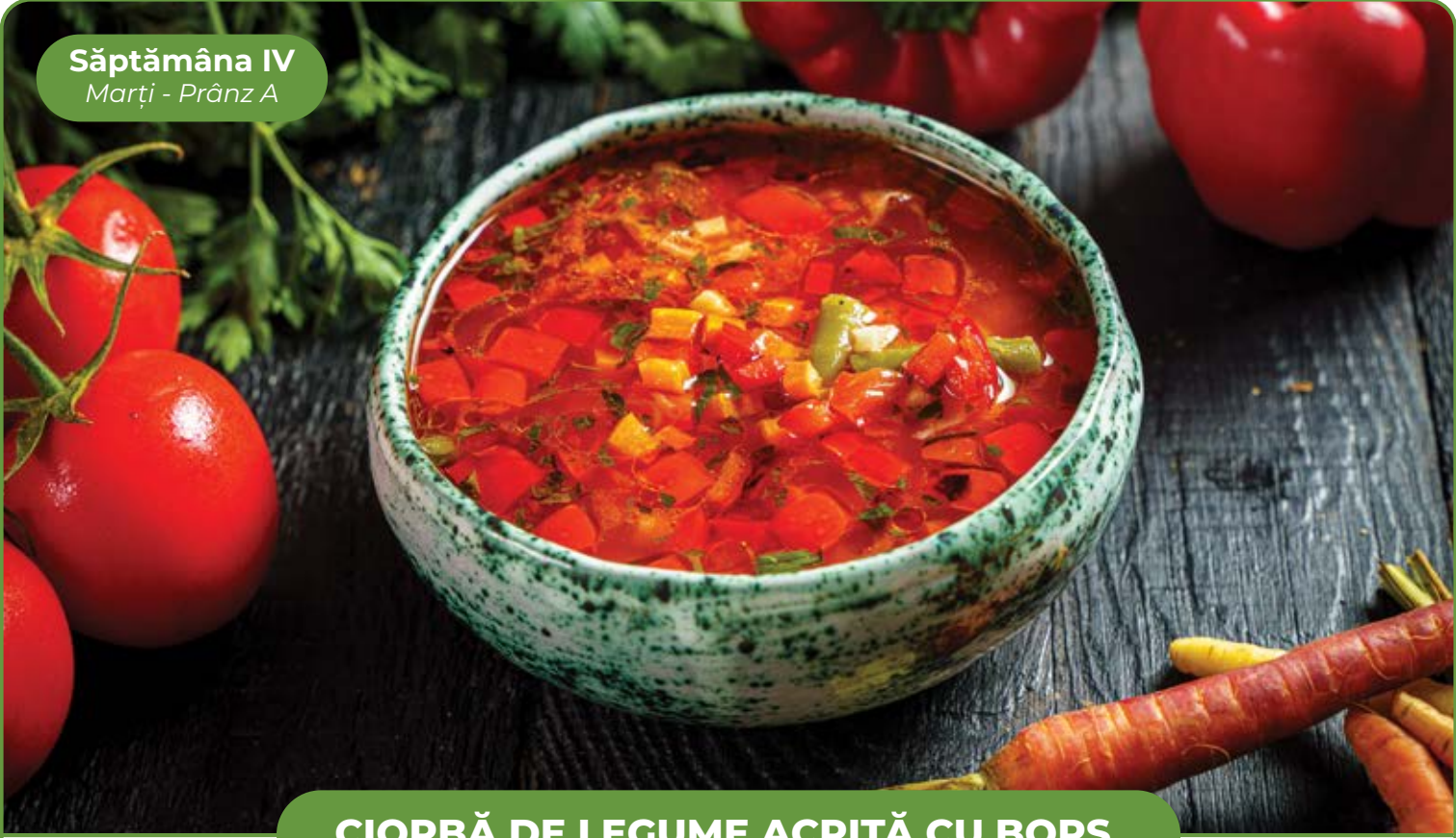


Denumire Rețetă	Macronutrienți rețetă	Macronutrienți 100g	Macronutrienți rețetă2	Micronutrienți 100g	Procente Valori Nutriționale	Calorii Rețetă	Calorii 100g	Gramaj Rețetă (net)	Gramaj Rețetă (brut)	Alergeni
Supă cremă de linte roșie cu mentă și chipsuri de lipie integrală	6.48g proteine / 5.4g grasimi(din care 0.57g saturate) / 28.05g carbohidrați (din care 3.12g zaharuri) / 4.77g fibre / 1.53g sare	1.83g proteine / 1.52g grasimi(din care 0.16g saturate) / 7.91g carbohidrați (din care 0.88g zaharuri) / 1.35g fibre / 0.43g sare	43mg Ca / 24.45mg Mg / 1.72mg Fe / 0mg Vit. D	12.13mg Ca / 6.89mg Mg / 0.48mg Fe / 0mg Vit. D	% Proteine: 13.88 % Carbo: 60.11 % Grasimi: 26.02	186,65	52,63	264,55	354,65	
Musaca cu vinete și cartofi dulci	15.98g proteine / 9.01g grasimi(din care 1.37g saturate) / 21.79g carbohidrați (din care 5.1g zaharuri) / 4.4g fibre / 2.31g sare	6.89g proteine / 3.88g grasimi(din care 0.59g saturate) / 9.4g carbohidrați (din care 2.2g zaharuri) / 1.9g fibre / 0.99g sare	52.59mg Ca / 33.29mg Mg / 1.66mg Fe / 0.3mg Vit. D	22.68mg Ca / 14.36mg Mg / 0.72mg Fe / 0.13mg Vit. D	% Proteine: 27.54 % Carbo: 37.55 % Grasimi: 34.91	232,16	100,12	180,85	231,88	
laurt cu fructe proaspete	12.05g proteine / 7.54g grasimi(din care 2.99g saturate) / 24.6g carbohidrați (din care 0g zaharuri) / 1.87g fibre / 0.11g sare	5.74g proteine / 3.59g grasimi(din care 1.42g saturate) / 11.72g carbohidrați (din care 0g zaharuri) / 0.89g fibre / 0.05g sare	143.96mg Ca / 31.41mg Mg / 0.07mg Fe / 0mg Vit. D	68.55mg Ca / 14.96mg Mg / 0.03mg Fe / 0mg Vit. D	% Proteine: 22.47 % Carbo: 45.89 % Grasimi: 31.64	214,45	102,12	210	210	lactoză, lecitină din soia
Totaluri:	34.51g proteine / 21.95g grasimi(din care 4.93g saturate) / 74.44g carbohidrați (din care 8.22g zaharuri) / 11.04g fibre / 3.95g sare	14.46g proteine / 8.99g grasimi(din care 2.17g saturate) / 29.09g carbohidrați (din care 3.08g zaharuri) / 4.14g fibre / 1.47g sare	239.55mg Ca / 89.15mg Mg / 3.45mg Fe / 0.3mg Vit. D	103.36mg Ca / 36.21mg Mg / 1.23mg Fe / 0.13mg Vit. D	% Proteine: 21.8 % Carbo: 47.02 % Grasimi: 31.2	633,26	79,5	655,4	796,53	gluten, lactoză, lecitină din soia, ouă, țelină

Disclaimer privind valorile nutriționale

Produsele de bază utilizate în acest ghid au fost selectate din „FoodData Central, USDA’s comprehensive source of food composition data with multiple distinct data types”. Pentru produsele care nu au fost prezente în această bază de date și au fost folosite în rețete, macronutrienții și kilocaloriile au fost calculate separat.

Valorile nutriționale prezentate au fost calculate cu exactitate conform datelor disponibile, însă pentru a le face mai practice și accesibile, macronutrienții și kilocaloriile au fost rotunjite într-o mică măsură. Este important de menționat că există o marjă de abatere permisă de 2,5-5%. De asemenea, poate exista o marjă de diferență între valorile nutriționale ale produselor din ghid și cele ale produselor similare de la alte branduri utilizate de cei care implementează ghidul.



CIORBĂ DE LEGUME ACRITĂ CU BORȘ

rețetă pentru 10 porții

Ingrediente:

Pentru ciorbă:

- Apă - 2600 ml brut, 2600 ml brut pentru gătit, 1300 ml finit
- Ardei roșu proaspăt - 40 g brut, 35 g brut pentru gătit, 30 g finit
- Borș lichid - 170 ml brut, 170 ml brut pentru gătit, 140 ml finit
- Ceapă galbenă - 160 g brut, 130 g brut pentru gătit, 100 g finit
- Cimbru uscat - 0.1 g brut, 0.1 g brut pentru gătit, 0.1 g finit
- Fasole verde congelată - 60 g brut, 60 g brut pentru gătit, 60 g finit
- Foi de dafin - 0.1 g brut, 0.1 g brut pentru gătit, 0.1 g finit
- Morcov - 115 g brut, 95 g brut pentru gătit, 70 g finit
- Păstârnac - 65 g brut, 55 g brut pentru gătit, 45 g finit
- Pătrunjel proaspăt - 10 g brut, 10 g brut pentru gătit, 10 g finit
- Roșii la conservă - 260 g brut, 260 g brut pentru gătit, 220 g finit
- Sare iodată - 7 g
- Țelină proaspătă - 50 g brut, 40 g brut pentru gătit, 30 g finit
- Ulei extravirgin de măsline - 17 g brut, 17 g brut pentru gătit, 17 g finit

Cantitate finită ciorbă (după răcire) – 2000 g

Mod de preparare:

- Se decojește ceapa și se taie cubulețe la robot;
- Se curăță morcovii, țelina, păstârnacul și se taie și acestea cubulețe la robot;
- Se taie și ardeii cubulețe, la robot;
- Se încinge uleiul de măsline în marmită sau într-o oală încăpătoare și se sotează ceapa și rădăcinoasele;
- Odată ce ceapa a devenit translucidă, se adaugă apa/supa de legume;
- Se dă focul mic și se lasă să fiarbă cu capacul pus;
- După 15-20 de minute de fiert, se adaugă ardeiul și fasolea verde și se mai lasă să fiarbă 5 minute;
- Separat, se dă în clocot borșul cu foile de dafin și cimbrul;

Pentru pâine integrală:

- Pâine integrală - 200 g brut, 200 g brut pentru gătit, 200 g finit

Cantitate finită pâine integrală – 200 g

Pentru montaj 1 porție = 220 g

- Ciorbă: 200 g
- Pâine integrală: 20 g

- După ce a dat în clocot, se pune peste ciorbă, împreună cu roșiile cuburi;
- Se mai lasă să fiarbă cca 5 minute și se ia de pe foc;
- Se potrivește de sare;
- Se toacă pătrunjelul mărunț și se servește cu ciorba.

BURRITO DE CURCAN ȘI BATONETE DIN LEGUME PROASPETE

rețetă pentru 10 porții

Ingrediente:

Pentru carne curcan:

- Apă - 60 ml brut, 60 ml brut pentru gătit
- Cimbru uscat - 0.1 g brut, 0.1 g brut pentru gătit
- Piper negru - 0.1 g brut, 0.1 g brut pentru gătit
- Pulpă de curcan - 750 g brut, 650 g brut pentru gătit, 500 g finit
- Sare iodată - 2 g brut, 2 g brut pentru gătit
- Ulei extravirgin de măsline - 13 g brut, 13 g brut pentru gătit

Cantitate finită carne curcan – 500 g

Pentru sos de roșii cu porumb și fasole:

- Fasole roșie uscată - 85 g brut, 85 g brut pentru gătit, 200 g finit
- Porumb - 320 g brut, 200 g brut pentru gătit, 200 g finit
- Roșii la conservă - 600 g brut, 600 g brut pentru gătit, 500 g finit
- Sare iodată - 3 g brut, 3 g brut pentru gătit,
- Ulei extravirgin de măsline - 10 g brut, 10 g brut pentru gătit,

Cantitate finită sos de roșii cu porumb și fasole – 900 g

Mod de preparare burrito:

- Curcanul se fasonează și se taie în bucăți mari cât palma;
- Se stropește cu ulei și se condimentează cu sare, piper și cimbru;
- Se pune în GN 1/1 de maximum 6 cm adâncime;
- Se pune apă în tavă și se gătește în cuptorul încins în prealabil la 155 grade C și 40% aburi pentru o oră și 20 de minute, până se frăgezește carnea;
- Se lasă la odihnit, apoi se rupe fâșii;
- Se fierbe fasolea roșie în trei ape, se răcește și se lasă la scurs;
- Se scurge porumbul, se clătește cu apă rece și se lasă la scurs;
- Într-o basculă se pun roșiile blendate și se lasă la fiert pentru trei minute;
- Se adaugă carnea fâșii, porumbul și fasolea;
- Se condimentează cu sare și piper;
- Se mai gătește totul timp de 5-7 minute la foc mic;
- Se debarasează compoziția și se lasă la răcit;
- Se ung lipiile cu cremă de brânză;

Pentru cremă de brânză:

- Cremă de brânză - 250 g brut, 250 g brut pentru gătit, 250 g finit

Cantitate finită cremă de brânză – 250 g

Pentru lipie integrală:

- Lipie integrală - 650 g brut, 650 g brut pentru gătit, 500 g finit

Cantitate finită lipie integrală – 500 g

Pentru batonete legume proaspete:

- Ardei roșu proaspăt - 210 g brut, 200 g brut pentru gătit, 200 g finit
- Castravete Fabio - 210 g brut, 200 g brut pentru gătit, 200 g finit
- Morcov - 240 g brut, 200 g brut pentru gătit, 200 g finit
- Zeamă de lămâie - 50 ml brut, 50 ml brut pentru gătit, 0 ml finit

Cantitate finită batonete legume proaspete – 600 g

Pentru montaj 1 porție = 275 g

- Carne curcan: 50 g
- Sos de roșii cu porumb și fasole: 90 g
- Cremă de brânză: 25 g
- Lipie integrală: 50 g
- Batonete legume: 60 g

- Apoi, se adaugă carnea cu sosul în centru și se rulează lipia într-un burrito (ca o sarma);
- Se rumenesc lipiile în cuptorul preîncălzit la 200 grade C pentru 5 minute sau pe grătarul încins.

Mod de preparare burrito:

- Burrito se servește cu mix de batonete din legume proaspete;
- Se curăță și se spală legumele;
- Se taie batonete și se stropesc cu puțină zeamă de lămâie.



PANDIȘPAN CU CIOCOLATĂ NEAGRĂ ȘI AFINE

rețetă pentru 10 porții

Ingrediente:

Pentru pandișpan cu ciocolată neagră și afine:

- Ciocolată neagră fără zahăr - 45 g brut, 45 g brut pentru gătit, 40 g finit
- Esență/extract de vanilie - 5 ml brut, 5 ml brut pentru gătit, 5 ml finit
- Făină albă 550/650 - 50 g brut, 50 g brut pentru gătit, 45 g finit
- Făină integrală - 45 g brut, 45 g brut pentru gătit, 40 g finit
- Ouă - 400 g brut, 400 g brut pentru gătit, 300 g finit
- Praf de copt - 5 g brut, 5 g brut pentru gătit, 5 g finit
- Sare iodată - 0.5 g
- Stevia pudră - 80 g brut, 80 g brut pentru gătit, 65 g finit
- Afine - 55 g brut, 55 g brut pentru gătit, 50 g finit

Cantitate finită pandișpan cu ciocolată neagră și afine – 500 g

Pentru montaj 1 porție = 50 g

- Pandișpan cu ciocolată neagră și afine: 50 g

Mod de preparare:

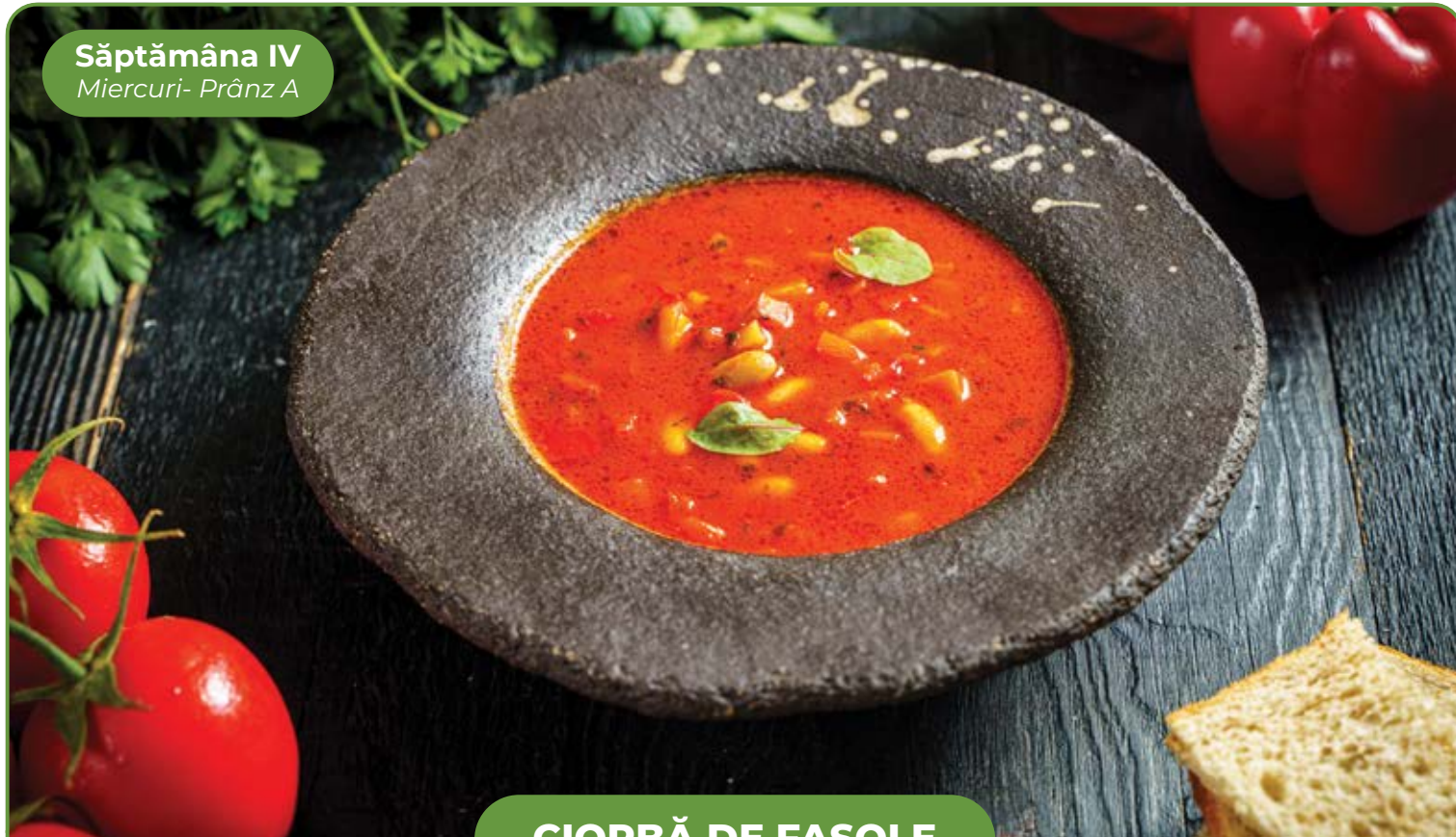
- Se separă ouăle;
- Se mixează făinurile și praful de copt;
- Albușurile se bat spumă cu sarea și separat, se bat la mixer stevia și gălbenușurile;
- Se decongelează afinele, apoi se presară puțină făină;
- Se amestecă cele două tipuri de făină împreună cu sarea și praful de copt;
- Ciocolata se zdrobește în bucăți mici;
- Se adaugă esența de vanilie peste gălbenușurile omogenizate cu stevia, apoi se încorporează albușurile bătute spumă, amestecând cu o lingură de sus în jos;
- Peste această compoziție se adaugă făina treptat, cu aceleași mișcări de sus în jos;
- La final se încorporează ciocolata mărunțită;
- Se toarnă compoziția pe tavă acoperită cu hârtie de copt, 1.1-1.2 kg de compoziție per tavă;
- Peste aceasta se pun afinele, aproximativ 70 g pe tavă;
- Se coace la 160 grade C, timp de 35-40 minute;
- Se scoate din cuptor și se răcește la temperatura camerei.

Denumire Rețetă	Macronutrienții rețetă	Macronutrienții 100g	Macronutrienții rețetă2	Micronutrienții 100g	Procente Valori Nutriționale	Calorii Rețetă	Calorii 100g	Gramaj Rețetă (net)	Gramaj Rețetă (brut)	Alergeni
Ciorbă de legume acrită cu borș	4.75g proteine / 1.9g grasimi(din care 0.26g saturate) / 21.14g carbohidrați (din care 5.89g zaharuri) / 1.62g fibre / 1.02g sare	1.3g proteine / 0.52g grasimi(din care 0.07g saturate) / 5.79g carbohidrați (din care 1.64g zaharuri) / 0.44g fibre / 0.28g sare	24.01mg Ca / 12.28mg Mg / 0.54mg Fe / 0mg Vit. D	6.57mg Ca / 3.36mg Mg / 0.15mg Fe / 0mg Vit. D	% Proteine: 15.76 % Carbo: 70.1 % Grasimi: 14.14	120,64	33,01	220,3226	365,4313	gluten, țelină
Burrito de curcan și batonete din legume proaspete	25.88g proteine / 17.05g grasimi(din care 5.62g saturate) / 52.57g carbohidrați (din care 3.72g zaharuri) / 6.98g fibre / 1.36g sare	8.15g proteine / 5.37g grasimi(din care 1.77g saturate) / 16.56g carbohidrați (din care 1.17g zaharuri) / 2.2g fibre / 0.43g sare	63.87mg Ca / 44.02mg Mg / 1.56mg Fe / 0.13mg Vit. D	20.12mg Ca / 13.87mg Mg / 0.49mg Fe / 0.04mg Vit. D	% Proteine: 22.16 % Carbo: 45 % Grasimi: 32.84	467,24	147,2	275	317,42	
Pandișpan cu ciocolată neagră si afine	6.33g proteine / 6.53g grasimi(din care 0g saturate) / 16.01g carbohidrați (din care 0g zaharuri) / 0.54g fibre / 0.37g sare	10.19g proteine / 10.52g grasimi(din care 0g saturate) / 25.79g carbohidrați (din care 0g zaharuri) / 0.86g fibre / 0.59g sare	21.47mg Ca / 4.37mg Mg / 0.69mg Fe / 0.9mg Vit. D	34.58mg Ca / 7.04mg Mg / 1.11mg Fe / 1.45mg Vit. D	% Proteine: 17.08 % Carbo: 43.23 % Grasimi: 39.68	148,12	238,63	50,13	62,07	gluten, lectină din soia, ouă, urme de gluten
Totaluri:	36.96g proteine / 25.48g grasimi(din care 5.88g saturate) / 89.72g carbohidrați (din care 9.61g zaharuri) / 9.14g fibre / 2.75g sare	19.64g proteine / 16.41g grasimi(din care 1.84g saturate) / 48.14g carbohidrați (din care 2.78g zaharuri) / 3.5g fibre / 1.3g sare	109.35mg Ca / 60.67mg Mg / 2.79mg Fe / 1.03mg Vit. D	61.27mg Ca / 24.27mg Mg / 1.75mg Fe / 1.49mg Vit. D	% Proteine: 20.09 % Carbo: 48.76 % Grasimi: 31.16	736	98,8	545,4526	744,9213	gluten, lactoză, lectină din soia, oua, țelină, urme de gluten

Disclaimer privind valorile nutriționale

Produsele de bază utilizate în acest ghid au fost selectate din „FoodData Central, USDA's comprehensive source of food composition data with multiple distinct data types”. Pentru produsele care nu au fost prezente în această bază de date și au fost folosite în rețete, macronutrienții și kilocaloriile au fost calculate separat.

Valorile nutriționale prezentate au fost calculate cu exactitate conform datelor disponibile, însă pentru a le face mai practice și accesibile, macronutrienții și kilocaloriile au fost rotunjite într-o mică măsură. Este important de menționat că există o marjă de abatere permisă de 2,5-5%. De asemenea, poate exista o marjă de diferență între valorile nutriționale ale produselor din ghid și cele ale produselor similare de la alte branduri utilizate de cei care implementează ghidul.



CIORBĂ DE FASOLE

rețetă pentru 10 porții

Ingrediente:

Pentru ciorbă:

- Apă - 2100 ml brut, 2100 ml brut pentru gătit, 640 ml finit
- Ardei capia proaspăt - 70 g brut, 65 g brut pentru gătit, 50 g finit
- Borș lichid - 250 ml brut, 250 ml brut pentru gătit, 125 ml finit
- Ceapă galbenă - 180 g brut, 140 g brut pentru gătit, 115 g finit
- Cimbru uscat - 0.1 g brut, 0.1 g brut pentru gătit, 0.1 g finit
- Fasole albă uscată - 200 g brut, 200 g brut pentru gătit, 450 g finit
- Foi de dafin - 0.1 g brut, 0.1 g brut pentru gătit, 0.1 g finit
- Leuștean - 5 g brut, 4 g brut pentru gătit, 4 g finit
- Morcov - 120 g brut, 100 g brut pentru gătit, 90 g finit
- Pătrunjel proaspăt - 7 g brut, 6 g brut pentru gătit, 6 g finit
- Roșii la conservă - 270 g brut, 270 g brut pentru gătit, 225 g finit
- Sare iodată - 12 g
- Țelină proaspătă - 65 g brut, 55 g brut pentru gătit, 45 g finit
- Ulei extravirgin de măsline - 40 g brut, 40 g brut pentru gătit, 40 g finit

Cantitatea finită ciorbă (după răcire) – 1800 g

Mod de preparare:

- Se pune fasolea albă la hidratat peste noapte;
- Se scurge și apoi se pune la fiert;
- Când apa a început să fiarbă, se strecoară fasolea și se repetă procedeul încă de două ori;
- Se lasă fasolea la fiert în a treia apă;
- Se spală bine legumele, apoi se curăță;
- Se taie ceapa, morcovul și țelina cubulețe mici;
- Se taie ardeii cuburi mai mari;
- Se toacă mărunț verdețurile;
- Se pune ulei de măsline extravirgin într-o oală/marmită și se călesc ceapa, țelina și morcovii. Se condimentează cu sare;
- După ce ceapa a devenit translucidă și restul de rădăcinoase s-au înmuiat, se adaugă fasolea fiartă cu lichidul în care a fiert, ardeii tăiați, cimbrul și dafinul;

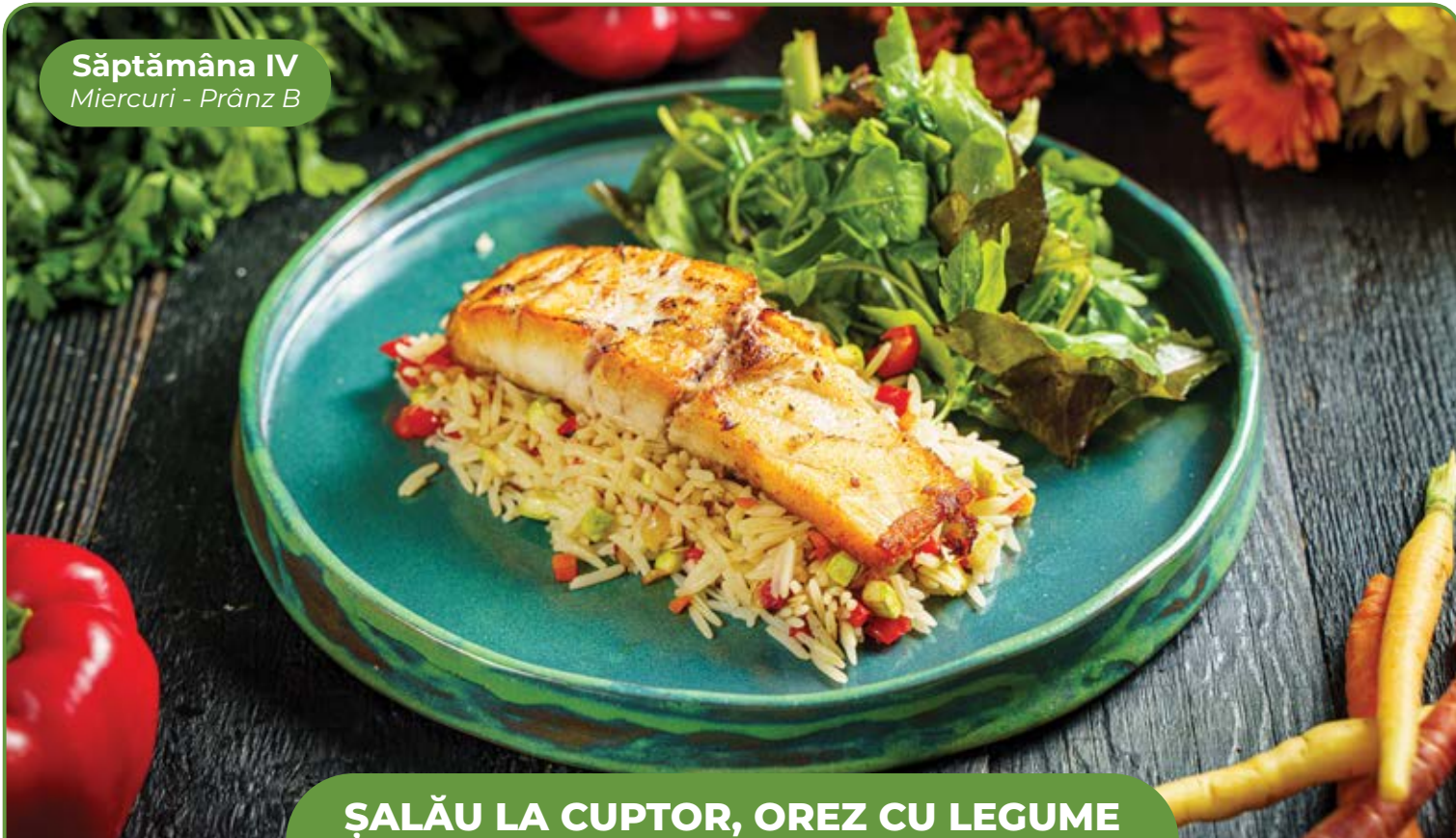
Pentru pâine integrală:

- Pâine integrală - 200 g brut, pentru gătit, 200 g finit
- Cantitate finită pentru pâine integrală – 200 g**

Pentru montaj 1 porție = 200 g

- Ciorbă de fasole: 180 g
- Pâine integrală: 20 g

- Se spumează de câte ori este nevoie;
- Se lasă să fiarbă la foc mic până ce toate legumele au fiert;
- Separat, se dă borșul în clocot și când toate legumele au fiert, se adaugă deasupra;
- Se adaugă și roșiile decojite și se mai lasă la fiert minimum 10 minute;
- Se adaugă ierburile tocate, se condimentează cu sare dacă mai este nevoie și se oprește focul;
- Se taie pâinea felii.



ȘALĂU LA CUPTOR, OREZ CU LEGUME ȘI MIX DE SALATĂ

rețetă pentru 10 porții

Ingrediente:

Pentru orez cu legume:

- Apă - 1100 ml brut, 1100 ml brut pentru gătit, 440 ml finit
- Ardei capia proaspăt - 80 g brut, 80 g brut pentru gătit, 60 g finit
- Ceapă galbenă - 85 g brut, 80 g brut pentru gătit, 60 g finit
- Dovlecei - 110 g brut, 105 g brut pentru gătit, 80 g finit
- Morcov - 85 g brut, 70 g brut pentru gătit, 60 g finit
- Orez basmati - 310 g brut, 310 g brut pentru gătit, 900 g finit
- Sare iodată - 2 g
- Ulei extravirgin de măsline - 50 g brut, 50 g brut pentru gătit

Cantitate finită – 1600 g

Pentru mix salată și wedges lămâie:

- Lămâie - 300 g brut, 300 g brut pentru gătit, 250 g finit
- Mix salată Pikans - 250 g brut, 250 g brut pentru gătit, 250 g finit

Cantitate finită mix salată și wedges lămâie – 500 g

Pentru file de șalău:

- File șalău - 1100 g brut, 675 g brut pentru gătit, 500 g finit
- Fresh de lămâie - 10 ml brut, 10 ml brut pentru gătit
- Piper negru - 0.1 g
- Sare iodată - 1 g
- Ulei extravirgin de măsline - 20 g brut, 20 g brut pentru gătit

Cantitate finită file de șalău – 500 g

Pentru montaj 1 porție = 260 g

- Orez cu legume: 160 g
- Mix salată și wedges lămâie: 50 g
- File de șalău: 50 g

Mod de preparare:

- Se dezgheață file-urile de pește;
- Se scot oasele și se îndepărtează burțile, apoi se porționează;
- Se stropește peștele cu zeamă de lămâie, ulei de măsline și se condimentează cu sare și piper;
- Se așază în tavă GN 1/1 cu hârtie de copt și se gătesc la 180 grade C cu 30% umiditate, timp de 12 minute;
- Se spală bine legumele, apoi se curăță;
- Se taie ceapa, morcovul, dovlecelul și ardeiul cubulețe mici;
- Se spală orezul în trei ape;
- Se pune la fiert apa cu sare;

- Când apa a început să clocotească, se adaugă orezul;
- Se amestecă ușor cu o lingură;
- Când orezul a fiert, se scurge și se clătește cu puțină apă rece; orezul trebuie să rămână cald;
- Se pune ulei de măsline extravirgin într-o oală/marmită și se călesc ceapa și morcovii. Se condimentează cu sare și piper;
- După ce ceapa a devenit translucidă, se adaugă restul de legume și se mai gătesc timp de 5 minute. Se oprește focul, se adaugă orezul fiert, se amestecă cu grijă și se condimentează dacă mai este nevoie.



PLĂCINTĂ DE BRÂNZĂ FĂRĂ ALUAT

rețetă pentru 10 porții

Ingrediente:

Pentru plăcintă de brânză fără aluat:

- Brânză dulce de vaci - 300 g brut, 300 g brut pentru gătit, 260 g finit
- Coajă de lămâie - 0.5 g brut, 0.5 g brut pentru gătit, 0.5 g finit
- Esență/extract de vanilie - 2 ml brut, 2 ml brut pentru gătit, 2 ml finit
- Făină de orez - 65 g brut, 65 g brut pentru gătit, 60 g finit
- Griș integral - 20 g brut, 20 g brut pentru gătit, 20 g finit
- Ouă - 90 g brut, 90 g brut pentru gătit, 75 g finit
- Sare iodată - 3 g
- Smântână lichidă - 120 ml brut, 120 ml brut pentru gătit, 100 ml finit
- Stevia pudră - 60 g brut, 60 g brut pentru gătit, 55 g finit
- Unt - 30 g brut, 30 g brut pentru gătit, 25 g finit

Pentru montaj 1 porție = 60 g

Cantitate finită plăcintă de brânză fără aluat – 600 g

Mod de preparare:

- Se amestecă ouăle cu stevia cu ajutorul unui mixer;
- Se adaugă esența de vanilie, coaja de lămâie și se mixează, apoi se încorporează brânza;
- Separat se amestecă ingredientele uscate: făina, sarea și grișul;
- Apoi se amestecă ingredientele solide peste cele lichide;
- Pe GN-uri 1/1 de 5 cm cu hârtie de copt se toarnă 3.6 kg compoziție;
- Se nivelează compoziția și se coace în cuptorul preîncălzit la 155 grade C, timp de 50-55 minute;
- Timpul de gătire poate să difere în funcție de performanța cuptorului;
- Se lasă plăcinta la odihnit minimum o oră înainte să se taie.

Denumire Rețetă	Macronutrienții rețetă	Macronutrienții 100g	Macronutrienții rețetă2	Micronutrienții 100g	Procente Valori Nutriționale	Calorii Rețetă	Calorii 100g	Gramaj Rețetă (net)	Gramaj Rețetă (brut)	Alergeni
Ciorbă de fasole	9.39g proteine / 4.36g grasimi(din care 0.61g saturate) / 32.4g carbohidrați (din care 5.97g zaharuri) / 4.38g fibre / 1.81g sare	2.72g proteine / 1.26g grasimi(din care 0.18g saturate) / 9.38g carbohidrați (din care 1.73g zaharuri) / 1.27g fibre / 0.52g sare	68.29mg Ca / 47.37mg Mg / 2.58mg Fe / 0mg Vit. D	19.77mg Ca / 13.71mg Mg / 0.75mg Fe / 0mg Vit. D	% Proteine: 18.21 % Carbo: 62.8 % Grasimi: 18.99	206,37	59,75	200,3709	345,387	gluten, țelină
Șalău la cuptor, orez cu legume si mix de salată	16.35g proteine / 8.45g grasimi(din care 0.99g saturate) / 28.99g carbohidrați (din care 1.36g zaharuri) / 5.9g fibre / 0.26g sare	5.37g proteine / 2.77g grasimi(din care 0.33g saturate) / 9.52g carbohidrați (din care 0.45g zaharuri) / 1.94g fibre / 0.09g sare	13.79mg Ca / 6.04mg Mg / 0.29mg Fe / 0mg Vit. D	4.53mg Ca / 1.98mg Mg / 0.09mg Fe / 0mg Vit. D	% Proteine: 25.41 % Carbo: 45.06 % Grasimi: 29.53	257,37	84,48	260,318	304,6341	
Plăcintă de brânză fără aluat	5.6g proteine / 8.9g grasimi(din care 2.49g saturate) / 14.25g carbohidrați (din care 1.08g zaharuri) / 0.5g fibre / 0.64g sare	8.06g proteine / 12.8g grasimi(din care 3.58g saturate) / 20.48g carbohidrați (din care 1.55g zaharuri) / 0.72g fibre / 0.92g sare	29.79mg Ca / 9.14mg Mg / 0.31mg Fe / 0.24mg Vit. D	42.83mg Ca / 13.14mg Mg / 0.44mg Fe / 0.34mg Vit. D	% Proteine: 14.05 % Carbo: 35.72 % Grasimi: 50.23	159,53	229,35	60,258	69,557	
Totaluri:	31.34g proteine / 21.71g grasimi(din care 4.09g saturate) / 75.64g carbohidrați (din care 8.41g zaharuri) / 10.78g fibre / 2.71g sare	16.15g proteine / 16.83g grasimi(din care 4.09g saturate) / 39.38g carbohidrați (din care 3.73g zaharuri) / 3.93g fibre / 1.53g sare	111.87mg Ca / 62.55mg Mg / 3.18mg Fe / 0.24mg Vit. D	67.13mg Ca / 28.83mg Mg / 1.28mg Fe / 0.34mg Vit. D	% Proteine: 20.11 % Carbo: 48.54 % Grasimi: 31.35	623,27	86,62	520,9469	719,5781	gluten, lactoză, ouă, pește (poate conține oase), țelină

Disclaimer privind valorile nutriționale

Produsele de bază utilizate în acest ghid au fost selectate din „FoodData Central, USDA's comprehensive source of food composition data with multiple distinct data types”. Pentru produsele care nu au fost prezente în această bază de date și au fost folosite în rețete, macronutrienții și kilocaloriile au fost calculate separat.

Valorile nutriționale prezentate au fost calculate cu exactitate conform datelor disponibile, însă pentru a le face mai practice și accesibile, macronutrienții și kilocaloriile au fost rotunjite într-o mică măsură. Este important de menționat că există o marjă de abatere permisă de 2,5-5%. De asemenea, poate exista o marjă de diferență între valorile nutriționale ale produselor din ghid și cele ale produselor similare de la alte branduri utilizate de cei care implementează ghidul.



CIORBĂ DE CURCAN ȘI PÂINE INTEGRALĂ

rețetă pentru 10 porții

Ingrediente:

Pentru ciorbă:

- Apă - 1750 ml brut, 1750 ml brut pentru gătit, 915 ml finit
- Ardei capia proaspăt - 50 g brut, 45 g brut pentru gătit, 35 g finit
- Ceapă galbenă - 110 g brut, 85 g brut pentru gătit, 65 g finit
- Morcov - 100 g brut, 85 g brut pentru gătit, 70 g finit
- Păstârnac - 35 g brut, 30 g brut pentru gătit, 25 g finit
- Pătrunjel rădăcină - 60 g brut, 50 g brut pentru gătit, 40 g finit
- Roșii la conservă - 300 g brut, 300 g brut pentru gătit, 250 g finit
- Sare iodată - 10 g
- Țelină proaspătă - 60 g brut, 45 g brut pentru gătit, 40 g finit
- Ulei extravirgin de măsline - 50 g brut, 50 g brut pentru gătit, 50 g finit

Cantitate finită ciorbă (după răcire) – 1500 g

Pentru pulpă de curcan:

- Pulpă de curcan - 242 g brut, 210 g brut pentru gătit, 150 g finit
- Cantitate finită pulpă de curcan – 150 g**

Pentru pâine integrală:

- Pâine integrală - 200 g brut, 200 g brut pentru gătit, 200 g finit
- Cantitate finită pâine integrală – 200 g**

Pentru montaj 1 porție = 185 g

- Ciorbă cu legume: 150 g
- Pulpă de curcan: 15 g
- Pâine integrală: 20 g

Mod de preparare:

- Se fasonează pulpele de curcan și se pun la fiert în apă, se îndepărtează spuma și se lasă la foc mic cu capac timp de 45 de minute;
- Se scoate carnea, se lasă să se răcească și se taie cubulețe;
- Se spală legumele, se curăță și se toacă cuburi la robot. Nu se amestecă;
- Se încinge uleiul de măsline într-o cratiță încăpătoare sau în marmită și se călesc legumele, cu excepția ardeiului;
- După ce legumele sunt aproape fierte, se adaugă ardeiul și se lasă la fiert 7 minute;
- Se pune supa de pui peste, se dă focul mic și se lasă să fiarbă cu capac, ca să se evapore mai puțin;
- Se adaugă roșiile decojite și se mai fierb pentru minimum 12 minute;
- Se toacă pătrunjelul;
- Se adaugă pătrunjelul la servire.



PASTE INTEGRALE CU PIEPT DE PUI ȘI LEGUME

rețetă pentru 10 porții

Ingrediente:

Pentru sos cu legume:

- Apă: 950 ml brut, 950 ml brut pentru gătit, 340 ml finit
- Busuioc uscat: 0.1 g brut, 0.1 g brut pentru gătit, 0.1 g finit
- Ceapă galbenă: 195 g brut, 150 g brut pentru gătit, 100 g finit
- Cimbru uscat: 0.1 g brut, 0.1 g brut pentru gătit, 0.1 g finit
- Morcov: 200 g brut, 170 g brut pentru gătit, 130 g finit
- Oregano uscat: 0.1 g brut, 0.1 g brut pentru gătit, 0.1 g finit
- Roșii la conservă: 740 g brut, 740 g brut pentru gătit, 370 g finit
- Sare iodată: 7 g
- Ulei extravirgin de măsline: 60 g brut, 60 g brut pentru gătit, 60 g finit
- Usturoi proaspăt: 6 g brut, 5 g brut pentru gătit, 5 g finit

Cantitate finită sos cu legume – 1000 g

Pentru parmezan:

- Parmezan: 100 g brut, 100 g brut pentru gătit, 100 g finit

Cantitate finită parmezan – 100 g

Mod de preparare piept de pui:

- Se fasonează puiul și se taie cuburi de 1/1 cm;
- Se marinează carnea cu ulei de măsline, sare și piper;
- Se prăjește puiul marinat până prinde culoare, aproximativ 6-8 minute.

Mod de preparare sos cu legume:

- Se curăță și se spală legumele;
- Se taie ceapa cubulețe mici și se dă pe răzătoarea mare morcovul și țelina;
- Se încinge uleiul de măsline într-o basculă și se adaugă ceapa și sare;
- Se călește ceapa până devine translucidă, apoi se adaugă morcovul și țelina;

Pentru penne integrale:

- Apă: 4000 ml brut, 4000 ml brut pentru gătit
- Penne integrale: 450 g brut, 450 g brut pentru gătit, 1000 g finit
- Sare iodată: 14 g brut, 14 g brut pentru gătit
- Ulei extravirgin de măsline: 10 g brut, 10 g brut pentru gătit

Cantitate finită penne integrale – 1000 g

Pentru piept de pui:

- Piept de pui: 780 g brut, 675 g brut pentru gătit, 500 g finit
- Piper negru: 1 g
- Sare iodată: 3.5 g
- Ulei extravirgin de măsline: 30 g brut, 30 g brut pentru gătit

Cantitate finită piept de pui – 500 g

Pentru montaj 1 porție = 260 g

- Sos cu legume: 100 g
- Penne integrale: 100 g
- Parmezan: 10 g
- Piept de pui: 50 g

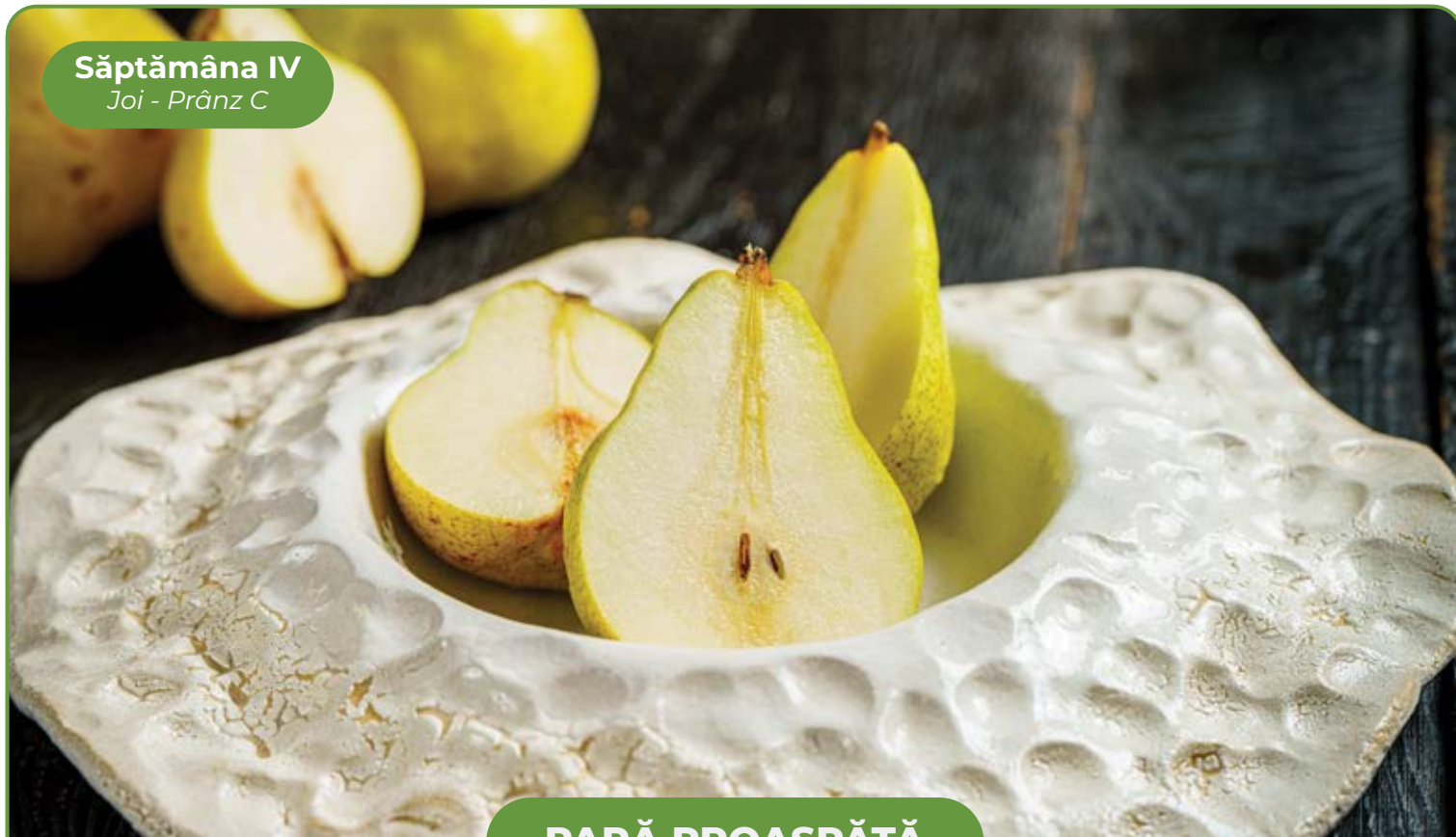
- Se gătesc legumele până se înmoaie, se adaugă apă, oregano, usturoi, busuioc și roșiile decojite;
- Se lasă sosul la foc mic timp de 20 de minute, amestecând uneori;
- Se blendează sosul și se condimentează dacă mai este nevoie.

Mod de preparare piept de pui:

- Se pune apă cu sare la fiert;
- Când apa a început să fiarbă, se adaugă pastele și se gătesc cu două minute mai puțin decât scrie pe ambalaj;
- Se scurg pastele și se amestecă cu sosul fierbinte.

Mod de preparare parmezan:

- Se rade parmezanul pe răzătoarea mică.



PARĂ PROASPĂTĂ

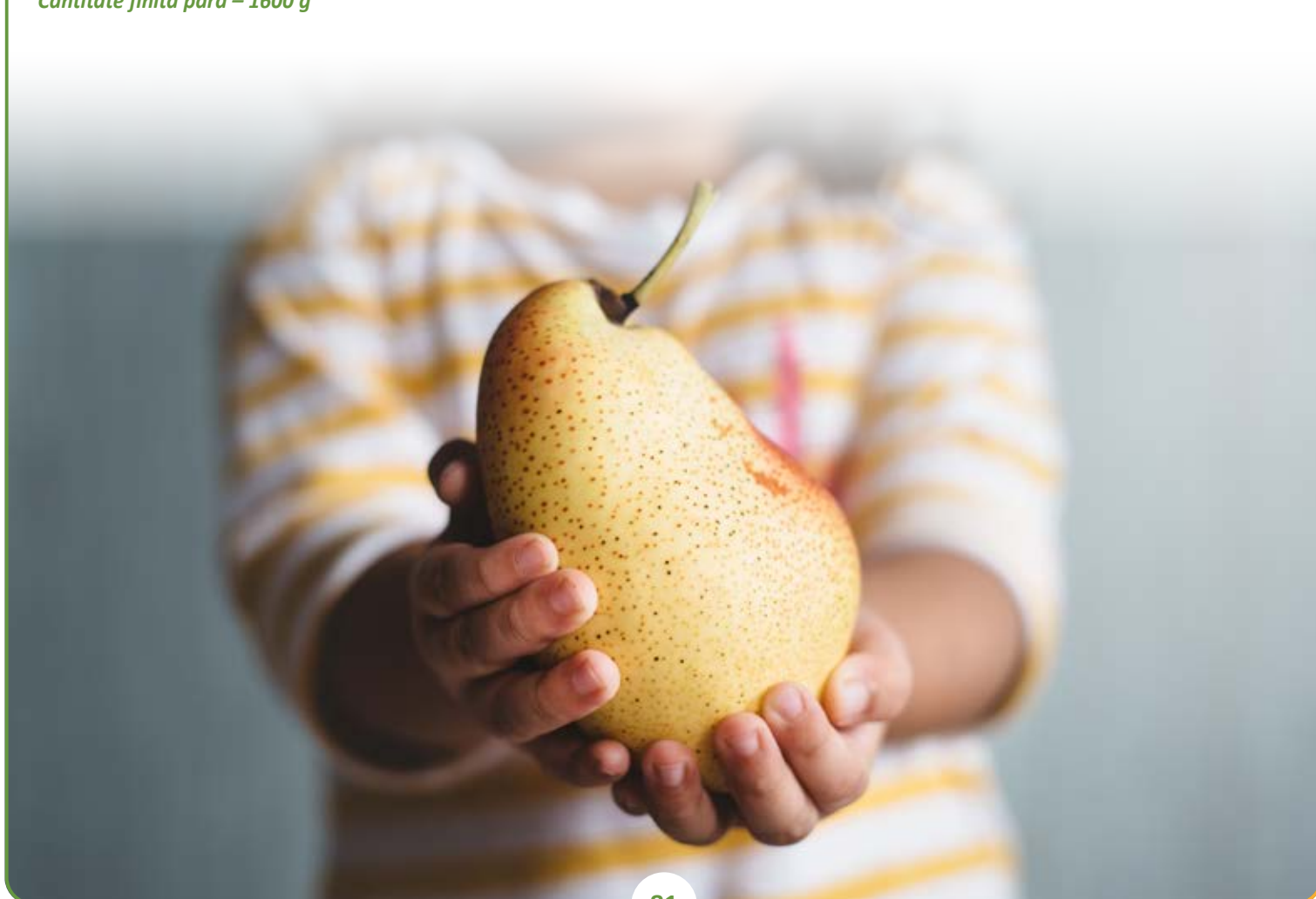
rețetă pentru 10 porții

Ingrediente:

- Pere Williams verzi: 1600 g brut, 1600 g brut pentru gătit, 1600 g finit

Cantitate finită pară – 1600 g

Pentru montaj 1 porție = 160 g



Denumire Rețetă	Macronutrienții rețetă	Macronutrienții 100g	Macronutrienții rețetă2	Micronutrienții 100g	Procente Valori Nutriționale	Calorii Rețetă	Calorii 100g	Gramaj Rețetă (net)	Gramaj Rețetă (brut)	Alergeni
Ciorbă de curcan și pâine integrală	10.82g proteine / 5.81g grasimi(din care 0.8g saturate) / 21.99g carbohidrați (din care 5.61g zaharuri) / 2.86g fibre / 1.63g sare	3.8g proteine / 2.04g grasimi(din care 0.28g saturate) / 7.72g carbohidrați (din care 1.97g zaharuri) / 1.01g fibre / 0.57g sare	29.34mg Ca / 32.81mg Mg / 3.23mg Fe / 0.04mg Vit. D	10.3mg Ca / 11.52mg Mg / 1.14mg Fe / 0.01mg Vit. D	% Proteine: 23.59 % Carbo: 47.93 % Grasimi: 28.47	183,54	64,43	185,046	284,8518	gluten, țelină
Paste integrale cu piept de pui și legume	25.93g proteine / 15.75g grasimi(din care 3.06g saturate) / 42.28g carbohidrați (din care 5.07g zaharuri) / 6.77g fibre / 3.16g sare	3.52g proteine / 2.14g grasimi(din care 0.42g saturate) / 5.75g carbohidrați (din care 0.69g zaharuri) / 0.92g fibre / 0.43g sare	166.38mg Ca / 69.83mg Mg / 2.68mg Fe / 0.05mg Vit. D	22.61mg Ca / 9.49mg Mg / 0.36mg Fe / 0.01mg Vit. D	% Proteine: 25.02 % Carbo: 40.79 % Grasimi: 34.19	414,59	56,34	260,8788	735,8728	
Pară proaspătă	0.64g proteine / 0.16g grasimi(din care 0g saturate) / 24.8g carbohidrați (din care 0g zaharuri) / 4.96g fibre / 0g sare	0.4g proteine / 0.1g grasimi(din care 0g saturate) / 15.5g carbohidrați (din care 0g zaharuri) / 3.1g fibre / 0g sare	0mg Ca / 0mg Mg / 0mg Fe / 0mg Vit. D	0mg Ca / 0mg Mg / 0mg Fe / 0mg Vit. D	% Proteine: 2.48 % Carbo: 96.12 % Grasimi: 1.4	103,2	64,5	160	160	
Totaluri:	37.39g proteine / 21.72g grasimi(din care 3.86g saturate) / 89.07g carbohidrați (din care 10.68g zaharuri) / 14.59g fibre / 4.79g sare	7.72g proteine / 4.28g grasimi(din care 0.7g saturate) / 28.97g carbohidrați (din care 2.66g zaharuri) / 5.03g fibre / 1g sare	195.72mg Ca / 102.64mg Mg / 5.91mg Fe / 0.09mg Vit. D	32.91mg Ca / 21.01mg Mg / 1.5mg Fe / 0.02mg Vit. D	% Proteine: 21.33 % Carbo: 50.8 % Grasimi: 27.87	701,33	59,4	605,9248	1180,7246	gluten, lactoză, țelină, urme de ou

Disclaimer privind valorile nutriționale

Produsele de bază utilizate în acest ghid au fost selectate din „FoodData Central, USDA's comprehensive source of food composition data with multiple distinct data types”. Pentru produsele care nu au fost prezente în această bază de date și au fost folosite în rețete, macronutrienții și kilocaloriile au fost calculate separat.

Valorile nutriționale prezentate au fost calculate cu exactitate conform datelor disponibile, însă pentru a le face mai practice și accesibile, macronutrienții și kilocaloriile au fost rotunjite într-o mică măsură. Este important de menționat că există o marjă de abatere permisă de 2,5-5%. De asemenea, poate exista o marjă de diferență între valorile nutriționale ale produselor din ghid și cele ale produselor similare de la alte branduri utilizate de cei care implementează ghidul.



CIORBĂ DE PUI CU ZDRENȚE DE OU

rețetă pentru 10 porții

Ingrediente:

Pentru ciorbă:

- Apă: 1750 ml brut, 1750 ml brut pentru gătit, 1150 ml finit
- Ardei roșu proaspăt: 70 g brut, 65 g brut pentru gătit, 50 g finit
- Borș lichid: 170 ml brut, 170 ml brut pentru gătit, 150 ml finit
- Ceapă galbenă: 135 g brut, 105 g brut pentru gătit, 80 g finit
- Dovlecei: 140 g brut, 130 g brut pentru gătit, 100 g finit
- Morcov: 140 g brut, 120 g brut pentru gătit, 100 g finit
- Ouă: 35 g brut, 35 g brut pentru gătit, 32 g finit
- Păstârnac: 50 g brut, 45 g brut pentru gătit, 35 g finit
- Pătrunjel proaspăt: 7 g brut, 5 g brut pentru gătit, 5 g finit
- Pătrunjel rădăcină: 20 g brut, 15 g brut pentru gătit, 15 g finit
- Roșii la conservă: 240 g brut, 240 g brut pentru gătit, 200 g finit
- Sare iodată: 10 g
- Țelină proaspătă: 70 g brut, 55 g brut pentru gătit, 50 g finit
- Ulei extravirgin de măsline: 35 g brut, 35 g brut pentru gătit, 35 g finit

Cantitate finită ciorbă – 2000 g

Pentru pulpă de pui:

- Foi dafin: 0.01 g brut, 0.01 g brut pentru gătit
- Pulpe pui cu os: 270 g brut, 270 g brut pentru gătit, 150 g finit
- Sare iodată: 3.5 g

Cantitate finită pulpă de pui – 150 g

Pentru pâine integrală:

- Pâine integrală: 200 g brut, 200 g brut pentru gătit, 200 g finit

Cantitate finită crutoane – 200 g

Pentru montaj 1 porție = 235 g

- Pulpă pui: 15 g
- Ciorbă: 200 g
- Pâine integrală: 20 g

Mod de preparare:

- Se pune carnea la fiert în apă rece cu sare și dafin, spumând de câte ori este nevoie;
- Se spală bine legumele și se curăță;
- Se taie ceapa, morcovul, țelina, dovlecelul și ardeiul cubulețe mici;
- Se bat ouăle cu puțină sare;
- Se scoate carnea după ce a fiert pentru a o tăia cubulețe și se adaugă ceapa, morcovul și țelina la fiert;
- După ce legumele sunt aproape fierte, se adaugă ardeiul și dovlecelul și se lasă la fiert 7 minute;
- Se pune borșul la fiert separat, iar după ce a fiert, se adaugă peste ciorbă;
- Se adaugă carnea tăiată și roșiile decojite și se fierbe pentru minimum 12 minute;
- Se adaugă verdeța tocată și se oprește focul;
- Se formează un vârtej cu ajutorul unei linguri în ciorbă și se toarnă ouăle într-un fir subțire, formând zdrăneci de ou.



BIBAN LA CUPTOR ȘI LINTE CU LEGUME

rețetă pentru 10 porții

Ingrediente:

Pentru file de biban:

- Apă: 2000 ml brut, 2000 ml brut pentru gătit
- File biban (congelat): 1050 g brut, 650 g brut pentru gătit, 500 g finit
- Piper negru: 0.1 g
- Sare iodată: 1.5 g
- Ulei extravirgin de măsline: 30 g brut, 30 g brut pentru gătit

Cantitate finită file de biban – 500 g

Pentru montaj 1 porție = 220 g

- File de biban: 50 g
- Linte cu legume: 170 g

Pentru linte cu legume:

- Apă: 220 ml brut, 220 ml brut pentru gătit, 70 ml finit
- Ardei roșu proaspăt: 225 g brut, 215 g brut pentru gătit, 180 g finit
- Ceapă galbenă: 120 g brut, 120 g brut pentru gătit, 100 g finit
- Linte verde: 260 g brut, 260 g brut pentru gătit, 650 g finit
- Mazăre boabe, congelată: 640 g brut, 640 g brut pentru gătit, 560 g finit
- Morcov: 110 g brut, 110 g brut pentru gătit, 90 g finit
- Sare iodată: 8 g
- Ulei extravirgin de măsline: 50 g brut, 50 g brut pentru gătit, 50 g finit

Cantitate finită linte cu legume – 1700 g

Mod de preparare file de biban:

- Se dezgheață fileurile de biban, se curăță de solzi și se scot oasele;
- Se stropește cu ulei de măsline și se condimentează cu sare și piper;
- Se așază în tavă GN1/1 cu hârtie de copt și se gătesc în cuptorul preîncălzit la 160°C pentru 9-12 minute, în funcție de grosimea lor.

Mod de preparare linte cu legume:

- Se spală linte;
- Se pune apă la fiert cu sare;
- Când apa începe să fiarbă, se adaugă linte;

- Se scurge linte după fierbere, aceasta trebuie să rămână al dente;
- Se fierbe mazărea în apă clocotită și apoi se scurge;
- Se spală ardeiul și se taie cuburi;
- Ceapa și morcovul se taie cuburi mici;
- Se încinge uleiul și se căleşte ceapa;
- După ce ceapa a devenit translucidă, se pune morcovul la călit;
- Apoi se adaugă ardeiul;
- Se adaugă mazărea, linte fiartă și se condimentează;
- Se mai gătește pentru 2-3 minute și se oprește focul;
- Se montează fileul de pește lângă linte cu legume.



BATON DIN FULGI DE OVĂZ, CIOCOLATĂ NEAGRĂ, MERIȘOARE ȘI LAPTE CU IAURT GRECESC ȘI MIERE

rețetă pentru 10 porții

Ingrediente:

Pentru baton din fulgi de ovăz:

- Ciocolată neagră 60%-70% fără zahăr: 60 g brut, 60 g brut pentru gătit, 60 g finit
- Fulgi de ovăz: 220 g brut, 220 g brut pentru gătit, 220 g finit
- Fulgi nucă de cocos: 12 g brut, 12 g brut pentru gătit, 12 g finit
- Lapte de vacă 3.5% grăsime: 220 ml brut, 220 ml brut pentru gătit, 220 ml finit
- Merișoare: 30 g brut, 30 g brut pentru gătit, 30 g finit
- Miere de albine: 50 g brut, 50 g brut pentru gătit, 50 g finit
- Psyllium: 6 g brut, 6 g brut pentru gătit, 6 g finit

Cantitate finită baton din fulgi de ovăz – 600 g

Pentru iaurt grecesc și miere:

- Iaurt grecesc 10%: 400 g brut, 400 g brut pentru gătit, 400 g finit
- Miere de albine: 100 g brut, 100 g brut pentru gătit, 100 g finit

Cantitate finită iaurt grecesc și miere – 500 g

Pentru montaj 1 porție = 110 g

- Baton din fulgi de ovăz: 60 g
- Iaurt grecesc și miere: 50 g

Mod de preparare baton din fulgi de ovăz:

- Se hidratează merișoarele și se scurg bine de apă;
- Se înmoaie fulgii de ovăz, tăratele de psyllium, răzătura de cocos, mierea și merișoarele în lapte timp de 3 ore;
- Se toacă ciocolata și se adaugă în amestecul de fulgi și merișoare;
- Se amestecă bine toate ingredientele și dacă e nevoie se adaugă puțin lichid pentru a obține o consistență de nisip umed, care se poate modela ușor în mâini;
- Se pregătește o tavă GN 1/1 cu o adâncime de 4 cm, tapetată cu hârtie de copt ușor umezită și mototolită;
- Se răstoarnă compoziția în tavă și se nivelează bine, presând uniform;
- Se pune tava în abatitor pe modul „Soft chill” (1 stelută) pentru a se semcongela;
- După ce compoziția s-a întărit puțin, se scoate pe un tocător și se taie în cuburi egale.

Mod de preparare iaurt grecesc și miere:

- Se omogenizează mierea cu iaurtul.

Denumire Rețetă	Macronutrienții rețetă	Macronutrienții 100g	Macronutrienții rețetă2	Micronutrienți 100g	Procente Valori Nutriționale	Calorii Rețetă	Calorii 100g	Gramaj Rețetă (net)	Gramaj Rețetă (brut)	Alergeni
Ciorbă de pui cu zdrențe de ou	10.48g proteine / 6.66g grăsimi(din care 0.62g saturate) / 21.74g carbohidrați (din care 5.8g zaharuri) / 2.06g fibre / 1.82g sare	3.25g proteine / 2.07g grăsimi(din care 0.19g saturate) / 6.74g carbohidrați (din care 1.8g zaharuri) / 0.64g fibre / 0.57g sare	26.91mg Ca / 19.02mg Mg / 1.45mg Fe / 0.09mg Vit. D	8.35mg Ca / 5.9mg Mg / 0.45mg Fe / 0.03mg Vit. D	% Proteine: 22.2 % Carbo: 46.06 % Grasimi: 31.74	188,8	58,58	235,201	322,321	
Biban la cuptor si linte cu legume	20.64g proteine / 10.08g grăsimi(din care 1.44g saturate) / 22.36g carbohidrați (din care 3.73g zaharuri) / 3.69g fibre / 1.16g sare	4.8g proteine / 2.35g grăsimi(din care 0.34g saturate) / 5.2g carbohidrați (din care 0.87g zaharuri) / 0.86g fibre / 0.27g sare	39.71mg Ca / 21.68mg Mg / 1.33mg Fe / 0mg Vit. D	9.24mg Ca / 5.04mg Mg / 0.31mg Fe / 0mg Vit. D	% Proteine: 31.42 % Carbo: 34.04 % Grasimi: 34.54	262,77	61,15	220,72	429,688	
Baton din fulgi de ovăz, ciocolată neagră, merișoare și lapte cu iaurt grecesc și miere	7.19g proteine / 7.18g grăsimi(din care 1.64g saturate) / 36.62g carbohidrați (din care 18.27g zaharuri) / 2.14g fibre / 0.27g sare	6.54g proteine / 6.52g grăsimi(din care 1.49g saturate) / 33.26g carbohidrați (din care 16.6g zaharuri) / 1.95g fibre / 0.25g sare	90.96mg Ca / 36.04mg Mg / 0.7mg Fe / 0mg Vit. D	82.62mg Ca / 32.74mg Mg / 0.63mg Fe / 0mg Vit. D	% Proteine: 12 % Carbo: 61.07 % Grasimi: 26.93	239,85	217,87	110,09	110,09	
Totaluri:	38.31g proteine / 23.92g grăsimi(din care 3.7g saturate) / 80.72g carbohidrați (din care 27.8g zaharuri) / 7.89g fibre / 3.25g sare	14.59g proteine / 10.94g grăsimi(din care 2.02g saturate) / 45.2g carbohidrați (din care 19.27g zaharuri) / 3.45g fibre / 1.09g sare	157.58mg Ca / 76.74mg Mg / 3.48mg Fe / 0.09mg Vit. D	100.21mg Ca / 43.68mg Mg / 1.39mg Fe / 0.03mg Vit. D	% Proteine: 22.16 % Carbo: 46.7 % Grasimi: 31.14	691,42	80,2	566,011	862,099	gluten, lactoză, lecitină din soia, ouă, pește (poate conține oase), țelină

Disclaimer privind valorile nutriționale

Produsele de bază utilizate în acest ghid au fost selectate din „FoodData Central, USDA's comprehensive source of food composition data with multiple distinct data types”. Pentru produsele care nu au fost prezente în această bază de date și au fost folosite în rețete, macronutrienții și kilocaloriile au fost calculate separat.

Valorile nutriționale prezentate au fost calculate cu exactitate conform datelor disponibile, însă pentru a le face mai practice și accesibile, macronutrienții și kilocaloriile au fost rotunjite într-o mică măsură. Este important de menționat că există o marjă de abatere permisă de 2,5-5%. De asemenea, poate exista o marjă de diferență între valorile nutriționale ale produselor din ghid și cele ale produselor similare de la alte branduri utilizate de cei care implementează ghidul.

RECOMANDĂRI PENTRU BUCĂTĂRIILE CANTINELOR ȘCOLARE

Meniul prestabilit pe un ciclu de 4 săptămâni îți oferă **posibilitatea să îți planifici sarcinile din timp**, astfel încât să optimizezi pregătirea ingredientelor și gătitul. Aceasta înseamnă că poți organiza eficient achiziționarea produselor, să pregătești în avans anumite componente și să coordonezi mai bine activitățile zilnice în bucătărie. Cu o planificare bine pusă la punct, vei economisi timp și vei reduce risipa, asigurând în același timp consistența și calitatea preparatelor. Poți să-ți speli legumele, să le cureți și să le tai în cantități mari, apoi să le videzi pentru a le păstra prospețimea și pentru a economisi timp în zilele următoare.



În contrast, într-o cantină ce ține de școală, unde mâncarea este gătită și servită caldă în aceeași locație, focusul este mai mult pe menținerea temperaturii de servire și pe prepararea continuă a mâncărurilor. Pentru a evita dezvoltarea bacteriilor și altor agenți patogeni, mâncarea caldă trebuie menținută la o **temperatură optimă de cel puțin 63°C**. Această temperatură minimizează riscul contaminării și asigură menținerea alimentelor sigure pentru consum pe toată durata servirii.

Gătitul în loturi mari (batch cooking): Gătitul în loturi mari ajută la eficientizarea timpului și asigură că toate porțiile sunt uniforme în termeni de gust și calitate.

Utilizarea metodelor de gătit potrivite: Pentru cantități mari, metodele de gătit precum coacerea la cuptor, gătitul la aburi, gătitul în tigăi basculante sau în cuptoare cu convecție, folosirea unor cuttere industriale pentru produse tartinabile, de tip hummus, sunt mult mai eficiente din punct de vedere operațional și net superioare din punct de vedere calitativ.

Monitorizarea temperaturii: Utilizează termometre pentru a verifica constant temperatura alimentelor în toate etapele — de la gătire, la răcire, depozitare și păstrare la cald în masa caldă. Asigură-te că alimentele sunt găsite la temperaturi corespunzătoare și că sunt păstrate la temperaturi sigure, fie calde, fie reci, pentru a preveni dezvoltarea bacteriilor și a menține siguranța alimentară.

Igiena și siguranța alimentară: Este esențial să menții un standard ridicat de igienă în bucătărie pentru a preveni contaminarea încrucișată și pentru a asigura siguranța alimentelor. Asigură-te că toate suprafețele de lucru, ustensilele și echipamentele sunt curățate și dezinfectate în mod regulat, urmând proceduri interne bine stabilite. Este important să ai fișe tehnice de control pentru a monitoriza constant curățenia și dezinfectarea, asigurându-te că toate procesele sunt efectuate corect și la timp. Menținerea curățeniei trebuie să includă atât o curățenie zilnică de întreținere, cât și o curățenie periodică generală, pentru a elimina orice acumulări de murdărie sau bacterii care ar putea compromite siguranța alimentară. Colaborarea cu firme specializate care furnizează substanțe de curățare autorizate este crucială. Aceste firme pot asigura produse de curățare și dezinfectare conforme cu reglementările sanitare și pot oferi ghiduri de utilizare, inclusiv diluția corespunzătoare necesară pentru a asigura eficiența maximă a produselor, fără a compromite siguranța personalului sau a suprafețelor de lucru. Este important să urmezi cu strictețe instrucțiunile de diluție și utilizare pentru a asigura o curățenie eficientă și sigură.

Evitarea contaminării încrucișate este esențială într-o bucătărie, mai ales atunci când pregătești mâncare pentru copii care pot avea alergii alimentare sau sensibilități. Contaminarea încrucișată apare atunci când bacteriile sau alergenii de la un aliment sau o suprafață se transferă la alt aliment, ceea ce poate provoca boli alimentare sau reacții alergice. Pentru a evita acest lucru, este important să implementezi proceduri stricte de igienă și separare a alimentelor. Iată câteva strategii eficiente pentru a preveni contaminarea încrucișată.

Separarea Zonelor de Lucru

Creează zone dedicate: Alocă zone separate de lucru în bucătărie pentru prepararea alimentelor cu alergeni și a celor fără alergeni. Acest lucru previne contactul accidental între diferite tipuri de alimente.

Utilizează suprafețe distincte: Folosește tocătoare de culori diferite pentru diferite tipuri de alimente — de exemplu, un tocător albastru pentru pește, unul roșu pentru carne, și unul verde pentru legume. Aceasta ajută la prevenirea contactului accidental între alimentele care ar putea provoca alergii sau contaminare bacteriană.

Ustensile și Echipamente Dedicat

Echipamente separate: Utilizează ustensile separate (cuțite, linguri, clești, polonice etc.) pentru diferite categorii de alimente, în special pentru cele fără alergeni. Asigură-te că aceste ustensile sunt clar marcate și depozitate separat.

Dezinfectarea ustensilelor: Dacă trebuie să folosești aceleași echipamente pentru mai multe tipuri de alimente, asigură-te că acestea sunt curățate și dezinfectate temeinic între utilizări. Utilizează soluții de dezinfectare autorizate și respectă diluțiile recomandate pentru eficiență maximă.

Proceduri de Manipulare a Alimentelor



Manipulare corectă: Instruiește personalul cu privire la importanța manipulării corecte a alimentelor pentru a preveni contaminarea. De exemplu, asigură-te că mâinile sunt spălate și dezinfectate înainte și după manipularea alimentelor alergene sau a celor care nu conțin alergeni.

Mânuși și haine de protecție: Folosește mânuși de unică folosință atunci când manipulezi alimente alergene și schimbă-le între diferite sarcini. De asemenea, asigură-te că personalul poartă șorțuri și alte haine de protecție curate, care să fie schimbate în mod regulat pentru a evita transferul accidental de

alergeni.

Porționarea precisă: Pentru a asigura consistența în calitatea și cantitatea alimentelor servite și pentru a preveni risipa, este esențial să folosești unelte de porționare standardizate, cum ar fi linguri, polonice, cântare și măsuri gradate. Acestea ajută la menținerea uniformității porțiilor, garantând că fiecare copil primește aceeași cantitate de mâncare, conform cerințelor nutriționale prestabilite. În plus, utilizarea dispozitivelor standardizate de ambalare contribuie la păstrarea prospețimii și a siguranței alimentare, în special în cazul firmelor de catering care livrează mâncarea către școli. Ambalajele trebuie să fie adaptate tipului de preparat și porțiilor necesare, fiind esențial să folosești echipamente de sigilare termică sau mașini automate de ambalare care asigură o închidere etanșă. Aceasta previne contaminarea și menține temperatura adecvată a alimentelor pe durata transportului. De asemenea, folosirea ambalajelor etichetate corespunzător cu data preparării și cu instrucțiuni clare de reîncălzire sau servire ajută la gestionarea mai eficientă a stocurilor și la minimizarea risipei. Alege ambalaje durabile, ușor de depozitat și manipulat, care să faciliteze atât porționarea corectă, cât și transportul sigur al alimentelor către destinația finală.

Prezentarea atractivă: Un plating prietenos și atractiv pentru copii este esențial pentru a-i încuraja să mănânce și să exploreze alimente sănătoase. Copiii sunt adesea influențați de aspectul vizual al mâncării, așa că utilizarea unor culori vii și forme creative poate face o diferență semnificativă în apetitul lor. De exemplu, dispunerea legumelor în forme atractive și combinarea alimentelor de culori diferite pe farfurie ajută la crearea unei experiențe de masă plăcută și interesantă. Cu toate acestea, este important să găsești un echilibru între creativitate și eficiența operațională. Nu este necesar să investești mult timp și resurse în crearea de prezentări complicate pentru fiecare porție. Platingul pentru copii poate fi simplu, dar eficient: folosește tăietoare de legume pentru a crea forme simple și atractive sau folosește culori contrastante naturale, cum ar fi roșu, galben și verde, pentru a face farfuriile să pară mai interesante. De asemenea, poți organiza mesele în tăvi segmentate sau pe farfurii compartimentate, care ajută nu doar la porționarea corectă, dar și la menținerea alimentelor separate, ceea ce este adesea preferat de copii. Astfel, fără a te da peste cap operațional, poți crea prezentări de mâncare atractive și prietenoase pentru copii, care să contribuie la o experiență alimentară pozitivă și la dezvoltarea unor obiceiuri sănătoase de alimentație.

Maximizarea eficienței în timp este esențială într-o bucătărie de cantină sau de catering, unde volumul de muncă și numărul de porții preparate zilnic sunt semnificative. Organizarea spațiului de lucru și utilizarea tehnicii „mise en place” sunt două strategii fundamentale pentru a optimiza timpul și a îmbunătăți fluxul de lucru.

Organizarea Spațiului de Lucru



Nivel de bază (entry-level): Începe prin organizarea ingredientelor și a echipamentelor în funcție de preparatele care trebuie gătit. De exemplu, pentru o supă, așază toate legumele, condimentele și ustensilele necesare într-un loc desemnat, astfel încât să le ai la îndemână când începi să gătești. Folosește etichete clare și rafturi pentru a separa ingredientele, ceea ce ajută la reducerea timpului petrecut căutându-le.

Nivel intermediar: Creează zone de lucru dedicate pentru diferite tipuri de preparate – o stație pentru tăierea legumelor, una pentru prepararea cărnii și una pentru deserturi, de exemplu. Asigură-te că fiecare zonă are echipamentele specifice necesare, cum ar fi tocătoare, cuțite, mixere și boluri. Astfel, personalul poate lucra eficient în propria sa zonă fără să perturbe fluxul de lucru al colegilor.

Nivel avansat: Implementează un sistem de stocare „first in, first out” (FIFO) pentru a gestiona eficient ingredientele perisabile. Grupați produsele alimentare și echipamentele după frecvența de utilizare și optimizează spațiul pentru a reduce mișcărilor inutile. Instalați rafturi mobile sau mese de lucru ajustabile pentru a facilita accesul rapid și pentru a adapta spațiul în funcție de necesitățile schimbătoare.

Tehnica „mise en place”

Nivel de bază (entry-level): „Mise en place” înseamnă pregătirea și măsurarea tuturor ingredientelor înainte de a începe gătitul. La un nivel

de bază, aceasta implică spălarea, tăierea și măsurarea ingredientelor, astfel încât să fie gata de utilizare imediată. Aceasta nu doar reduce timpul de preparare, dar și minimizează erorile în timpul gătitului, asigurând că toate ingredientele sunt la îndemână.

Nivel intermediar: La un nivel intermediar, „mise en place” poate include și organizarea ingredientelor în ordinea utilizării lor. Păstrează ingredientele măsurate și pregătite în recipiente separate, etichetate și așezate în ordinea în care urmează să fie folosite. De asemenea, pregătește componente multiple ale unui fel de mâncare în același timp, cum ar fi sosurile și garniturile, pentru a sincroniza gătitul și a reduce timpul total.

Nivel avansat: La un nivel avansat, „mise en place” devine o strategie de pregătire pentru mai multe zile. Pregătește în avans și depozitează ingrediente parțial preparate sau complet pregătite care pot fi utilizate în mai multe rețete. De exemplu, legumele tăiate și vidate, sosurile de bază refrigerate sau carne marinată și depozitată în frigider. Aceasta nu numai că reduce timpul zilnic de pregătire, dar și asigură consistența și calitatea mâncărilor servite.

Etichetare clară: Este esențial ca toate alimentele să fie etichetate clar cu informații relevante despre conținutul lor, inclusiv prezența alergenilor și termenul de valabilitate. O etichetare corectă ajută la identificarea rapidă și precisă a alimentelor, prevenind confuziile și asigurând o gestionare eficientă și sigură a ingredientelor. În mediile unde mai multe persoane manipulează și prepară mâncarea, etichetele sunt deosebit de importante pentru a se asigura că toată lumea este bine informată. Etichetele nu doar indică prezența alergenilor, dar și specifică termenele de valabilitate, ceea ce ajută la rotația corectă a stocurilor și previne utilizarea alimentelor expirate. Respectarea termenelor de valabilitate este crucială pentru menținerea calității și siguranței alimentelor, reducând riscul de boli alimentare și garantând că preparatele oferite copiilor sunt proaspete și sănătoase.

Separarea Alimentelor

Depozitarea separată pe categorii: Asigură-te că alimentele sunt depozitate separat pe categorii (de exemplu, carne crudă, lactate, pește, ouă, legume, fructe, alimente uscate) pentru a preveni contaminarea încrucișată. Fiecare categorie de alimente trebuie să aibă propriul spațiu de depozitare, fie în frigidere/camere frigorifice separate, fie pe rafturi distincte.

Controlul Temperaturii

Monitorizarea constantă a temperaturilor:

Frigiderele, congelatoarele și camerele frigorifice trebuie să mențină temperaturi adecvate pentru fiecare tip de aliment. De exemplu, carnea crudă ar trebui să fie depozitată la 0-3°C, peștele la 0-2°C, lactatele între 1-4°C, iar produsele congelate la -18°C sau mai jos. Monitorizarea constantă a temperaturilor și înregistrarea acestora sunt esențiale pentru a asigura menținerea în siguranță a alimentelor.

Etichetare Clară și Rotația Stocurilor

Etichetarea alimentelor: Toate alimentele trebuie etichetate clar cu informații despre conținutul lor și termenele de valabilitate. Acest lucru ajută la evitarea confuziilor și la asigurarea unei gestionări corecte a ingredientelor.

FIFO (First In, First Out): Utilizează sistemul FIFO pentru a te asigura că cele mai vechi produse sunt utilizate primele. Aceasta ajută la minimizarea risipei și la prevenirea utilizării alimentelor expirate.

Proceduri și Documentație

Proceduri documentate de depozitare: Elaborarea și respectarea unor proceduri documentate de depozitare sunt esențiale pentru a asigura conformitatea cu normele HACCP. Aceste proceduri trebuie să includă instrucțiuni clare despre separarea alimentelor, controlul temperaturii, etichetarea și rotația stocurilor.

Înregistrări și monitorizare: Menține înregistrări detaliate ale temperaturilor de depozitare, rotației stocurilor și inspecțiilor de curățenie pentru a demonstra conformitatea cu normele HACCP și pentru a fi pregătit pentru orice audit de siguranță alimentară.

Marinarea și Prepararea în Avans

Marinarea cărnii sau legumelor cu o zi înainte nu doar intensifică aromele, ci și reduce timpul necesar de gătit.

Avantaje: Mâncărurile marinate au un gust mai intens și sunt mai fragede, iar timpul de gătit este redus.

Scurtături: Pregătește și marinează carnea și legumele în avans, astfel încât să fie gata de gătit imediat ce ajung în bucătărie.

Utilizarea Echipamentelor Industriale Eficiente

Folosește echipamente industriale de gătit, cum ar fi friteuze cu circulație de aer, plite mari, cuptoare convectomate, tigăbascuante, marmite și blendere de mare capacitate.

Avantaje: Aceste echipamente sunt concepute pentru a găti mari cantități de mâncare rapid și uniform, economisind timp și energie.

Scurtături: Un cuptor convectomat poate găti mai multe tăvi simultan și permite controlul precis al temperaturii și umidității, ideal pentru mâncăruri multiple care necesită temperaturi diferite.

Tehnici de Gătit Combinat

Combinația mai multor tehnici de gătit într-un singur proces, cum ar fi sotarea urmată de gătitul la cuptor, sau fierberea urmată de coacerea în tăvi mari.

Avantaje: Optimizează timpul de gătit și poate îmbunătăți gustul și textura alimentelor.

Scurtături: Sotează legumele și carnea la grătar sau pe plită, apoi finalizează gătitul în cuptor pentru a obține o crustă frumoasă și un interior gătit uniform.

Sous Vide

Sous vide este o tehnică de gătit lentă, în care alimentele sunt sigilate în pungi de plastic vidate și gătit la o temperatură controlată într-o baie de apă.

Avantaje: Asigură o gătit uniformă și previne supra-gătirea. Mâncarea poate fi pregătită în avans și păstrată la temperatura optimă până la servire.

Scurtături: Folosește sous vide pentru a pregăti carne și legume în avans, care apoi pot fi rapid reîncălzite sau finalizate la grătar sau în cuptor înainte de servire.

INVESTIȚIA ÎN UTILAJE: SOLUȚIA EFICIENTĂ ATUNCI CÂND VREM SĂ SCALĂM

O modalitate importantă de a atinge eficiența în bucătărie, mai ales când avem de pregătit zilnic un număr foarte mare de porții, este prin investiția în utilaje și echipamente de bucătărie performante. Aceste utilaje nu doar economisesc timp și reduc efortul fizic al personalului, ci contribuie și la menținerea calității și siguranței alimentare. Iată o privire asupra câtorva utilaje esențiale:

Aparate de Procesat și Tocat Legume

Unul dintre cele mai mari consumatori de timp în bucătărie este pregătirea legumelor. Utilizarea aparatelor de procesat legume, cum ar fi roboții de bucătărie industriali sau mașinile de tocat și feliat, poate transforma complet modul de lucru.

- **Beneficii:** Aceste aparate permit tăierea rapidă și uniformă a legumelor în diverse forme – cuburi, felii, julienne – pregătind cantități mari în doar câteva minute. Aceasta nu doar economisește timp, dar și reduce riscul de accidentări și oboseală în rândul personalului.
- **Aplicabilitate:** Pot fi folosite pentru a pregăti legumele pentru supe, tocane, salate sau garnituri. De asemenea, utilizarea setărilor diferite pentru grosimea și forma tăierii poate adapta legumele la diverse rețete, oferind flexibilitate și consistență.

Aparate de Răzuit și Feliat Brânzeturi

În bucătăriile de catering, brânza este un ingredient frecvent folosit în multe preparate, de la salate și paste la pizza și gratinuri. Aparate specializate pentru răzuirea și felierea brânzeturilor pot accelera semnificativ procesul de pregătire.

- **Beneficii:** Reduc timpul necesar pentru a tăia brânza manual și asigură porții uniforme și consistență în preparare. Aceste aparate sunt ideale pentru preparate care necesită cantități mari de brânză, economisind timp și efort.
- **Aplicabilitate:** Pot fi utilizate pentru a pregăti brânza pentru diverse feluri de mâncare, de la paste la sandwich-uri, facilitând integrarea rapidă a brânzei în rețete.

Mașini de Tocat Carne și Alte Ingrediente

Mașinile de tocat carne sunt esențiale în bucătăriile de catering care pregătesc preparate precum chiftele, cârnați sau umpluturi. Aceste mașini sunt eficiente și versatile, permițând și tocarea altor ingrediente pentru umpluturi și preparate mixte.

- **Beneficii:** Oferă o tăiere uniformă și rapidă a cărnii și altor ingrediente, asigurând consistența produsului final și economisind timp de pregătire.



- De asemenea, permit utilizarea unor bucăți mai economice de carne, care pot fi tocate pentru diverse preparate.
- Aplicabilitate: Tocarea cărnii în avans și congelarea în porții ajută la gestionarea eficientă a stocurilor și la economisirea timpului în timpul gătitului, fiind utile pentru o gamă largă de preparate.

Blender Industrial pentru Sosuri și Piureuri

Blenderele industriale sunt esențiale pentru prepararea rapidă a sosurilor, piureurilor, supelor creme și a altor preparate care necesită o textură fină și omogenă.

- Beneficii: Permite procesarea cantităților mari de ingrediente rapid și eficient, menținând o consistență perfectă a preparatului. Acestea pot emulsiona sosuri și pot crea texturi aerate, economisind timp și efort.
- Aplicabilitate: Pregătirea sosurilor de bază în loturi mari și păstrarea lor în frigider sau congelator pentru utilizare ulterioară economisește timp în timpul serviciului și contribuie la eficientizarea fluxului de lucru.

Mașini de Mixare și Frământat Aluat

Pentru bucătăriile care pregătesc produse de patiserie sau care au nevoie de aluat proaspăt pentru diverse preparate, mașinile de mixare și frământat sunt esențiale.

- Beneficii: Aceste mașini asigură o frământare uniformă și o textură consistentă a aluatului, economisind timp și efort. Permite procesarea aluatului în cantități mari, ceea ce este necesar în bucătăriile de catering.
- Aplicabilitate: Mixarea și frământarea aluatului pentru pâine, pizza, prăjituri sau alte produse de patiserie în avans permite reducerea timpului de pregătire în timpul serviciului, contribuind la gestionarea mai eficientă a timpului și resurselor.

Mașini de Curățat și Tăiat Cartofi

Mașinile de curățat și tăiat cartofi sunt utile pentru pregătirea rapidă a cartofilor pentru prăjit, piure sau alte preparate, economisind timp și efort.

- Beneficii: Aceste mașini curăță și taie cartofii rapid și uniform, ceea ce contribuie la gătirea uniformă și la păstrarea consistenței preparatelor. De asemenea, economisesc mult timp comparativ cu tăierea manuală.
- Aplicabilitate: După curățare și tăiere, cartofii pot fi depozitați în apă rece în frigider pentru a preveni oxidarea până la momentul gătitului, facilitând pregătirea rapidă și eficientă.

Cutere Industriale pentru Hummus și Produse Tartinabile

Cuterele industriale sunt echipamente specializate pentru prepararea produselor tartinabile, cum ar fi hummusul, pesto-ul, tapenadele sau diverse creme și spread-uri. Aceste mașini sunt extrem de eficiente pentru a obține o textură fină și omogenă.

- Beneficii: Cuterele industriale permit procesarea rapidă și eficientă a ingredientelor, transformându-le într-o pastă fină și omogenă în câteva minute. Acestea pot procesa cantități mari de produs, economisind timp și asigurând o consistență uniformă în preparate.
- Aplicabilitate: Sunt ideale pentru producția de hummus și alte spread-uri, care pot fi folosite în sandvișuri, salate sau ca garnituri. Cuterele industriale sunt perfecte pentru a pregăti loturi mari de produse tartinabile care pot fi apoi refrigerate sau congelate pentru utilizare ulterioară.





20 SFATURI UTILE ÎN BUCĂTĂRIA PROFESIONALĂ SAU CEA DE ACASĂ

1. **Congelează ceapa timp de 15-20 de minute înainte de a o tăia:** Aceasta va reduce eliberarea substanțelor care te fac să lacrimi.
2. **Folosește un cuțit ascuțit pentru a tăia roșiile:** Un cuțit ascuțit va face tăierea mai ușoară și va preveni zdrobirea roșiilor, păstrând sucul în interior.
3. **Încălzește puțin lămâia înainte de a o stoarce:** Rulează lămâia pe o suprafață tare cu palma sau încălzește-o câteva secunde în cuptorul cu microunde pentru a obține mai mult suc.
4. **Gătește paste cu un minut mai puțin decât timpul recomandat pe ambalaj:** Acest lucru le va permite să fie fierte "al dente" și să nu se supragătească dacă mai sunt amestecate cu un sos fierbinte.
5. **Pentru a preveni oxidarea avocadoului, presară zeamă de lămâie pe suprafața tăiată:** Aciditatea sucului de lămâie va încetini procesul de oxidare și va menține avocadoul proaspăt mai mult timp.
6. **Îngheață untul înainte de a-l da pe răzătoare:** Acest lucru este util pentru a obține unt rece și distribuit uniform în aluat, mai ales în rețetele de patiserie, cum ar fi fursecurile sau plăcintele.
7. **Folosește o lingură de înghețată pentru a porționa aluatul de briose sau chiflele de carne:** Această metodă te ajută să obții porții egale, asigurând o coacere uniformă și prezentare consistentă.
8. **Pune un bol cu apă în cuptorul cu microunde atunci când încălzești resturi de aluat sau pâine:** Aburul creat de apă va împiedica uscarea alimentelor și le va menține fragede.
9. **Curăță ghimbirul cu o linguriță:** Folosește o linguriță pentru a curăța ghimbirul în loc de un cuțit sau un curățător de legume. Coaja subțire va fi îndepărtată mai ușor, minimizând pierderile și permițându-ți să ajungi mai ușor în jurul nodurilor.
10. **Congelează fondul de legume, pui sau vită în tăvi pentru cuburi de gheață:** După ce faci supă de legume, pui sau vită, congelează-l în tăvi pentru cuburi de gheață. Astfel, vei avea porții mici de fond de legume gata pentru utilizare rapidă în supe, tocane și alte preparate.
11. **Pune folie alimentară direct pe suprafața cremelor, sosurilor sau a mămăligii:** Atunci când faci creme, sosuri sau mămăligă, acoperă-le imediat cu folie alimentară pusă direct pe suprafață pentru a preveni formarea unei pelicule sau cruste.
12. **Fierbe ouăle cu o linguriță de bicarbonat de sodiu:** Adăugarea bicarbonatului de sodiu în apă atunci când fierbi ouă face ca cojile să se decojească mai ușor.
13. **Pentru a menține culoarea verde intensă a legumelor fierte, blanșează-le și apoi transferă-le imediat în apă cu gheață:** Acest proces oprește gătirea și păstrează culoarea și textura crocantă a legumelor.
14. **Folosește suc de lămâie sau oțet pentru a preveni înnegrirea fructelor tăiate:** Strobește merele, perele, avocado și alte fructe care oxidează rapid cu suc de lămâie sau oțet pentru a le menține aspectul proaspăt mai mult timp.
15. **Folosește o pungă de plastic resigilabilă pentru a marina carnea:** Pune carnea și marinada într-o pungă resigilabilă, îndepărtează aerul și masează marinada pentru a o distribui uniform. Aceasta economisește spațiu în frigider și facilitează o marinare eficientă.
16. **Când fierbi paste, nu arunca apa de la paste.** Păstrează puțin pentru a o adăuga în sosuri, deoarece conține amidon care ajută la legarea și îngroșarea acestora.
17. **Când prăjești ceva în tigaie, asigură-te că nu aglomerezi tigaia.** Dacă pui prea multe ingrediente, acestea se vor aburi în loc să se rumenească.
18. **Folosește un castron de metal răcit pentru a bate frișca mai rapid.** Dacă bolul și ustensilele sunt reci, frișca se va bate mai repede și va avea o textură mai bună.
19. **Pune o felie de măr sau o felie de cartof crud în oala cu supă prea sărată.** Ele vor absorbi excesul de sare și vor ajuta la echilibrarea gustului.
20. **Folosește bicarbonat de sodiu pentru a face legumele fierte mai moi.** O linguriță adăugată în apa de fierbere va înmuia legumele mai repede, mai ales cele fibroase, precum fasolea.



DESPRE GHID PRIN VOCEA ȘCOLILOR ȘI GRĂDINIȚELOR

„În meniul practicat de noi în ultimii ani, în bucătăria de la sediul școlii, aveam mâncare potrivită pentru copii, însă nu toate felurile erau apreciate de ei. Anul trecut am mai adaptat din mers anumite feluri care nu mergeau. Gătim pentru circa 200 de copii zilnic masa de prânz (felul 1, felul principal și desert).

La începutul anului școlar, după ce am participat la curs, am mai continuat timp de 2 săptămâni pe meniul vechi, pentru a ne putea pregăti pentru rețetele noi. Am cumpărat, de asemenea, și anumite dotări noi în bucătărie pentru a ne ajuta în procesul de preparare (un robot profesional de mărunțit/tocat și unul de pasat), tăvi și oale suplimentare etc. Din a treia săptămână de școală, elevii au primit meniul preluat 100% din ghid.”

Liceului Teoretic German IDEES

„Am început să introducem puțin câte puțin din meniuri și am văzut că au dat rezultate. Pe lângă grădiniță, avem și un număr de 40 de școlari. Știm cu toții că, în general, copiii sunt cel mai greu de mulțumit, dar încercăm cu un plating atractiv și multe legume colorate să le stărnim curiozitatea, astfel încât să mănânce sănătos. Suntem în jur de 25 de angajați, iar majoritatea au copii acasă pentru care au implementat felurile de mâncare de la grădiniță și acasă.”

Grădinița & After School IQ-Est





DESPRE GHID PRIN VOCEA ȘCOLILOR ȘI GRĂDINIȚELOR

„Despre meniu: ce am implementat până acum din Ghid a mers foarte bine. Meniul l-am schimbat în fiecare săptămână. Am adăugat treptat câteva preparate de la curs. Săptămâna aceasta am avut șnițele la cuptor: le-au mâncat foarte bine copiii. Iar săptămâna viitoare avem chiftele la cuptor.”

Grădinița Eurokid

„De mai mulți ani, la grădiniță servim un meniu gândit în cele mai mici detalii împreună cu medici nutriționiști și cu asistenta noastră medicală pentru a fi acceptat de preșcolari și în același timp să îi ajute să crească sănătoși. Părinții sunt mereu îngrijorați cât și dacă copiii mănâncă, pentru că stau o mare parte din zi la grădiniță. Ghidul pe două săptămâni primit este reușit din punctul nostru de vedere. Ne-am bucurat să regăsim în el preparate și ingrediente pe care noi deja le serveam preșcolarilor. Aș spune că circa 25% din meniul nostru existent înainte de curs a fost schimbat cu rețete din Ghid sau am îmbunătățit rețetele similare cu idei, ingrediente și tehnici din ghid sau de la curs. De exemplu, și noi aveam mazăre cu carne de vită în meniu, însă am adăugat combinația cu salata de sfeclă iar copiii au mâncat mai bine și mazărea.”

Grădinița germană Fridolin

TRANSFORMĂRI INSPIRAȚIONALE

■ *micro-studiu de caz despre implementarea ghidului în Grădinița AMIKids* ■



LILIANA ANDREI
chef

“Meniul din ghid a fost pentru noi o explozie de bucurie înțelegând atât munca din spate, cât și rezultatul cu efect multiplu de satisfacție: copiii, parinții, echipa AMIKids și instituțiile de control ale statului.

Implementarea meniului a fost o munca de echipă - cei trei membri ai Consiliului Director al Fundației împreună cu asistenta medicală, cu bucătareasa (Liliana Andrei) și ajutorul ei. Primul lucru la care ne-am gândit a fost să nu punem presiune pe Liliana, dată fiind schimbarea radicală. Așadar, am listat un exemplar color cu meniul, cu povestea din spate și cu imaginile farfuriilor pline și i l-am dat Liliane, rugând-o să îl studieze timp de o săptămână, după care să ne spună ce părere are. În următoarea săptămână ea a decis să pregătească câte un preparat la doua zile, să vadă care este reacția copiilor. A avut succes!

A urmat discuția finală. Ne-am așezat și am vorbit împreună din nou. Am adus fiecare dintre noi plusurile și minusurile. Singurul minus a fost modalitatea de aprovizionare și aici Liliana a găsit soluția. Următorul pas a fost să determinăm corect perioada în care ea avea de consumat stocurile achiziționate pentru meniul vechi, ca apoi să stabilim data la care să îl pună în practică pe acesta nou. Toată schimbarea s-a produs în aproximativ 6 săptămâni. Am renunțat total la meniul pe care îl aveam.

Știm că Liliana a avut emoții înainte de a restructura meniul. Urma să se rescrie, să renunțe pur și simplu la obiceiuri bine implementate și la rutina copiilor referitoare la alimentație. Urma ceva cu totul nou. Și mai știm că și-a făcut multe griji, le-a împărtășit cu noi. Și-a asumat schimbarea și toată lumea a felicitat-o!”



Preparate pregătite de Liliana Andrei la Grădinița AMIKids

ATELIERELE DE EDUCAȚIE NUTRIȚIONALĂ PENTRU BUCĂTĂRII DIN UNITĂȚILE DE ÎNVĂȚĂMÂNT CU CANTINE

Având ca suport Ghidul alimentației sănătoase în școli și grădinițe, în cadrul proiectului „Masă și clasă”, Edenred și Asociația Școlilor Particulare (ASP) au lansat la nivel național atelierele de educație nutrițională dedicate bucătarilor din cantinele școlare (publice și private). În cadrul acestora, aproximativ 150 de bucătari (București, Timișoara, Brașov) s-au format sau vor fi inițiați, până la sfârșitul anului 2024, în principiile unei alimentații sănătoase și atractive pentru elevi, urmând ca pe viitor atelierele să fie extinse și în alte orașe din țară.



ATELIER BUCUREȘTI



ATELIER TIMIȘOARA

Anexa cuprins

Despre necesitatea ghidului	3
Se poate găti pentru copiii din școli mai sănătos, mai delicios și mai atrăgător la prețuri accesibile?	5
Bucătarul profesionist „Masă și Clasă”	6
S1 Luni PA: Supă cremă de morcovi cu țelină și cartofi, crutoane de pâine integrală, cu pesto cu ulei extravirgin, usturoi și pătrunjel	7
S1 Luni PB: Piept de curcan cu roșii cherry, ceapă verde și oregano, duo de orez integral	8
S1 Luni PC: Banana bread cu caise și prune deshidratate	9
S1 Luni: Tabel cu valori nutriționale	10
S1 Marți PA: Borș de cartofi cu roșii	11
S1 Marți PB: File de dorada la cuptor cu cartofi dulci wedges și mix de frunze de salată	12
S1 Marți PC: Măr verde „Granny Smith”	13
S1 Marți: Tabel cu valori nutriționale	14
S1 Miercuri PA: Cremă din legume cu fâșii de pulpă de curcan și crutoane aromate	15
S1 Miercuri PB: Mâncare de mazăre cu carne de vită și salată de sfeclă roșie	16
S1 Miercuri PC: Salată de fructe cu kiwi, ananas, căpșuni și afine	17
S1 Miercuri: Tabel cu valori nutriționale	18
S1 Joi PA: Ciorbă de vacuță acrită cu borș	19
S1 Joi PB: Mâncare de spanac cu cremă de brânză, iaurt grecesc și scramble cu dovlecel	20
S1 Joi PC: Orez integral cu lapte, scorțișoară și măr copt	21
S1 Joi: Tabel cu valori nutriționale	22
S1 Vineri PA: Supă minestrone	23
S1 Vineri PB: Mușchiuleț de porc la cuptor, couscous cu legume și mix de salată	24
S1 Vineri PC: Caise proaspete	25
S1 Vineri: Tabel cu valori nutriționale	26
S2 Luni PA: Supă-cremă de cartofi cu mazăre la abur și crutoane de pâine integrală	27
S2 Luni PB: Paste integrale Bolognese, cu carne de vită, roșii și morcov	28
S2 Luni PC: Budincă de ciocolată	29
S2 Luni: Tabel cu valori nutriționale	30
S2 Marți PA: Ciorbă de dovlecei cu borș, smântână și pâine integrală	31
S2 Marți PB: Pulpă de curcan slow cooked la cuptor, cu sos de roșii, oregano și măsline	32
S2 Marți PC: Pară coaptă la cuptor, cu miere	33
S2 Marți: Tabel cu valori nutriționale	34
S2 Miercuri PA: Borș de sfeclă cu zdrențe de ou	35
S2 Miercuri PB: Plăcintă de somon la cuptor, cu cartofi și conopidă, salată de mix de varză	36
S2 Miercuri PC: Granola cu piure de căpșuni și iaurt grecesc	37
S2 Miercuri: Tabel cu valori nutriționale	38
S2 Joi PA: Ciorbă de porc cu pâine integrală	39
S2 Joi PB: File de biban la cuptor cu piure de dovlecel, cartof, conopidă și morcovi la abur	40
S2 Joi PC: Budincă de paste integrale la cuptor cu scorțișoară și miere	41
S2 Joi: Tabel cu valori nutriționale	42
S2 Vineri PA: Supă de pui cu paste integrale, morcov, țelină, pătrunjel și păstârnac	43
S2 Vineri PB: Gratin de broccoli, cartof, morcov, smântână și parmezan	44
S2 Vineri PC: Griș integral spelta cu lapte, ananas și boabe de rodie	45
S2 Vineri: Tabel cu valori nutriționale	46
S3 Luni PA: Supă cremă de legume și crutoane aromate	47
S3 Luni PB: Spaghete integrale cu piept de curcan și broccoli	48
S3 Luni PC: Măr copt cu scorțișoară	49
S3 Luni: Tabel cu valori nutriționale	50
S3 Marți PA: Borș de pui cu fasole galbenă păstăi	51
S3 Marți PB: File de cod la cuptor, orez basmati cu porumb și mix de salată	52
S3 Marți PC: Negresă cu fulgi de cocos	53
S3 Marți: Tabel cu valori nutriționale	54
S3 Miercuri PA: Supă cremă de ardei copt cu crutoane	55
S3 Miercuri PB: Piept de curcan cu ratatouille de legume	56
S3 Miercuri PC: Banană proaspătă	57

S3 Miercuri: Tabel cu valori nutriționale	58
S3 Joi PA: Supă cremă de dovlecei și crutoane din pâine integrală	59
S3 Joi PB: Mușchiuleț de porc cu iahnie de fasole	60
S3 Joi PC: Briose cu vișine	61
S3 Joi: Tabel cu valori nutriționale	62
S3 Vineri PA: Ciorbă de vacuță cu pâine integrală	63
S3 Vineri PB: Mămăliguță, ou, urdă și smântână	64
S3 Vineri PC: Spaghete integrale cu lapte	65
S3 Vineri: Tabel cu valori nutriționale	66
S4 Luni PA: Spaghete integrale cu lapte	67
S4 Luni PB: Musaca cu vinete și cartofi dulci	68
S4 Luni PC: Iaurt cu fructe proaspete	69
S4 Luni: Tabel cu valori nutriționale	70
S4 Marți PA: Ciorbă de legume acrită cu borș	71
S4 Marți PB: Burrito de curcan și batonete din legume proaspete	72
S4 Marți PC: Pandișpan cu ciocolată neagră și afine	73
S4 Marți: Tabel cu valori nutriționale	74
S4 Miercuri PA: Ciorbă de fasole	75
S4 Miercuri PB: Șalău la cuptor, orez cu legume și mix de salată	76
S4 Miercuri PC: Plăcintă de brânză fără aluat	77
S4 Miercuri: Tabel cu valori nutriționale	78
S4 Joi PA: Ciorbă de curcan și pâine integrală	79
S4 Joi PB: Paste integrale cu piept de pui și legume	80
S4 Joi PC: Pară proaspătă	81
S4 Joi: Tabel cu valori nutriționale	82
S4 Vineri PA: Ciorbă de pui cu zdrențe de ou	83
S4 Vineri PB: Biban la cuptor și linte cu legume	84
S4 Vineri PC: Baton din fulgi de ovăz, ciocolată neagră, merișoare și lapte cu iaurt grecesc și miere	85
S4 Vineri: Tabel cu valori nutriționale	86
Recomandări pentru bucătăriile cantinelor școlare	87
Investiția în utilaje: soluția eficientă atunci când vrem să scalăm	91
20 de sfaturi utile în bucătăria profesională sau cea de acasă	93
Despre ghid prin vocea școlilor și grădinițelor	94
Transformări inspiraționale - microstudii de caz în implementarea ghidului	96
Atelierele de educație nutrițională pentru bucătarii din unitățile de învățământ cu cantine	97

Pentru varianta online a ghidului, rețetarul pe grupele de vârstă 3 - 6 ani respectiv 7 - 12 ani și costurile aferente ale ingredientelor le puteți găsi accesând linkul de mai jos sau scanând codul QR.

<https://www.asp-romania.ro/proiectul-masa-si-clasa-ghidul-alimentatiei-sanatoase-in-scoli-si-gradinite/>





Corina-Aurelia Zugravu

MD, Ph.D,

Profesor de Igienă Alimentară și Nutriție,
Universitatea de Medicină și Farmacie "Carol Davila"
Centrul Național de Monitorizare a Pericolelor de Mediu
Institutul Național de Sănătate Publică, București, România.

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 meniu

Conf. Dr. Magdalena Mititelu

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

Alexandru-Tiberiu Cîrțu

Executive Chef,
Masterand Nutriție și Siguranță
Alimentară - UMFCD Carol Davila
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"
Consultant Culinar
ASP Concept
Testare rețete, training
și implementare

Petrică Dumitrescu

Head Chef "Bun de Copt"
Consultant Culinar
ASP Concept
Testare rețete, training
și implementare

Bogdan Stoica

fotografii & editare

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
ZUGRAVU CORINA, IULIAN ANAMARIA, MITITELU MAGDALENA,
CÎRȚU ALEXANDRU TIBERIU, SBÂNĂ MIHAELA, CONSTANTIN ȘTEFAN,
PETRICĂ DUMITRESCU

GHIDUL ALIMENTAȚIEI SĂNĂTOASE ÎN ȘCOLI ȘI GRĂDINIȚE

Ed. Printech, București, 2024
ISBN 978-606-23-1591-7

