

Aprobat,
Ciciu Gheorghe Ion
Manager proiect

DOCUMENTAȚIE PENTRU OFERTANȚI

în vederea atribuirii contractului având ca obiect Servicii de catering

**„Achiziție servicii catering hrana copii S” pentru Centru de zi pentru copii “Don Calabria”
Roman** în cadrul proiectului „Inimi aproape – Servicii comunitare pentru copii în județul Neamț!”-
finanțat prin Programul Incluziune și Demnitate Socială, Titlu apel: Servicii comunitare pentru copii
și familii în vederea prevenirii separării și în vederea sustinerii reintegrării în familie a copiilor
proveniți din sistemul de protecție specială – Regiuni mai puțin dezvoltate.

Caiet sarcini - specificații tehnice

1. Introducere

Specificațiile tehnice fac parte integrantă din documentația pentru ofertanți și constituie ansamblul cerințelor pe baza cărora se elaborează de către fiecare ofertant propunerea tehnică.

În cadrul acestei proceduri, FUNDATIA "SF.IOAN CALABRIA" AFJ îndeplinește rolul de Autoritate Contractantă.

Pentru scopul prezentei secțiuni a documentației pentru ofertanți, orice activitate descrisă într-un anumit capitol din specificații tehnice și nespecificată explicit în alt capitol, trebuie interpretată ca fiind menționată în toate capitolele unde se consideră de către ofertant că aceasta trebuia menționată pentru asigurarea îndeplinirii obiectului contractului.

2. Obiectul contractului

Achiziția „**Achizitie servicii catering hrana copii S**” – **Centru de zi pentru copii “Don Calabria” Roman**, se realizează în cadrul proiectului „*Inimi aproape – Servicii comunitare pentru copii in judetul Neamt!*”.

Serviciile de catering constau în pregătirea, prepararea și livrarea conform graficelor de livrare a hranei pentru copii în fiecare zi de luni pana vineri, cu începere de la data 01.09.2025. Contractul are în vedere prestarea de servicii de catering de la data 01.09.2025 și până la 29.02.2028. Durata contractului va acoperi inclusiv perioada de recepție, facturare și plată a prețului contractului și nu va depăși perioada de implementare a proiectului

3. Contextul realizării achiziției

FUNDATIA "SF.IOAN CALABRIA" AFJ implementează proiectul cu titlul „*Inimi aproape – Servicii comunitare pentru copii in judetul Neamt!*” în parteneriat cu Directia de Asistentă Socială a Municipiului Piatra Neamț, Directia de Asistentă Socială a Municipiului Roman.

Obiectivul general al proiectului este creșterea accesului la servicii comunitare pentru copiii și familiile care trăiesc în sărăcie din Piatra Neamț și Roman, jud. Neamț, în vederea prevenirii separării copiilor de familie, reducerii numărului intrărilor în sistemul de protecție specială pentru 266 copii (min. 27 de copii romi beneficiari de servicii de sprijin și 15 copii cu dizabilități), din localitățile Piatra Neamț și Roman, județul Neamț, care trăiesc în sărăcie, prin implementarea de măsuri de sprijin.

4. Detalierea specificațiilor tehnice

Serviciile de catering constau în pregătirea, prepararea și livrarea zilnică a hranei pentru copii în fiecare zi de luni pana vineri, cu începere de la data 01.09.2025 și până la 29.02.2028

Obiectul contractului îl reprezintă prestarea serviciilor de catering pentru Centrul de zi pentru copii “Don Calabria” Roman, Str I.L.caragiale nr. 1, Mun Roman, Jud Neamț conform graficului de livrare din Caietul de sarcini.

Cantitățile și graficele de livrare:

„**Achizitie servicii catering hrana copii S**” – **Centru de zi pentru copii Don Calabria Roman**

Serviciile de catering vor consta în livrarea porțiilor de mâncare la locul stabilit de livrare, în fiecare zi, cu excepția zilelor de sâmbătă și duminică, pe toată durata de valabilitate a contractului conform următorului grafic de livrare:

Tabel 1- Grafic livrare - necesar de portii pentru perioada 01.09.2025 – 29.02.2028

Perioada		Livrare zilnica (luni-vineri)		
Nr. crt.	Luna și anul	Nr. de zile	Cantitate maximă/zi	Cantitate maximă/lună
			(porții)	(porții)
1	Septembrie 2025	22	40	880
2	Octombrie 2025	23	40	920
3	Noiembrie 2025	20	40	800
4	Decembrie 2025	20	40	800
5	Ianuarie 2026	18	40	720
6	Februarie 2026	20	40	800
7	Martie 2026	22	40	880
8	Aprilie 2026	20	40	800
9	Mai 2026	20	40	800
10	Iunie 2026	21	40	840
11	Iulie 2026	23	40	920
12	August 2026	21	40	840
13	Septembrie 2026	22	40	880
14	Octombrie 2026	22	40	880
15	Noiembrie 2026	20	40	800
16	Decembrie 2026	20	40	800
17	Ianuarie 2027	18	40	720
18	Februarie 2027	20	40	880
19	Martie 2027	23	40	920
20	Aprilie 2027	21	40	840
21	Mai 2027	20	40	800
22	Iunie 2027	20	40	800
23	Iulie 2027	22	40	880
24	August 2027	22	40	880
25	Septembrie 2027	22	40	880
26	Octombrie 2027	21	40	840
27	Noiembrie 2027	20	40	800
28	Decembrie 2027	20	40	800
29	Ianuarie 2028	18	40	720
30	Februarie 2028	21	40	840
TOTAL PORȚII				24960

Cantitatea este de 40 porții pe zi pentru masa caldă acordată în cadrul activității A2.1. Se vor deconta porțiile livrate zilnic.

Graficul de livrare este anexă la contract și poate fi schimbat doar prin Act adițional la contract cu încadrarea în numărul total de porții contractat.

Porțiile vor fi pregătite și preparate de către ofertanți în cantitățile și conținutul caloric stabilit prin normele de hrană prevăzute de legislația în vigoare și pe baza meniurilor zilnice stabilite de către beneficiar în colaborare cu prestatorul, ținându-se cont de principiile care stau la baza unei alimentații sănătoase pentru copii și adolescenți. Legislația relevantă este dată de Ordinul ministrului sănătății publice nr. 541/17.02.2025 pentru aprobarea Listei alimentelor nerecomandate preșcolarilor și școlarilor și a principiilor care stau la baza unei alimentații sănătoase pentru copii și adolescenți în unitățile de incatamant preuniversitar publicat în Monitorul Oficial al României Partea I nr. 179 din 28.02.2025. De asemenea, se va urmări să se realizeze un aport echilibrat al factorilor nutritivi. În acest sens, alimentele vor fi combinate într-un anumit mod și în anumite proporții conform nevoilor organismului. Mâncarea nu trebuie să fie grasă, sosurile nu trebuie să conțină multă făină sau alte adausuri de îngroșare, să nu fie picante. Mâncărurile trebuie să fie moderat sărate.

O porție de mâncare constă în masa de prânz compusă din:

- Fel principal de mâncare;
- Chifla/paine ambalata per portie
- Fruct;

a) Felul principal va conține carne porc/pasăre/vita/pește și o garnitură de legume, diverse sortimente. Meniul zilnic va fi diferit de la o zi la alta. Tipul de carne va alterna, astfel încât să se asigure întreaga variație alimentară pe parcursul unei săptămâni. Carnea va fi preparată termic prin fierbere/la grătar/la cuptor. Legumele vor fi preparate termic prin fierbere/la cuptor sau legume preparate termic la care se poate adăuga salată cu legume crude. Legumele vor varia în meniu. Total gramaj fel principal va fi de 300 grame.

b) Chifla/paine ambalata per portie - 80 grame.

c) Fructul va fi ambalat separat.

Cerinte generale:

- 1. Ofertantul va detalia în oferta tehnica un minim de 30 de variante de portii de mancare tinand cont de propunerile orientative de meniuri din Anexa 2 la prezentul caiet de sarcini :** (Legislația relevantă este dată de Ordinul ministrului sănătății publice nr. 541/17.02.2025 pentru aprobarea Listei alimentelor nerecomandate preșcolarilor și școlarilor și a principiilor care stau la baza unei alimentații sănătoase pentru copii și adolescenți în unitățile de incatamant preuniversitar publicat în Monitorul Oficial al României Partea I nr. 179 din 28.02.2025)
 - Propunerile de meniu vor avea inclus și pește, iar peștele utilizat în prepararea meselor va fi, pe cât posibil, proaspăt și nu congelat;
 - Legumele utilizate în prepararea meselor vor fi pe cât posibil proaspete (nu congelate) și pe cât posibil de sezon;
 - **Portia de mancare va fi ambalata individual**, în ambalaje rezistente, cu închidere adecvată care să asigure calitatea și păstrarea calității și integrității produselor, care să permită servirea din ambalaj;
 - Ambalajul va fi ușor de utilizat, având în vedere că prânzul este servit de către copii de vârstă mică. Hrana caldă trebuie ambalată etanș în caserole care au capacitatea de a menține hrana caldă. Ambalajele nu vor conține substanțe/alte materiale periculoase pentru sănătate.
 - **Se va asigura și vesela de unică folosință (tacâmuri, șervețele)** astfel încât să fie asigurată respectarea normelor de igiena și sanitar veterinar, servicii ce vor fi luate în calcul la stabilirea prețului oferat.
 - Se va asigura **transportul produselor la Centrul de zi pentru copii “Don Calabria” Roman, Str I L Caragiale nr 1, Municipiul Roman, Judet Neamt**, cu mijloace auto adecvate si autorizate pentru transportul/livrarea produselor alimentare.
 - Reprezentanții desemnați ai achizitorului, împreună cu reprezentanții firmei contractate stabilesc lunar meniul zilnic, ținând cont de factorii enumerați mai sus.

- Comanda ce contine calendarul livrarilor si meniurile zilnice ce vor trebui preparate și servite se va face pana pe data de 25 a lunii anterioare. Comanda se va face de către persoana/persoanele desemnate de achizitor tinand cont de graficul de prestare si propunerile de meniuri.
- Predarea-preluarea hranei se va face la **Centrul de zi pentru copii “Don Calabria” Roman, Str I L Caragiale nr 1, Municipiul Roman, Judet Neamt**. Reprezentantii desemnați ai achizitorului vor întocmi zilnic procesul verbal de predare primire a meniurilor.
- Livrarea meniurilor va fi insotita de Declaratia de conformitate in care va fi trecut numarul de meniuri livrate, continutul unui meniu si detalii despre mijlocul de transport cu care s-a facut livrarea.
- Persoanele reprezentante din partea achizitorului vor urmări și verifica distribuirea alimentelor pe tot parcursul desfășurării contractului. În cazul în care se constată abateri de la specificațiile tehnice ce pot afecta sănătatea copiilor, personalul reprezentant va avea dreptul să oprească distribuirea hranei, iar prestatorul va fi obligat să înlocuiască alimentele sau hrana în cauză cu altele corespunzătoare, în decurs de o oră, fără a pretinde plăți suplimentare pentru aceasta.
- Dacă pe parcursul derulării contractului vor apărea anumite îmbolnăviri ale beneficiarilor, se vor solicita meniuri adecvate bolilor respective.
- *Proba alimentara*: prestatorul va pastra zilnic o porție suplimentara cu gramaj redus (același fel de mâncare conform meniului agreat) timp de 48 de ore în condiții termice adecvate la locul preparării mâncării.

2. Graficul de prestare a serviciilor:

Prestarea serviciilor se va efectua o singură dată pe zi, zilnic de luni până vineri inclusiv, în zilele lucrătoare, în intervalul orar 12.30-13.00, la **Centrul de zi pentru copii “Don Calabria” Roman, Str I L Caragiale nr 1, Municipiul Roman, Judet Neamt**, conform grafic livrare. Servirea mesei se face între orele 13.00-13.30, ca regulă; pot exista excepții care se comunică cu 24 de ore înainte.

3. Transportul porțiilor de mancare:

Transportul se va face numai cu mijloace de transport autorizate sanitar-veterinar ale prestatorului, în conditii termice si de igiena care sa nu permita în vreun fel, alterarea sau contaminarea hranei. În cazul în care prestatorul nu deține mijloacele de transport respective acestea pot fi închiriate sau activitatea respectivă poate fi subcontractată cu respectarea legislației în domeniul autorizării unei astfel de activități.

Cerință obligatorie:

Conform cadrul legal aplicabil în domeniul derulării activităților de catering, prestatorului va prezenta odată cu propunerea sa tehnică (în copie):

- Autorizația sanitar veterinară și pentru siguranța alimentelor, pentru activitatea de catering, emisă pentru unitatea în care se vor prepara produsele alimentare ce fac obiectul serviciilor de catering;
- Autorizația sanitar veterinară și pentru siguranța alimentelor, pentru autovehiculele propuse pentru transportul produselor alimentare ce fac obiectul serviciilor de catering.

ANEXE:

- Anexa 1 - NECESARUL ZILNIC de calorii și macronutrienți, vitamine și elemente minerale, necesarul zilnic de apă pentru copii și adolescenți
- Anexa 2 – Propuneri orientative de meniuri fel principal

Întocmit,
Patrascu Silvestru
Coordonator centru de zi

Anexa 1 - NECESARUL ZILNIC de calorii și macronutrienți, vitamine și elemente minerale, necesarul zilnic de apă pentru copii și adolescenți

A. . Necesarul zilnic de calorii și macronutrienți, pentru copii și adolescenți

		Copii			Adolescenți		
					Băieți	Fete	
		3-6 ani	7-10 ani	11-14 ani	15-17 ani	11-14 ani	15-17 ani
Energie (kcal)*	Necesar mediu	1469	1786	2543	2297	3176	2531
	Variații posibile în funcție de caracteristicile grupului	1170-1820	1390-2170	2030-3130	2700-3680	1910-2720	2220-2840
Carbohidrați (g)*	Necesar mediu	191	228	330	408	297	323
	Variații posibile în funcție de nivelul caloric	171-199	152-317	222-458	296-538	209-398	243-415
Carbohidrați (%)*		45-60	45-60	45-60	45-60	45-60	45-60
Fibre (g)**		25	25	25-31	31-38	38	26
Lipide (g)*	Necesar mediu	44	53	76	94	69	75
	Variații posibile în funcție de nivelul caloric	25-68	29-81	44-117	58-138	41-102	48-107
Lipide (%)*		20-35	20-35	20-35	20-35	20-35	20-35
AGS (%)*		CMPP	CMPP	CMPP	CMPP	CMPP	CMPP
AAL (%)*		0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
AL (%)*		4	4	4	4	4	4
EPA + DHA (mg)*		250	250	250	250	250	250
AGT*		CMPP	CMPP	CMPP	CMPP	CMPP	CMPP
Proteine	Necesar mediu g/zi	37	58	70	101	124	90
	Variații posibile în funcție de nivelul caloric Se recomandă ca minimum 35% din proteine să fie de origine	45-66	57-83	79-113	99-141	72-102	79-113
Proteine (%)		12-20	12-20	12-20	12-20	12-20	12-20

B. AGS = acizi grași saturați CMPP = cât mai puțin posibil AAL = acid alfa-linolenic

C. AL = acid linolenic

D. AGT = acizi grași trans

E. EPA = acid eicosapentaenoic;

F. DHA = acid docosahexaenoic.

G. * Conform Autorității Europene pentru Siguranța Alimentară, 2019

H. ** Conform IOM-Institute of Medicine - <https://nap.nationalacademies.org/catalog/10490/dietary-reference-intakes-for-energy-carbohydrate-fiber-fat-fatty-acids-cholesterol-protein-and-amino-acids>.

B. Necesarul zilnic de vitamine și elemente minerale pentru copii și adolescenți

B1 - Vitamine

Grupa de vârstă	B1 Tiamină	B2 Riboflavină	B3 Niacină	B4 Colină	B5 Acid Pantotemic - mg	B6 Piridoxină - μg	B7 Biotină	B9 Acid folic	B12 Cobalamina	C	A	D	D	K
	(mg/MJ) (a)	(mg/zi)	(mg/MJ) (a)	(mg/zi)	(mg/zi)	(mg/zi)	(μg/zi)	(μg/zi)	(μg/zi)	(mg/zi)	(μg/zi)	(μg/zi)	(UI/zi) (b)	(μg/zi)
Copii														
3-6 ani	0,1	0,7	1,6	170	4	0,7	25	140	2,5	30	300	15	600	20
7-10 ani	0,1	1	1,6	250	4	1	25	200	3,5	45	400	15	600	30
Băieți														
11-14 ani	0,1	1,4	1,6	340	5	1,4	35	270	3,5	70	600	15	600	45
15-17 ani	0,1	1,6	1,6	400	5	1,7	35	330	4	100	750	15	600	65
>18 ani	0,1	1,6	1,6	400	5	1,7	40	330	4	110	750	15	600	70
Fete														
11-14 ani	0,1	1,4	1,6	340	5	1,4	35	270	3,5	70	600	15	600	45
15-17 ani	0,1	1,6	1,6	400	5	1,6	35	330	4	90	650	15	600	65
>18 ani	0,1	1,6	1,6	400	5	1,6	40	330	4	95	650	15	600	70

1 μg - micrograme;

UI - unități internaționale;

1 μg = 40 UI; 1 MJ = 238,83 kcal.

* Conform Autorității Europene pentru Siguranța Alimentară, 2019

B2- Elemente minerale*

Grupa de vârstă	Calcium	Fosfor	Magneziu	Fier	Zinc	Iod	Potasiu	Mangan	Molibden	Seleniu	Cupru	Sodiu	Clor	Fluor
	(mg/zi)	(mg/zi)	(mg/zi)	(mg/zi)	(mg/zi)	(μg/zi)	(mg/zi)	(mg/zi)	(μg/zi)	(μg/zi)	(mg/zi)	(g/zi)	(g/zi)	(mg/zi)
Copii														
3-6 ani	800	440	230	7	5,5	90	1.100	1	20	20	1	1,3	2	1
7-10 ani	800	440	300	11	7,4	90	1.800	1,5	30	35	1,1	1,7	2,6	1,5
Băieți														
11-14 ani	1.150	640	300	11	10,7	120	2.700	2	45	55	1,3	2	3,1	2,2
15-17 ani	1.150	640	300	11	14,2	130	3.500	3	65	70	1,3	2	3,1	3,2

18-24 ani	1.000	550	350	11	9,4	150	3.500	3	65	70	1,6	2	3,1	3,4
Fete														
11-14 ani	1.150	640	300	13	10,7	120	2.700	2	45	55	1,1	2	3,1	2,3
15-17 ani	1.150	640	300	13	11,9	130	3.500	3	65	70	1,1	2	3,1	2,8
18-24 ani	1.000	550	300	16	7,5	150	3.500	3	65	70	1,3	2	3,1	2,9

* Conform Autorității Europene pentru Siguranța Alimentară, 2019

ANEXA 2 – Propuneri orientative de meniuri fel principal

1. Piept de pui la cuptor cu cartofi natur

- Piept de pui la cuptor (100g): piept de pui (95g), condimente (5g)
- Cartofi natur gătiți la cuptor (150g): cartofi (140g), ulei de măsline (5g), condimente (5g)
- Salată de varză (100g): varză albă (95g), zeamă de lămâie (5g)
- Preparat prin coacere la cuptor

2. Paste bolognese

- Paste integrale /normale fierte (150g): paste crude (80g), apă (70ml)
- Sos bolognese cu carne slabă de vită (100g): carne tocată vită (60g), sos de roșii (30g), ceapă (10g)
- Legume (100g): morcovi (30g), ceapă (20g), ardei (25g), roșii (25g)
- Preparat prin fierbere

3. Tocană de legume cu orez

- Orez fiert (150g): orez crud (60g), apă (90ml)
- Legume (200g): dovlecei (50g), vinete (40g), ardei (30g), roșii (40g), ceapă (20g), morcovi (20g)
- Ulei de măsline (10ml)
- Preparat prin fierbere lentă

4. Chifteluțe la cuptor cu piure de cartofi

- Chifteluțe din carne slabă de pui și vită la cuptor (100g): carne tocată de pui (40g), carne tocată de vită (40g), ceapă (10g), ou (5g), pesmet (5g)
- Piure de cartofi (150g): cartofi (120g), lapte degresat (20ml), unt (5g), condimente (5g)
- Salată de roșii (100g): roșii (95g), ulei de măsline (5ml)
- Preparat prin coacere la cuptor și fierbere

5. Paste cu ton și legume

- Paste fierte (150g): paste crude (80g), apă (70ml)
- Ton în apă (80g): ton (75g), apă (5ml)
- Legume (70g): roșii (30g), ardei (15g), ceapă (15g), măsline (10g)
- Ulei de măsline (10ml)
- Preparat prin fierbere

6. Pilaf de orez cu legume și piept de pui

- Orez fiert (150g): orez crud (60g), apă (90ml)
- Piept de pui la cuptor (100g): piept de pui (95g), condimente (5g)
- Legume (100g): morcovi (30g), ardei (20g), mazăre (30g), porumb (20g)
- Ulei de măsline (10ml)
- Preparat prin fierbere și coacere

7. Lasagna cu carne de vită și legume

- Foi de lasagna (100g)
- Carne tocată slabă de vită (100g)
- Legume: roșii (40 g), ceapă (20 g), morcovi (20 g), dovlecel (20g)
- Sos bechamel light (50g): lapte degresat (30 ml), făină (15 g), unt (5 g)
- Preparat prin coacere la cuptor

8. Ghiveci de legume cu pulpă de pui la cuptor

- Pulpă de pui dezosată la cuptor (100g)
- Legume: cartofi (60 g), morcovi (40 g), ceapă (30 g), ardei (30 g), dovlecei (20g), fasole verde (20g)
- Ulei de măsline (10 ml)
- Preparat prin coacere la cuptor

9. Paste carbonara în variantă mai sănătoasă

- Paste integrale fierte (150g)
- Piept de pui afumat (50g)
- Sos 100 ml: din lapte degresat (60 ml), ou (30 g) și parmezan (10g)
- Preparat prin fierbere

10. Șnițele de curcan la cuptor cu legume la grătar

- Șnițele de curcan la cuptor (100g): piept de curcan (80g), ou (5g), pesmet (10g), făină (5g)
- Legume la grătar (150g): vinete (40g), dovlecei (40g), ardei (40g), ceapă (30g)
- Cartofi la cuptor (100g): cartofi (90g), ulei de măsline (5ml), condimente (5g)
- Preparat prin coacere la cuptor

11. Ostropel de pui cu mămliguță

- Pulpă de pui dezosată (100g)
- Sos de roșii cu ceapă și usturoi (100g): roșii pasate (70 g), ceapă (20 g), usturoi (5 g)
- Mămăligă (150g): mălai (50 g), apă (95 ml), sare (2 g), ulei de măsline (5 ml)
- Preparat prin fierbere

12. Paste cu sos de roșii și busuioc

- Paste fierte (150g): paste crude (80 g), apă (70 ml)

- Sos de roșii cu busuioc (150g): roșii pasate (120 g), ceapă (15 g), usturoi (5 g), busuioc (5 g), ulei de măsline (5 ml)
 - Parmezan ras (20g)
 - Preparat prin fierbere
- 13. Tocăniță de fasole cu piept de curcan**
- Fasole boabe fiartă (150g): fasole boabe (80g), apă (70ml)
 - Piept de curcan (100g): piept de curcan (95g), condimente (5g)
 - Legume (100g): ceapă (30g), ardei (30g), morcovi (20g), roșii (20g)
 - Ulei de măsline (10ml)
 - Preparat prin fierbere
- 14. Copănele de pui la cuptor cu orez și legume**
- Copănele de pui la cuptor (100g): copănele de pui (95g), condimente (5g)
 - Orez fiert (100g): orez crud (40g), apă (60ml)
 - Legume (100g): mazăre (35g), morcovi (35g), porumb (30g)
 - Ulei de măsline (5ml)
 - Preparat prin coacere la cuptor și fierbere
- 15. Musaca de dovlecei cu carne de vită**
- Carne tocată slabă de vită (100g)
 - Dovlecei (150g)
 - Sos de roșii (50g): roșii pasate (40g), ceapă (5 g), usturoi (3 g), sare
 - Preparat prin coacere la cuptor
- 16. Orez cu legume și piept de pui**
- Orez fiert (150g): orez crud (60g), apă (90ml)
 - Piept de pui la cuptor (100g): piept de pui (95g), condimente (5g)
 - Legume (100g): morcovi (30g), ardei (25g), ceapă (25g), dovlecei (20g)
 - Ulei de măsline (10ml)
 - Preparat prin fierbere și coacere la cuptor
- 17. Tocăniță de vită cu cartofi**
- Carne slabă de vită (100g)
 - Cartofi (150g)
 - Legume (100g): ceapă (40g), morcovi (40g), ardei (20g)
 - Sos de roșii (30g): roșii pasate (25g), condimente (5g)
 - Ulei de măsline (10ml)
 - Preparat prin fierbere înăbușită
- 18. Pește la cuptor cu cartofi și broccoli**
- File de pește la cuptor (100g): file de pește (100 g)
 - Cartofi la cuptor (150g): cartofi (140g), ulei de măsline (5ml), condimente (5g)
 - Broccoli gătit la abur (100g)
 - Preparat prin coacere la cuptor și gătire la abur
- 19. Paste cu legume și bucăți de piept de pui**
- Paste fierte (150g): paste crude (80g), apă (70ml)
 - Piept de pui la cuptor (100g): piept de pui (95g), condimente (5g)
 - Legume (100g): roșii (40g), ardei (20g), ceapă (20g), dovlecei (20g)
 - Ulei de măsline (10ml)
 - Preparat prin fierbere și coacere la cuptor
- 20. Sufleu de cartofi cu brânză și șuncă de pui**
- Cartofi (150g)
 - Brânză slabă de vacă (50g)
 - Șuncă de pui (50g)
 - Ou (40g - echivalentul unui ou mediu)
 - Lapte degresat (20ml)
 - Preparat prin coacere la cuptor
- 21. Piept de curcan crispy cu cartofi la cuptor**
- Piept de curcan crispy (150g): piept de curcan (120g), fulgi de porumb (25g), condimente (5g)
 - Cartofi la cuptor (150g): cartofi (145g), ulei de măsline (5ml)
 - Castraveciori acri (30g)
 - Preparat prin coacere la cuptor (varianta sănătoasă a șnițelului)
- 22. Mușchi de porc cu legume și orez**
- Mușchi de porc cu legume și susan (150g): mușchi de porc (100g), legume mixte (45g), susan (5g)
 - Orez în stil chinezesc (150g): orez (90g), mazăre (30g), porumb (30g)
 - **Metoda de preparare:** Fierbere și sotare la wok fără adaos excesiv de ulei
- 23. Pulpă de pui dezosată la cuptor cu cartofi gratinați**
- Pulpă de pui dezosată la cuptor (150g): pulpă de pui (145g), condimente (5g)

- Cartofi gratinați (100g): cartofi (80g), brânză slabă (15g), lapte degresat (5ml)
 - Salată de varză cu morcov (50g): varză (35g), morcov (15g)
 - **Metoda de preparare:** Coacere la cuptor, fără prăjire
24. **Mini burgeri de pui la cuptor cu cartofi wedges**
- Mini burgeri de pui la cuptor (120g): piept de pui tocat (100g), ceapă (5g), pesmet integral (10g), condimente (5g)
 - Cartofi wedges la cuptor (130g): cartofi (125g), ulei de măsline (5ml)
 - Sos de iaurt cu mărar (30g): iaurt degresat (25g), mărar proaspăt (5g)
 - Salată colorată (50g): salată verde (20g), roșii cherry (15g), castraveți (15g)
 - Metoda de preparare: grătar, cuptor
25. **Iahnie de fasole cu cârnăciori la cuptor**
- Iahnie de fasole (200g): Fasole boabe (100g), Legume (50g): ceapă (20g), morcovi (15g), ardei (15g)
 - Sos de roșii (50g)
 - Cârnăciori subțiri de porc la cuptor (80g): varianta cu conținut redus de grăsime
 - Murături (50g): castraveciori (25g), ardei copti (25g)
 - **Metoda de preparare:** Cârnăciorii sunt copti la cuptor, nu prăjiți; iahnia este fiartă, nu prăjită.
26. **Tocăniță de pui cu mămăliguță și murături**
- Tocăniță de pui (200g):
 - Pulpă de pui dezosată (100g)
 - Sos de roșii (50g)
 - Legume (50g): ceapă (20g), morcovi (15g), ardei (15g)
 - Mămăliguță (150g): mălai (50g), apă (100ml)
 - Murături asortate (50g): castraveciori (25g), gogonele (25g)
 - Pătrunjel verde (5g)
 - **Metoda de preparare:** Tocănița este gătită înăbușit, cu cantitate redusă de ulei;
27. **Quesadilla de pui cu legume**
- Tortilla integrală – 60 g
 - Piept de pui la grătar – 80 g
 - Cașcaval slab – 30 g
 - Ardei gras – 30 g
 - Ceapă – 20 g
 - Ulei de măsline – 5 g
 - Pătrunjel verde – 3 g
 - Salată verde + roșii cherry – 80 g
 - **Metoda de preparare:**
Pieptul de pui se frige la grătar, legumele se sotează ușor. Se umple tortilla cu ingredientele, se presară cașcavalul, se pliază și se coace la sandwich-maker sau tigaie grill, fără adaos de grăsimi.
28. **Omletă cu șuncă și telemea**
- Ouă – 2 buc (100 g)
 - Șuncă de curcan slabă – 30 g
 - Telemea slabă de vacă – 30 g
 - Ulei de floarea-soarelui – 5 g
 - Pătrunjel verde – 3 g
 - Roșii proaspete – 50 g
 - **Metoda de preparare:**
Ouăle se bat cu telemea rasă și șunca tocată mărunt. Se prăjesc într-o tigaie antiaderentă cu puțin ulei. Se servește cu roșii proaspete și pâine integrală
29. **Ceafă de porc cu mazăre**
- Ceafă de porc slabă (fără grăsime vizibilă) – 80 g
 - Mazăre verde – 100 g
 - Ceapă – 20 g
 - Morcov – 20 g
 - Ulei de floarea-soarelui – 5 g
 - Mărar – 2 g
 - **Metoda de preparare:**
Ceafa se coace la cuptor sau se gătește înăbușit, apoi se adaugă legumele (mazărea, morcovul, ceapa) gătite separat și se lasă la fiert în sos propriu sau puțină pastă de roșii, fără adaos de sare.
30. **Mămăliguță cu brânză și smântână**
- Mălai – 50 g
 - Apă – 100 ml
 - Brânză de vaci slabă – 50 g
 - Telemea de vacă slabă – 30 g (opțional)
 - Smântână slabă (max. 12% grăsime) – 30 g

- Iaurt natural (pentru servire opțional) – 50 g
- **Garnitură:**
- Roșii cherry sau ardei gras – 50 g
- **Metodă de preparare:**
- Se fierbe mălaiul în apă până se obține o măămăligă moale. Brânza se sfărâmă, se amestecă cu smântâna și se pune peste măămăligă caldă. Se servește cu legume crude și iaurt.