



APROB

Directorul companiei "PONTEM.X" SRL



Meniu-Model

pentru 10 zile

**pentru alimentarea persoanelor din cadrul Centrului de
găzduire și orientare pentru persoanele fără domiciliu stabil
pentru perioada rece pentru anul 2024**

Ziua I							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor		Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun				
1.	Terci din ovas pe lapte cu seminte de in	1/250		9.76	10.20	39.40	526.30
2.	Biscuiți	1/50		2.43	2.13	10.52	275.00
3.	Ceai cu lămâie	1/250		1.56	1.98	7.92	126.77
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				13.75	14.31	57.84	928.07
Prânz							
1.	Zeama cu tăiței	1/300		1.25	1.74	5.98	285.07
2.	Chifteluțe de carne în sos de legume cu piure de mazare	70/30/200		19.60	20.10	78.40	759.63
3.	Compot din fructe de sezon	1/250		1.56	0.00	8.82	240.00
4.	Pâine porționată	1/100		8.10	5.20	48.00	267.00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				32.83	33.74	147.80	1551.70
Cină							
1.	Sarmale leneșe cu carne pui	1/200/50		6.87	5.64	25.67	689.54
2.	Morcov coreean	1/100		4.12	2.83	9.60	90.65
3.	Pâine porționată	1/100		8.10	5.20	48.00	267.00
4.	Ceai	1/250		1.0	1.2	2.9	120.50
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Cină				11.99	9.67	38.16	1167.69
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA I							3647.46

Ziua 2							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Terci din grâu mărunț pe lapte	1/250		6.9	5.66	28.50	524.30
2.	Tartina cu brânză tare	1/30/15/		2.74	5.80	16.07	131.30
3.	Ceai cu lămâie	1/250		1.56	1.98	7.92	126.77
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				11.20	13.44	52.49	782.37
Prânz							
1.	Ciorbă cu varza și smântână	1/300/5		2.10	1.9	6.40	274.63
2.	Pârjoală din carne de pui în sos de legume cu piure din cartofi	1/65/30/200		18.50	19.50	74.50	784.60
3.	Compot din fructe uscate	1/250		2.50	0.50	7.90	215.60
4.	Pâine porționată	1/50/50		8.10	5.20	48.00	267.00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				31.20	27.10	136.80	1541.83
Cina							
1.	Paste bologneze cu carne	1/300		5.90	5.21	24.98	754.23
2.	Legume porționate(roșii/castraveti)	1/100		1.9	2.4	6.9	45.6
3.	Pâine porționată	1/100		8.10	1.20	48.00	267.00
4.	Compot din fructe de sezon	1/250		1.56	0.00	8.82	240.00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Cina				17.46	8.81	88.70	1306.83
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA II				59.86	49.35	277.99	3631.03

Ziua 3							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Terci de orez pe lapte cu stafide	1/250		6.03	5.76	25.60	458.20
2.	Biscuiți	1/50		2.43	2.13	10.52	275.00
3.	Cacao cu lapte	1/250		2.3	1.98	8.95	145.9
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				10.76	9.87	45.07	879.10
Prânz							
1.	Ciorbă din sfecla și smântână	1/300/5		1.74	2.40	7.54	269.80
2.	Mamaliga cu pește copt în sos din legume	1/200/60/30		12.30	11.50	48.50	715.60
3.	Compot din fructe de sezon	1/250		1.56	0.00	8.82	240.00
4.	Pâine porționată	1/50/50		8.10	5.20	48.00	267.00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				23.70	19.10	112.86	1492.40
Cina							
1.	Bulgur cu legume	1/200		14.6	18.6	56.2	415.32
2.	Cârnaciori copti	1/80		12.3	6.6	61.47	512.1
3.	Salata de varza cu porumb și morcov	1/100		3.2	4.2	10.58	124.6
4.	Pâine porționată	1/100		8.10	1.20	48.00	267.00
5.	Ceai	1/250		1.0	1.2	2.9	120.50
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Cina				39.20	31.80	179.14	1439.52
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA III				73.66	60.77	337.07	3811.02

Ziua 4							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Terci de griș pe lapte	1/250		5.12	5.10	20.30	425.69
2.	Tartină cu unt și magiun	1/30/5/15		1.50	3.50	28.50	221.50
3.	Ceai	1/250		1.0	1.2	2.9	120.50
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				7.62	9.80	51.69	767.69
Prânz							
1.	Supă cu ou și verdeață	1/300		15.60	10.50	75.60	287.50
2.	Legume înăbușite cu carne de porc	1/200/50		10.20	8.50	42.30	698.75
3.	Compot din fructe de sezon	1/250		1.56	0.00	8.82	240.00
4.	Pâine porționată	1/50/50		8.10	5.20	48.00	267.00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				35.46	24.20	174.72	1493.25
Cină							
1.	Terci din hrișcă cu legume	1/200		19.04	13.49	23.27	411.50
2.	Șnițel de pui	1/50		10.56	9.87	19.75	234.5
3.	Salata din legume murate	1/80		3.2	4.2	10.58	256.9
4.	Pâine porționată	1/100		8.10	1.20	48.00	267.00
5.	Ceai cu lamfie	1/250		1.56	1.98	7.92	126.77
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Cina				42.46	30.74	109.52	1296.67
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA IV				85.54	64.74	335.93	3557.61

Ziua 5							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Terci pe gău pe lapte cu dovleac copt	1/200/50		6.55	6.45	24.50	475.90
2.	Biscuiți	1/50		2.43	2.13	10.52	275.00
3.	Ceai cu lămâie	1/250		1.56	1.98	7.92	126.77
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				10.54	10.56	42.94	877.67
Prânz							
1.	Rasolnic cu verdeață	1/300		5.89	6.82	26.32	312.50
2.	Carne de pui în sos de smântână cu orez fiert	1/60/30/200		20.13	19.50	75.26	736.89
3.	Compot din fructe uscate	1/250		2.50	0.50	7.90	215.60
4.	Pâine porționată	1/50/50		8.10	5.20	48.00	267.00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				36.62	32.02	157.48	1531.99
Cină							
1.	Ostropel de pui cu cartofi înăbușiți	1/50/200		12.66	19.65	54.73	746.32
2.	Salată de iarna	1/100		1.98	6.62	6.26	84.08
3.	Pâine porționată	1/100		8.10	1.20	48.00	267.00
4.	Ceai	1/250		1.0	1.2	2.9	120.50
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Cină				23.74	28.67	111.88	1217.90
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA V				70.90	71.25	312.30	3627.56

Ziua 6							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Terci de orz pe lapte cu stafide	1/250/5		6.03	5.76	25.60	458.20
2.	Biscuiți	1/50		2.43	2.13	10.52	275.00
3.	Ceai cu lămâie	1/250		1.56	1.98	7.92	126.77
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				10.02	9.87	44.04	859.97
Prânz							
1.	Supă din legume cu smântână	1/300/5		1.02	1.74	5.98	285.07
2.	Paste fierte cu chifteluțe în sos roșu	1/200/50/20		12.42	8.65	31.77	825.60
3.	Compot din fructe de sezon	1/250		1.56	0.00	8.82	240.00
4.	Pâine porționată	1/50/50		8.10	5.20	48.00	267.00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				23.10	15.59	94.57	1617.67
Cină							
1.	Iahnie de fasole	1/200		12.30	10.50	65.36	359.89
2.	Aripioare coapte	1 buc.		11.23	15.36	42.82	198.63
3.	Legume murate porționate	1/80		3.2	4.2	10.58	256.9
4.	Pâine porționată	1/100		8.10	1.20	48.00	267.00
5.	Ceai	1/250		1.0	1.2	2.9	120.50
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Cina				35.83	32.46	169.65	1202.92
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VI				68.95	57.92	308.26	3680.56

Ziua 7							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Paste fierte cu brânză de vaci	1/200/50		5.40	5.01	19.47	498.25
2.	Biscuiți	1/50		2.43	2.13	10.52	275.00
3.	Ceai cu lămâie	1/250		1.56	1.98	7.92	126.77
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				9.39	9.12	37.91	900.02
Prânz							
1	Supă cu mazăre și crutoane	1/300		7.76	3.95	42.71	321.36
2.	Pârjoala în sos de legume cu piure de cartofi	1/60/40/200		18.50	19.50	74.50	784.60
3.	Compot din fructe de sezon	1/250		1.56	0.00	8.82	240.00
4.	Pâine porționată	1/50/50		8.10	5.20	48.00	267.00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				35.92	28.65	174.03	1612.96
Cină							
1.	Terci de grâu cu unt	1/200		1.20	2.50	6.30	408.98
2.	Ficat înăbușit cu sos de legume	1/60/20		15.60	10.23	25.20	222.36
3.	Salata vitamin	1/100		1.20	2.30	1.90	135.26
4.	Pâine porționată	1/100		8.10	1.20	48.00	267.00
5.	Ceai	1/250		1.0	1.2	2.9	120.50
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Cină				27.10	17.43	84.29	1154.10
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VII				72.41	55.20	296.23	3667.08

Ziua 8							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Terci din ouas pe lapte cu seminte de in	1/250		12.42	10.20	39.40	526.30
2.	Biscuiți	1/50		2.43	2.13	10.52	275.00
3.	Ceai cu lămâie	1/250		1.56	1.98	7.92	126.77
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				16.41	14.31	57.84	928.07
Prânz							
1.	Ciorbă din sfecla și smântână	1/300/5		1.74	2.40	7.54	269.80
2.	Pârjoală din pește cu legume sotate	1/60/30		24.18	8.56	20.52	213.65
3.	Mamaliguță	1/200		1.33	1.75	7.33	416.35
4.	Compot din fructe uscate	1/250		2.50	0.50	7.90	215.60
5.	Pâine porționată	1/50/50		8.10	5.20	48.00	267.00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				37.85	18.41	91.29	1382.40
Cină							
1.	Orez cu legume	1/200		14.6	18.6	56.2	415.32
2.	Cârnaciori copti	1/80		11.99	6.3	62.09	522.06
3.	Salata de varza cu mazare verde	1/100		2.89	3.9	11.2	134.56
4.	Pâine porționată	1/100		8.10	1.20	48.00	267.00
5.	Ceai	1/250		1.0	1.2	2.9	120.50
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Cină				38.58	31.20	180.38	1459.44
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VIII				92.84	63.92	329.51	3769.91

Ziua 9							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Terci de orz mășcat pe lapte	1/250		6.58	5.61	22.14	485.68
2.	Covrigei	1/70		2.50	1.80	20.10	256.25
3.	Lapte fiert	1/250		10.20	8.23	42.10	190.65
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				19.28	15.64	84.34	932.58
Prânz							
1.	Ciorbă țărănească	1/300		14.46	8.20	21.40	289.65
2.	Cartofi copti	1/200		2.47	5.15	30.53	256.32
3.	Bătută de pui	1/50		10.56	9.87	19.75	234.5
4.	Compot din fructe de sezon	1/250		1.56	0.00	8.82	240.00
5.	Pâine porționată	1/50/50		8.10	5.20	48.00	267.00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				37.15	28.42	128.50	1287.47
Cină							
1.	Iahnie de fasole	1/200		12.30	10.50	65.36	359.89
2.	Aripioare coapte	1 buc.		11.23	15.36	42.82	221.35
3.	Legume murate porționate	1/80		3.2	4.2	10.58	256.9
4.	Pâine porționată	1/100		8.10	1.20	48.00	267.00
5.	Ceai	1/250		1.0	1.2	2.9	120.50
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Cină				35.83	32.46	169.65	1225.64
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA IX				92.26	76.52	382.49	3445.69

Ziua 10							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Terci de arpacaș pe lapte	1/250		16.15	11.51	49.26	435.54
2.	Tartină cu brânză tare	1/60/20		9.85	5.90	28.80	234.70
3.	Ceai cu lămâie	1/250		0.03	0.01	3.24	82.03
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				26.03	17.42	81.30	752.27
Prânz							
1.	Rasolnic cu verdeață	1/300		5.89	6.82	26.32	312.50
2.	Pârjoală cu sos de legume cu paste fierte	1/60/30/200		7.07	15.55	39.39	825.60
3.	Compot din fructe de sezon	1/250		1.56	0.00	8.82	240.00
4.	Pâine porționată	1/50/50		8.10	5.20	48.00	267.00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				22.62	27.57	122.53	1645.10
Cină							
1.	Plov uzbek cu carne porc	1/250/50		10.20	8.50	42.30	698.75
2.	Pâine porționată	1/100		8.10	1.20	48.00	267.00
3.	Salată din mazare cu ceapă	1/100		1.00	1.20	2.89	120.50
4.	Ceai	1/250		1.0	1.2	2.9	120.50
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seară				20.30	12.10	96.08	1206.75
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA X				68.95	57.09	299.91	3604.12