

În conformitate cu Ordinul comun MS și MEC nr.488/834 din 03.06.2025

COORDONAT Agenția Națională pentru Sănătate Publică _____ Data ____/____/2025	APROBAT Reprezentantul S.R.L. Prajitura Magică C/f 1010608001353 or.Ștefan Vodă str.Victoriei 23/1 tel / 069170066 Administrator Istrati Ion Data _7_ mai _2026
--	---

Meniul
pentru 10 zile
pentru alimentația elevilor la AGENTIA TERITORIALA DE ASISTENTA SOCIALA
SUD-EST, Centrul Încredere or.Ștefan Vodă
perioada vară-iarnă pentru anul 2026

Atenție: Meniul poate conține ingrediente care pot provoca reacții alergice (gluten, lactoză, ouă, pește, fructe oleaginoase etc.). Vă rugăm să informați personalul despre eventuale alergii alimentare înainte de servire.

SĂPTĂMÂNA 1

Luni

Nr.	Denumirea bucatelor / ingrediente	Volum	Prot. g	Lip. g	Gluc. g	Kcal
1	Zeamă – carne de pui, morcov, ceapă, pătrunjel, cartofi, tăiței din ou și făină – 350 g	350 g	12,3	4,9	7,4	122
2	Mafin cu cacao – făină, zahăr, ouă, cacao, ulei – 60 g	1 buc / 60 g	5,0	6,5	28,0	190
3	Ceai cu zahăr – ceai negru, zahăr – 200 ml	200 ml	0,0	0,0	8,0	32
4	Pâine – pâine albă de grâu – 50 g	50 g	4,0	0,5	25,0	120
	TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun		21,3	11,9	68,4	464

Mărti

Nr.	Denumirea bucatelor / ingrediente	Volum	Prot. g	Lip. g	Gluc. g	Kcal
1	Chiflă cu pârjoală – chiflă de grâu, carne tocată porc+vită, ceapă, ou – 1 buc	1 buc	16,7	10,6	43,9	336
2	Iaurt – iaurt natural 2,5% grăsime – 130 g	130 g	4,7	3,3	6,5	75
3	Ceai cu zahăr – ceai negru, zahăr – 200 ml	200 ml	0,0	0,0	8,0	32
4	Pâine – pâine albă de grâu – 50 g	50 g	4,0	0,5	25,0	120
	TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun		25,4	14,4	83,4	563

Miercuri

Nr.	Denumirea bucatelor / ingrediente	Volum	Prot. g	Lip. g	Gluc. g	Kcal
1	Piure de cartofi – cartofi, lapte, unt, sare – 250 g	250 g	5,0	5,0	35,0	205
2	Bitoc – carne de pui , ou , , ulei – 70 g	70 g	12,0	9,0	6,0	154
3	Salată varză cu castravete – varză albă, castravete proaspăt, ulei, sare – 100 g	100 g	1,2	0,2	4,5	25
4	Pâine – pâine albă de grâu – 50 g	50 g	4,0	0,5	25,0	120
5	Biscuiți cu zahăr – biscuiți din grâu, zahăr, unt – 30 g	1 buc / 30 g	1,8	3,0	17,0	103
6	Compot – mere, pere, vișine zahăr – 200 ml	200 ml	0,2	0,0	18,0	72
	TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun		24,2	17,7	105,5	679

Joi

Nr.	Denumirea bucatelor / ingrediente	Volum	Prot. g	Lip. g	Gluc. g	Kcal
1	Plăcintă cu brânză – aluat de drojdie, brânză de vaci, ou, – 160 g	1 buc / 160 g	10,0	12,0	38,0	298
2	Banană – banană proaspătă – 120 g	1 buc / 120 g	1,6	0,3	27,0	107
3	Cacao cu lapte – lapte integral, pudră de cacao, zahăr – 200 ml	200 ml	6,8	4,4	22,0	155
	TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun		18,4	16,7	87,0	560

Vineri

Nr.	Denumirea bucatelor / ingrediente	Volum	Prot. g	Lip. g	Gluc. g	Kcal
1	Terci din arnăut cu unt – grâu arnăut, apă, unt, sare – 250 g	250 g	8,5	6,0	48,0	278
2	Pulpă coaptă – pulpă de pui, condimente, ulei – 80 g	80 g	18,0	10,0	0,0	162
3	Sos roșu – roșii, ceapă, morcov, ulei, sare – 40 g	40 g	0,6	0,4	4,5	24
4	Ceai cu zahăr – ceai negru, zahăr – 200 ml	200 ml	0,0	0,0	8,0	32
5	Cartofior cu cacao – biscuit cartofior, cacao, zahăr – 50 g	50 g	1,5	1,5	10,0	60
6	Pâine – pâine albă de grâu – 50 g	50 g	4,0	0,5	25,0	120
	TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun		32,6	18,4	95,5	676

SĂPTĂMÂNA 2

Luni

Nr.	Denumirea bucatelor / ingrediente	Volum	Prot. g	Lip. g	Gluc. g	Kcal
1	Pilaf cu carne de pui – orez, pui, morcov, ceapă, ulei, condimente – 250 g	250 g	16,5	8,0	38,0	292
2	Salată din varză cu legume – varză albă, morcov, ardei, ulei, sare – 100 g	100 g	1,2	0,2	5,0	27
3	Măr – măr proaspăt – 1 buc	1 buc	0,4	0,3	19,5	78
4	Pâine – pâine albă de grâu – 50 g	50 g	4,0	0,5	25,0	120
5	Biscuiți cu zahăr – biscuiți din grâu, zahăr, unt – 40 g	40 g	2,4	4,0	22,7	137
6	Ceai cu zahăr – ceai negru, zahăr – 200 ml	200 ml	0,0	0,0	8,0	32
	TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun		24,5	13,0	118,2	686

Marti

Nr.	Denumirea bucatelor / ingrediente	Volum	Prot. g	Lip. g	Gluc. g	Kcal
1	Cartofi înăbușiți cu carne – cartofi, carne de porc, ceapă, morcov, ulei – 300 g	300 g	18,0	9,0	32,0	281
2	Salată roșie proaspătă – roșii proaspete, ulei, sare – 50 g	50 g	0,5	0,1	1,7	10
3	Chec cu fructe – făină, zahăr, ouă, unt, fructe uscate – 80 g	80 g	4,5	6,5	36,0	218
4	Ceai cu zahăr – ceai negru, zahăr – 200 ml	200 ml	0,0	0,0	8,0	32
5	Pâine – pâine albă de grâu – 50 g	50 g	4,0	0,5	25,0	120
	TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun		27,0	16,1	102,7	661

Miercuri

Nr.	Denumirea bucatelor / ingrediente	Volum	Prot. g	Lip. g	Gluc. g	Kcal
1	Clătite cu brânză – făină, ouă, lapte, brânză de vaci, zahăr, unt – 160 g	4 buc / 160 g	12,0	10,0	42,0	306
2	Salată din fructe – mere, pere, banane, portocale – 100 g	100 g	0,6	0,3	14,0	61
3	Compot cu fructe – cireșe/vișine/mere, zahăr – 200 ml	200 ml	0,2	0,0	18,0	72
	TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun		12,8	10,3	74,0	439

Joi

Nr.	Denumirea bucatelor / ingrediente	Volum	Prot. g	Lip. g	Gluc. g	Kcal
1	Paste fierte – paste din grâu dur, apă, sare – 200 g	200 g	7,4	1,0	42,0	205
2	Ou fiert – ou de găină fiert – 1/2 buc	1/2 buc	3,8	2,9	0,2	42
3	Cașcaval – cașcaval semitare – 30 g	30 g	6,9	8,1	0,6	103
4	Jeleu – jeleu fructe (căpșuni/zmeură), zahăr – 1 pachet	1 pachet	1,5	0,0	11,0	50

Nr.	Denumirea bucatelor / ingrediente	Volum	Prot. g	Lip. g	Gluc. g	Kcal
5	Roșie proaspătă – roșie proaspătă – 50 g	50 g	0,4	0,1	1,7	10
6	Crenvurșcă fiartă – crenvurșcă din pui/porc fiartă – 1 buc	1 buc	6,5	9,5	2,0	120
	TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun		26,5	21,6	57,5	530

Vineri

Nr.	Denumirea bucatelor / ingrediente	Volum	Prot. g	Lip. g	Gluc. g	Kcal
1	Hrișcă cu legume – hrișcă, morcov, ceapă, ulei, sare – 200 g	200 g	8,0	4,5	38,0	222
2	Pulpă coaptă – pulpă de pui, condimente, ulei – 80 g	80 g	18,0	10,0	0,0	162
3	Salată varză cu legume – varză albă, morcov, ardei, ulei, sare – 100 g	100 g	1,2	0,2	5,0	27
4	Chiflă urechiușe cu ou – aluat de drojdie, ou fiert, zahăr, unt – 130 g	3 buc / 130 g	9,5	5,5	42,0	254
5	Pâine – pâine albă de grâu – 50 g	50 g	4,0	0,5	25,0	120
6	Ceai cu zahăr – ceai negru, zahăr – 200 ml	200 ml	0,0	0,0	8,0	32
	TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun		40,7	20,7	118,0	817