

Meniu -model

pentru asigurarea persoanelor social vulnerabile cu prânzuri, pentru perioada ianuarie-decembrie anul 2022

Denumirea bucatelor	Volumul porțiunii gr	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
LUNI 1 zi					
PRÂNZ					
Mix de legume cu ulei nerafinat	1/100/10	0,65	10,00	2,35	102,00
Ciorbă din legume cu smântână	1/300/10	6,90	13,80	25,58	240,00
Piept de pui coapt în rolă	1/100	20,98	10,78	0,98	359,82
Terci din grâu (arnăut)	1/200	4,20	7,25	32,80	212,38
Compot din fructe proaspete	1/250	0,12	9,32	35,50	135,00
Pâine	1/100/100	17,10	4,20	96,00	525,00
Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	100,00	8,10	1,20	48,00	267,00
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	100,00	9,00	3,00	48,00	258,00
Brânzoaică cu brânză de vaci	1/100	7,2	10,5	34,08	287,3
Fructe proaspete(banane)	1/200	3,08	0,92	33,88	128,00
Componenta chimică:proteine,lipide,glucide,valoarea calorică		60,23	66,77	261,17	1989,50
Prețul					27.00 lei
MARTI 2 zi					
PRÂNZ					
Salată din varză „Pekin” cu mazăre verde	1/100	3,81	4,99	12,81	104,35
Sfeclonic cu cartofi fileu de pui și smântână (prel. termic)	1/300/20/10	3,76	3,43	40,53	226,21
Friptură de casă cu carne de porc degresată și cartofi	1/100/200	14,50	35,90	42,70	563,00
Compot din fructe uscate	1/200	0,60	0,00	38,50	148,00
Pâine	1/100/100	17,10	4,20	96,00	525,00
Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	100,00	8,10	1,20	48,00	267,00
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	100,00	9,00	3,00	48,00	258,00
Biscuiți cu scorțișoară (fără grăsimi hidrogenizate, fără aditivi)	1/70	5,70	6,60	51,80	298,20
Mere proaspete	1/200	0,77	0,00	21,88	90,10
Componenta chimică:proteine,lipide,glucide,valoarea calorică		46,24	55,12	304,22	1954,86
Prețul					27.00 lei
Miercuri 3 zi					
PRÂNZ					
Salată din legume înăbușite cu prune uscate	1/100	1,40	4,20	1,50	100,00
Supă cu cartofi,orez și smântână (prelucrat termic)	1/300/20	0,83	3,30	24,90	182,40
Pește „Macrou” înăbușit cu legume	1/100/50	12,50	11,50	10,53	236,00
Mămăliguță cu unt	1/200/10	9,50	16,20	49,70	480,00
Ceai cu zahăr și lămâie	1/200/15/7	0,10	0,00	15,20	59,00
Pâine	1/100/100	17,10	4,20	96,00	525,00
Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	100,00	8,10	1,20	48,00	267,00
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	100,00	9,00	3,00	48,00	258,00
Chiflă cozonac	1/90	9,00	1,44	45,00	231,30
Fructe proaspete	1/200	3,08	0,92	33,88	128,00
Componenta chimică:proteine,lipide,glucide,valoarea calorică		53,51	41,76	276,71	1941,70
Prețul					27.00 lei
Joi 4 zi					
PRÂNZ					
Vinegretă de legume	1/100	1,90	10,00	8,50	131,00
Rasolnik de casă cu smântână	1/300/10	3,28	8,16	21,36	168,00
Zraze din carne de bovină	0,01	15,30	26,51	23,20	387,10
Piure din mazăre uscată	1/200	10,00	1,60	57,80	323,00
Compot din citrice	1/200	0,50	0,00	31,10	131,00
Pâine	1/100/100	17,10	4,20	96,00	525,00
Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	100,00	8,10	1,20	48,00	267,00
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	100,00	9,00	3,00	48,00	258,00
Chiflă cu stafide	1/90	9,00	1,44	45,00	231,30
Mere proaspete	1/200	0,77	0,00	21,88	90,10
Componenta chimică:proteine,lipide,glucide,valoarea calorică		57,85	51,91	304,84	1986,50
Prețul					27.00 lei
Vineri 5 zi					
PRÂNZ					
Legume proaspete	1/100	0,60	0,00	2,40	32,00
Borș cu varză proaspătă, cartofi și smântână	1/300/20	2,3	9,00	142,00	166,80
Cîrnăciori fierți	1/80	8,16	10,00	1,92	346,28
Terci din crupe de hrișcă cu unt	1/200	11,6	8,20	62,00	356,00
Compot din mere proaspete	1/250	0,12	9,32	35,50	135,00
Pâine	1/100/100	17,10	4,20	96,00	525,00
Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	100,00	8,10	1,20	48,00	267,00
Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	100,00	9,00	3,00	48,00	258,00
Pateu cu împlutură din mere	1/75	3,30	7,40	35,20	212,00
Fructe proaspete	1/200	3,08	0,92	33,88	128,00
Componenta chimică:proteine,lipide,glucide,valoarea calorică		46,26	49,04	408,90	1901,08
Prețul					27.00 lei

Elaborat de către inginer-tehnolog și asistent medical conform Tabelor de referință ale conținutului de substanțe nutritive și ale valorii energetice a produselor alimentare. Autor academicianul A.A.Pokrovskii