



A P R O B

Directorul companiei „PONTEM.X” S.R.L.

Brînzilă Sergiu

Data 10 / 11 /2020



Meniu- Model

Pentru 7 zile

Pentru alimentația pacienților

Republica Moldova, mun. Chișinău, str. Armenească 18 of.1, MD-2012
E-mail: info@pontem.md; Telefon (373) 960-992 Fax: (373) 960-993
IDNO 1018600050502, IBAN: MD73ML000000002251367268,
BC”Moldinconbank”S.A., sucursala”Vasile Alecsandri”, COD MOLDM2X367

ZIUA 1						
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor, gr	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetica
DEJUN						
1	Terci din fulgi de ovaz pe lapte	250	8,1	8,84	37,05	222,5
2	Pâine cu unt fara grasimi vegetale	1/90/10	2,49	8,56	14,49	341,8
3	Ceai cu zahar	250			14,85	34,8
PRÂNZUL						
1	Supa cu fasole	1/300	6,92	3,38	30,36	322,68
2	Terci din arpacaș cu sos din legume	1/200/80	3,16	3,3	19,63	259,96
3	Pârjoala	100	19,77	8,16	14,85	187,32
4	Legume proapsete porționate	1/50	0,3		2,11	8,55
5	Fructe proaspete	1/100	0,35		9,94	41,36
6	Compot	1/250	0,09		12,39	45,14
7	Pâine	1/50	8,55	2,1	48	262,5
	Pâine de secară	1/50				
CINA						
1	Paste fainoase cu brinza de vaci	1/200/60	21,8	14,11	25,39	369,56
2	Ceai cu zahar	1/250			14,85	34,8
3	Biscuiți	1/50	3,28	3,8	29,6	170,4
	TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA I					2301,37

ZIUA 2						
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor, gr	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetica
		DEJUN				
1	Terci din grâu pe lapte	1/200	6,91	7,3	30,72	220,89
2	Pâine cu unt fara grasimi vegetale	1/90/10	2,49	8,56	14,49	341,8
3	Ceai cu zahar	250			14,85	34,8
PRÂNZ						
1	Zeama cu taietei și verdeață	1/300	3,4	2,73	20,55	191,28
2	Terci din hrișcă cu carne de pui în sos de smintina	1/200/100/70	24,73	15,27	26,66	447,72
3	Salata din varză de pekin	1/100	0,94	2,05	4,45	48,36
4	Compot	1/250	0,09		12,39	45,14
5	Pâine	1/50	8,55	2,1	48	262,5
	Pâine de secară	1/50				
CINĂ						
1	Terci de orez pe lapte cu stafide	1/200	10,02	10,65	42,42	234,97
2	Ou fiert	1 buc.	4,52	3,48	0,35	49,76
3	Pâine porționată cu brânză tare	1/60/20	9,85	5,9	28,8	234,7
4	Ceai cu zahar	1/250			14,85	52,2
	TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA II					2164,12

ZIUA 3						
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor, gr	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetica
		DEJUN				
1	Terci din orz pe lapte	1/200	6,39	7,32	32,04	172,94
2	Pâine cu unt fara grasimi vegetale	1/90/10	2,49	8,56	14,49	341,8
3	Ceai cu zahar	250			14,85	34,8
PRÂNZ						
1	Supă din cartofi si orez	1/300	2,74	6,18	17,74	215,06
2	Mămăliguță cu pește copt și legume sotate	1/150/100/50	22,95	8,26	23,4	381,95
3	Fructe proaspete	1/100	0,35		9,94	41,36
4	Compot	1/250	0,09		12,39	45,14
5	Pâine	1/50	8,55	2,1	48	262,5
	Pâine de secară	1/50				
CINA						
1	Hrișcă fiartă	1/200	2,36	8,6	21,67	177,51
2	Țrenvușcă	1 buc.				147,5
3	Pâine porționată cu brânză tare	1/60/20	9,85	5,9	28,8	234,7
4	Ceai cu zahar	1/250			14,85	52,2
	TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA III					2107,46

ZIUA 4						
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor, gr	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetica
DEJUN						
1	Terci de griș pe lapte	1/200	6,81	11,34	32,02	255,86
2	Pâine cu unt fara grasimi vegetale	1/90/10	2,49	8,56	14,49	341,8
3	Ceai cu zahar	250			14,85	34,8
PRÂNZ						
1	Ciorbă din varză si sfecla	1/300/	2,76	3,11	21,34	128,01
2	Cartofi fierți cu verdeață și pârjoală de pui	1/150/100	22,27	18,64	34,81	364,27
3	Legume portionate de sezon	1/50	0,2		1,4	5,99
4	Fructe proaspete	1/100	0,35		9,94	41,36
5	Compot	1/250	0,09		12,39	45,14
6	Pâine	1/50	8,55	2,1	48	262,5
	Pâine de secară	1/50				
CINA						
1	Pilaf	1/200	3,48	3,77	27,84	185,98
2	Cacao cu lapte	1/250	4,5	3,72	17,91	121,32
3	Covrig cu susan	1/100	2,75	0,75	19,75	200
4	Pâine	1/60	4,86	0,72	28,8	160,2
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICA ZIUA IV						2147,23

ZIUA 5						
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor, gr	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetica
DEJUN						
1	Terci din hrișcă pe lapte	1/200	6,86	11,6	29,17	255,51
2	Pâine cu unt fara grasimi vegetale	1/90/10	2,49	8,56	14,49	341,8
3	Ceai cu zahar	250			14,85	34,8
PRÂNZ						
1	Supă de legume	1/300/5	3,39	3,14	20,81	149,27
2	Gulas cu paste fainoase	1/100/150	28,32	18,69	39,48	454,09
3	Salată din legume fierte	1/100	0,19	1,98	1,32	59,26
5	Compot	1/250	0,09		12,39	45,14
6	Pâine	1/50	8,55	2,1	48	262,5
	Pâine de secară	1/50				
CINA						
1	Brânză de vaci cu smântână	1/200	12,86	15,4	0,89	275,8
2	Tartina cu magiun	1/90/15	2,81	0,51	22,86	295,3
3	Ceai cu zahar	1/250			14,85	52,2
	TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA V					2225,67

ZIUA 6						
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor, gr	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetica
DEJUN						
1	Terci cu arpacaș pe lapte	1/200/15	6,51	7,36	30,52	214,35
2	Pâine cu unt fara grasimi vegetale	1/90/10	2,49	8,56	14,49	341,8
3	Ceai cu zahar	250			14,85	34,8
PRÂNZ						
1	Supă din mazăre uscată	1/300	6,57	3,27	27,16	204,56
2	Hrișcă fiarta cu carne de pui și legume sotate	1/200/80/50	23,76	12,19	20,85	251,43
3	Compot	1/250	0,09		12,39	45,14
5	Pâine	1/50	8,55	2,1	48	262,5
	Pâine de secară	1/50				
CINA						
1	Mămăliguță cu brânză tare	1/200/20	7,04	14,18	13,42	353,45
2	Tartina cu magiun	1/90/15	2,81	0,51	22,86	295,3
3	Suc	1/200	4,5	3	7,5	78
	TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VI					2081,33

ZIUA 7						
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor, gr	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetica
DEJUN						
1	Terci din mei pe lapte	1/200	6,71	7,93	31,9	225,04
2	Tartină cu unt și magiun	1/90/20/25	7,73	9,43	51,75	370,01
3	Ceai cu zahar	250			14,85	34,8
PRÂNZ						
1	Rasolnic cu smintina	1/300/5	2,01	4,11	13,17	96,33
2	Carne de pui cu sos alb și terci de grâu	1/100/60/200	27,33	14,2	25,56	364,47
3	Legume proapsete porționate	1/50	0,3		2,11	8,55
4	Fructe proaspete	1/100	0,35		9,94	41,36
5	Compot	1/250	0,09		12,39	45,14
6	Pâine	1/50	8,55	2,1	48	262,5
	Pâine de seară	1/50				
CINA						
1	Crenvușcă	1/60 (1 buc.)				147,5
2	Ou fiert	1/46 (1 buc.)	4,52	3,48	0,35	57,23
3	Pâine cu unt fara grasimi vegetale	1/90/10	2,49	8,56	14,49	341,8
4	Iuart în asortiment	1/115				110
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VII						2104,73