



APROB

Directorul companiei "PONTEM.X" SRL



Meniu-Model

pentru 10 zile

**pentru alimentația persoanelor din cadrul Centrului de
găzduire și orientare pentru persoanele fără domiciliu stabil
pentru perioada caldă 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
			Cină				
1.	Chifteluțe de carne în sos de legume cu piure de mazare	70/30/200		19.60	20.10	78.40	759.63
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.	Compot din fructe de sezon	1/250		1.56	0.00	1.98	240.00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Cină				25.28	22.93	89.98	1357.28
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA I							2285.35

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
Cina							
1.	Paste cu legume și șnițel de pui	1/250/50		5.90	5.21	24.98	754.23
2.	Salata de vara din roșii și castraveți	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				28.66	22.25	141.19	2089.20

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
Cina							
1.	Mamaliga cu pește în crustă de porumb copt în sos din legume	1/200/60/30		12.30	11.50	48.50	715.60
2.	Salata de varza cu porumb și morcov	1/100		3.2	4.2	10.58	124.6
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				25.16	16.90	115.90	1347.20
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA III				35.92	26.77	160.97	2226.30

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
Cină							
1.	Bulgur cu legume	1/200		14.6	18.6	56.2	415.32
2.	Șnițel de pui	1/50		10.56	9.87	19.75	234.5
3.	Roșii porționate	1/100		1.9	2.4	6.9	45.6
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				36.72	34.05	138.77	1089.19
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA IV				44.34	43.85	190.46	1856.88

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 merisoare	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
Cină							
1.	Ostropel de pui cu cartofi înăbușiți	1/50/200		12.66	19.65	54.73	746.32
2.	Salată de morcov cu radacina de țelină și lamâie	1/100		1.98	6.62	6.26	84.08
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 Cină				24.30	27.47	117.81	1337.40
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA V				34.84	38.03	160.75	2215.07

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
Cină							
1.	Iahnie de fasole	1/200		12.30	10.50	65.36	359.89
2.	Pârjoală	1/60		11.23	15.36	42.82	215.68
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	1219.97
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VI				45.85	42.33	213.69	2079.94

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
Cină							
1.	Piure de cartofi	1/250		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.	Compot din fructe de sezon	1/250		1.56	0.00	8.82	240.00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Cină				27.66	16.23	90.22	1273.60
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VII				37.05	25.35	128.13	2173.62

Ziua 8							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Terci din ovas 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
Cină							
1.	Orez cu legume	1/200		14.6	18.6	56.2	415.32
2.	Cârnaciori copti	1/80		12.55	5.1	68.02	641.56
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.	Compot din fructe de sezon	1/250		1.56	0.00	8.82	240.00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Cină				39.70	28.80	192.24	1698.44
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VIII				56.11	43.11	250.08	2626.51

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
Cină							
1.	Cartofi copti	1/200		2.47	5.15	30.53	256.32
2.	Aripioare coapte	1 buc.		11.23	15.36	42.82	221.35
3.	Sfeclă condimentată	1/100		9.66	1.20	56.82	507.00
4.	Pâine porționată	1/100		8.10	1.20	48.00	267.00
5.	Compot din fructe de sezon	1/250		1.56	0.00	8.82	240.00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Cină				33.02	22.91	186.99	1491.67
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA IX				52.30	38.55	271.33	2424.25

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 brinză 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
Cină							
1.	Mamaligă cu tocanita de porc	1/250/50		10.20	8.50	42.30	724.65
2.	Pâine porționată	1/100		8.10	1.20	48.00	267.00
3.	Salată din roșii cu conopidă	1/100		1.56	0.00	8.82	240.00
4.	Compot din fructe de sezon	1/250		1.56	0.00	8.82	240.00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seară				21.42	9.70	107.94	1471.65
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA X				47.45	27.12	189.24	2223.92