



Elaborat Tehnolog Șef compania PONTEM.X SRL  Cebotari Victoria Data <u>23</u> / <u>martie</u> 2025	APROB Directorul companiei "PONTEM.X" SRL  Guzor Doina  Data <u>25</u> / <u>05</u> 2025
---	--

**Meniu-Model
pentru 5 zile
pentru alimentarea personalului militar din Cadrul achiziției privind
achiziționarea Serviciului de catering de către DDS „PANTERA„**

Varianta 1							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto gr	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Prânz							
1.	Șnițel vienez	1/200		26.31	12.22	14.20	367.80
	Fileu de pasăre		210.000	23.20	4.00	2.00	228.00
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		10.000	0.81	0.12	4.80	26.70
	Ouă de găină de categoria "Extra"		10.000	1.30	1.00	0.10	14.30
	Ulei de floarea soarelui rafinat		7.000	0.00	7.00	0.00	63.00
	Sare iodată		2.000	0.00	0.00	0.00	0.00
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		10.000	1.00	0.10	7.30	35.80
2.	Cartofi copti în sos sweet chilli	1/300		8.80	10.50	82.73	441.67
	Cartofi		400.000	8.00	0.40	76.00	320.00
	Ulei de floarea soarelui rafinat		10.000	0.00	10.00	0.00	90.00
	Sare iodată		7.000	0.00	0.00	0.00	0.00
	Zahăr		3.000	0.00	0.00	2.97	12.17
	Ardei dulci		10.000	0.10	0.00	0.60	3.00
	Morcov		20.000	0.26	0.02	1.40	8.20
	Tomate în suc propriu		10.000	0.10	0.04	0.30	1.90
	Ceapă		20.000	0.34	0.04	1.46	6.40
3.	Salata din roșii cu spanac și semințe de floarea soarelui	1/150		0.90	0.00	6.30	27.00
	Roșii		150.000	0.90	0.00	6.30	27.00
	Verdeață (Frunze de spanac, rucola, patrunjel, marar etc)		50.000	0.22	0.02	0.45	2.05
	Nuci și semințe (nuci, migdale, in, floarea soarelui, susan)		10.000	0.02	1.64	0.03	15.60
	Ulei de floarea soarelui rafinat		2.000	0.00	1.00	0.00	9.00
4.	Plăcintă dulce cu vișini	1/100		0.40	21.00	14.27	162.17
5.	Pâine portionata	1/100/75		4.30	3.45	61.00	460.50
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		100.000	1.20	1.20	32.00	267.00
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		75.000	3.10	2.25	29.00	193.50
6.	Apa plată	0,5 ml		0.00	0.00	0.00	0.00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				40.71	47.17	178.50	1459.15

Varianta II							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto gr.	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Prânz							
1.	Pârjoală boierească	1/200		62.01	38.51	31.32	469.70
	Carne de porc degresată		150.000	50.00	22.05	12.75	180.00
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		20.000	1.62	0.24	9.60	53.40
	Ouă de găină de categoria "Extra"		10.000	1.30	1.00	0.10	14.30
	Ulei de floarea soarelui rafinat		7.000	0.00	7.00	0.00	63.00
	Sare iodată		2.000	0.00	0.00	0.00	0.00
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		10.000	1.00	0.10	7.30	35.80
	Ceapă		10.000	0.17	0.02	0.73	3.20
	Roșii		20.000	0.12	0.00	0.84	3.60
	Brânză tare (cașcaval) 45%		30.000	7.80	8.10	0.00	116.40
2.	Hrișcă în legume sotate	1/250		7.01	14.81	38.09	334.10
	Crupe de hrisca		50.000	6.00	0.50	33.50	178.50
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		10.000	0.08	8.20	0.13	78.00
	Sare iodată		7.000	0.00	0.00	0.00	0.00
	Morcov		30.000	0.39	0.03	2.10	12.30
	Ardei dulci		10.000	0.10	0.00	0.60	3.00
	Ulei de floarea soarelui rafinat		6.000	0.00	6.00	0.00	54.00
	Tomate în suc propriu		10.000	0.10	0.04	0.30	1.90
	Ceapă		20.000	0.34	0.04	1.46	6.40
3.	Salata fitness cu semințe de susan	1/150		1.41	2.86	6.68	59.65
	Rădăcină de țelină		60.000	0.42	0.12	1.80	9.60
	Sfeclă		50.000	0.22	0.02	0.45	2.05
	Morcov		50.000	0.65	0.05	3.50	20.50
	Lămâie		10.000	0.10	0.03	0.90	2.90
	Sare iodată		2.000	0.00	0.00	0.00	0.00
	Nuci și semințe (nuci, migdale, in, floarea soarelui, susan)		10.000	0.02	1.64	0.03	15.60
	Ulei de floarea soarelui rafinat		2.000	0.00	1.00	0.00	9.00
4.	Plăcintă dulce cu mere	1/100		0.40	21.00	14.27	162.17
5.	Pâine portionată	1/100/75		4.30	3.45	61.00	460.50
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		100.000	1.20	1.20	32.00	267.00
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		75.000	3.10	2.25	29.00	193.50
6.	Apa plată	0,5 ml		0.00	0.00	0.00	0.00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				75.13	80.63	151.36	1486.12

Varianta III							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto gr.	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Prânz							
1.	Gulaș de vita	1/200		26.84	13.78	14.22	297.60
	Carne de vițel		200.000	24.24	8.40	0.00	180.00
	Morcov		40.000	0.52	0.04	2.80	16.40
	Ceapă		40.000	0.68	0.08	2.92	12.80
	Tomate în suc propriu		40.000	0.40	0.16	1.20	7.60
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		10.000	1.00	0.10	7.30	35.80
	Ulei de floarea soarelui rafinat		5.000	0.00	5.00	0.00	45.00
	Sare iodată		5.000	0.00	0.00	0.00	0.00
2.	Orez basmati cu legume sotate	1/250		5.48	18.38	43.68	294.30
	Orez, șlefuit		60.000	4.38	13.20	37.80	219.00
	Morcov		20.000	0.26	0.02	1.40	8.20
	Ceapă		20.000	0.34	0.04	1.46	6.40
	Ardei dulci		20.000	0.20	0.00	1.20	6.00
	Sare iodată		1.000	0.00	0.00	0.00	0.00
	Ulei de floarea soarelui rafinat		5.000	0.00	5.00	0.00	45.00
	Porumb conservat cu concentrația de zahăr până la 15 gr pentru 100 gr de produs (prelucrat termic)		10.000	0.30	0.12	1.82	9.70
3.	Salată grecească cu brânză feta	1/200		1.75	13.27	7.75	318.30
	Roșii		60.000	0.36	0.00	2.52	10.80
	Castraveți		60.000	0.48	0.00	1.80	7.20
	Ardei dulci		30.000	0.30	0.00	1.80	9.00
	Ceapă		10.000	0.17	0.02	0.73	3.20
	Olive		10.000	0.22	8.23	0.45	47.05
	Ulei de floarea soarelui rafinat		5.000	0.00	5.00	0.00	45.00
	Verdeață (Frunze de spanac, rucola, patrunjel, marar etc)		5.000	0.22	0.02	0.45	2.05
	Branza feta		50.000	13.00	13.50	0.00	194.00
4.	Mere proaspete	1/200		0.80	0.00	22.60	94.00
5.	Pâine portionata	1/100/75		4.30	3.45	61.00	460.50
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		100.000	1.20	1.20	32.00	267.00
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		75.000	3.10	2.25	29.00	193.50
6.	Apa plată	0,5 ml		0.00	0.00	0.00	0.00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICA Prânz				37.42	35.61	141.50	1464.70

Varianta IV							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto gr	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Prânz							
1.	Pește copt în crustă de porumb	1/200		27.36	10.60	13.60	303.00
	Pește		220.000	22.36	3.40	0.00	158.00
	Ouă de găină de categoria "Extra"		20.000	2.60	2.00	0.20	28.60
	Crupe de porumb		20.000	2.40	0.20	13.40	71.40
	Ulei de floarea soarelui rafinat		5.000	0.00	5.00	0.00	45.00
	Sare iodată		4.000	0.00	0.00	0.00	0.00
2.	Mamalăgă cu brânză de vaci	1/250/100		12.33	23.00	35.14	499.50
	Crupe de porumb		50.000	6.00	0.50	33.50	178.50
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		15.000	0.12	12.30	0.20	117.00
	Brânză albă de vaci 5%		80.000	5.65	7.20	0.80	160.80
	Smântână 15% grăsime prelucrata termic		20.000	0.56	3.00	0.64	43.20
	Sare iodată		3.000	0.00	0.00	0.00	0.00
3.	Salată din murături cu semințe de susan	1/200		3.45	10.12	8.42	122.35
	Castraveți murați cu continut de sare până la 1,5g sare		40.000	0.40	0.08	1.20	4.80
	Roșii		60.000	0.36	0.00	2.52	10.80
	Ardei dulci		30.000	0.30	0.00	1.80	9.00
	Ceapă		10.000	0.17	0.02	0.73	3.20
	Ulei de floarea soarelui rafinat		3.000	0.00	3.00	0.00	27.00
	Nuci și semințe (nuci, migdale, in, floarea soarelui, susan)		10.000	2.00	7.00	1.72	65.50
	Verdeață (Frunze de spanac, rucola, patrunjel, marar etc)		5.000	0.22	0.02	0.45	2.05
	Sare iodată		3.000	0.00	0.00	0.00	0.00
4.	Mere proaspete	1/200		0.80	0.00	22.60	94.00
5.	Pâine portionata	1/100/75		4.30	3.45	61.00	460.50
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		100.000	1.20	1.20	32.00	267.00
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		75.000	3.10	2.25	29.00	193.50
6.	Apa plată	0,5 ml		0.00	0.00	0.00	0.00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				48.24	47.17	140.76	1479.35

Varianta V							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto gr	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun				
1.	Rulanda franceză	1/200		59.72	24.29	18.78	530.14
	Fileu de pasăre		200.000	50.00	4.00	2.00	228.00
	Ouă de găină de categoria "Extra"		20.000	2.60	2.00	0.20	28.60
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		20.000	2.00	0.20	14.60	71.60
	Ulei de floarea soarelui rafinat		5.000	0.00	5.00	0.00	45.00
	Sare iodată		3.000	0.00	0.00	0.00	0.00
	Brânză tare (cașcaval) 45%		18.000	4.68	4.86	0.00	69.84
	Ceapă		10.000	0.17	0.02	0.73	3.20
	Morcov		10.000	0.13	0.01	0.70	4.10
	Roșii		10.000	0.06	0.00	0.42	1.80
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		10.000	0.08	8.20	0.13	78.00
2.	Piureu din cartofi	1/300		7.61	17.05	67.51	443.80
	Cartofi		350.000	7.00	0.35	66.50	280.00
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		20.000	0.16	16.40	0.26	156.00
	Lapte 2.5%		15.000	0.45	0.30	0.75	7.80
	Sare iodată		2.000	0.00	0.00	0.00	0.00
3.	Salată franceză	1/200		5.81	4.76	90.70	149.90
	Ardei california galben		50.000	0.50	0.00	3.00	15.00
	Ardei california Oranj		50.000	0.50	0.00	3.00	15.00
	Castraveți		40.000	0.32	0.00	1.20	4.80
	Ceapă		10.000	0.17	0.02	0.73	3.20
	Ulei de floarea soarelui rafinat		3.000	0.00	3.00	0.00	27.00
	Verdeață (Frunze de spanac, rucola, patrunjel, marar etc)		10.000	0.44	0.04	0.90	4.10
	Suncă de pui		50.000	3.20	0.20	65.30	45.20
	Sos		10.000	0.68	1.50	16.57	35.60
4.	Placintă dulce cu dovleac	1/100		0.40	21.00	14.27	162.17
5.	Pâine portionată	1/100/75		4.30	3.45	61.00	460.50
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		100.000	1.20	1.20	32.00	267.00
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		75.000	3.10	2.25	29.00	193.50
6.	Apa plată	0,5 ml		0.00	0.00	0.00	0.00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				77.84	70.55	252.26	1746.51