

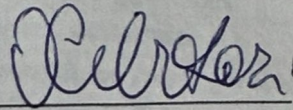
Meniu -model

Alimentatia la pachet pt elevii cl.5-9

a IPLT,,M.eminescu , or Cimislia

Coordonat
Agentia pentru Sanatate Publica
Sef GSP Hincesti

Cebotari
Oleg



Data 05 08 2025



Aprob
Directorul companiei



Stambol M

Data 05. 08 2025

MENIU MODEL pentru 10 zile

/ALIMENTAȚIA la PACHET cl.5-9/ ITPL M.Eminescu, or Cimislia

n/o	Denumirea produsului	Gramajul, gr	Valoarea cal			Total kcal
			Proteine	lipide	glucide	
	I zi - luni					
1	Fructe proaspete: mere	1/120	0,3	0,2	14	52
2	Sandwish cu fileu de pui si legume	1/50/30/10	12,2	3,87	34,48	229,500
3	Iaurt natural 2,6 %	1/110	6	2	4	58
						339,5

n/o	Denumirea produsului	Gramajul, gr	Valoarea cal			Total kcal
			Proteine	lipide	glucide	
	II zi - marti					
1	Fructe proaspete: pere	1/200	0,8	0,2	30	114
2	Clatite cu brinza dulce cu stafide	1/60	3,55	2,72	9,25	70,73
3	Chefir 2,5 %	1/200	8,6	2,0	10,6	98
						282,73

n/o	Denumirea produsului	Gramajul, gr	Valoarea cal			Total kcal
			Proteine	lipide	glucide	
	III zi - miercuri					
1	Fructe proaspete: portocala	1/75	0,6	0,225	9,75	39,75
2	Chiflă cu brinza dulce /fără grăsimi hidrogen., adaosuri si E-uri/	1/80	10,8	5,1	45	274
3	Suc natural de mere fara adetivi alimentari	1/200	0,2	0,2	23,4	94
						407,75

n/o	Denumirea produsului	Gramajul, gr	Valoarea cal			Total kcal
			Proteine	lipide	glucide	
	IV zi - joi					
1	Fructe proaspete: mere	1/120	0,3	0,2	14	52
2	Tartina din piine integrala cu unt si cascaval cu cheag tare 45% grasimi	1/40/20	6,8	84,25	34,35	357,2
3	Chefir 2,5 %	1/200	8,6	2,0	10,6	98
						507,2

n/o	Denumirea produsului	Gramajul, gr	Valoarea cal			Total kcal
			Proteine	lipide	glucide	
	V zi - vineri					
1	Fructe proaspete: mere	1/120	0,3	0,2	14	52
2	Sandwish cu fileu de pui si legume	1/50/30/10	12,2	3,87	34,48	229,500
3	Iaurt natural 2,6 %	1/110	6	2	4	58
						339,5

n/o	Denumirea produsului	Gramajul, gr	Valoarea cal			Total kcal
	VI zi - luni		Proteine	lipide	glucide	
1	Fructe proaspete: portocala	1/75	0,6	0,225	9,75	39,75
2	Tartina din piine integrala cu unt si cascaval cu cheag tare 45% grasimi	1/40/20	6,8	84,25	34,35	357,2
3	Suc natural de mere fara aditivi alimentari	1/200	0,2	0,2	23,4	94
						490,95

n/o	Denumirea produsului	Gramajul, gr	Valoarea cal			Total kcal
	VII zi - marti		Proteine	lipide	glucide	
1	Fructe proaspete: pere	1/100	0,4	0,1	15	57
2	Placinta cu brinza 3-5%	1/110	4	29	18	363
3	Chefir 2,5 %	1/200	8,6	2,0	10,6	98
						518

n/o	Denumirea produsului	Gramajul, gr	Valoarea cal			Total kcal
	VIII zi - miercuri		Proteine	lipide	glucide	
1	Fructe proaspete: portocale	1/75	0,6	0,225	9,75	39,75
2	Sandwich cu fileu de pui si legume	1/50/30/10	12,2	3,87	34,48	229,500
3	Iaurt natural 2,6 %	1/110	6	2	4	58
						327,25

n/o	Denumirea produsului	Gramajul, gr	Valoarea cal			Total kcal
	IX zi - joi		Proteine	lipide	glucide	
1	Fructe proaspete: banana	1/150	1,7	0,45	33	134
2	Clatite cu brinza dulce cu stafide	1/60	3,55	2,72	9,25	70,73
3	Chefir 2,5 %	1/200	8,6	2,0	10,6	98
						302,73

n/o	Denumirea produsului	Gramajul, gr	Valoarea cal			Total kcal
	X zi - vineri		Proteine	lipide	glucide	
1	Fructe proaspete: portocala	1/75	0,6	0,225	9,75	39,75
2	Tartina din piine integrala cu unt si cascaval cu cheag tare 45% grasimi	1/40/20	6,8	84,25	34,35	357,2
3	Iaurt natural 2,6 %	1/110	6	2	4	58
						454,95