

# MENIUL SĂPTĂMÂNAL

APROBAT DIRECTOR

Scoala Gimnaziala „EUROPA „

Prof. Însurățelu Mihaela



DATA	PRÂNZ	GUSTARE	TOTAL CALORII/ZI
LUNI 12.09.2022	CIORBĂ ȚĂRĂNEASCĂ 250ml FRIPTURĂ DE PORC 90g GARNITURĂ DE CUȘ-CUȘ 200g SALATĂ DE SFECLĂ ROȘIE 50g PÂINE INTEGRALA 50g	FRUCT 150 g	P=39,3 L=34,5 G=48,6 Total calorii =1282,6
MARȚI 13.09.2022	CIORBĂ DE FASOLE VERDE 250ml TOCĂNIȚĂ PORC CU MĂMĂLIGĂ 80g/150g/50g CASTAVEȚI MURAȚI 50g PÂINE INTEGRALĂ 25g	BISCUIȚI 50g	P= 41,6 L= 34,5 G=48,6 Total calorii=1382,6
MIERCURI 14.09.2022	SUPĂ DE CHIMION CU CRUTOANE 250ml/25g PULPĂ DE PUI LA TAVĂ 90g SOTE DE MORCOVI DUO ȘI CONOPIDĂ 200g PÂINE INTEGRALĂ 25g	COZONAC 100g	P=40,8 L=40,3 G=117,6 Total calorii=1172,9
JOI 15.09.2022	CIORBĂ ARDELENEASCĂ 250ml CHIFTELE LA CUPTOR 100g MAZĂRE SCĂZUTĂ 200g PÂINE INTEGRALA 50g	FRUCT 150 g	P=43,7 L=50,92 G=115,28 Total calorii=1192,45
VINERI 16.09.2022	SUPĂ DE TĂIȚEI 250ml PIEPT DE PUI LA GRĂȚAR 100g OREZ SÂRBESC 200g SALATĂ DE CASTRAVEȚI PROASPEȚI 50g PÂINE INTEGRALĂ 50g	BANANE 150g	P=59,8 L=34,5 G=48,6 Total calorii =1382,6

ASISTENT MEDICAL PRINCIPAL



ADMINISTRATOR

Bordas Rodica

BUCĂȚAR

Reghian Emilia