



Scoala Gimn., "EUROPA"

APROBAT DIRECTOR,
Prof. Șinca Alexandra-Monica

MENIUL SĂPTĂMÂNAL

AVIZAT,
Medic școlar: Dr. Hațegan Cornelia

DATA	PRÂNZ	GUSTARE	TOTAL CALORII/ZI
LUNI 04.03.2024	CIORBĂ DE FASOLE VERDE 250ml (fasole galbenă*, morcov, pătrunjel, țelină, ceapă, ulei, făină, sare de lămâie, smântână) COTLET DE PORC ÎN SOS DE USTUROI 90g (carne de porc, făină, ulei, sare, piper, boia, usturoi) GARNITURĂ DE CŪS CUS 200g (cus cus, ceapă, morcov, ardei, unt, sare, piper, bază pentru mâncăruri mirodenia) PÂINE INTEGRALĂ 50g	BISCUIȚI BELVITA 50 g FRUCT 100g	P=39,2 L= 34,5 G=48,9 Total calorii=1164,4
ALERGENI	gluten, țelină, lactoză, ouă	gluten, ouă, lapte	
MARȚI 05.03.2024	CIORBĂ DE LĂȘCUȚE 250ml (carne de porc, morcov, pătrunjel, țelină, paste frunzuțite, ouă, smântână, sare, bază pentru mâncăruri mirodenia, sare de lămâie) RULADĂ DIN CARNE DE PORC 100g (carne de porc, ceapă, usturoi, ouă, ulei, sare, piper) CARTOFI WEDGES LA CUPTOR 150g (cartofi wedges*, sare) MURĂTURĂ DE GOGOȘARI 50g (gogoșari conservă) PÂINE INTEGRALĂ 50g	FRUCT 150g	P=64 L=95,2 G=92,6 Total calorii=1275
ALERGENI	gluten, țelină, lactoză, ouă		
MIERCURI 06.03.2024	CIORBĂ A LA GREC CU PIEPT DE CURCAN 250ml/60g (carne de curcan*, morcov, pătrunjel, țelină, smântână, ouă, mărar, sare de lămâie, bază pentru mâncăruri mirodenia) PASTE CU BRÂNZĂ DE BURDUF 200g (paste macaroane răsucite, branză de burduf, ulei) PÂINE INTEGRALĂ 25g	BISCUIȚI CU IAURT „ MISURA” 33g FRUCT 100g	P=50,7 L= 16,7 G=97,4 Total calorii=1254
ALERGENI	gluten, țelină, lactoză, ouă	gluten, lactoză, ouă,	
JOI 07.03.2024	SUPĂ DE CHIMION CU CRUTOANE 250ml/25g (morcov, pătrunjel, țelină, ceapă, chimion, lapte, făină, sare, bază pentru mâncăruri mirodenia) MUȘCHILEȚ DE PORC LA CUPTOR 80 g (carne de porc, ceapă, bulion, pastă tomate, roșii decojite, făină, ulei, sare, piper) PILAF DE OREZ 200g (orez, ceapă, morcov, ardei, ulei, sare, piper, bază pentru mâncăruri mirodenia) MURĂTURĂ DE CASTRAVEȚI 50g (castraveți conservă) PÂINE INTEGRALĂ 25g	BISCUIȚI POIENI 50 g FRUCT 100g	P=59,8 L= 35,4 G=49,6 Total calorii=1192,9
ALERGENI	gluten, țelină, lactoză,	gluten, ouă, lapte, soia	
VINERI 08.03.2024	SUPĂ DE TĂIȚEI 250ml (carne de pui, morcov, pătrunjel, țelină, paste fideea, ceapă, sare, piper) PULPĂ DEZOSATĂ LA TAVĂ 90g (carne de pui, ceapă, ulei, ardei, usturoi, pastă tomate, sare, piper, cimbru, boia de ardei) SOTE DE MAZĂRE CU MORCOV BABY 200g (morcov*, mazăre, unt, sare) PÂINE INTEGRALĂ 50g	BANANE 150g BATON CU CEREALE 25g	P=47,5 L= 39,5 G=137,1 Total calorii=1123,2
ALERGENI	gluten, țelină, lactoză, ouă	gluten, lactoză, soia	

* Din materie primă congelată

ASISTENT MEDICAL PRINCIPAL
Dudaș Ramona Elena

ADMINISTRATOR
Bordaș Rodica

BUCĂȚAR
Reghian Emilia