

# MENIUL SĂPTĂMÂNAL

APROBAT DIRECTOR

Scoala Gimnaziala „EUROPA „

Prof. Însurățelu Mihaela



DATA	PRÂNZ	GUSTARE	TOTAL CALORII/ZI
LUNI 19.09.2022	CIORBĂ DE LĂȘCUȚE 250ml COTLET DE PORC LA GRATAR 90g SOTE DE LEGUME: BROCOLI, FASOLE VERDE, MORCOVI DOU 200g PÂINE INTEGRALĂ 50g	FRUCT 150 g	P= 76,4 L= 48,8 G=74,3 Total calorii=1189,6
MARȚI 20.09.2022	CIORBĂ ARDELENEASCĂ 250ml PASTE CU TON 200g PÂINE INTEGRALĂ 25g	BISCUIȚI 50g	P= 41,7 L= 28,9 G=100,4 Total calorii=1315,2
MIERCURI 21.09.2022	CIORBĂ DE USTUROI 250 ml PULPĂ DE PUI LA CUPTOR 90g CARTOFI ȚĂRĂNEȘTI 200g SALATĂ DE CASTRAVEȚI PROASPEȚI 50g PÂINE INTEGRALĂ 50g	FRUCT 150 g	P=34,4 L=24,8 G=86,4 Total calorii=1254
JOI 22.09.2022	CIORBĂ DE VARZĂ 250ml FRIPTURĂ DE PORC 90g PILAF DE OREZ 200g SALATA DE ARDEI COPȚI 50g PÂINE INTEGRALĂ 50g	BANANE 150g	P=40,7 L=58,9 G=94,2 Total calorii=1336
VINERI 23.09.2022	SUPĂ ALFABET 250ml PAPRICAȘ DIN PIEPT DE PUI CU MĂMĂLIGĂ 110/90/50g PÂINE INTEGRALĂ 25g	BATON CU CEREALE 28 g	P=43,5 L=26,1 G=84,4 Total calorii = 1128

ASISTENT MEDICAL PRINCIPAL

Dudaș Ramona



ADMINISTRATOR

Bordaș Rodica

BUCĂTAR

Reghjan Emilia