

MENIUL SĂPTĂMÂNAL

APROBAT DIRECTOR

Scoala Gimnaziala „EUROPA „

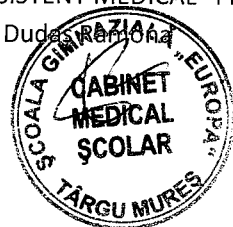
Prof. Însurățelu Mihaela



DATA	PRÂNZ	GUSTARE	TOTAL CALORII/ZI
LUNI 30.01.2023	CIORBĂ DE SALATĂ 200ml TOCĂNIȚĂ DE PORC CU MĂMĂLIGĂ 80g/150g/50g GOGOȘARI MURAȚI 50g PÂINE INTEGRALĂ 25g	BISCUIȚI 50g	P= 41,4 L= 34,1 G=48,6 Total calorii=1128,6
MARȚI 31.01.2023	CIORBĂ DE TARHON 250ml MUSACA DE CARTOFI CU CARNE TOCATĂ 200g CASTRAVEȚI MURAȚI 50g PÂINE INTEGRALĂ 25g	FRUCT 150g EUGENIA 36g	P= 40,7 L=43,9 G=131,4 Total calorii=1254
MIERCURI 01.02.2023	SUPĂ DE TĂIȚEI 250ml ȘNIȚEL DIN PIEPT DE PUI 90g SOTE DE BROCOLI ȘI BABY CARROTS 200g PÂINE INTEGRALĂ 50g	FRUCT 150g	P= 40,8 L= 40,3 G=117,6 Total calorii=1172,9
JOI 02.02.2023	CIORBĂ RĂDĂUȚEANĂ CU PIEPT DE CURCAN 250ml/70g PAPANAȘI DIN BRÂNZĂ DE VACI CU DULCEAȚĂ ȘI SMÂNTÂNĂ 200g PÂINE INTEGRALĂ 25g	BANANĂ 150g	P= 35,7 L= 20,7 G=93,4 Total calorii=1204
VINERI 03.02.2023	CIORBĂ CARTOFI 250ml PULPĂ DE PUI DEZOSATĂ LA GRĂTAR 90g MAZĂRE SCĂZUTĂ 200g PÂINE INTEGRALĂ 50g	PRĂJITURĂ 80g	P= 47,5 L= 39,5 G=137,1 Total calorii=1123,2

ASISTENT MEDICAL PRINCIPAL

Dudaș Rodica



ADMINISTRATOR

Bordaș Rodica

BUCĂTAR

Reghian Emilia