

APROBAT DIRECTOR,
Prof. Șinean Alexandra-Monica

AVIZAT,
Medic școlar: Dr. Hategan Cornelia
medic primar M.F.
comp. medicină de întreprindere
COD 349203

Cabinet
medical școlar

DATA	PRÂNZ	GUSTARE	TOTAL CALORII/ZI
LUNI 13.01.2025	CIORBĂ ȚĂRĂNEASCĂ 250ml (carne de pui*, morcov, pătrunjel, țelină, varză, conopidă, ardei, ceapă, cartofi, fasole galbenă*, mazăre, sare, piper) TOCĂNIȚĂ DE PORC 90g (carne de porc, ceapă, ardei, foi de dafin, sare, piper, făină, lapte, smântână) GARNITURĂ DE CUS CUS 200g (cus cus, ceapă, morcov, ardei, unt, sare, piper, bază pentru mâncăruri mirodenia) PÂINE INTEGRALĂ 50g	BISCUIȚI BELVITA 50 g	P=66,5 L= 98,4 G=41,68 Total calorii=1025,27
ALERGENI	gluten, țelină, lactoză, ouă	gluten, soia, lactoză, poate conține ou, arahide și varietati similare de nuci.	
MĂRȚI 14.01.2025	CIORBĂ DE TARHON 250ml (carne de porc, morcov, pătrunjel, țelină, orez, ouă, smântână, sare, bază pentru mâncăruri mirodenia, sare de lămâie, tarhon) COTLET DE PORC LA GRĂȚAR 90 g (carne de porc, ulei, sare, piper) CARTOFI WEDGES LA CUPTOR 150g (cartofi wedges*, sare) MURĂTURĂ DE GOGOȘARI 50g (gogoșari conservă) PÂINE INTEGRALĂ 50g	FRUCT 150g	P=60,33 L= 72,34 G=55,96 Total calorii=1046,05
ALERGENI	gluten, țelină, lactoză, ouă		
MIERCURI 15.01.2025	SUPĂ DE TĂIȚEI 250ml (carne de pui, morcov, pătrunjel, țelină, paste fidee, ceapă, sare, piper) PULPĂ DE PUI LA CUPTOR 90g (carne de pui, ceapă, ulei, ardei, usturoi, pastă tomate, sare, piper, boia de ardei) PILAF DE OREZ CU CIUPERCI ȘI LEGUME 200g (orez, ceapă, morcov cub*, ardei, mazăre, ulei, sare, piper, ciuperci, bază pentru mâncăruri) MURĂTURĂ DE ARDEI COPT 50g (ardei copt conservă) PÂINE INTEGRALĂ 50g	FRUCT 150g	P=47,5 L= 39,5 G=137,1 Total calorii=1123,2
ALERGENI	gluten, țelină, ouă, lactoză		
JOI 16.01.2025	SUPĂ DE CHIMION CU CRUTOANE 250ml/25g (cartofi, morcov, pătrunjel, țelină, carne de pui, sare, bază pentru mâncăruri mirodenia) SPAGHETE BOLOGNESE 200g (paste tăiței chibrit, carne de porc, ceapă, bază pentru paste bolognese, zahăr, bulion, pastă tomate, ulei, cașcaval) PÂINE INTEGRALĂ 25g	BISCUIȚI POIENI 40 g	P=30,8 L= 39,97 G=153,62 Total calorii=1071,72
ALERGENI	gluten, țelină, lactoză, ouă	gluten, soia poate conține urme de susan, alune, nuci, lapte	
VINERI 17.01.2025	CIORBĂ A LA GREC CU PIEPT DE PUI 250ml/60g (carne de pui, morcov, pătrunjel, țelină, smântână, ouă, orez, mărar, sare de lămâie, bază pentru mâncăruri mirodenia) MĂMĂLIGĂ CU BRÂNZĂ DE VACI ȘI SMÂNTÂNĂ 250g (mălai, brânză de vaci, smântână, lapte, sare) PÂINE INTEGRALĂ 25g	BANANE 150g	P=46,5 L= 21,8 G=151,9 Total calorii=1190,2
ALERGENI	gluten, țelină, lactoză, ouă		

*Din materie primă congelată

ASISTENT MEDICAL PRINCIPAL
Dudaș Ramona Elena

ADMINISTRATOR
Bordaș Rodica

BUCĂȚAR
Reghian Emilia