

# MENIUL SĂPTĂMÂNAL

APROBAT DIRECTOR

Scoala Gimnaziala „EUROPA „

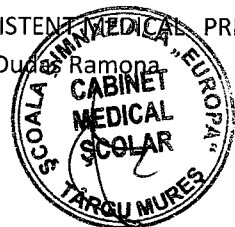
Prof. Însurățelu Mihaela



DATA	PRÂNZ	GUSTARE	TOTAL CALORII/ZI
LUNI 16.01.2023	CIORBĂ ȚĂRĂNEASCĂ 250 ml ȘNIȚEL DE PORC NATUR ÎN SOS DE USTUROI 90g GARNITURĂ DE CUS-CUS 200g PÂINE INTEGRALĂ 50g	BATON CEREALE 25g	P=39,2 L=34,5 G=115,28 Total calorii =1189,93
MARȚI 17.01.2023	CIORBĂ DE TARHON 250ml FRIPTURĂ DE PORC ÎNĂBUȘITĂ LA CUPTOR 90g OREZ SÂRBESC 200g MURĂTURĂ 50g PÂINE INTEGRALĂ 50g	FRUCT 150 g	P= 47,1 L= 29,6 G=107 Total calorii=1086
MIERCURI 18.01.2023	SUPĂ ALFABET 250ml PIEPT DE PUI LA GRĂTAR 100g SOTE DE LEGUME AMESTEC EUROPEAN 200g PÂINE INTEGRALĂ 50g	PRĂJITURĂ 80g	P=32,7 L=16,9 G=57,4 Total calorii=1061
JOI 19.01.2023	SUPĂ DE CHIMION CU CRUTOANE 250ml/25g CHIFTELE LA CUPTOR 90g CARTOFI ȚĂRĂNEȘTI 200g MURĂTURĂ 50g PÂINE INTEGRALĂ 25g	BANANE 150 g	P=43,7 L=50,92 G=115,28 Total calorii=1192,45
VINERI 20.01.2023	CIORBĂ DE FASOLE VERDE 250ml PAPRICAȘ DE PUI CU MĂMĂLIGUȚĂ 150g/90g/50g PÂINE INTEGRALĂ 25g	BISCUIȚI 50g	P=43,6 L=26,1 G=120,7 Total calorii = 1128

ASISTENT MEDICAL PRINCIPAL

Duda Ramona



ADMINISTRATOR

Bordaș Rodica

BUCĂTAR

Reghian Emilia