Școala Gimn.„EUROPA”

APROBAT DIRECTOR
Prof. Beldean Valentin Teodor

MENIUL SĂPTĂMÂNAL

AVIZAT,
Medic Școlar: Dr.

DATA	PRÂNZ	GUSTARE	TOTAL CALORII/ZI
LUNI 16.11.2026	**CIORBĂ ȚĂRĂNEASCĂ 250ml** (spate de pui, morcov, pătrunjel, țelină, varză, conopidă, ardei, ceapă, roșii decojite, suc de roșii, cartofi, fasole galbenă*, mazăre, sare, piper, leuștean) **PULPĂ DE PORC ÎNĂBUȘITĂ 80g** (carne de porc, ceapă, ardei, morcov, ulei, boia, sare, piper) **PILAF DE OREZ CU CIUPERCI 150g** (orez, ceapă, ardei, ulei, oregano, sare, piper, ciuperci) **MURĂTURĂ DE ARDEI COPT 50g** (ardei copt conservă) **PÂINE INTEGRALA 50g**	**FRUCT 150 g**	**P=34 L= 19 G=94 Total calorii=673**
ALERGENI	gluten, țelină, lactoză, ouă		
MARȚI 17.11.2026	**CIORBĂ AITĂ 250ml** (spate de pui, morcov, pătrunjel, țelină, orez, usturoi, ouă, smântână, sare, sare de lămâie) **PAPRICAȘ DE PUI CU MĂMĂLIGĂ 80g/80g/50g** (carne de pui, ceapă, ulei, ardei, lapte făină, smântână, pătrunjel verde, sare, piper, boia de ardei) **PÂINE INTEGRALA 25g**	**FRUCT 100 g BATON CU CEREALE 25g**	**P=41 L= 18 G=82 Total calorii=647**
ALERGENI	gluten, țelină, lactoză, ouă	gluten, lactoză, soia, poate conține și varietăți de nuci	
MIERCURI 18.11.2026	**CIORBĂ DE FASOLE VERDE 250ml** (fasole galbenă*, morcov, pătrunjel, țelină, ceapă, făină, ulei, sare de lămâie, smântână, sare) **PASTE CU TON 250g** (paste penne, ton bucăți în conservă, ceapă, sos de roșii, busuioc, oregano, zahăr, ulei, caşcaval, sare, piper) **PÂINE INTEGRALĂ 25g**	**BISCUIȚI CU IAURT „ MISURA” 33g**	**P=42 L= 31 G=84 Total calorii=792**
ALERGENI	gluten, țelină, lactoză, ouă	gluten, lactoză, ou, poate contine soia si fructe cu coaja lemnoasa	
JOI 19.11.2026	**SUPĂ DE CHIMION CU CRUTOANE 250ml/25g** (morcov, țelină, chimion, lapte, faina, sare) **RULADĂ DIN CARNE DIN CARNE TOCATĂ PORC 80g** (carne de porc, ceapă, usturoi, ouă, ulei, pesmet, sare, piper, cimbru) **CARTOFI ȚĂRĂNEȘTI 150g** (cartofi , ceapă, ulei, sare, boia) **SALATĂ DE CASTRAVEȚI CU CEAPĂ 50g** (castraveți, ceapă roșie, sare, oțet de mere) **PÂINE INTEGRALĂ 25g**	**BANANE 150g**	**P=21 L= 32 G=102 Total calorii=751**
ALERGENI	gluten, țelină, lactoză, ouă		
VINERI 20.11.2026	**CIORBĂ DE LĂȘCUȚE 250ml** (oase garf de porc, morcov, pătrunjel, țelină, paste frunzulițe, ouă, smântână, sare, sare de lămâie) **PIEPT DE PUI LA GRĂTAR 80 g** (carne de pui, sare, piper) **SOTE DE BROCCOLI CU MORCOV PARISIAN 150g** (morcov*,broccoli*, unt, usturoi granulat, sare) **PÂINE INTEGRALĂ 50g**	**BISCUIȚI TEDI 30g FRUCT 150g**	**P=36 L=21 G=86 Total calorii=667**
ALERGENI	gluten, țelină, lactoză, ouă	gluten, lactoză, soia, poate conține: ouă semințe de susan arahide si alte nuci	

***Din materie primă congelată**

ASISTENT MEDICAL PRINCIPAL
Dudaș Ramona Elena

ADMINISTRATOR
Bordaș Rodica

BUCĂTAR
Reghian Emilia