

APROBAT DIRECTOR
Prof. Șincan Alexandru Monica

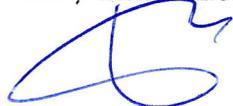
AVIZAT,
Medic școlar: Dr. Hațegan Cornelia

DATA	PRÂNZ	GUSTARE	TOTAL CALORII/ZI
LUNI 19.01.2026	CIORBĂ DE VARZĂ 250ml (oase garf porc afumate, varză, morcov, pătrunjel, făină, suc de roșii, roșii decojite, mărar, sare, cimbru) TOCĂNIȚĂ DE PORC CU SOS DE SMÂNTÂNĂ ȘI MĂMĂLIGĂ 80g/100g/80g (carne de porc, ceapă, ardei, foi de dafin, sare, piper, făină, lapte, smântână, mălai) PÂINE INTEGRALĂ 25g	FRUCT 100g BATON CU CEREALE FITNES S 25g	P=41,79 L= 72,97 G=27,5 Total calorii=701
ALERGENI	gluten, țelină, lactoză		
MARȚI 20.01.2026	SUPĂ CREMĂ DE CONOPIDĂ CU CRUTOANE 250ml/25g (spate de pui*, morcov, pătrunjel, țelină, conopidă*, cartofi, ardei, ceapă, unt, sare, usturoi, smântână) PASTE CU TON 250g (paste penne, ton bucăți în conservă, ceapă, sos de roșii, busuioc, oregano, zahăr, ulei, cașcaval, sare, piper)	BISCUIȚI INTEGRALI CU CEREALE 50 g FRUCT 100g	P=38,1 L= 32,12 G=120,85 Total calorii=919,76
ALERGENI	gluten, țelină, lactoză, ouă		
MIERCURI 21.01.2026	CIORBĂ DE FASOLE VERDE 250ml (fasole galbenă*, morcov, pătrunjel, țelină, ceapă, ulei, făină, sare de lămâie, smântână) COTLET DE PORC LA CUPTOR 80g (carne de porc, ceapă, ardei, usturoi, morcov, ulei, boia, sare, piper) PIREU DE CARTOFI 150g (cartofi, lapte, unt, sare) MURĂTURĂ DE CASTRAVEȚI 50g (castraveți conservă) PÂINE INTEGRALĂ 50g	MINI RONDELE DIN OREZ CU GLAZURA DE CAPȘUNI SANOVITA 24G	P=46,1 L= 29,39 G=64,12 Total calorii=706,85
ALERGENI	gluten, țelină, lactoză		
JOI 22.01.2026	SUPĂ DE ROȘII CU BUSUIOC 250ml (carne pasăre*, morcov, pătrunjel, țelină, busuioc, ceapă, suc de roșii, roșii decojite, cus cur, sare,) PIEPT DE PUI LA GRĂȚAR 80g (carne de pui*, ceapă, ulei, ardei, pastă ardei, morcov, sare, piper, boia de ardei) RISOTTO CU ȘOFRAN 150g (orez risotto, sare, piper, șofran, supă de spate pui*, ceapă, unt) MURĂTURĂ DE ARDEI COPT 50g (ardei copt conservă) PÂINE INTEGRALĂ 50g	BISCUIȚI CU IAURT „ MISURA” 33g	P=32,61 L= 10,85 G=150,59 Total calorii=825,53
ALERGENI	gluten, țelină, lactoză, ouă	gluten, lactoză, ou, poate contine soia si fructe cu coaja lemnoasa	
VINERI 23.01.2026	SUPĂ DE CHIMION CU CRUTOANE 250ml/25g (morcov, țelină, chimion, lapte, făina, sare) FRIPTURĂ DE CURCAN LA TAVĂ 80g (carne de curcan*, ceapă, ulei, ardei, pastă tomate, roșii decojite, pastă ardei, sare, piper, boia de ardei, cimbru) SOTE DE LEGUME MEXICANE 150g (legume mexicane*, sare, piper, unt) PÂINE INTEGRALĂ 25g	BANANE 150g	P=35,93 L= 20,72 G=104,02 Total calorii=734,41
ALERGENI	gluten, țelină, lactoză		

* Din materie primă congelată

ASISTENT MEDICAL PRINCIPAL

Dudaș Ramona Elena



ADMINISTRATOR

Bordaș Rodica



BUCĂȚAR

Reghian Emilia

