

Școala Gimn., „EUROPA”

APROBAT DIRECTOR,
Prof. Șincan Alexandra-Monica



MENIUL SĂPTĂMÂNAL

AVIZAT,
Medic școlar: Dr. Hategan Cornelia

medic primar M.F.
comp. medicină de întreprindere
COD 349203



DATA	PRÂNZ	GUSTARE	TOTAL CALORII/ZI
LUNI 23.10.2023	CIORBĂ DE VARZĂ 250ml TOCĂNIȚĂ DE PORC CU MĂMĂLIGĂ 80g/150g/50g ARDEI COPT 50g PÂINE INTEGRALĂ 25g	FRUCT 100g BATON CU CEREALE 25g	P=41,4 L=34,1 G=48,6 Total calorii =1128,6
MARȚI 24.10.2023	CIORBĂ „AITĂ” 250ml SPAGHETE BOLOGNESE 200g PÂINE INTEGRALĂ 25g	BANANĂ 150g	P= 31,2 L= 29,9 G=138,8 Total calorii=1191
MIERCURI 25.10.2023	SUPĂ ALFABET 250ml MÂNCĂRICĂ DE MAZĂRE CU PIEPT DE PUI 200g/90g PÂINE INTEGRALĂ 50g	BISCUȚI CU IAURT „MISURA” 33g	P=41,2 L=28,1 G=139,4 Total calorii=1043,6
JOI 26.10.2023	CIORBĂ ARDELENEASCĂ 250ml COTLET DE PORC LA GRĂTAR 90g CARTOFI WEDGES LA CUPTOR 150g CASTRAVEȚI MURAȚI 50g PÂINE INTEGRALĂ 50g	FRUCT 150g	P=39,2 L=34,5 G=48,6 Total calorii=1282,6
VINERI 27.10.2023	CIORBĂ DE TARHON 250ml PULPĂ DE PUI LA CUPTOR 90g SOTE DE BROCOLI CU MORCOV BABY 200g PÂINE INTEGRALĂ 50g	MINIRONDELE DIN OREZ CU GLAZURĂ DE CĂPȘUNI 24g	P=47,5 L=39,5 G=137,1 Total calorii = 1123,2

ADMINISTRATOR : BORDAȘ RODICA

BUCĂTAR: REGHIAN EMILIA