Școala Gimn.„EUROPA”

APROBAT DIRECTOR
Prof. Beldean Valentin-Teodor

MENIUL SĂPTĂMÂNAL

AVIZAT,
Medic Școlar: Dr.

DATA	PRÂNZ	GUSTARE	TOTAL CALORII/ZI
LUNI 23.11.2026	**CIORBĂ DE VARZĂ 250ml** (oase garf de porc, varză, morcov, pătrunjel, făină, suc de roșii, țelină, mărar, sare, cimbru, smântână) **COTLET DE PORC ÎN SOS DE USTUROI 80g** (carne de porc, făină, ulei, sare, piper, boia, usturoi) **GARNITURĂ DE CUS CUS 150g** (cus cus, ceapă, morcov, ardei, unt, sare, piper) **MURĂTURĂ DE GOGOȘARI 50g** (ardei copt conservă) **PÂNE INTEGRALĂ 50g**	**FRUCT 150 g**	**P=38** **L= 19** **G=118** **Total calorii=788**
ALERGENI	**gluten, țelină, lactoză, ouă**		
MARȚI 24.11.2026	**SUPĂ DE ROȘII CU BUSUIOC 250ml** (spate de pui, morcov, pătrunjel, țelină, busuioc, ceapă, suc de roșii, roșii decojite, orez, sare,) **PULPĂ DE PUI LA TAVĂ 80g** (carne de pui*, ceapă, ulei, ardei, pastă ardei, usturoi, sare, piper, boia de ardei) **PIREU DE CARTOFI 150g** (cartofi, lapte, unt, sare) **MURĂTURĂ DE SFECLĂ ROȘIE 50g** (sfeclă roșie conservă **PÂINE INTEGRALĂ 50g**	**BISCUIȚI BELVITA 50 g**	**P=39** **L= 27** **G=94** **Total calorii=768**
ALERGENI	**gluten, țelină, lactoză**	**gluten, soia, lactoză, poate contine ou, arahide si varietati similare de nuci**	
MIERCURI 25.11.2026	**SUPĂ DE PASĂRE CU PASTE ALFABET 250ml** (spate de pui, morcov, pătrunjel, țelină, paste alfabet, sare) **CEAFĂ DE PORC LA GRĂTAR 80 g** (carne de porc, ulei, sare, piper) **OREZ SÂRBESC 150g** (supă de oase pui*, orez, ceapă, morcov, ardei, ulei, sare, unt, piper) **SALATĂ DE VARZĂ PROASPĂTĂ 50g** (varză, sare, zahăr, oțet) **PÂINE INTEGRALĂ 50 g**	**FRUCT 100g** **BATON CU CEREALE 25g**	**P=44** **L= 31** **G=124** **Total calorii=948**
ALERGENI	**gluten, țelină, lactoză, ouă**	**gluten,lactoză, soia, poate conține și varietăți de nuci**	
JOI 26.11.2026	**SUPĂ CREMĂ DE LEGUME CU CRUTOANE 250ml/25g** (spate de pui, cartofi, morcov, pătrunjel, țelină, sare, smântână, varză, ardei, conopidă, fasole galbenă* **MÂNCARE DE FASOLE BOABE CU CHIFTELE LA CUPTOR 150g/80 g** (carne de porc, ceapă, usturoi, ouă, pesmet, ardei, suc de roșii, foi de dafin, cimbru, roșii decojite, sare, piper, făină fasole boabe) **PÂINE INTEGRALĂ 25g**	**BISCUIȚI TEDI 30g** **FRUCT 100g**	**P=43** **L= 27** **G=124** **Total calorii=902**
ALERGENI	**gluten, țelină, lactoză, ouă**	**gluten, lactoză, soia, poate conține: ouă semințe de susan arahide si alte nuci**	
VINERI 27.11.2026	**CIORBĂ ADELENEASCĂ CU PULPĂ DE PORC 250ml/50g** (carne de porc, morcov, pătrunjel, țelină, orez, ouă, smântână, sare, tarhon, sare de lămâie) **BUDINCĂ DE TĂIȚEI CU BRÂNZĂ DE VACI 200g** (brânză de vaci, ouă, sare, zahăr, paste tăiței lați, smântână, lămâie, vanilie, unt) **PÂINE INTEGRALĂ 25g**	**BANANE 150g**	**P=43** **L= 34** **G=81** **Total calorii=800**
ALERGENI	**gluten, țelină, lactoză, ouă**		

***Din materie primă congelată**

ASISTENT MEDICAL PRINCIPAL
Dudaș Ramona Elena

ADMINISTRATOR
Bordaș Rodica

BUCĂTAR
Reghian Emilia