LEON EVENTS – Meniu 12-16 Octombrie 2026

Clasele IX–XII | Avizat conform Ordin M.E. nr. 347/2021

Colegiul de Servicii in Turism Napoca

Ziua	Fel Principal	Componente	Valoare Energetică	Nutrienți (per 100 g)	Alergeni
LUNI	Snitel de pui cu cus cus si sos de iaurt	Snitel de pui la cuptor - 110 gr, Legume(ardei, ceapa, morcovi)– 20gr, Cus cus – 120gr, Sos de iaurt – 30gr Gramaj total : 280g	390kcal/portie	Val energetica 160 kcal P 12g/ L 2g/ G 9g/ F 1.8g/ S 0.5g/ Z 1.1g	Oua, Gluten, lapte
MARȚI	Piept de pui cu legume si broccoli gratinat cu cheddar	Piept de pui - 110 gr, Legume(ardei, ceapa, morcovi)– 35gr, Broccoli – 130gr, Cheddar – 10gr Gramaj total : 250g	210 kcal/portie	Val energetica 73 kcal P 11g/ L 1.8g/ G 3.4g/ F 1.5g/ S 0.2g/ Z 1.5g	Lapte
MIERCURI	Sarmale cu mamaliga si smantana	Sarmale – 100gr, Mamaliga - 120gr, Smantana - 30 Gramaj total : 250gr	412 kcal/portie	Val energetica 160kcal P 5g/ L 9g/ G 15g/ F 1.1g/ S 0,7g/ Z 0.9g	Lapte
JOI	Pui in stil asiatic cu orez	Piept de pui - 100gr, Orez – 80gr, Legume(ardei, Morcov, ceapa) – 70gr Gramaj total: 250 g	266 kcal/portie	Val energetica 105 kcal P 10g/ L 1g/ G 13g/ F 0.9g/ S 0,3g/ Z 0.9g	
VINERI	Friptura de por inabusita si bulgur cu dovlecei cu salata de ardei copt	Carne porc – 100gr, Bulgur - 110gr, Dovlecei – 30gr, Smantana – 10gr, salata de ardei copt - 30 Gramaj total: 280 g	354 kcal/portie	Val energetica 140 kcal P 10g/ L 5.6g/ G 12g/ F 1.8g/ S 0,4g/ Z 0.9g	Gluten, Lapte

Explicatii conform Ordin 541/2025

Meniurile respecta cerintele nutritionale pentru elevi.

Aport caloric standardizat: 300 kcal/portie.

Echilibru optim intre proteine, lipide si glucide.

Fibre adecvate pentru digestie sanatoasa.

Continut redus de sare si zahar.

Preparare fara prajire, doar coacere/fierbere.

Ingrediente proaspete, sigure, conforme legislatie.

Avizat de: Dr. Mădălina Indrie

Medic Primar Diabet, Nutriție și Boli Metabolice

Administrator: Lung Leon

Reprezentant unitate învățământ: