LEON EVENTS – Meniu 19-23 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	Porc cu legume si orez in stil Italian cu salata de varza	Carne de porc - 110 gr, Legume(ardei, ceapa, morcovi)– 28gr, Orez – 100gr, Sos de rosii – 10gr, Mozzarella – 2gr, Salata de varza – 30gr Gramaj total : 280g	318kcal/portie	Val energetica 127 kcal P 10g/ L 5g/ G 10g/ F 0.7g/ S 0.5g/ Z 1.1g	Lapte
MARȚI	Piept de pui in sos si piure de cartofi cu salata fresh	Piept de pui - 90 gr, Legume(ardei, ceapa)– 15gr, Piure de cartofi – 130gr, Sos de rosii– 15gr, Salata – 30gr Gramaj total : 280g	237 kcal/portie	Val energetica 94 kcal P 10g/ L 2.5g/ G 8g/ F 0.9g/ S 0.5g/ Z 1.5g	Lapte
MIERCURI	Paste alfredo cu pui	Piept de pui– 50gr, Paste - 160gr, Smantana – 30gr, Gouda – 10gr Gramaj total : 250gr	432 kcal/portie	Val energetica 173kcal P 10g/ L 6g/ G 20g/ F 1.1g/ S 0,3g/ Z 0.6g	Gluten, lapte
JOI	Gulas de porc cu cartofi si salata de varza murata	Carne porc - 100gr, Cartofi – 115gr, Legume(ardei, ceapa) – 30gr, Sos de rosii – 5gr, Salata de varza murata – 30gr Gramaj total: 280 g	290 kcal/portie	Val energetica 117 kcal P 9g/ L 5g/ G 10g/ F 1.3g/ S 0,3g/ Z 1.3g	
VINERI	Strips de pui cu spanac	Strips de pui – 100gr, Spanac - 150gr Gramaj total: 250 g	240 kcal/portie	Val energetica 96 kcal P 10g/ L 2.5g/ G 9g/ F 2.1g/ S 0,4g/ Z 0.9g	Gluten, Lapte, oua

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:



