LEON EVENTS – Meniu 02-06 Noiembrie 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	Escalop de porc si piure de cartofi cu salata de muraturi	Carne de porc - 110 g, Piure de cartofi – 140g, salata de muraturi – 30g Gramaj total : 280g	266kcal/portie	Val energetica 121 kcal P 8.8g/ L 5.5g/ G 9.1g/ F 0.9g/ S 0.5g/ Z 1.3g	Lapte
MARȚI	Snitel de pui cu sos de iaurt si cus cus cu baby morcovi	Pulpa de pui - 110 g, Cus cus – 120g, Legume (baby morcovi, ardei, ceapa) – 30g, Sos de iaurt – 20 g Gramaj total : 280g	312 kcal/portie	Val energetica 142 kcal P 9g/ L 3.5g/ G 18.6g/ F 1.5g/ S 0.5g/ Z 1.1g	Gluten, oua, lapte
MIERCURI	Fasole alba in sos de rosii si chiftelute de porc	Chiftele de porc– 110g, Fasole alba- 120g, Sos de rosii – 30g Gramaj total : 260g	344 kcal/portie	Val energetica 156 kcal P 11g/ L 6g/ G 12g/ F 3.3g/ S 0,6g/ Z 1.3g	Gluten, Oua
JOI	Papricas de pui cu mamaliga si salata de sfecla	Carne de pui – 100g, Legume(ardei, ceapa, morcovi) – 20g, Mamaliga – 130g, salata de sfecla – 30g Gramaj total: 280 g	213 kcal/portie	Val energetica 97 kcal P 10g/ L 2g/ G 10g/ F 0.8g/ S 0,3g/ Z 0.9g	
VINERI	Pui in sos de branza cu Orez si salata de varza	Piept de pui – 110g, Orez - 120g, Sos de branza – 20g, salata de varza – 30g Gramaj total: 280 g	328 kcal/portie	Val energetica 149 kcal P 12g/ L 4.3g/ G 15.6g/ F 0.4g/ S 0,5g/ Z 0.5g	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:

COLEGIUL DE SERVICII ÎN TURISM „NAPOCA" Cluj-Napoca, str. Taberei nr. 3 Tel: 0264/562588, Fax: 0264/425775