ȘCOALA GIMNAZIALĂ NR.145 STR. HELIADE ÎNTRE VII NR. 36
TELEFON/FAX:021/2407036, C.I.F. 24027267, E-mail: scoalanr145@yahoo.com

DIRECTOR
Prof. Mircea Ionuț Răzvan BERINDEI

MENIU GRĂDINIȚA CU PROGRAM PRELUNGIT A ȘCOLII GIMNAZIALE NR 145
11 -15.05.2026

MENIU	LUNI-11.05	MARȚI-12.05	MIERCURI-13.05	JOI- 14.05	VINERI-15.05
MIC DEJUN ORA 9:00-9.15	OREZ CU LAPTE ȘI SCORȚIȘOARĂ 150 g.	CEAI DIN FRUCTE DE PĂDURE CU LĂMÂIE 200ml TARTINĂ CU TON ȘI CEAPĂ ROȘIE ȘI FRIGĂRUIE DE MOZZARELLA ȘI ROȘIE 40g+15g+15g	CHEFIR 200 ml. TARTINĂ CU PASTĂ DE BRÂNZĂ, OU FIERT ȘI CASTRAVETE 20g + 30 g + 20g	LAPTE CU CEREALE INTEGRALE 150 g.	CEAI DIN FRUCTE DE PĂDURE 200ml TARTINĂ CU PASTĂ DE BRÂNZĂ, CAȘCAVAL ȘI CASTRAVETE 20g+30g+30g
GUSTARE ORA 10:15	BANANE 70-80 g	CĂPȘUNE 40-/50 g	DEGEȚELE DE MORCOV ȘI ARDEI KAPIA 40/50g	BANANE 40/50 g	MERE 70-80 g
FELUL I ORA 12:00	SUPĂ DE PUI CU FIDEA ȘI PĂTRUNJEL PROASPĂT 200 ml.	CIORBĂ DE VĂCUȚĂ CU LEUȘTEAN 200 ml.	SUPĂ CREMĂ DE SPARANGHEL ȘI LEGUME CU CRUTOANE 200 ml.	BORȘ DE CURCAN 200 ml.	MĂMĂLIGUȚĂ CU BRÂNZĂ, OU ȘI SMÂNTÂNĂ 200 ml.
FELUL II ORA 12:15	PIEPT DE PUI ÎNĂBUȘIT ȘI CARTOFI NATUR CU PIURE DE SPANAC 150g+ 60g+ 20g SALATĂ DE ROȘII, ARDEI, CASTRAVEȚI ȘI RUCOLA 30g. PÂINE 20 g.	COUS-COUS CU TOCĂNIȚĂ DE CARNE DE VITĂ 150g+60g SALATĂ DE SPANAC, RIDICHI, CEAPĂ ȘI ARDEI CU LĂMÂIE 30g. PÂINE 20 g	PASTE CU CARNE DE PUI, MOZZARELLA ȘI SOS ROȘU 150/200g	ARDEI UMPLUȚI CU CARNE DE CURCAN ȘI IAURT 150g+60g SALATĂ DE VARZĂ ȘI SFECLĂ 30g. PÂINE 20 g.	COD PANE LA CUPTOR CU PIURE DE CARTOFI 80/150g SALATĂ DE ROȘII, ARDEI, CASTRAVEȚI ȘI SALATĂ VERDE 30g. PÂINE 20g.
GUSTARE ORA 15:30	NEGRESĂ CU GEM 50g-60g	PIZZA CU LEGUME ȘI MOZZARELA 50g-60g	CLĂTITĂ PUFOASĂ CU DULCEAȚĂ 50g-60g	PLĂCINTĂ CU MERE 50g-60g	SĂRĂȚELE CU UNT ȘI SEMINȚE DE SUSAN 50g-60g

MĂNÂNCI NATURAL, TRĂIEȘTI SĂNĂTOS, POFTĂ BUNĂ !

MENIUL CONȚINE URMĂTORII FACTORI ALERGENI: LAPTE DE VACĂ, OU, GLUTEN, PĂSTÂRNAC, ȚELINĂ, NUCI, MIERE, LĂMÂIE ETC

PRODUSE CONGELATE: PULPE/PIEPT DE PUI, PIEPT/PULPE CURCAN

CARNE PROASPĂTĂ: VITĂ

MENIUL A FOST ÎNTOCMIT CONFORM ORDINULUI MS NR.541/FEBRUARIE 2025

MEDIC: PÂRLOG LAURA **AS MEDICAL**: NICOLAE ALEXANDRU **BUCĂTAR**: PETRE GHERGHINA **ADMINISTRATOR: ing. Marian ȘTEFAN**