



MINISTERUL EDUCAȚIEI

**SĂPTĂMÂNA I**  
**MENIU 4-6 ani gradiniță**

Ziua		Denumire	Calorii	Calorii/zi
Luni	Mic Dejun	Tartină branza topita, parizer si ardei rosu ((75 g/17.5g/40 g)= 328 kcal)	350	1416
		Ceai indulcit (150 ml =22 kcal);		
	Pranz	Ciorba de legume (200 g= 113 kcal); Paine (75 g= 212 kcal);	827	
		Sos ciuperci cu piept de pui (250 gr =234 kcal); Paine (75 g= 212 kcal); Para (100 gr = 57 kcal)		
Gustare	Prajitura cu glazura alba si fulgi cocos (60 gr=239 kcal);	239		
Marți	Mic dejun	Paine cu unt, salam si ardei rusu ( 75 gr/10 gr/30 gr/30 gr= 360 kcal);	488	1558
		Lapte (200 ml=128 kcal);		
	Pranz	Ciorba de cartofi (200 ml=225 kcal); Paine (50 g= 141 kcal);	770	
		Ficateri de pui cu mamaliga si salata de muraturi (100g/150 g/50 g) = 312 kcal); Kiwi (150g=92 kcal);		
Gustare	Napolitana (70 g=300 kcal);	300		
Miercuri	Mic dejun	Tartina cu sunca, cascaval si castravete (75 gr/25gr/25gr/30 gr= 367 kcal);	389	1329
		Ceai indulcit (150 ml =22 kcal);		
	Pranz	Ciorba de porc (200 ml=97 kcal); Paine (75 g= 212 kcal);	777	
		Pulpa pui la cuptor, orez cu legume si muraturi ((80g/150g/ 50 gr)= 334 kcal); Banana (150 gr=134 kcal);		
Gustare	Eugenia (35 g= 163 kcal);	163		
Joi	Mic dejun	Tartina cu branza topita, ou si ardei rosu (75gr/45 gr/17,5 gr/30 gr= 329 kcal);	457	1510
		Lapte (200 ml=128 kcal);		
	Pranz	Ciorba de legume (200 g= 113 kcal) ; Paine (50 g= 141 kcal);	739	
		Rulada de carne cu spanac budinca ((80g/150g)=292 kcal); Paine (50 g= 141 kcal) Mar (100 gr= 52 kcal);		
Gustare	Biscuiti (70 gr= 314 kcal)	314		
Vineri	Mic Dejun	Tartina cu unt, sunca si castravete (75 gr/ 10 gr/ 30 gr/ 50 gr =431 kcal)	559	1458
		Lapte cu cacao (200 ml/ 10 gr =168 kcal);		
	Pranz	Ciorba de perisoare (200 ml=159 kcal); Paine (75 g= 212 kcal);	745	
		Macaroane cu branza (250 gr = 285 kcal); Banane (100 g= 89 kcal);		
Gustare	Prajitura M (35 gr=154 kcal);	154		

Liceul Tehnologic Agricol „Alexandru Borza” Geoagiu

Director:

Cismașiu Octav Mihai

Administrator:

Dietetician -Nutritionist:

Șerban Nicoleta

Întocmit de SC DIETAID EXPERT SRL prin: D.N. Șerban Nicoleta :

N. D. ȘERBAN NICOLETA  
Nutritiționist - Dietetician Agroriar  
Consilier psihologic nutrițional  
cod 340318



MINISTERUL EDUCAȚIEI

## SĂPTĂMÂNA I MENIU 7-10 ani

Ziua		Denumire	Calorii/zi
Luni	Pranz	Ciorba de legume (250 g= 141 kcal); Paine (100 g= 282 kcal)	1002
		Sos ciuperci cu piept de pui (300 gr =281 kcal); Paine (75 g= 212 kcal);	
		Para (150 gr = 86 kcal)	
Marți	Pranz	Ciorba de cartofi (250 ml=281 kcal); Paine (75 g= 212 kcal);	983
		Ficatei de pui cu mamaliga si salata de muraturi (120g/200 g/70 g) = 398 kcal);	
		Kiwi (150g=92 kcal);	
Miercuri	Pranz	Ciorba de porc (250 ml=122 kcal); Paine (75 g= 212 kcal);	902
		Pulpa pui la cuptor, orez cu legume si muraturi (100g/200g/ 70 gr= 434 kcal);	
		Banana (150 gr=134 kcal);	
Joi	Pranz	Ciorba de legume (250 g= 141 kcal) ; Paine (50 g= 141 kcal);	874
		Rulada de carne cu spanac budinca ((100g/200g)=373 kcal); Paine (50 g= 141 kcal);	
		Mar (150 gr= 78 kcal);	
Vineri	Pranz	Ciorba de perisoare (250 ml=199 kcal); Paine (75 g= 212 kcal);	886
		Macaroane cu branza (300 gr = 341 kcal);	
		Banane (150 g= 134 kcal);	

Liceul Tehnologic Agricol „Alexandru Borza” Geoagiu

Director:

Cismașiu Octav Mihai

Administrator:

\_\_\_\_\_

Dietetician -Nutritionist:

Șerban Nicoleta

Întocmit de SC DIETAID EXPERT SRL

prin: D.N. Șerban Nicoleta : \_\_\_\_\_

N. D. ȘERBAN NICOLETA  
Nutritionist - Dietetician - Autorizat  
Consilier psihologic profesional  
cod. 140143



MINISTERUL EDUCAȚIEI

**SĂPTĂMÎNA I**  
**MENIU 11-14 ani**

Ziua		Denumire	Calorii/zi
Luni	Pranz	Ciorba de legume (300 g= 169 kcal); Paine (75 g= 212 kcal);	1077
		Sos ciuperci cu piept de pui (350 gr =328 kcal); Paine (100 g= 282 kcal);	
		Para (150 gr = 86 kcal);	
Marți	Pranz	Ciorba de cartofi (300 ml=337 kcal); Paine (75 g= 212 kcal);	1140
		Ficatei de pui cu mamaliga si salata de muraturi (150g/250 g/100 g) = 499 kcal);	
		Kiwi (150g=92 kcal);	
Miercuri	Pranz	Ciorba de porc (300 ml=146 kcal); Paine (75 g= 212 kcal);	1084
		Pulpa pui la cuptor, orez cu legume si muraturi (150g/250g/100 gr= 592 kcal);	
		Banana (150 gr=134 kcal);	
Joi	Pranz	Ciorba de legume (300 g= 169 kcal) ; Paine (50 g= 141 kcal);	1107
		Rulada de carne cu spanac budinca ((150g/250g)=522 kcal); Paine (70 g= 197 kcal);	
		Mar (150 gr= 78 kcal);	
Vineri	Pranz	Ciorba de perisoare (300 ml=239 kcal); Paine (75 g= 212 kcal);	1040
		Macaroane cu branza (400 gr = 455 kcal);	
		Banane (150 g= 134 kcal);	

Liceul Tehnologic Agricol „Alexandru Borza” Geoagiu

Director:

Cismașiu Octav Mihai

Administrator:

prin: D.N. Șerban Nicoleta :

Dietetician -Nutritionist:

Șerban Nicoleta

Întocmit de SC DIETAID EXPERT SRL

N. D. ȘERBAN NICOLETA  
Nutritionist - Dietetician - Autorizat  
Consilier psihologic nutrițional  
cod: 140188



MINISTERUL EDUCAȚIEI

## SĂPTĂMÂNA I

### MENIU 15-19 ani (Băieți și Fete)

Ziua		Denumire	Calorii	Calorii/ zi
Luni	Mic Dejun	Tartină branza topita, parizer si ardei rosu ((150 g/35g/50 g)= 599 kcal)	641	3004
		Ceai indulcit (260 ml =42 kcal);		
	Pranz	Ciorba de legume (400 g= 226 kcal); Paine (150 g= 423 kcal)	1364	
		Sos ciuperci cu piept de pui (400 gr =375 kcal); Paine (80 g= 226 kcal); Para (200 gr = 114 kcal)		
	Gustare	Prajitura cu glazura alba si fulgi cocos (60 gr=239 kcal);	239	
Cina	Sunculita cu mustar (100 gr/25 gr= 218 kcal); Paine (75 g= 212 kcal);	760		
	Orez cu lapte si gem (175 ge/25 gr= 330 kcal);			
Marți	Mic dejun	Paine cu unt, salam si ardei rusu ( 150 gr/10 gr/50 gr/100 gr= 636 kcal);	764	3073
		Lapte (200 ml=128 kcal);		
	Pranz	Ciorba de cartofi (400 ml=450 kcal); Paine (75g= 212 kcal);	1321	
		Ficatei de pui cu mamaliga si salata de muraturi (170g/250 g/150 g) = 538 kcal); Kiwi (200g=122 kcal);		
	Gustare	Napolitana (70 g=300 kcal);	300	
Cina	Mazare cu carne de porc (200 gr =294 kcal); Paine (75 g= 212 kcal);	688		
	Chec (50 gr= 182 kcal);			
Miercuri	Mic dejun	Tartina cu sunca, cascaval si castravete (150 gr/40gr/40gr/100 gr= 681 kcal);	723	3021
		Ceai indulcit (260 ml =42 kcal);		
	Pranz	Ciorba de porc (400 ml=195 kcal); Paine (100 g= 282 kcal);	1306	
		Pulpa pui la cuptor, orez cu legume si muraturi ((150g/250g/ 100 gr)= 592 kcal); Banana (150 gr=134 kcal); Mar (200 gr=104 kcal);		
	Gustare	Eugenia (35 g= 163 kcal);	163	
Cina	Cremvursti cu mustar (150 gr/20 gr= 463 kcal); Paine (75 g= 212 kcal);	829		
	Prajitura M (35 g=154 kcal);			
Joi	Mic dejun	Tartina cu branza topita, ou si ardei rosu (150gr/2x45 gr/35 gr/100 gr= 671 kcal);	799	3303
		Lapte (200 ml=128 kcal);		
	Pranz	Ciorba de legume (400 g= 226 kcal) ; Paine (75 g= 212 kcal);	1362	
		Rulada de carne cu spanac budinca ((150g/250g)=522 kcal); Paine (75 g= 212 kcal); Mar (100 gr= 104 kcal); Para (150 gr= 86 kcal);		
	Gustare	Biscuiti Picnic (70g= 314 kcal);	314	
Cina	Carnat su spanac budinca (100gr/150gr= 435 kcal); Paine (75 g= 212 kcal);	828		
	Chec (50 gr= 182 kcal);			

Vineri	Mic Dejun	Tartina cu unt, branza topita, sunca si castravete (150gr/10gr/17.5 gr/40 gr/100 gr)= 666 kcal);	834	2281
		Lapte cu cacao (200 ml/ 10 gr =168 kcal);		
	Pranz	Ciorba de perisoare (400 ml=318 kcal); Paine (100 g= 282 kcal);	1293	
		Macaroane cu branza (400 gr = 455 kcal);		
		Banane (150 g= 134 kcal); Mar (200 g= 104 kcal);		
	Gustare	Prajitura M (35 g=154 kcal);	154	

Liceul Tehnologic Agricol „Alexandru Borza” Geoagiu

Director:

Administrator:

Dietetician -

Nutritionist:

Cismaşiu Octav Mihai

\_\_\_\_\_

Şerban Nicoleta

Întocmit de SC DIETAID EXPERT SRL prin:

D.N. Şerban Nicoleta : \_\_\_\_\_

N. D. ŞERBAN NICOLETA  
Nutriționist - Dietetician - Autorizat  
Genetivier psihoterapeut profesional  
cod: 140188



MINISTERUL EDUCAȚIEI

**SĂPTĂMÂNA II**  
**MENIU 4-6 ani gradiniță**

Ziua		Denumire	Calorii	Calorii/zi
Luni	Mic Dejun	Tartină suncă, cascaval si ardei rosu ((75 g/25g/25g/30 g)= 369 kcal)	391	1334
		Ceai indulcit (150 ml =22 kcal);		
	Pranz	Supa de pui cu litere (200 g= 149 kcal); Paine (75 g= 212 kcal)	780	
		Mamaliga cu branza si smantana(200 gr =367 kcal) Mar (100 gr = 52 kcal)		
Gustare	Eugenia (35 gr= 163 kcal)	163		
Marți	Mic dejun	Paine cu unt si cu gem ( 75 gr/10 gr/20 gr=346 kcal)	506	1544
		Lapte (250 ml =160 kcal)		
	Pranz	Ciorba de pui a la grec (200 ml=223 kcal); Paine (75 g= 212 kcal); Piept de curcan gratar cu piure de cartofi si salata de muraturi (80g/150 g/50 g) = 246 kcal); Pară (100g=57 kcal);	738	
		Napolitana (70 g=300 kcal);		
Gustare		300		
Miercuri	Mic dejun	Tartina cu unt, salam si castravete (75 gr/10gr/30gr/30 gr= 360 kcal); Ceai indulcit (150 ml =22 kcal);	382	1292
		Ciorba de vacuta (200 ml=186 kcal); Paine (80 g= 226 kcal); Pulpa pui la cuptor cu Legume la cuptor ((80g/150g)= 252 kcal); Kiwi (150 gr=92 kcal);		
	Pranz		756	
		Prajitura Magura (35 g= 154 kcal);		
Gustare		154		
Ioi	Mic dejun	Cereale (40 gr=148 kcal)	308	1221
		Lapte (250 ml =160 kcal)		
	Pranz	Supa de pui cu legume si taitei (200 g= 118 kcal) ; Ficatei de pui cu orez cu legume si muraturi asortate (80 gr/150 gr/ 50 gr = 300kcal); Banane (150 g= 134 kcal); Paine (70 g= 197 kcal)	750	
		Eugenia (35 gr= 163 kcal)		
Gustare		163		
Vineri		Paine, ou, branza topita si ardei (75 gr/1 buc/17.5 gr/30 gr=328 kcal); Ceai indulcit (150 ml =22 kcal);	350	1307
		Ciorba de perisoare (200 ml=159 kcal); Paine (50 g= 141 kcal); Piept de pui gratar cu Legume ((80g/150g)=188kcal); Paine (50 g= 141 kcal); Banane (100 g= 89 kcal);		
	Pranz		718	
		Prajitura cu glazura alba si fulgi cocos (60 gr=239 kcal);		
Gustare		239		

Liceul Tehnologic Agricol „Alexandru Borza” Geoagiu

Director:

Administrator:

Dietetician -Nutritionist:

M. D. ȘERBAN NICOLETA  
Nutritivist - Dietetician - Asistent  
Dietetician nutriție balneoclimatică  
2023

Cismasiu Octav-Mihai  
Cismasiu  
Data: 2023.11.15  
10:44:09 +02'00'

Șerban Nicoleta

Întocmit de SC DIETAID EXPERT SRL prin: D.N. Șerban Nicoleta :



MINISTERUL EDUCAȚIEI

## SĂPTĂMÂNA II

### MENIU 7-10 ani

Ziua		Denumire	Calorii/zi
Luni	Pranz	Supa de pui cu litere (250 g= 186 kcal); Paine (75 g= 212 kcal);	935
		Mamaliga cu branza si smantana (250 gr =459 kcal);	
		Mar (150 gr = 78 kcal) ;	
Marți	Pranz	Ciorba de pui a la grec (250 ml=279 kcal); Paine (100 g= 282 kcal);	890
		Piept de curcan gratar cu piure de cartofi si salata de muraturi (100g/150 g/70 g) = 272 kcal);	
		Pară (100g=57 kcal) ;	
Miercuri	Pranz	Ciorba de vacuta (250 ml=233 kcal); Paine (120 g= 338 kcal);	986
		Pulpa pui la cuptor cu Legume la cuptor ((100g/200g)= 323 kcal);	
		Kiwi (150 gr= 92 kcal);	
Joi	Pranz	Supa de pui cu legume si taitei (250 g= 148 kcal) ;	865
		Ficatii de pui cu orez cu legume si muraturi asortate (100 gr/170 gr/ 70 gr = 357 kcal);	
		Paine (100 g= 282kcal); Mar (150 gr = 78 kcal);	
Vineri	Pranz	Ciorba de perisoare (250 ml=199 kcal); Paine (75 g= 212 kcal);	929
		Piept de pui gratar cu Legume ((100g/200g)=243kcal); Paine (50 g= 141 kcal);	
		Banane (150 g= 134 kcal);	

Liceul Tehnologic Agricol „Alexandru Borza” Geoagiu

Director:

Cismașiu Octav Mihai

Octav-

Mihai

Cismașiu

Semnat digital de  
Octav-Mihai  
Cismașiu

Data: 2023.11.15  
10:45:26 +02'00'

Administrator:

Dietetician -Nutritionist:

Șerban Nicoleta

Întocmit de SC DIETAID EXPERT SRL prin:

D.N. Șerban Nicoleta :



MINISTERUL EDUCAȚIEI

## SĂPTĂMÂNA II

### MENIU 11-14 ani

Ziua		Denumire	Calorii/zi
Luni	Pranz	Supa de pui cu litere (300 g= 223 kcal); Paine (100 g= 282 kcal)	1134
		Mamaliga cu branza si smantana(300 gr =551 kcal)	
		Mar (150 gr = 78 kcal)	
Marți	Pranz	Ciorba de pui a la grec (300 ml=334 kcal); Paine (120 g= 338 kcal)	1078
		Piept de curcan gratar cu piure de cartofi si salata de muraturi (120g/200 g/100 g) = 349 kcal)	
		Pară (100g)=57 kcal ;	
Miercuri	Pranz	Ciorba de vacuta (300 ml=279 kcal); Paine (150 g= 423 kcal)	1189
		Pulpa pui la cuptor cu Legume la cuptor ((120g/250g)= 395 kcal)	
		Kiwi (150 gr)=92 kcal	
Joi	Pranz	Supa de pui cu legume si taitei (300 g= 177 kcal) ;	1020
		Ficatei de pui cu orez cu legume si muraturi asortate (120 gr/200 gr/ 100 gr = 427 kcal);	
		Paine (120 g= 338 kcal); Mar (150 gr = 78 kcal)	
Vineri	Pranz	Ciorba de perisoare (300 ml=239 kcal); Paine (85 g= 240 kcal)	1152
		Piept de pui gratar cu Legume ((120g/250g)=299kcal) Paine (85 g= 240 kcal)	
		Banane (150 g= 134 kcal);	

Liceul Tehnologic Agricol „Alexandru Borza” Geoagiu

Director:

Cismașiu Octav Mihai

Octav-  
Mihai  
Cismașiu

Semnat digital de  
Octav-Mihai  
Cismașiu  
Data: 2023.11.15  
10:46:23 +02'00'

Administrator:

Dietetician -Nutritionist:

Șerban Nicoleta

D.N. Șerban Nicoleta :

Întocmit de SC DIETAID EXPERT SRL prin:

N. D. ȘERBAN NICOLETA  
Nutritivist - Dietetician - Dietician  
Căminul pășunilor nr. 10, Geoagiu  
cod 541100





MINISTERUL EDUCAȚIEI

**SĂPTĂMÂNA II**  
**MENIU 15-19 ani (Băieți și Fete)**

Ziua		Denumire	Calorii	Calorii/ zi
Luni	Mic Dejun	Tartină suncă, cascaval si ardei rosu ((150 g/40g/40g/50 g)= 691 kcal);	723	3093
		Ceai indulcit (260 ml =32 kcal);		
	Pranz	Supa de pui cu litere (400 g= 298 kcal); Paine (120 g= 338 kcal);	1382	
		Mamaliga cu branza si smantana(350 gr =642 kcal);		
		Mar (200 gr = 104 kcal);		
	Gustare	Eugenia (35 gr= 163 kcal);	163	
Cina	Cremvursti cu mustar (200 gr/25 gr= 614 kcal);	825		
	Paine (75 g= 212 kcal);			
Marți	Mic dejun	Paine cu unt si cu gem ( 150 gr/15 gr/40 gr= 656 kcal)	816	2790
		Lapte (250 ml =160 kcal)		
	Pranz	Ciorba de pui a la grec (400 ml=446 kcal); Paine (100 g= 282 kcal)	1283	
		Piept de curcan gratar cu piure de cartofi si salata de muraturi (150g/250 g/150 g) = 441 kcal)		
		Pară (200g=114 kcal);		
	Gustare	Prajitura Magura (35 g= 154 kcal);	154	
Cina	Cartofi nature cu kaizer (320 g=392 kcal);	537		
	Chec (40 gr= 145 kcal);			
Miercuri	Mic dejun	Paine (150 g= 423 kcal);	654	2919
		Branza topita (35 g= 77 kcal);		
		Pate de porc (50 g= 94 kcal); Rosii (100 g= 18 kcal);		
		Ceai indulcit (260 ml =42 kcal);		
	Pranz	Ciorba de vacuta (400 ml=373 kcal); Paine (150 g= 423 kcal);	1383	
		Pulpa pui la cuptor cu Legume la cuptor ((150g/250g)= 453 kcal);		
Gustare	Banana (150 g= 134 kcal);	104		
Cina	Mar (200 gr = 104 kcal);	778		
	Sos de ciuperci cu carne (300 g=281 kcal); Paine (70 g= 197 kcal);			
Napolitana (70 g=300 kcal);				
	Joi	Mic dejun	Paine (150 g= 423 kcal);	881
Unt (15 g=112 kcal); Salam (40 g=86 kcal);				
Gem (20 g= 60 kcal);				
Lapte cu cacao (260 ml = 200 kcal);				
Pranz		Supa de pui cu legume si taitei (400 g= 236 kcal) ;	980	
		Ficatei de pui cu orez cu legume si muraturi asortate (150 gr/200 gr/ 150 gr = 481kcal);		
Gustare	Paine (50 g= 141 kcal); Kiwi (200 g= 122 kcal);	314		
Cina	Biscuiti Picnic (70g= 314 kcal);	546		
	Paste cu sos (300 g= 383 kcal);			
Eugenia (35 gr= 163 kcal);				

Vineri	Mic Dejun	Paine (150 g= 423 kcal);	777	2142
		Unt (10 g=74 kcal); Branza topita (35 g= 77 kcal); Ardei (100 g= 31 kcal);		
		Ou (1 buc = 70 kcal);		
		Gem (20 g= 60 kcal);		
		Ceai indulcit (260 ml =42 kcal);		
	Pranz	Ciorba de perisoare (400 ml=318 kcal); Paine (50 g= 141 kcal);	1126	
		Piept de pui gratar cu Legume ((150g/250g)= 333 kcal); Paine (50 g= 141 kcal);		
		Banane (100 g= 89 kcal); Mar (200 g= 104 kcal);		
	Gustare	Prajitura cu glazura alba si fulgi cocos (60 gr=239 kcal);	239	

Liceul Tehnologic Agricol „Alexandru Borza” Geoagiu


Director:

Cismașiu Octav Mihai

**Octav-  
Mihai  
Cismașiu**

Semnat digital  
de Octav-Mihai  
Cismașiu  
Data: 2023.11.15  
10:42:21 +02'00'

Administrator:



Dietetician -Nutritionist:

Șerban Nicoleta

Întocmit de SC DIETAID EXPERT SRL prin: D.N.  
Șerban Nicoleta :

N. D. ȘERBAN NICOLETA  
Nutriționist - Dietetician - Asistent  
Căminul pe lângă Liceul Tehnologic  
col. 467181