

Mniu pr 10 Zile la Tabara de copii

|   |     |       |            |
|---|-----|-------|------------|
| Varza proaspata / tomate  |     |       | 100        |
| Varza   | 100 | 80    |            |
| tomate  | 25  | 20    |            |
| Supa de orez  |     |       | 350        |
| Orez  | 20  |       |            |
| Unt   | 3   |       |            |
| Morcov  | 10  | 8     |            |
| ceapa   | 3   | 2.5   |            |
| Carne fiarta cu pireu de cartofi si castraveti                                |     |       | 125/200/70 |
| Carne de gaina  | 250 | 187.5 |            |
| Cartofi   | 230 | 166   |            |
| Lapte   | 30  |       |            |
| Unt   | 5   |       |            |
| Castraveti proaspeti  | 70  | 65    |            |
| Compot din fructe proaspete   |     |       | 200        |
| Fructe  | 50  | 44    |            |
| zahar   | 10  |       |            |
| Pine de seacara   | 100 |       | 100        |
| <b>Chindii</b>  |     |       |            |
| <b>Fructe de sezon(mere,pere,cirese,struguri)</b>                             | 110 | 100   | 100        |
| <b>Biscuiti</b>   | 50  |       | 50         |
| <b>cina</b>   |     |       |            |
| Papanasi cu sos din smintina  |     |       | 125/20     |
| Brinza proaspata de vaci  | 100 |       |            |
| Crupe de griu   | 15  |       |            |
| Unt   | 8   |       |            |
| Oua de gaina  | 10  | 8     |            |
| Zahar   | 10  |       |            |
| smintina  | 20  |       |            |
| Morcov inabusit   |     |       | 200        |
| Morcov  | 190 | 152   |            |
| Faina de griu   | 3   |       |            |
| Lapte   | 50  |       |            |
| unt   | 5   |       |            |
| Ceai  |     |       | 200        |
| Ceai  | 0.2 |       |            |
| zahar   | 10  |       |            |
| Pine de griu  | 100 |       | 100        |
| Chefir mai tirziu   | 200 |       | 200        |
| Compozitia chimica: protein-102, lipide-104, glucide-413,<br>val.cal=3080kcal |     |       |            |
| <b>5 zi</b>   |     |       |            |
| <b>Dejun</b>  |     |       |            |
| Peste cu cartofi tineri fierti  |     |       | 50/250     |
| Peste   | 100 | 50    |            |
| Ceapa   | 5   | 4     |            |
| Pesmeti   | 5   |       |            |
| unt   | 8   |       |            |