



APROBAT:

MENIU TIP BUFET SUEDEZ – TABĂRA „SPERANȚA”2026

Ziua	Dejun	Prânz	Gustare	Cină	Componenta Nutrițională
Ziua 1	Terciuri (grîș, ovăz, orez, hrișcă) Omletă/Ou fiert Brînzeturi (cașcaval, brînză de vaci) Pâine cu unt și magiun/dulceață Cacao/Lapte/Ceai	Salate (varză, roșii, castraveți, sfeclă, ridichi) Supe (borș moldovenesc, supă cu tăieței, ciorbă de legume) Fel principal (carne de pasăre, iepure, pește, cu garnituri diverse) Pâine albă și neagră Suc/compot de fructe	Fructe de sezon (mere, pepene, prune) Biscuiți, covrigei, cornișor cu gem Brînzoaică /plăcintă/ chiflă cu stafide	Feluri ușoare (ragu de legume, terciuri, paste, sarmale) Produse lactate (lapte, chefir) Pâine cu unt și magiun Ceai sau cacao	Proteine (g): 100 Lipide (g): 110 Glucide (g): 380 Valoare calorică (kcal): 3200
Ziua 2	Terciuri (grîș, ovăz, orez, hrișcă) Omletă/Ou fiert Brînzeturi (cașcaval, brînză de vaci) Pâine cu unt și magiun/dulceață Cacao/Lapte/Ceai	Salate (varză, roșii, castraveți, sfeclă, ridichi) Supe (borș moldovenesc, supă cu tăieței, ciorbă de legume) Fel principal (carne de pasăre, iepure, pește, cu garnituri diverse) Pâine albă și neagră Suc/compot de fructe	Fructe de sezon (mere, pepene, prune) Biscuiți, covrigei, cornișor cu gem Brînzoaică /plăcintă/ chiflă cu stafide	Feluri ușoare (ragu de legume, terciuri, paste, sarmale) Produse lactate (lapte, chefir) Pâine cu unt și magiun Ceai sau cacao	Proteine (g): 100 Lipide (g): 110 Glucide (g): 380 Valoare calorică (kcal): 3200
Ziua 3	Terciuri (grîș, ovăz, orez, hrișcă) Omletă/Ou fiert Brînzeturi (cașcaval, brînză	Salate (varză, roșii, castraveți, sfeclă, ridichi) Supe (borș moldovenesc, supă cu	Fructe de sezon (mere, pepene, prune)	Feluri ușoare (ragu de legume, terciuri, paste, sarmale)	Proteine (g): 100 Lipide (g): 110 Glucide (g): 380

	de vaci) Pâine cu unt și magiun/dulceață Cacao/Lapte/Ceai	tăieței, ciorbă de legume) Fel principal (carne de pasăre, iepure, pește, cu garnituri diverse) Pâine albă și neagră Suc/compot de fructe	Biscuiți, covrigei, cornișor cu gem Brânzoaică /plăcintă/ chiflă cu stafide	Produse lactate (lapte, chefir) Pâine cu unt și magiun Ceai sau cacao	Valoare calorică (kcal): 3200
Ziua 4	Terciuri (grîș, ovăz, orez, hrișcă) Omletă/Ou fiert Brânzeturi (cașcaval, brânză de vaci) Pâine cu unt și magiun/dulceață Cacao/Lapte/Ceai	Salate (varză, roșii, castraveți, sfeclă, ridichi) Supe (borș moldovenesc, supă cu tăieței, ciorbă de legume) Fel principal (carne de pasăre, iepure, pește, cu garnituri diverse) Pâine albă și neagră Suc/compot de fructe	Fructe de sezon (mere, pepene, prune) Biscuiți, covrigei, cornișor cu gem Brânzoaică /plăcintă/ chiflă cu stafide	Feluri ușoare (ragu de legume, terciuri, paste, sarmale) Produse lactate (lapte, chefir) Pâine cu unt și magiun Ceai sau cacao	Proteine (g): 100 Lipide (g): 110 Glucide (g): 380 Valoare calorică (kcal): 3200
Ziua 5	Terciuri (grîș, ovăz, orez, hrișcă) Omletă/Ou fiert Brânzeturi (cașcaval, brânză de vaci) Pâine cu unt și magiun/dulceață Cacao/Lapte/Ceai	Salate (varză, roșii, castraveți, sfeclă, ridichi) Supe (borș moldovenesc, supă cu tăieței, ciorbă de legume) Fel principal (carne de pasăre, iepure, pește, cu garnituri diverse) Pâine albă și neagră Suc/compot de fructe	Fructe de sezon (mere, pepene, prune) Biscuiți, covrigei, cornișor cu gem Brânzoaică /plăcintă/ chiflă cu stafide	Feluri ușoare (ragu de legume, terciuri, paste, sarmale) Produse lactate (lapte, chefir) Pâine cu unt și magiun Ceai sau cacao	Proteine (g): 100 Lipide (g): 110 Glucide (g): 380 Valoare calorică (kcal): 3200
Ziua 6	Terciuri (grîș, ovăz, orez, hrișcă) Omletă/Ou fiert Brânzeturi (cașcaval, brânză de vaci) Pâine cu unt și magiun/dulceață Cacao/Lapte/Ceai	Salate (varză, roșii, castraveți, sfeclă, ridichi) Supe (borș moldovenesc, supă cu tăieței, ciorbă de legume) Fel principal (carne de pasăre, iepure, pește, cu garnituri diverse) Pâine albă și neagră Suc/compot de fructe	Fructe de sezon (mere, pepene, prune) Biscuiți, covrigei, cornișor cu gem Brânzoaică /plăcintă/ chiflă cu stafide	Feluri ușoare (ragu de legume, terciuri, paste, sarmale) Produse lactate (lapte, chefir) Pâine cu unt și magiun Ceai sau cacao	Proteine (g): 100 Lipide (g): 110 Glucide (g): 380 Valoare calorică (kcal): 3200
Ziua 7	Terciuri (grîș, ovăz, orez, hrișcă) Omletă/Ou fiert	Salate (varză, roșii, castraveți, sfeclă, ridichi)	Fructe de sezon (mere,	Feluri ușoare (ragu de legume,	Proteine (g): 100 Lipide (g): 110

	Brânzeturi (cașcaval, brânză de vaci) Pâine cu unt și magiun/dulceață Cacao/Lapte/Ceai	Supe (bors moldovenesc, supă cu tăieței, ciorbă de legume) Fel principal (carne de pasăre, iepure, pește, cu garnituri diverse) Pâine albă și neagră Suc/compot de fructe	pepene, prune) Biscuiți, covrigei, cornișor cu gem Brânzoaică /plăcintă/ chiflă cu stafide	terciuri, paste, sarmale) Produse lactate (lapte, chefir) Pâine cu unt și magiun Ceai sau cacao	Glucide (g): 380 Valoare calorică (kcal): 3200
Ziua 8	Terciuri (grîș, ovăz, orez, hrișcă) Omletă/Ou fiert Brânzeturi (cașcaval, brânză de vaci) Pâine cu unt și magiun/dulceață Cacao/Lapte/Ceai	Salate (varză, roșii, castraveți, sfeclă, ridichi) Supe (bors moldovenesc, supă cu tăieței, ciorbă de legume) Fel principal (carne de pasăre, iepure, pește, cu garnituri diverse) Pâine albă și neagră Suc/compot de fructe	Fructe de sezon (mere, pepene, prune) Biscuiți, covrigei, cornișor cu gem Brânzoaică /plăcintă/ chiflă cu stafide	Feluri ușoare (ragu de legume, terciuri, paste, sarmale) Produse lactate (lapte, chefir) Pâine cu unt și magiun Ceai sau cacao	Proteine (g): 100 Lipide (g): 110 Glucide (g): 380 Valoare calorică (kcal): 3200
Ziua 9	Terciuri (grîș, ovăz, orez, hrișcă) Omletă/Ou fiert Brânzeturi (cașcaval, brânză de vaci) Pâine cu unt și magiun/dulceață Cacao/Lapte/Ceai	Salate (varză, roșii, castraveți, sfeclă, ridichi) Supe (bors moldovenesc, supă cu tăieței, ciorbă de legume) Fel principal (carne de pasăre, iepure, pește, cu garnituri diverse) Pâine albă și neagră Suc/compot de fructe	Fructe de sezon (mere, pepene, prune) Biscuiți, covrigei, cornișor cu gem Brânzoaică /plăcintă/ chiflă cu stafide	Feluri ușoare (ragu de legume, terciuri, paste, sarmale) Produse lactate (lapte, chefir) Pâine cu unt și magiun Ceai sau cacao	Proteine (g): 100 Lipide (g): 110 Glucide (g): 380 Valoare calorică (kcal): 3200
Ziua 10	Terciuri (grîș, ovăz, orez, hrișcă) Omletă/Ou fiert Brânzeturi (cașcaval, brânză de vaci) Pâine cu unt și magiun/dulceață Cacao/Lapte/Ceai	Salate (varză, roșii, castraveți, sfeclă, ridichi) Supe (bors moldovenesc, supă cu tăieței, ciorbă de legume) Fel principal (carne de pasăre, iepure, pește, cu garnituri diverse) Pâine albă și neagră Suc/compot de fructe	Fructe de sezon (mere, pepene, prune) Biscuiți, covrigei, cornișor cu gem Brânzoaică /plăcintă/ chiflă cu stafide	Feluri ușoare (ragu de legume, terciuri, paste, sarmale) Produse lactate (lapte, chefir) Pâine cu unt și magiun Ceai sau cacao	Proteine (g): 100 Lipide (g): 110 Glucide (g): 380 Valoare calorică (kcal): 3200