

Meniu zilnic pentru alimentatia copiilor de la Tabara „Zloti” s.Zloti, or.Cimislia

Denumirea bucatlor	Gramajul/gr			Gramajul/gr
1 Zi			2 zi	
Dejun			Dejun	
Terci de ovas pe lapte si unt	200/10gr		Terci de orez pe lapte	200
piine	100		piine	100
unt	20		magiun	30
ceai	200		ceai	200
Prinz			cascaval	20
Supa cu taietei si fasole	300		Prinz	
terci de arpacas	200		Supa de mazare cu legume	300
sos	50		pilaf cu legume	200
piept de pui	70		carne de pui si sos	70/50
rosii	80		salata de legume	100
compot	200		suc	200
piine	100		piine	100
Gustarica			Gustarica	
biscuiti pregatiti in rola	100		Chifla	100
fructe de sezon	100		inghetata	100
iaurt	O buc		Cina	
Cina			paste fainoase	100
Terci de hrisca	200		carne de pui in sos	70/50
carne de pui cu sos si morcov,ceapa,bostanica	70/60		ceai	200
piine	100		piine	100
ceai	200		legume de sezon	100

Proteine-98,2; Lipide-103; Glucide-382; Valoarea Calorica=2827kcal			Proteine- 130,82; Lipide-157,3; Glucide-658,01, Valoar.cal.=3200kcal	70/50
Total lei per o zi =91,34			Total,lei per zi=91,34	
3 Zi			4 Zi	
Dejun			Dejun	
Terci de gris pe lapte	200		Terci de bulgur pe lapte	200
piine	100		piine	100
unt	20		unt	20
cascaval	20		ceai	200
ceai	200		Prinz	
ou	o bucata		Rasolnic cu crupa de arpacas si carne de pasare	300/50
Prinz			Ragu cu carne de pui	200/50
Zeama cu taietei de casa si legume	300		compot de fructe de sezon	200
pireu de cartofi	200		piine	100
tiftelute cu sos	70/50		Chindii	
salata de varza cu mazare conservata	100		Biscuiti pregati in rola	100
piine	100		iaurt	O buc
compot	200		fructe de sezon	100
Chindii			Cina	
chifla cu magiun	100		Terci de orz cu sos	200/30
piltea	150		peste inabusit	70
fructe de sezon	100		salata de legume	100
Cina			suc	200
Terci de malai	200		piine	100
brinza cu smintina	20/15		covrigei	50
carne de pui coapta	70		Proteine-108; Lipide-112; Glucide-451;Val.cal.=3226kcal	
legume de sezon	100		Total ,lei per zi= 91,34	

compot de fructe de sezon	200			
piine	100			
Proteine-105; Lipide-107; Glucide-415, Val.cal.=3117kcal				
Total per zi,lei= 91,34				
5 Zi			6 Zi	
Dejun			Dejun	
Terci de orz pe lapte	200		Hercules pe lapte	200
tartina cu unt si magiun	15/30/60		ou	o buc
ceai	200		piine cu magiun	100/30
Prinz			ceai	200
Supa de orez cu perisoare si legume	300/50		Prinz	
Terci de arnaut cu sos de carne	200/70		Bors cu varza si legume	300
rosii/ castraveti	100		terci de malai cu carne si sos	200/50/60
compot de fructe de sezon	200		legume de sezon	100
piine	100		suc	200
Chindii			piine cu magiun	100
fructe de sezon	100		Chindii	
chifla cu ciocolata	100		wafels coapte	120
Cina			fructe de sezon	100
Pireu de cartofi	200		Cina	
sos cu carne	50/60		tocanita de legume si carne de gaina	230/70
castraveti murati	100		piine	100
ceai	200		ceai	200
piine	100		biscuti	50
Proteine-130,14; Lipide-167,4; Glucide- 551;Val.cal.=3185			Proteine-132,22; Lipide-156,82; Glucide- 603,44;Val.cal.-3075kcal	
Total,lei per pers.= 91,34			Total/lei per.pers.=91,34	

7 Zi			8 Zi	
Dejun			Dejun	
Terci din orez pe lapte	200		Terci de bulgur pe lapte	200
Tartine cu magiun si unt	15/30/60		ceai	200
ceai	200		piine cu unt	100/20
Prinz			cascaval	20
Supa de mazare cu legume	300		Prinz	
Paste fainoase cu sos si carne de pui	200/50/70		Bors cu varza si fasole	300
Salata de legume de sezon	100		Terci de orz cu sos si carne de pui	200/50/70
compot	200		Legume de sezon	100
piine	100		compot	200
Chindii			piine	100
clatite cu magiun	200		Chindii	
suc	200		iaurt	O buc
iaurt	50		chifla cu magiun	100
Cina			suc	200
Cartofi inabusiti cu carne de pui	200/60		Cina	
Salata de svecla rosie	100		Terci de malai si sos	200/50
suc	200		carne de pui	60
piine	100		brinza de vaci si smintina	20/15
			piine	100
			ceai	200
Proteine-102;Lipide-104;Glucide-413,Val.cl.=3080kcal			Proteine-130,14; Lipide-167,4; Glucide-551; Valoarea calorica-3185	
Total/lei per. pers.= 91,34			Total/lei per pers.= 91,34	

9 Zi			10 Zi	
Dejun			Dejun	
Paste fainoase cu lapte	200		Terci de gris pe lapte	200
piine cu unt	100/20		Piine cu magiun si unt	100/30/20
ceai	200		ceai	200
ou	o buc.			
Prinz			Prinz	
Rasolnic cu crupa de arpacas si carne de pasare	300/60		Supa de orez cu legume	300
orez cu peste	200/60		Terci de arnautca cu sos si carne	200/50/70
salata de legume	100		salata de legume	100
castraveti murati	50		piine	100
piine	100		suc	200
suc	200		Chindii	
Chindii			Checuri	o buc
fructe	100		fructe de sezon	100
biscuiti	50			
inghetata	100			
Cina			Cina	
Terci de hrisca cu sos	200/50		Paste fainoase cu sos si pirjoala	200/50/70
carne de pui	60		salata de legume de sezon	100
legume de sezon	100/50		piine	100
compot	200		suc	200
piine	100			
Proteine-121;Lipide-126; Glucide-456; Valoarea calor.=3372kcal				
Total/lei per. Pers.=91,34			Total/lei per. Pers.=91,34	