

Mniu pr 10 Zile la Tabara de copii

Tomate in sos propriu	1		
Compot din prune			200
Prune	40	36	
zahar	10		
Chindii			
Chifla cu gem	80		80
Fructe de sezon(cirese,visine,caise, mere,pere)	110		100
Chefir	200		200
Cina			
Cartofi inabusiti cu carne de pui			250
Cartofi	200	160	
Faina	5	4	
Ulei	5		
Smintina	10		
Ceapa	10	8	
Morcov	15	12	
Carne de pui	100	75	
Lapte	200		200
Pine de griu	100		100
Compozitia chimica: protein-103, lipide-103, glucide-403, val.cal=2996kcal			
10 zi			
Dejun			
Peste hec cu cartofi			50/150
Peste	90	44	
Lapte	50		
Oua de gaina	30	24	
Ulei	3		
Cartofi	210	150	
ceapa	10	8	
lapte	200		200
Piin de griu cu unt			100/10
Pine de griu	100		
unt	10		
Prinz			
Ardei dulci/tomate	50/55	45/50	100
Ciorba cu cartofi			300
Cartofi	120	86.4	
Morcov	12	10	
Ceapa	6	5	
Ulei	3		
smintina	5		
Pilaf cu carne			130/70
Carne de gaina	100	71	
Ceapa	20	17	
Orez	40		
Ulei	5		
morcov	20	16	