

Mniu pr 10 Zile la Tabara de copii

Invirtita cu mere			75
Faina de griu	50		
Oua de gaina	10	8	
Mere	25	22	
Ulei	3		
unt	3		
Cacao cu lapte			200
Cacao	2		
Lapte	100		
zahar	10		
Pine de griu	100		100
Chefir mai tirziu	200		200
Componenta Chimica: protein-110, lipide-103, glucide-397, Val.cal=2882kcal			
<b>9 Zi</b>			
<b>Dejun</b>			
Tocana din legume			200
Cartofi	70	50	
Morcov	50	40	
Cepa	30	25	
Varza	40	32	
Bostan	50	35	
Mazare conservata	10	7	
Lapte	50		
Crupe de griu	5		
ulei	3		
Lapte	200		200
Piine de griu cu unt si brinza tare			100/10/20
Pine de griu	100		
Unt	10		
Brinza tare	22	20	
Prinz			
Castraveti/ tomate			100
Castraveti	50	45	
tomate	60	55	
Supa de mazare			300
Mazare	35	12	
Morcov	15		
Ceapa	10	8	
ulei	2		
Pirjoale cu varza inabusit cu carne de pui			75/130
Carne de pasare	100	72	
Piine de griu	10		
Lapte	20		
Pesmeti	4		
Ulei	3		
Varza	145	116	
Morcov	15	12	
Ceapa	10	8	
Faina de griu	5	4	
Unt	4		