

SRL. Bestpartener , or. Causeni

c.f.1016608003049

or. Causeni str. M.Kogalniceanu 6/5

tel. 061017171 / 067655352

MENIUL

Zilnic pentru alimentatia copiilor la Tabara odihna "Dumbrava " s. Talmaz

pag. 1

Oferta

	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal	Lei
--	----------	--------	---------	------	-----

Dejunul: 8.30

Total					

Prinzul : 12.30

Bors cu varza si sfecla rosie ,morcov,carne de vita ,smint-300gr	21	9	35	27.4	
Paste fainoase calitatea superioara Franz/cascaval -150g	7.45	7.5	45.7	195	
Sos cu piept de pui si legume 80/50gr	15	30	10	260	
Castraveti proaspeti /rosii proaspete - 60gr	1.2	0.2	3.5	20	
Compot din fructe (zmeura ,capsuni)-250gr	0.02		30	100	
Paine- 150gr	18	4	70	360	
Total	62.67	50.7	195.2	1209	

Gustarica : 15:30

Fructe proaspete ciresi / visine / caise /persici -100gr	0.2	0.2	30	110	
Copturi /rulada in rola cu seminte de in ,Susan, Mac -60gr	5	5	30	145	
Total	5.2	5.2	60	255	

Cina : 19:30

Terci de hrisca cu lapte -150/10gr	7	10	30	150	
Carne de pui si sos .brocoli.morcov,ceapa,dovlecei- 80/50gr	9	20	15	170	
Rosii , Castraveti - 60gr	1	0.3	4	25	
Ceai cu lamie -250gr/20gr	0.2	0.1	10	30	
Paine - 100gr	9	2	40	180	
Total	26.2	32.4	99	555	

Pe noapte : 21:10

Placinta cu brinza de vaci proaspata Coapta in rola . 100gr	5	5	30	185	
Lactate (Chefir 1%) 250gr	8.75	7.5	12.25	152.5	
Total	13.75	12.5	42.25	347.5	

Total pe zi	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal	Lei
	107.62	100.6	396.45	2366	115

pag 2

Oferta

	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal	Lei
--	----------	--------	---------	------	-----

Dejunul : 8:30

Terci de hrisca cu lapte-200/10gr	13.5	22.45	65.6	280	
Tartina cu unt si magiun-15/30/60 gr	15	20	40	210	
Ceai cu lamie-250/10 gr	0.1	0.1	10	30	
Total	28.6	42.56	116.6	520	

Prinzul : 12: 30

Zeama cu carne de pasare si taietei de casa 300/30gr	7	10	50	250	
Mamaliga -200gr	8	9	50	250	
Legume inabusite cu sos/conopida 100gr	7.94	9.3	43	160	
Peste copt in rola 80gr	2.9	23.57	0	170	
Compot de fructe (mere si prune)250gr	0.02		30	150	
Paine -150gr	18	4	70	350	
Total	43.86	55.87	243	1350	

Gustarica : 15:30

Desert 80 gr	2.2	0.4	38.66	110	
Biscuiti pregatiti in rola cu seminte de mac-60gr	1.64	0.05	1.95	10	
Total	3.84	0.45	40.61	120	

Cina : 19 : 30

Paste fainoase cu brinza 200/50/10 gr	12	15	60	280	
Salata din cruditati (rosii,varza,ardei,castraveti,patrunjel) 80g	1.3	0.3	3.8	30	
Carne de pui fiarta 80gr	15	30	10	220	
Ceai cu lamaie- 250gr/10gr	0.2	0.1	10	30	
Paine -100gr	18	4	70	180	
Total	46.5	49.4	153.8	740	

pe noapte : 21:00

Lapte cu cacao -250gr	8.75	7.5	12.25	150	
Gogoasa impluta cu magiun si nuci in rola 1 bl/100gr	8	9	75	320	
Total	16.75	16.5	87.25	470	

	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal	Lei
Total pe zi	139.55	164.8	640.26	3200	161

Oferta

	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal	Lei
--	----------	--------	---------	------	-----

Dejunul : 8:30

Terci din fulgi de ovaz musli cu lapte si unt -250/10gr	13	22.45	65.6	290	
Tartina cu unt si cascaval - 15/30/60 gr	19.9	26	46	240	
Ceai cu lamaie - 200/10 gr	0.1	0.1	10	30	
Total	33	48.55	121	560	

prinzul : 12:30

Ciorba cu perisoare din piept de pasare 300/40 gr	9	9.3	45	250	
Terci din arnautca - 300/10gr	8	9	49	290	
Sos cu tiftele de carne de curcan 80/50 gr	10.3	25	15	320	
Castraveti/ rosii - 60gr	1.2	0.2	3.5	20	
Compot din fructe proaspete -250gr	0.02		30	100	
Paine - 150gr	18	4	70	360	
Total	46.52	47.5	212.5	1310	

Gustarica : 15: 30	1.1	0.1	13	50	
Fructe proaspete , mar,piersici,caise,ciresi 150gr	5	5	30	145	
Copturi pregatite in rola --50gr					
Total	6.1	5.1	43	225	

Cina : 19: 30

Pilaf cu carne de vita / porc 250gr	30	50	60	270	
Salata cu varza, sfecla, rosie, morcov 80 gr	1.3	0.3	3.8	30	
Ceai cu lamaie -250 gr/10 gr	0.2	0.1	10	30	
Paine -100gr	9	2	40	180	
Total	40.5	52.4	113.8	510	

Pe noapte : 20: 30

Lactate (chefir) 250gr	8.75	9	12	167.5	
Gogoasa glaz, cu seminte diferite ,nuci 1 buc/100g preg.in rola	8	9	75	320	
Total	16.75	18	87	487.5	

	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal	Lei
Total pe zi	142.87	171.6	577.3	3093	175

Oferta	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal	Lei
Dejunul : 8 :30					
Budinca din brinza -100gr	13	20	50	280	
Tartina cu unt si cascaval -15/30/60 gr	19.9	26	46	240	
Ceai cu lamaie -200/10 gr	0.1	0.1	10	30	
Oua fierte 63 gr	7	6	0.3	85.5	
Total	40	52.1	106.3	635.5	

Prinzul : 12: 30

Supa cu orez cu carne de vita / pui 300/30 gr	7	10	50	250	
Mamaliga - 200gr	8	9	50	260	
Legume (brocoli,conopida)inabusite in sos 100gr	7.94	9.3	43	160	
Peste copt in rola - 80gr	2.9	23.57	0	170	
Compot de fructe -250gr	0.02	0	30	150	
Paine -150gr	18	4	70	360	
Total	43.86	55.87	243	1350	

Gustarica : 15: 30

Fructe (Cirese , Visini) 150gr	2.2	0.4	38.56	100	
Cornuri cu seminte de floarea soarelui - 60gr	1.64	0.05	1.95	10	
Total	3.84	0.45	40.61	110	

Cina : 19 : 30

Ardei impluti 200/50/10 gr	12	15	60	280	
Salata din varza proaspata cu verdeata si morcov 80gr	1.3	0.3	3.6	30	
Carne de pui coapta - 50gr	15	30	10	220	
Compot din fructe 2500/10 gr	0.2	0.1	30	30	
Paine - 100gr	18	4	70	150	
Total	46.5	49.4	173.8	710	

Pe noapte : 21: 00

Lactate (chefir.lapte cu cacao) 250gr	0.02	0	30	150	
Prajituri cu susan pregatite in rola	5	5	30	175	
Total	6.02	5	60	325	

	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal	Lei
Total pe zi	139.22	162.8	623.71	3130.5	175

Oferta	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal	Lei
Dejunul : 8 :30					
Budincea cu Brinza - 100g	13	20	50	280	
Tartina cu unt si gem -15/30/60 gr	19.9	26	46	240	
Ceai cu lamaie - 200/10 gr	0.1	0.1	10	30	
Total	33	46.1	106	650	

Prinzul : 12: 30

Supa crema de broccoli si conapida ,carne de pui 300/30 gr	7	10	50	250	
Terci de orez - 300gr	8	9	50	260	
Sos cu carne de curcan -80/50 gr	15	30	43	160	
Dovlecei copti in rola cu cascaval - 60 gr	1	0.3	0	170	
Compot de fructe - 250gr	0.02	0	30	150	
Paine	18	4	70	360	
Total	49.02	53.3	243	1350	

Gustarica : 15: 30

Mere , prune proaspete , caise - 150gr	1.1	0.1	13	80	
Placinte ,invirtite in rola - 60gr	5	5	30	145	
Total	6.1	5.1	43	225	

Cina : 19 : 30

Cartofi pireu pregatit in rola - 250/10/50 gr	7.9	30	65	320	
Tocanita de pui inabusita in sos 80/100 gr	15	30	10	260	
Castraveti rosii , ardei dulci - 60gr	1	0.3	4	25	
Ceai 250/20 gr	0.1	0.1	10	30	
Paine - 100gr	9	2	40	180	
Total	33	62.4	129	815	

Pe noapte : 21: 00

Suc de fructe 200 gr	0.02	0	30	150	
Chifla cu magiun, seminte de susan in in 1 buc/ 100gr	9	0.5	30	190	
Total	9.02	0.5	60	340	

	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal	Lei
Total pe zi	130.14	167.4	551	3185	153

pag 6

Oferta	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal	Lei
Dejunul : 8:30					
Terci de orez pe lapte si unt - 250/10 GR	10	20	60	280	
Tartina cu unt si gem - 15/30/60 gr	20	25	40	190	
Lapte cu cacao - 250/10 gr	8.75	7.5	12.25	162.5	
Total	38.75	52.5	112.26	632.5	

Prinzul : 12 : 30

Zeama de pasare cu taietei de casa 300/40 gr	9	9.3	45	250	
Terci de mazare uscata - 300gr	8	9	49	260	
Sos cu carne de vita - 80/50 gr	15	30	10	340	
Rosii, castraveti proaspeti ,ceapa verde -60gr	1	0.3	11	25	
Compot de fructe - 250gr	0.02		30	150	
Paine	18	4	70	360	
Total	51.02	52.6	215	1385	

Gustarica : 15 : 30

Fructe proaspete capsuni 150gr	2.4	0	3.5	90	
Biscuiti in rola - 60 gr	5	5	30	145	
Total	7.4	5	33.5	235	

Cina : 19 : 30

Varza inabusita cu carne de vita - 250gr	30	50	60	270	
Salata din cruditati , morcov, sfecla rosie- 80 gr	1.8	0.5	5.6	120	
Chefir -250/10 gr	8.75	7.5	12.25	16.25	
Paine - 100 gr	9	2	40	180	
Total	49.55	60	117.85	565.3	

Pe noapte : 21 : 00

Suc de mere - 200 gr	0.02	0	43.5	180	
Pateu cu cartofi pregatiti in rola - 60 gr	5	5	30	200	
Total	5.2	5	73.5	380	

	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal	Lei
Total pe zi	151.74	175.1	562.1	3197	171

Oferta	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal	Lei
Dejunul : 8 : 30					
Terci de arnautica cu lapte si unt - 200/10 gr	13	22.45	65	290	
Tartina cu unt si magiun /cascaval - 15/30/60 gr	19.9	26	46	240	
Ceai cu lamaie - 200/10 gr	0.1	0.1	10	30	
Oua de gaina fierte 63 gr	7	6	0.3	85.6	
Total	40	54.55	121.3	645.5	

Prinzul : 12 : 30

Bors cu varza,sfecla rosie,radac./tulpina de telina,carne de vita	7				
Paste fainoase cu sos, teftele din piept de curcan 250/50/50 gr	12				
Compot de fructe proaspete - 250 gr	0.02				
Legume,castraveti si rosii,dovlecei copti - 60 gr	1.2				
Paine -150gr	18				
Total	38.22	29.2	213.5	1060	

Gustarica : 15 :30

Desert de iaurt cu fructe - 80 gr	2.2	0.4	38.66	110	
Placinta pregatite in rola (cartofi,varza.brinza) 60 gr	5	5	30	145	
Total	7.2	5.4	68.66	255	

Cina : 19 : 30

Cartofi pregatiti in rola - 250 gr	7.94	30	65	320	
Tocanita de pui cu legume (conopida ,brocoli) 100/60 gr	35	56	62	320	
Ceai - 250/10 gr	0.2	0.1	10	30	
Paine - 100gr	9	2	40	160	
Total	52.14	88.1	177	850	

Pe noapte : 21:00

Compot de fructe - 250 gr	0.02	0	35.3	150	
Gogoasa cu mere 1 buc / 100 gr	8	9	75	320	
Total	8.02	9	110.3	470	

	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal	Lei
Total pe zi	145.58	166.3	690.76	3280.5	175

Oferta	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal	Lei
--------	----------	--------	---------	------	-----

Dejunul : 8:30

Budinca din brinza cu stafide - 100 gr	13	20	50	280	
Tartina cu unt si gem de capsuni , cascaval -15/30/60 gr	19.9	26	46	240	
Ceai cu lamaie -200/10 gr	0.1	0.1	10	30	
Total	33	46.1	106	550	

Prinzul : 12:30

Supa de orez cu carne de pui -300/30 gr	7	10	50	250	
Cartofi inabusiti cu carne de vita/porc degresat - 300gr	7.94	30	65	320	
Dovlecei copti in rola si cascaval - 60 gr	1.2	0.2	3.5	20	
Compot din fructe - 250 gr	0.02		30	150	
Paine - 150 gr	18	4	70	380	
Total	34.16	44.2	218.5	1100	

Gustarica : 15:30

Biscuiti cu arahide 60 gr pregatiti in rola	5	5	30	145	
Desert de iaurt natural - 140 gr	4	0.05	2	15	
Total	9	5.05	32	160	

Cina : 19:30

Terci de porumb cu sos - 250/50 gr	7.94	9.54	43	160.8	
Pirjoale de carne devita si porc - 80 gr	9.4	35	14.72	270	
Salata de legume -vinigret - 80 gr	1.2	0.2	3.5	20	
Ceai 250 gr / 20 gr	0.2	0.1	10	30	
Paine - 100 gr	9	2	40	180	
Total	27.74	46.84	111.2	660.8	

Pe noapte : 21:00

Placintele cu brinza si verdeata in rola 100gr	5	5	30	175	
Chefit 1% -250 gr	8.75	7.5	12.25	162.5	
Total	13.75	12.5	42.25	337.5	

Total pe zi	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal	Lei
	117.65	154.69	509.95	2808.3	171

pag 9

Oferta	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal	Lei
--------	----------	--------	---------	------	-----

Dejunul : 8:30

Paste fainoase pe lapte si unt -200/10 gr	10	20	60	280	
Tartina cu unt / magiun si cascaval -15/30/60 gr	20	25	45	220	
Ceai cu lamaie 200/10 gr	0.1	0.1	10	30	
Total	30.1	45.1	115	530	

Prinzul : 12:30

Bors cu varza si sfecla ,morcov,telina,carne de pui- 300gr	7	9	35	260	
Cartofi pireu sos -200/50 gr	7.9	30	65	320	
Pirjoale de pui / vita 80 gr	9	20	25	270	
Rosii, castraveti ,brocoli,conopida - 60 gr	1	0.3	4	25	
Compot din fructe (mere,zmeura, prune)-250 gr	0.02		30	150	
Paine- 150 gr	18	4	70	360	
Total	42.92	63.3	229	1385	

Gustarica : 15:30

Fructe proaspete mere,struguri,pere- 150gr	1.1	0.1	13	90	
Cornisoare in rola cu nuci si seminte diferite -60gr	5	5	20	155	
Total	6.1	5.1	43	245	

Cina : 19:30

Pilaf de orez cu carne de vita si legume 150/80 gr	22.94	29.54	53	340	
Salata de varza ,morcov, sfecla rosie - 80 gr	1.3	0.3	3.8	30	
Lactate(chefir 1%) - 250gr/10gr	8.75	7.5	12.25	16.25	
Paine - 100g	9	2	40	180	
Total	41.99	39.34	109.05	565.2	

Pe noapte : 21:00

Suc de fructe - 200gr	0.02	0	35.3	150	
Gogoasa cu gem in rola 1buc/ 100gr	8	9	75	320	
Total	8.02	9	110.3	470	

	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal	Lei
Total pe zi	129.13	161.8	806.35	3196.3	180

pag 10

Oferta	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal	Lei
--------	----------	--------	---------	------	-----

Dejunul : 8:30

Terci de orez cu lapte si unt -300/20 gr	15	35	75	290	
Tartina cu unt si gem -15/30/60 gr	20	25	45	220	
Ceai cu lamaie si zahar - 200/10 gr	0.1	0.1	10	30	
Total	35.1	60.1	130	540	

Prinzul : 12:30

Zeama de pui cu taietei -300/20 gr	7	10	50	250	
Terci de hrisca -150gr	7.45	7.5	46.7	220	
Sos cu teftele de carne de pasare -80/50 gr	18	35	25	290	
Salata de varza, morcov, sfecla rosie - 80 gr	1.3	0.3	3.8	30	
Compot de fructe -250gr	0.02		30	150	
Paine -150gr	18	4	70	360	
Total	51.77	55.6	225.5	1300	

Gustarica : 15:30

Fructe proaspete capsune -150gr	0.5	0.1	3.5	90	
Turte dulci in rola -60 gr	5	5	30	155	
Total	5.5	5.1	33.5	245	

Cina : 19:30

Ardei impluti	7.94	30	65	320	
Castraveti .rosii,conopida,brocoli- 50 gr	1.2	0.2	3.5	20	
Lapte cu cacao- 250/10gr	8.75	7.5	12.25	16.26	
Paine - 100gr	18	4	70	360	
Total	35.89	41.7	150.75	716.3	

Pe noapte : 21:00

Paleu cu varza,carne ,brinza pregatiti in rola 60gr	5	5	30	175	
Compot din fructe 250gr	0.02		30	150	
Total	5.02	5	60	325	

	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal	Lei
Total pe zi	133.28	168.7	599.75	3126.3	180

pag 11

Oferta	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal	Lei
--------	----------	--------	---------	------	-----

Dejunul : 8:30

Terci din hrisca pe lapt si unt- 200/10 gr	13.6	22.45	65.6	280	
Tartina cu unt si gem -15/30/60 gr	20	25	45	220	
Ceai cu lamaie si zahar 200/10 gr	0.1	5	30	145	
Oua fierte 63gr	7	0.1	10	30	
Biscuiti pregatiti in rola -60gr	5	6	0.3	85.5	
Total	38.6	58.55	150.9	760.5	

Prinzul : 12:30

Total					

Gustarica : 15:30

Total					

Cina : 19: 30

Total					

Pe noapte : 21:00

Total					

	Glucide	Lipide	Glucide	Kcal	Lei
Total pe zi					