

Meniu pr 10 Zile la Tabara de copii

<b>Salata de varza cu rosii si verdeata</b>			
Varza	100	80	100
Tomate	25	20	
verdeata	5	2	
<b>Pine de secară</b>	100		100
<b>Compot de fructe de sezon</b>			
Fructe mere	50	44	200
zahar	10		
<b>Chindii</b>			
<b>Clatite cu gem</b>			
Lapte	30		100
Faina	5		
Oua	10		
zahar	3		
<b>Fructe de sezon (mere,pere,cirese,visine,caise)</b>	110		100
<b>Cina</b>			
<b>Pilaf cu legume si carne de pui</b>			
Carne de pui	100	72	250
Porumb conservat	25	20	
Orez	60		
Morcov	15	12	
Ceapa	10	8	
ulei	5		
<b>Pine de secară</b>	100		100
<b>Chefir</b>	200		200
<b>Compozitia chimica:protein-104,lipide-102,glucide-431, val.cal-3126kcal</b>			
<b>3Zi</b>			
<b>Dejunul</b>			
<b>Cartofi fierti cu peste</b>			
Cartofi	350	252	300/45
Peste	10		
Ulei	90	45	
Ceapa	8		
marar	8	6.72	
	5	3.7	
<b>Lapte</b>	200		200
<b>Piine de griu cu unt si brinza tare</b>	100		100/10/20
Unt	10		
<b>Brinza tare</b>	20	19.6	
<b>Prinzul</b>			
<b>Legume proaspete</b>			100