

MENIU ORIENTATIV TABĂRĂ COSTINEȘTI /SERII 2021

MENIU TABĂRĂ - ZIUA 1

MIC DEJUN:

CEAI: 250 ml

OU FIERT: 1 buc

SALAM USCAT: 50 gr

CAȘCAVAL: 50 gr

UNT PORȚIONAT: 2 buc

GEM PORȚIONAT: 2 buc

CHIFLE: 2 buc

PRÂNZ:

CIORBĂ DE LEGUME: 300 gr

ȘNITZEL DE PORC: 130 gr

PIURE DE CARTOFI: 200 gr

SALATĂ DE VARZĂ: 150 gr

SAVARINĂ: 45 gr

2 CHIFLE

CINĂ:

PULPĂ PUI DEZOSATĂ: 130 gr

OREZ CU LEGUME: 200 gr

2 CHIFLE

MENIU TABĂRĂ - ZIUA 2

MIC DEJUN:

OMLETĂ CU ȘUNCĂ ȘI CAȘCAVAL
ROȘIE NATUR: 50 gr
2 CHIFLE

PRÂNZ:

CIORBĂ DE VACUȚĂ: 60/300 gr
CABANOS CU VARZĂ: 60/250 gr
ECLER: 50 gr
2 CHIFLE

CINĂ:

PIEPT DE PUI CU PIURE: 130/200 gr
SALATĂ DE VARZĂ: 150 gr
2 CHIFLE

MENIU TABĂRĂ - ZIUA 3

MIC DEJUN:

CEAI: 250 ml

CAȘCAVAL: 50 gr

MUȚCHI AFUMAT: 50 gr

UNT PORTIONAT: 2buc

GEM PORTIONAT: 2 buc

2 CHIFLE

PRÂNZ:

CIORBă DE PUI A LA GREC: 65/300 gr

CEAFă DE PORC: 130 gr

CARTOFI PRĂJIȚI: 200 gr

SALATă DE VARZă: 150 gr

AMANDINă: 45 gr

2 CHIFLE

CINă:

PIEPT DE PUI LA GRĂTAR: 130 gr

CARTOFI PRĂJIȚI: 200 gr

SALATă de ROȘII: 150 gr

2 CHIFLE

MENIU TABĂRĂ – ZIUA 4

MIC DEJUN:

CEAI

UNT PORȚIONAT: 2 buc

GEM PORȚIONAT: 2 buc

CREMWUSTI: 75 gr

2 CHIFLE

PRÂNZ:

CIORBĂ DE LEGUME: 300 gr

FASOLE CU CIOLAN: 65/300 gr

SALATĂ DE VARZĂ: 150 gr

BOEMA: 45 gr

2 CHIFLE

CINĂ:

FICĂȚEI LA TIGAIE: 150 gr

CARTOFI LA CUPTOR: 200 gr

SALATĂ DE VARZĂ: 150 gr

2 CHIFLE

MENIU TABĂRĂ - ZIUA 5

MIC DEJUN:

CEAI

UNT PORȚIONAT: 2 buc
GEM PORȚIONAT: 2 buc
BRÂNZĂ TOPITĂ: 45 gr
SALAM USCAT: 50 gr
2 CHIFLE

PRÂNZ:

CIORBĂ DE LEGUME: 300 gr
TOCĂNIȚĂ DE PORC: 70/300 gr
ECLER: 45 gr
2 CHIFLE

CINĂ:

CEAFĂ DE PORC: 130 gr
PIURE DE CARTOFI: 200 gr
SALATĂ DE VARZĂ: 150 gr
2 CHIFLE

MENIU TABĂRĂ - ZIUA 6

MIC DEJUN:

OMLETĂ CU ȘUNCĂ ȘI CAȘCAVAL
ROȘIE NATUR: 50 gr
2 CHIFLE

PRÂNZ:

CIORBĂ DE LEGUME: 300 gr
MAZĂRE CU CARNE DE PORC: 65/300 gr
BOEMA: 45 gr
2 CHIFLE

CINĂ:

PULPĂ DE PUI LA TAVĂ: 270 gr
PIURE DE CARTOFI: 250 gr
SALATĂ DE VARZĂ: 150 gr
2 CHIFLE