



AGENȚIA NAȚIONALĂ PENTRU SPORT



DIRECȚIA JUDEȚEANĂ PENTRU SPORT ȘI TINERET NEAMȚ

Anexa 1

Meniul săptămânal servit în tabăra Oglinzi

	Ziua I-MARTI	Ziua II-MIERCURI	Ziua III-JOI	Ziua IV-VINERI	Ziua V-SAMBATA	Ziua VI-DUMINICA	Ziua VII-LUNI	Ziua VIII-MARTI
MIC	Ceai cu lămâie 250ml sau laurt/Sana/Chefir 1,5% 150 g cu cereale integrale 30 g	Lapte fiert 1,5% 150 g cu cereale integrale 30 g	Ceai cu lămâie 250ml sau laurt/Sana/Chefir 1,5% 150 g cu cereale integrale 30 g	Lapte fiert 1,5% 150 g cu cereale integrale 30 g	Ceai cu lămâie 250ml sau laurt/Sana/Chefir 1,5% 150 g cu cereale integrale 30 g	Ceai cu lămâie (250ml) sau laurt/Sana/Chefir 1,5% 150g cu cereale integrale 30g	Ceai cu lamaie 250 ml sau laurt/Sana/Chefir 1,5% 150g cu cereale integrale 30g	Ceai cu lămâie 250ml sau laurt/Sana/Chefir 1,5% 150 g cu cereale integrale 30 g
DEJUN	Cașcaval/cas 80g, 1 branza topita	Cașcaval/Cas 820g, 1 brânza topita	Cașcaval/Cas 80g, 1 branza topita	Cașcaval/Cas 80g, 1 branza topita	Cașcaval/Cas 80g, 1 branza topita	Cașcaval/Cas 820g, 1 branza topita	Cașcaval/Cas 8 0g 1 branza topita	Cașcaval/cas 80g, 1 branza topita
	Pâine 300 g	Paine 300 g	Paine 300 g	Paine 300 g	Pâine 300 g	Paine 300 g	Paine 300 g	Pâine 300 g
	Rosie 60g 1 ou ochiuri	Rosie 60g	Rosie 60g 1 ou ochiuri	Rosie 60g 1 ou ochiuri	Rosie 60g	Rosie 60g 1 ou fiert	Rosie 60g 1 ou ochiuri	Rosie 60g
	Unt 20g, Gem 20g/miere de albine	Unt 20g, Gem 20g/miere de albine	Unt 20g, Gem 20g/miere de albine	Unt 20g, Gem 20g/miere de albine	Unt20g, Gem 20g/ miere de albine	Unt 20g, Gem 20g/miere de albine	Unt 20g, Gem 20g/miere de albine	Unt 20g, Gem 20g/miere de albine
	Muschi de porc 80g	Pastrama de pui 40g				Rulada de pui		Muschi file 80 g
	Șuncă/rulada de pui 40g	Salam secuiesci 40g	Crenvusti 100g	Sunca de Praga 80g	Salam franțuzesc 40g	Crenvusti 100g	Șuncă/rulada de pui 80g	

PRÂNZ	(<i>Obigatoriu sosiți ora 15.00</i>) Ciorbă de văcuță 350ml	Ciorbă cartofi cu smântână 350ml	Felul 1, felul 2 în port Bicaș - Ciorba pui	Ciorbă de fasole cu afumătura 350 ml	Ciorbă Rădăuțeană 350ml	Ciorbă perişoare 350ml	Ciorbă pui a la grec 350ml	Pachet -Sandwich
	Cartofi prăjiți 150g	Orez cu legume 150g	Șnitel piept pui	Cartofi gratinați 200g	Piure cartofi 200g	Orez cu legume 100g	Piure de cartofi 200g	Muschii file 80g
	Aripi de pui la tavă	Ceață la cuptor 150g	Cartofi prajiiți	Ceață la grătar 150g	Pulpe superioare 250g la cuptor	Pulpa de pui dezosata la grătar 120g	Porc la cuptor cu sos 150g	Cașcaval 40g
	Salată de varza 100g	Castraveți murăți 100g	Salată de varză	Salată de varza 100g	Legume la cuptor/gratinat e 150g	Castraveți murăți 100g	Salată de varză/legume mix gratinate 100g	Ruladă pasăre 50gr
Fruct/Mar/par a/piersica 200g	Prăjitura ecler 100g		Fructe/pepene 200g	Tiramisu 100g	Fructe/banana /mar 200g	Prăjitura Ecler 100g	Pulpă de pui la grătar 200gr	
GUSTARE ORA 17,00	Croissant de casa 100g	Fructe/ portocala 80g		Brioșe de casa 80g	Prăjitură Măgura de casa 50g	Napolitane 80g	Fructe/ banana 80g	
	Apă	Apă	Apă(500ml)	Apă	Apă	Apă	Apă	
CINĂ	Piure de cartofi 200g	Cartofi copti 200gr	Spaghetti carbonara 300g	Pizza făcută la cuptor 300g	Burger porc 250g	Piure de cartofi 200g	Aripi de pui de pui la gratar 200g și 2 mici	
	Pulpă pui cu os 300g la cuptor	Pulpă dezosată la gratar 250g	Melci cu nucă 100g	Papanași cu brânză 100g	Cartofi prăjiți 200g	Crispy din piept de pui 250g	Cartofi prăjiți (200gr)	
	Salată de varză/legume mix gratinate 100g	Salata de varză/legume mix gratinate 100g		Polonez vanilie 100g	cu	Salată de varză/legume mix gratinate 100g	Salata de varza/legume mix gratinate 100g	
	Păcăintă cu brânză 80g	Gogosi de casa 100g				Croissant de casa 100g	Tort 100g	
							Suc din fructe 250 ml	