

PROPUNERE MENIU
Excursie / Tabără Școlară – Tabăra Cerbu
Perioada: 25.06.2026 – 28.06.2026
50 elevi + 10 cadre didactice

Meniurile sunt elaborate în conformitate cu cerințele caietului de sarcini, respectând:

- asigurarea pensiunii complete;
- diversificarea alimentației;
- meniu adaptat copiilor;
- produse proaspete;
- apă și ceai la mese;
- posibilitatea meniurilor speciale (vegetarian / post / alergii alimentare);
- respectarea normelor DSP și DSVSA.

ZIUA 1 – 25.06.2026

Prânz

Fel principal

Ciorbă de pui cu legume

Piept de pui la cuptor

Cartofi la cuptor

Salată de varză proaspătă

Pâine

Desert

Băuturi

Apă plată

Ceai rece de fructe

Cină

Șnițel de pui

Orez cu legume

Salată de castraveți

Paine

Desert

Băuturi

Ceai

Apă

ZIUA 2 – 26.06.2026

Mic dejun

Omletă țărănească

Brânză telemea

Unt și gem

Roșii și castraveți

Pâine

Ceai / lapte

Prânz

Ciorbă de perișoare

Pulpe la cuptor

Cartofi natur

Salată mixtă

Desert

Fructe proaspete

Băuturi

Apă
Ceai
Gustare
Croissant și suc

Cină
Paste cu sos de roșii și mozzarella
Salată verde
Desert
Băuturi
Ceai
Apă

ZIUA 3 – 27.06.2026

Mic dejun
Crenvurști de pui
Cașcaval
Ou fiert
Unt și miere
Legume proaspete
Pâine
Ceai / lapte

Prânz
Supă de legume
Friptură de porc la tavă
Pilaf cu legume
Salată de murături
Desert
Băuturi
Apă
Ceai
Gustare
Biscuiți și fructe
Cină festivă
Grătar mixt (pui, porc, mici)
Cartofi wedges
Salată de vară
Desert
Băuturi
Apă
Ceai

ZIUA 4 – 28.06.2026

Mic dejun
Omleta
Cereale
Unt și gem
Ceai / lapte
Pachet pentru drum
Sandwich cu șuncă și cașcaval
Măr
Apă 0,5 L

MENTIUNI

Se pot asigura meniuri speciale pentru:

- copii vegetarieni;
- perioade de post;
- alergii alimentare/intoleranțe;
- regim alimentar medical.
- Apa potabilă va fi disponibilă permanent.
- Produsele utilizate provin din surse autorizate sanitar-veterinar (Metro).
- Preparatele sunt realizate în bucătăria proprie a unității.
- Gramajele și valorile nutriționale pot fi adaptate categoriei de vârstă a participanților.

LISTĂ ALERGENI ȘI VALORI NUTRIȚIONALE ESTIMATIVE

Meniu – Tabără Școlară – Tabăra Cerbu

Conform Regulamentului (UE) nr. 1169/2011

Cod alergeni utilizați

1. Cereale care conțin gluten
2. Crustacee
3. Ouă
4. Pește
5. Arahide
6. Soia
7. Lapte și produse lactate
8. Fructe cu coajă lemnoasă
9. Țelină
10. Muștar
11. Semințe de susan
12. Dioxid de sulf/sulfizi
13. Lupin
14. Moluște

ZIUA 1

Preparat	Alergeni	Kcal estimativ
Ciorbă de pui cu legume și tăiței	1,3,9	~220 kcal
Piept de pui la cuptor	-	~280 kcal
Cartofi la cuptor	-	~180 kcal
Salată de varză	-	~60 kcal
Pâine	1	~120 kcal
Clătite cu dulceață	1,3,7	~320 kcal
Șnițel de pui	1,3	~350 kcal
Orez cu legume	9	~240 kcal
Salată de castraveți	-	~40 kcal
Prăjitură de casă	1,3,7	~330 kcal

Total caloric estimativ Ziua 1:

~2.140 kcal / persoană

ZIUA 2

Mic dejun

Preparat	Alergeni	Kcal
Omletă țărănească	3,7	~280 kcal
Brânză telemea	7	~120 kcal
Unt și gem	7	~140 kcal
Legume proaspete	-	~40 kcal
Pâine	1	~120 kcal
Lapte	7	~110 kcal

Prânz

Preparat	Alergeni	Kcal
Ciorbă de perișoare	1,3,9	~260 kcal
Pulpe dezosate la cuptor	-	~340 kcal
Cartofi natur	7	~180 kcal
Salată mixtă	-	~60 kcal
Fructe proaspete	-	~90 kcal
Compot	-	~80 kcal

Gustare

Preparat	Alergeni	Kcal
Croissant	1,3,7	~240 kcal
Suc natural	-	~90 kcal

Cină

Preparat	Alergeni	Kcal
Paste cu sos de roșii și mozzarella	1,7	~520 kcal
Salată verde	-	~40 kcal
Prăjitură de casă	1,3,7	~330 kcal

Total caloric estimativ Ziua 2:
~3.040 kcal / persoană

ZIUA 3

Mic dejun

Preparat	Alergeni	Kcal
Crenvurști de pui	1,6	~260 kcal
Cașcaval	7	~140 kcal
Ou fiert	3	~80 kcal
Unt și miere	7	~150 kcal
Legume proaspete	-	~40 kcal
Pâine	1	~120 kcal
Lapte	7	~110 kcal

Prânz

Preparat	Alergeni	Kcal
Supă cremă de legume cu crutoane	1,7,9	~240 kcal
Friptură de porc la tavă	-	~420 kcal
Pilaf cu legume	9	~260 kcal
Salată de murături	10	~50 kcal
Ecler cu vanilie	1,3,7	~320 kcal

Preparat	Alergeni	Kcal
Suc natural	-	~90 kcal
Gustare		
Preparat Alergeni Kcal		
Biscuiți 1,3,7		~180 kcal
Fructe -		~90 kcal
Cină festivă		
Preparat Alergeni Kcal		
Grătar mixt -		~520 kcal
Cartofi wedges -		~260 kcal
Salată de vară -		~60 kcal
Prăjitura casei 1,3,7		~330 kcal
Total caloric estimativ Ziua 3:		
~3.610 kcal / persoană		

ZIUA 4

Mic dejun

Preparat	Alergeni	Kcal
Omletă 3,7		~240 kcal
Cereale 1		~180 kcal
Unt și gem 7		~140 kcal
Lapte 7		~110 kcal

Pachet drum

Preparat	Alergeni	Kcal
Sandwich șuncă și cașcaval 1,7		~420 kcal
Măr -		~70 kcal
Apă -		0 kcal

Total caloric estimativ Ziua 4:
~1.160 kcal / persoană

OBSERVAȚII

Valorile calorice sunt orientative și calculate pentru porții standard destinate elevilor 10–18 ani.

Preparatele pot conține urme de alergenii prin contaminare încrucișată.

Pentru copii cu alergii/intoleranțe alimentare se pot adapta meniurile individual.

Apa potabilă este disponibilă permanent pe durata taberei.