

CAJET DE SARCINI

SPECIFICATII TEHNICE

- pentru achizitia de “ servicii de cazare si masa pentru componentii echipei de rugby VII feminin ai Centrului National Olimpic pentru Tineret si pentru componentii echipei de rugby VII masculin ai Centrului National Olimpic pentru Tineret si staful aferent, prestate in localitatea:
- Bucuresti – Hotel sau vila de 3 stele situate la o distanta de maxim 4km de baza de antrenament a Federatiei Romane de Rugby. Adresa: Bd. Marasti nr. 18-20, Bucuresti, Sector 1 (calculul se face cu programul Google Maps , pe traseu rutier).
- Cazarea si masa in perioadele 11.01 – 23.12.2021

Nr. crt	Denumire acțiune si perioada	Locație	Servicii	Numar de locuri cazare si masa	Caracteristici-conditii cazare,grad de confort/conditii de servire a mesei
1	Cantonament de pregatire RUGBY 7 MASCULIN si FEMININ- 11.01.2021 – 23.12.2021	Bucuresti	Cazare si masa	42 persoane	Hotel sau vila de 3 stele, meniu fix (cu exceptia micului dejun).

1	<p>Cantonament de pregătire pentru echipa de rugby VII feminin a Centrului Național Olimpic pentru Tineret și pentru componentii echipei de rugby VII masculin ai Centrului Național Olimpic pentru Tineret și staful aferent 11.01.2021 – 23.12.2021 –</p>	Bucuresti	Cazare	<p>8 pers x 347 nopti in camere single 34 persoane x 347 nopti in camere duble</p>	<p>1. 42 locuri vor fi in acelasi hotel/vila 1.2 8 locuri in camera single 1.3 34 locuri in camera dubla</p> <p>Confort: hotel sau vila 3 stele</p> <p>2. Dotare standard pentru camere duble:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2.1. camere cu 2 paturi (nu se acceptă pat matrimonial pentru cele 17 camere duble); - 2.2. grup sanitar propriu; - 2.3. televizor; - 2.4 – sistem de incalzire al camerei - 2.5 - Fara serviciu de minibar <p>3.Asigurarea în camere a curăteniei și adezinfecțării grupurilor sanitare zilnic.</p> <p>4.Schimbarea prosoapelor zilnic si a lenjeriei, la maxim 3 zile</p> <p>5.Program de apa caldă, rece , nonstop</p> <p>6.Cameretele să nu prezinte igrasie.</p> <p>7.1.Masa se va servi sub forma de meniu fix, cu exceptia micului dejun</p> <p>7.2. Variante de meniu anexat</p> <p>7.3.Capacitatea restaurantului, minim 45 locuri.</p> <p>7.4. Oferta va contine in mod obligatoriu pretul unitar pentru 3 mese/zi/persoana. Serviciile de masa nu trebuie sa depaseasca 70 lei/persoana/zi cu TVA</p> <p>7.5. Asigurarea conditilor de servire a mesei in conformitate cu reglementarile legale in vigoare, cu cerintele Ministerului Sanatatii si tinand cont de situatia actuala de pandemie cu noul coronavirus SARS COV 2</p> <p>7.6. Dotare cu aer conditionat;</p> <p>7.7. Respectarea orerelor de masa solicitate de managerul echipei.</p> <p>masa</p> <p>42 persoane x 347 mic dejun 42 persoane x 347 pranz 42 persoane x 347 cina</p>
---	--	-----------	--------	--	--

ASIGURAREA SERVICIILOR:
SERVICIU DE CAZARE SI DE SERVIRE A MESEI

Oferta va contine in mod obligatoriu denumirea hotelului/vilei, adresa, clasificarea turistica si distanta fata de Federatia

Romana de Rugby (Bd. Marasti nr. 18-20 sector 1, Bucuresti)

Cazarea se va face în **camere duble si single**, iar sala de mese trebuie sa aiba minim 45 locuri, cu respectarea condițiilor minime prevăzute de Hotărârea Guvernului nr. 237/2001 pentru aprobarea Normelor cu privire la accesul, evidența și protecția turistilor în structuri de primire turistice, cu modificările și completările ulterioare, H.G.709/2009 privind clasificarea structurilor de primire turistice și reglementarea legală pentru aprobarea Normelor metodologice privind clasificarea structurilor de primire turistice.Uimitatile de cazare și servire a mesei trebuie să detină Certificat de Clasificare eliberat de Ministerul de Resort al fiecarei țari.

Condiții minime obligatorii:

- asigurarea apei calde și reci non-stop;
- asigurarea incalzirii corespunzătoare a spațiilor de cazare și de servire a mesei;
- fiecare cameră va avea grup sanitar propriu, inclusiv duș;
- instalațiile sanitare și electrice în stare foarte bună de funcționare;
- dezinfecțarea zilnică a grupurilor sanitare;
- asigurarea curățeniei zilnice în camere și restaurant;
- schimbarea lenjeriei la fiecare 3 zile;
- schimbarea prosoapelor zilnică
- wi-fi gratuit
- spații de cazare și de servire a mesei vor fi în bună stare, respectiv: camerele vor fi aerisite, cu pereți fără urme de mucegai, igrasie, umzeală, etc
- spații de cazare vor îndeplini absolut toate condițiile aferente clasificării turistice menționate în Certificatul de clasificare a spațiilor de cazare și Fișa de încadrare nominală a spațiilor de cazare pe categorii.

Anexat sunt 10 variante de meniu pentru pranz, 10 variante de meniu pentru cina și meniu pentru mic dejun, parte integranta a prezentului caiet de sarcini. Variantele de meniu se pot combina între ele pe perioada prestării serviciilor.

Propunerea finanțată va fi insotita în mod obligatoriu de istoricul rezervării, ca o condiție de validitate a acesteia (istoricul rezervării va cuprinde data la care s-au facut demersurile către hoteluri în vederea solicitării de oferte. De asemenea, oferta finanțată va fi insotita

de o declaratie pe propria raspundere din care sa reiasa faptul ca demersurile peentru efectuarea rezervarii au fost facute dupa postarea pe site FRR a invitatiei de participare.

Intocmit,

Mihaela Dan

A handwritten signature in blue ink, appearing to read "Mihaela Dan". It is written in a cursive style with a horizontal line extending from the end of the signature.

Meniu 1

FETE

Mic dejun-bufet suedezi (se pregătește aceeași selecție de alimente și preparate de mic dejun în fiecare zi)

- Legume proaspete tăiate (rosii , ardei gras, morcov bastonase, castraveti)
- Telemea degresată, mozzarella proaspata, branza de vaci/ branza cottage degresată
- Omleta /oua fierte
- Sunca de pui, sunca de curcan, sunca de praga
- Lapte 3.5%, iaurt simplu degresat, iaurt cu fructe
- Cereale integrale de mic dejun (de tipul fulgi de cereale integrale Fitness)
- Muesli crunch (crocant)
- Fructe proaspete
- Paine integrală felii sau chifle
- Unt, dulceata/gem, unt de arahide

PRANZ

- Salată verde, rosii, branza Feta, ciuperci , porumb, morcov ras, masline, sunca 200gr.
- Frigarui porc 250 gr. finit cu legume (rosii, ardei gras, dovlecel)
- Caltite cu Finetti 100 gr. (2 buc)
- 1 mar
- Apă plată 500 ml

CINA

- Ciorba de vacă 300 gr. (50 gr. carne) + smantana separat
- File de peste la gratar 200 gr. finit + ¼ lamaie
- Cartofi gratinati 200 gr.
- Paine 200 gr.
- Iaurt (miere/gem separat)+ 10 g nuci
- Apă plată 500 ml

BAIETI

Mic dejun-bufet suedez (se pregateste aceeasi selectie de alimente si preparate de mic dejun in fiecare zi)

- Legume proaspete taiate (rosii , ardei gras, morcov bastonase, castraveti)
- Telemea degresata, mozzarella proaspata, branza de vaci/ branza cottage degresata
- Omleta /oua fierte
- Sunca de pui, sunca de curcan, sunca de praga
- Lapte 3.5%, iaurt simplu degresat, iaurt cu fructe
- Cereale integrale de mic dejun (de tipul fulgi de cereale integrale Fitness)
- Muesli crunch (crocant)
- Fructe proaspete
- Paine integrala felii sau chifle
- Unt, dulceata/gem, unt de arahide

PRANZ

- Salata verde, rosii, branza Feta, ciuperci , porumb, morcov ras, masline, sunca 400 gr
- Frigarui porc 300 gr. finit cu legume (rosii, ardei gras, dovlecel)
- Caltite cu Finetti 100 gr. (2 buc)
- 1 mar
- Apa plata 500 ml

CINA

- Ciorba de vacuta 300 gr. (50 gr. carne) + smantana separat
- File de peste la gratar 200 gr. finit + ¼ lamaie
- Cartofi gratinati 200 gr.
- Paine 200 gr.
- Iaurt (miere/gem separat)+ 10 g nuci
- Apa plata 500 ml

Meniu 2

FETE

Mic dejun-bufet suedez (se pregateste aceeasi selectie de alimente si preparate de mic dejun in fiecare zi)

- Legume proaspete taiate (rosii , ardei gras, morcov bastonase, castraveti)
- Telemea degresata, mozzarella proaspata, branza de vaci/ branza cottage degresata
- Omleta /oua fierte
- Sunca de pui, sunca de curcan, sunca de praga
- Lapte 3.5%, iaurt simplu degresat, iaurt cu fructe
- Cereale integrale de mic dejun (de tipul fulgi de cereale integrale Fitness)
- Muesli crunch (crocant)
- Fructe proaspete
- Paine integrala felii sau chifle
- Unt, dulceata/gem, unt de arahide

PRANZ

- Spaghete milaneze 250 gr cu sosul separat
- Cotlet de porc la cuptor 200 gr finit
- Spanac + ou(1 buc.) 150 gr
- Salata muraturi 100 gr
- Paine 200 gr
- Crema de zahar ars (100 gr)
- 1 mar
- Apa plata 500 ml

CINA

- Supa crema de legume 300 gr + 50 gr crutoane
- Hamburger de vita 250 gr
- Cartofi prajiti (nu congelati) 200 gr
- Salata verde + rosii cherry 150 gr
- Iaurt (fructe/miere) + 10 gr nuci
- Paine 200gr
- Apa plata 500 ml

BAIETI

Mic dejun-bufet suedez (se pregateste aceeasi selectie de alimente si preparate de mic dejun in fiecare zi)

- Legume proaspete tăiate (rosii , ardei gras, morcov bastonase, castraveti)
- Telemea degresata, mozzarella proaspata, branza de vaci/ branza cottage degresata
- Omleta /oua fierte
- Sunca de pui, sunca de curcan, sunca de praga
- Lapte 3.5%, iaurt simplu degresat, iaurt cu fructe
- Cereale integrale de mic dejun (de tipul fulgi de cereale integrale Fitness)
- Muesli crunch (crocant)
- Fructe proaspete
- Paine integrala felii sau chifle
- Unt, dulceata/gem, unt de arahide

PRANZ

- Spaghete milaneze 250 gr cu sosul separat
- Cotlet de porc la cuptor 250 gr finit
- Spanac + ou(1 buc.) 150 gr
- Salata muraturi 100 gr
- Paine 200 gr
- Crema de zahar ars (100 gr)
- 1 mar
- Apa plata 500 ml

CINA

- Supa crema de legume 300 gr + 50 gr crutoane
- Hamburger de vita 300 gr
- Cartofi prajiti (nu congelati) 200 gr
- Salata verde + rosii cherry 150 gr
- Iaurt (fructe/miere) + 10 gr nuci
- Paine 200gr
- Apa plata 500 ml

Meniu 3

FETE

Mic dejun-bufet suedeze (se pregateste aceeasi selectie de alimente si preparate de mic dejun in fiecare zi)

- Legume proaspete tăiate (rosii , ardei gras, morcov bastonase, castraveti)
- Telemea degresata, mozzarella proaspata, branza de vaci/ branza cottage degresata
- Omleta /oua fierte
- Sunca de pui, sunca de curcan, sunca de praga
- Lapte 3.5%, iaurt simplu degresat, iaurt cu fructe
- Cereale integrale de mic dejun (de tipul fulgi de cereale integrale Fitness)
- Muesli crunch (crocant)
- Fructe proaspete
- Paine integrala felii sau chifle
- Unt, dulcea/gem, unt de arahide

PRANZ

- Salata Cezar 300 gr
- Lasagna cu carne de vita slabă 300 gr
- Paine 200 gr
- Mousse de ciocolata 100 gr
- 1 para
- Apa plata 500 ml

CINA

- Supa crema de rosii 300 gr
- Peste la gratar 200 gr finit
- Orez sarbesc 150 gr + ciuperci la gratar 100 gr
- Paine 200 gr
- Salata de fructe 100 gr (ananas, mar, kiwi, portocala, banana) + miere 10 gr + 10 gr nuci
- Apa plata 500 ml

BAIETI

Mic dejun-bufet suedez (se pregateste aceeasi selectie de alimente si preparate de mic dejun in fiecare zi)

- Legume proaspete taiate (rosii , ardei gras, morcov bastonase, castraveti)
- Telemea degresata, mozzarella proaspata, branza de vaci/ branza cottage degresata
- Omleta /oua fierte
- Sunca de pui, sunca de curcan, sunca de praga
- Lapte 3.5%, iaurt simplu degresat, iaurt cu fructe
- Cereale integrale de mic dejun (de tipul fulgi de cereale integrale Fitness)
- Muesli crunch (crocant)
- Fructe proaspete
- Paine integrala felii sau chifle
- Unt, dulcea/gem, unt de arahide

PRANZ

- Salata Cezar 300 gr
- Lasagna cu carne de vita slaba 300 gr
- Paine 200 gr
- Mousse de ciocolata 100 gr
- 1 para
- Apa plata 500 ml

CINA

- Supa crema de rosii 300 gr
- Peste la gratar 250 gr finit
- Orez sarbesc 150 gr + ciuperci la gratar 100 gr
- Paine 200 gr
- Salata de fructe 100 gr (ananas, mar, kiwi, portocala, banana) + miere 10 gr + 10 gr nuci
- Apa plata 500 ml

Meniu 4

Mic dejun-bufet suedezez (se pregateste aceeasi selectie de alimente si preparate de mic dejun in fiecare zi)

- Legume proaspete taiate (rosii , ardei gras, morcov bastonase, castraveti)
- Telemea degresata, mozzarella proaspata, branza de vaci/ branza cottage degresata
- Omleta /oua fierte
- Sunca de pui, sunca de curcan, sunca de praga
- Lapte 3.5%, iaurt simplu degresat, iaurt cu fructe
- Cereale integrale de mic dejun (de tipul fulgi de cereale integrale Fitness)
- Muesli crunch (crocant)
- Fructe proaspete
- Paine integrala felii sau chifle
- Unt, dulceata/gem, unt de arahide

FETE

Mic dejun-bufet suedezez (se pregateste aceeasi selectie de alimente si preparate de mic dejun in fiecare zi)

- Legume proaspete taiate (rosii , ardei gras, morcov bastonase, castraveti)
- Telemea degresata, mozzarella proaspata, branza de vaci/ branza cottage degresata
- Omleta /oua fierte
- Sunca de pui, sunca de curcan, sunca de praga
- Lapte 3.5%, iaurt simplu degresat, iaurt cu fructe
- Cereale integrale de mic dejun (de tipul fulgi de cereale integrale Fitness)
- Muesli crunch (crocant)
- Fructe proaspete
- Paine integrala felii sau chifle
- Unt, dulceata/gem, unt de arahide

PRANZ

- Salata verde, rosii, branza Feta, ciuperci , porumb, morcov ras, masline, sunca 200gr.

- Frigarui pui 250 gr. finit cu legume (rosii, ardei gras, dovlecel)
- Orez negru 200 gr
- Salata muraturi 100 gr
- Paine 200 gr
- 1 banana
- Apa plata 500 ml

CINA

- Ciorba de vacuta 300gr (50 gr carne)
- Iahnie de fasole 200 gr + ciolan dezosat 100 gr finit
- Salata varza alba 100 gr
- Orez cu lapte si vanilie 100 gr + gem fructe 20 gr + miere 10 gr
- Apa plata 500 ml

BAIETI

Mic dejun-bufet suedeze (se pregateste aceeasi selectie de alimente si preparate de mic dejun in fiecare zi)

- Legume proaspete taiate (rosii , ardei gras, morcov bastonase, castraveti)
- Telemea degresata, mozzarella proaspata, branza de vaci/ branza cottage degresata
- Omleta /oua fierte
- Sunca de pui, sunca de curcan, sunca de praga
- Lapte 3.5%, iaurt simplu degresat, iaurt cu fructe
- Cereale integrale de mic dejun (de tipul fulgi de cereale integrale Fitness)
- Muesli crunch (crocant)
- Fructe proaspete
- Paine integrala felii sau chifle
- Unt, dulcea/gem, unt de arahide

PRANZ

- Salata verde, rosii, branza Feta, ciuperci , porumb, morcov ras, masline, sunca 400gr.
- Frigarui pui 300 gr. finit cu legume (rosii, ardei gras, dovlecel)
- Orez negru 250 gr
- Salata muraturi 100 gr

- Paine 200 gr
- 1 banana
- Apa plata 500 ml

CINA

- Ciorba de vacuta 300gr (50 gr carne)
- Iahnie de fasole 200 gr + ciolan dezosat 100 gr finit
- Salata varza alba 100 gr
- Orez cu lapte si vanilie 100 gr + gem fructe 20 gr + miere 10 gr
- Apa plata 500 ml

Meniu 5

FETE

Mic dejun-bufet suedeze (se pregateste aceeasi selectie de alimente si preparate de mic dejun in fiecare zi)

- Legume proaspete taiate (rosii , ardei gras, morcov bastonase, castraveti)
- Telemea degresata, mozzarella proaspata, branza de vaci/ branza cottage degresata
- Omleta /oua fierte
- Sunca de pui, sunca de curcan, sunca de praga
- Lapte 3.5%, iaurt simplu degresat, iaurt cu fructe
- Cereale integrale de mic dejun (de tipul fulgi de cereale integrale Fitness)
- Muesli crunch (crocant)
- Fructe proaspete
- Paine integrala felii sau chifle
- Unt, dulcea/gem, unt de arahide

PRANZ

- Salata de ton 300 gr (salata verde, morcov ras, sfecla rasa, masline, $\frac{1}{2}$ ou fier, ton bucati 100 gr, telemea 50 gr)
- Piepr de curcan la gratar 200 gr finit
- Orez sarbesc 150 gr cu legume mexicane
- Paine 200 gr
- Strudel cu mere 100 gr
- 1 portocala

CINA

- Supa de pui (250 gr) cu taietei si carne 50 gr
- Antricot de vita la gratar 250 gr finit
- Sote de legume 200 gr (morcovi, fasole verde, brocoli)
- Paine 200 gr
- Salata de fructe 100 gr, fructe din compot de ananas, portocala, para 100gr
- Apa plata 500 ml

BAIETI

Mic dejun-bufet suedeze (se pregateste aceeasi selectie de alimente si preparate de mic dejun in fiecare zi)

- Legume proaspete tăiate (rosii , ardei gras, morcov bastonase, castraveti)
- Telemea degresata, mozzarella proaspata, branza de vaci/ branza cottage degresata
- Omleta /oua fierte
- Sunca de pui, sunca de curcan, sunca de praga
- Lapte 3.5%, iaurt simplu degresat, iaurt cu fructe
- Cereale integrale de mic dejun (de tipul fulgi de cereale integrale Fitness)
- Muesli crunch (crocant)
- Fructe proaspete
- Paine integrala felii sau chifle
- Unt, dulceata/gem, unt de arahide

PRANZ

- Salata de ton 400 gr (salata verde, morcov ras, sfecla rasa, masline, $\frac{1}{2}$ ou fier, ton bucati 100 gr, telemea 50 gr)

- Piepr de curcan la gratar 250 gr finit
- Orez sarbesc 200 gr cu legume mexicane
- Paine 200 gr
- Strudel cu mere 100 gr
- 1 portocala
- Apa plata 500 ml

CINA

- Supa de pui (300 gr) cu taietei si carne 50 gr
- Antricot de vita la gratar 250 gr finit
- Sote de legume 200 gr (morcovi, fasole verde, brocoli)
- Paine 200 gr
- Salata de fructe 100 gr, fructe din compot de ananas, portocala, para 100gr
- Apa plata 500 ml

Meniu 6

FETE

Mic dejun-bufet suedeze (se pregateste aceeasi selectie de alimente si preparate de mic dejun in fiecare zi)

- Legume proaspete taiate (rosii , ardei gras, morcov bastonase, castraveti)
- Telemea degresata, mozzarella proaspata, branza de vaci/ branza cottage degresata
- Omleta /oua fierte
- Sunca de pui, sunca de curcan, sunca de praga
- Lapte 3.5%, iaurt simplu degresat, iaurt cu fructe
- Cereale integrale de mic dejun (de tipul fulgi de cereale integrale Fitness)
- Muesli crunch (crocant)
- Fructe proaspete
- Paine integrala felii sau chifle
- Unt, dulceata/gem, unt de arahide

PRANZ

- Spaghete milaneze 250 gr cu sos separat
- Pulpa de pui dezosata 250 gr la gratar
- Cartofi cu rozmarin 250 gr
- Paine 200 gr
- Ecler cu vanilie
- 1 mar

CINA

- Supa crema de rosii 300 gr
- File de peste la gratar 200 gr finit
- Orez cu legume asortate 250 gr
- Paine 200 gr
- 1 banana
- Apa plata 500 ml
-

BAIETI

Mic dejun-bufet suedez (se pregateste aceeasi selectie de alimente si preparate de mic dejun in fiecare zi)

- Legume proaspete taiate (rosii , ardei gras, morcov bastonase, castraveti)
- Telemea degresata, mozzarella proaspata, branza de vaci/ branza cottage degresata
- Omleta /oua fierte
- Sunca de pui, sunca de curcan, sunca de praga
- Lapte 3.5%, iaurt simplu degresat, iaurt cu fructe
- Cereale integrale de mic dejun (de tipul fulgi de cereale integrale Fitness)
- Muesli crunch (crocant)
- Fructe proaspete
- Paine integrala felii sau chifle
- Unt, dulceata/gem, unt de arahide

PRANZ

- Spaghete milaneze 250 gr cu sos separat
- Pulpa de pui dezosata 250 gr la gratar
- Cartofi cu rozmarin 250 gr

- Paine 200 gr
- Ecler cu vanilie
- 1 mar
- Apa plata 500 ml

CINA

- Supa crema de rosii 300 gr
- File de peste la gratar 250 gr finit
- Orez cu legume asortate 250 gr
- Paine 200 gr
- 1 banana

Meniu 7

FETE

Mic dejun-bufet suedeza (se pregeteste aceeasi selectie de alimente si preparate de mic dejun in fiecare zi)

- Legume proaspete taiate (rosii , ardei gras, morcov bastonase, castraveti
- Telemea degresata, mozzarella proaspata, branza de vaci/ branza cottage degresata
- Omleta /oua fierte
- Sunca de pui, sunca de curcan, sunca de praga
- Lapte 3.5%, iaurt simplu degresat, iaurt cu fructe
- Cereale integrale de mic dejun (de tipul fulgi de cereale integrale Fitness)
- Muesli crunch (crocant)
- Fructe proaspete
- Paine integrala felii sau chifle
- Unt, dulcea/gem, unt de arahide

PRANZ

- Tarta cu legume 250 gr cu salata verde + lamaie
- Pulpa de pui dezosata la gratar 200 gr finit
- Piure de cartofi 200 gr

- Paine 200 gr
- Clatite cu finetti (2 buc)

CINA

- Ciorba de vacuta 250 gr (cu 50 gr de carne)
- File de peste la gratar 250 gr + ¼ lamaie
- Cartofi gratinati 200 gr
- Paine 200 gr
- 1 banana

BAIETI

Mic dejun-bufet suedez (se pregateste aceeasi selectie de alimente si preparate de mic dejun in fiecare zi)

- Legume proaspete taiate (rosii , ardei gras, morcov bastonase, castraveti
- Telemea degresata, mozzarella proaspata, branza de vaci/ branza cottage degresata
- Omleta /oua fierte
- Sunca de pui, sunca de curcan, sunca de praga
- Lapte 3.5%, iaurt simplu degresat, iaurt cu fructe
- Cereale integrale de mic dejun (de tipul fulgi de cereale integrale Fitness)
- Muesli crunch (crocant)
- Fructe proaspete
- Paine integrala felii sau chifle
- Unt, dulceata/gem, unt de arahide

PRANZ

- Tarta cu legume 250 gr cu salata verde + lamaie
- Pulpa de pui dezosata la gratar 250 gr finit
- Piure de cartofi 200 gr
- Paine 200 gr
- Clatite cu finetti (2 buc)

CINA

- Ciorba de vacuta 300 gr (cu 50 gr de carne)
- File de peste la gratar 250 gr + ¼ lamaie
- Cartofi gratinati 200 gr
- Paine 200 gr

- 1 banana

Meniu 8

FETE

Mic dejun-bufet suedez (se pregateste aceeasi selectie de alimente si preparate de mic dejun in fiecare zi)

- Legume proaspete taiate (rosii , ardei gras, morcov bastonase, castraveti
- Telemea degresata, mozzarella proaspata, branza de vaci/ branza cottage degresata
- Omleta /oua fierte
- Sunca de pui, sunca de curcan, sunca de praga
- Lapte 3.5%, iaurt simplu degresat, iaurt cu fructe
- Cereale integrale de mic dejun (de tipul fulgi de cereale integrale Fitness)
- Muesli crunch (crocant)
- Fructe proaspete
- Paine integrala felii sau chifle
- Unt, dulceata/gem, unt de arahide

PRANZ

- Spaghete cu ciuperci si sos separat 250 gr
- Piept de pui la gratar 250 gr
- Cartofi piure 200 gr
- Salata verde + lamaie
- Paine 200 gr
- 1 mar

CINA

- Supa crema de legume 250 gr + 50 gr crutoane
- Lasagna cu carne vita slaba 300 gr
- Paine 200 gr

- Orez cu lapte si dulceata de fructe 150 gr
- Paine 200 gr

BAIETI

Mic dejun-bufet suedez (se pregeteste aceeasi selectie de alimente si preparate de mic dejun in fiecare zi)

- Legume proaspete taiate (rosii , ardei gras, morcov bastonase, castraveti)
- Telemea degresata, mozzarella proaspata, branza de vaci/ branza cottage degresata
- Omleta /oua fierte
- Sunca de pui, sunca de curcan, sunca de praga
- Lapte 3.5%, iaurt simplu degresat, iaurt cu fructe
- Cereale integrale de mic dejun (de tipul fulgi de cereale integrale Fitness)
- Muesli crunch (crocant)
- Fructe proaspete
- Paine integrala felii sau chifle
- Unt, dulceata/gem, unt de arahide

PRANZ

- Spaghete cu ciuperci si sos separat 250 gr
- Piept de pui la gratar 250 gr
- Cartofi piure 200 gr
- Salata verde + lamaie
- Paine 200 gr
- 1 mar

CINA

- Supa crema de legume 250 gr + 50 gr crutoane
- Lasagna cu carne vita slaba 300 gr
- Paine 200 gr
- Orez cu lapte si dulceata de fructe 150 gr
- Paine 200 gr

Meniu 9

FETE

Mic dejun-bufet suedez (se pregateste aceeasi selectie de alimente si preparate de mic dejun in fiecare zi)

- Legume proaspete tăiate (rosii , ardei gras, morcov bastonase, castraveti)
- Telemea degresata, mozzarella proaspata, branza de vaci/ branza cottage degresata
- Omleta /oua fierte
- Sunca de pui, sunca de curcan, sunca de praga
- Lapte 3.5%, iaurt simplu degresat, iaurt cu fructe
- Cereale integrale de mic dejun (de tipul fulgi de cereale integrale Fitness)
- Muesli crunch (crocant)
- Fructe proaspete
- Paine integrala felii sau chifle
- Unt, dulceata/gem, unt de arahide

PRANZ

- Salata verde, rosii, branza Feta, ciuperci, porumb 300 gr
- Frigarui de porc 300 gr cu legume (rosii, ardei gras, dovlecel)
- Salata muraturi 150 gr
- Strudel cu mere 100 gr
- Paine 200 gr
- Apa plata 500 ml

CINA

- Ciorba de pui 300 gr (50 gr carne piept de pui)
- Iahnie de fasole 200gr + ciolan dezosat 100 gr finit
- Salata verde + lamaie
- Paine 200 gr
- 1 banana
- Apa plata 500 ml

BAIETI

Mic dejun-bufet suedeza (se pregeteste aceeasi selectie de alimente si preparate de mic dejun in fiecare zi)

- Legume proaspete taiate (rosii , ardei gras, morcov bastonase, castraveti)
- Telemea degresata, mozzarella proaspata, branza de vaci/ branza cottage degresata
- Omleta /oua fierte
- Sunca de pui, sunca de curcan, sunca de praga
- Lapte 3.5%, iaurt simplu degresat, iaurt cu fructe
- Cereale integrale de mic dejun (de tipul fulgi de cereale integrale Fitness)
- Muesli crunch (crocant)
- Fructe proaspete
- Paine integrala felii sau chifle
- Unt, dulceata/gem, unt de arahide

PRANZ

- Salata verde, rosii, branza Feta, ciuperci, porumb 400 gr
- Frigarui de porc 300 gr cu legume (rosii, ardei gras, dovlecel)
- Salata muraturi 150 gr
- Strudel cu mere 100 gr
- Paine 200 gr
- Apa plata 500 ml

CINA

- Ciorba de pui 300 gr (50 gr carne piept de pui)
- Iahnie de fasole 200gr + ciolan dezosat 100 gr finit
- Salata verde + lamaie
- Paine 200 gr
- 1 banana
- Apa plata 500 ml

Meniu 10

FETE

Mic dejun-bufet suedeza (se pregeteste aceeasi selectie de alimente si preparate de mic dejun in fiecare zi)

- Legume proaspete tăiate (rosii , ardei gras, morcov bastonase, castraveti)
- Telemea degresata, mozzarella proaspata, branza de vaci/ branza cottage degresata
- Omleta /oua fierte
- Sunca de pui, sunca de curcan, sunca de praga
- Lapte 3.5%, iaurt simplu degresat, iaurt cu fructe
- Cereale integrale de mic dejun (de tipul fulgi de cereale integrale Fitness)
- Muesli crunch (crocant)
- Fructe proaspete
- Paine integrala felii sau chifle
- Unt, dulcea/gem, unt de arahide

PRANZ

- Ciorba de vacuta 300gr (50 gr carne)
- Muschi de porc la cuptor 250 gr finit
- Piure de cartofi 150 gr
- Salata assortata 100 gr
- Paine 200 gr
- Ecler cu vanilie
- Apa plata 500 ml

CINA

- Paste carbonara 200 gr
- Piept de pui la gratar 250 gr finit
- Cartofi taranesti 200 gr
- Salata varza alba 150 gr
- Paine 200 gr
- 1 banana
- Apa plata 500 ml

BAIETI

Mic dejun-bufet suedez (se pregateste aceeasi selectie de alimente si preparate de mic dejun in fiecare zi)

- Legume proaspete taiate (rosii , ardei gras, morcov bastonase, castraveti)
- Telemea degresata, mozzarella proaspata, branza de vaci/ branza cottage degresata
- Omleta /oua fierte
- Sunca de pui, sunca de curcan, sunca de praga
- Lapte 3.5%, iaurt simplu degresat, iaurt cu fructe
- Cereale integrale de mic dejun (de tipul fulgi de cereale integrale Fitness)
- Muesli crunch (crocant)
- Fructe proaspete
- Paine integrala felii sau chifle
- Unt, dulceata/gem, unt de arahide

PRANZ

- Ciorba de vacuta 300gr (50 gr carne)
- Muschi de porc la cuptor 250 gr finit
- Piure de cartofi 150 gr
- Salata asortata 100 gr
- Paine 200 gr
- Ecler cu vanilie
- Apa plata 500 ml

CINA

- Paste carbonara 200 gr
- Piept de pui la gratar 250 gr finit
- Cartofi taranesti 200 gr
- Salata varza alba 150 gr
- Paine 200 gr
- 1 banana
- Apa plata 500 ml

