

Meniu Echipa Nationala de Rugby a Romaniei

– 1 saptamana + ziua de meci –

A)*Notă: toate cantitățile de feluri de mâncare gătite sunt raportate la produsul finit (gătit).

B) Ceai si cafea sa fie disponibile pe tot parcursul zilei/la toate mesele.**

C)* Bufet de paine + prajtor** – la fiecare masa sa fie cate 4-5 sortimente de paine diferite, (ex : paine integrala, paine alba, chifele albe & integrale, bagheta simpla, bagheta cu semnite, etc.)

D)** Bufet de salata** - Mix de salate verzi (salata simpla, spanac, rucola, bby spanich etc.), rosii (cherry si normale), branza feta, porumb, ton, castravete, ardei iute, masline, ciuperci ;

amestecsi seminte (dovleac, floarea soarelui, susan).

Prin rotatie : Cous-cous & linte + Naut & paste (total cantitate per masa aprox 1,5 kg). Ulei de masline si otet balsamic + 2 dresinguri diferte.

E)*** Desert pt pranz si cina – fructe** (Fructe proaspete: banane, mere, căpșuni, piersici, nectarine, pepene etc.) 2-3 feluri diferite.

F)*** Bufet de iaurt / lactate** – la fiecare masa de pranz si cina sa exsiste diverse sortimente de iaurt (ex : iaurt de baut, sana, kefir, etc.) aproximativ 100 ml de pers.

G)*** Masa de peste** – la fiecare masa de pranz si cina sa existe o un soi de carne de peste prin rotatie, cantiate aproximata de 25% din numarul de persoane.

H)***Meniu prin rotatie dupa cele 7 zile**

Mic dejun:

Bufet suedez (aceeași selecție de alimente și preparate pentru micul dejun este pregătită în fiecare zi, cu excepția alimentelor la care este menționată frecvența) și apă, ceai și cafea.

Fel de mancare/preparare	Cantitate	Observatii
Legume proaspete tocate (rosii, ardei gras, batoane de morcovi, castraveti, ridichi etc.)	100g/pers	Puteți roti selecția de legume proaspete de la o zi la alta, dar în fiecare zi există cel puțin 3 legume de culori diferite
Salata de sfecla rosie	50g/pers	

Omletă sau ouă fierte/poșate (alternează de la o zi la alta între omletă, ouă fierte, ouă poșate	100g/pers or 3 eggs/pers	Omleta folosește o cantitate mică de ulei sau deloc dacă este făcută într-o tigaie antiaderentă
Sunca de pui/curcan/porc Praga	40g/pers	Șuncă slabă, variante alternative de la o zi la alta NU serviți cârnați grași (kaizer, salam, prosciutto etc.)
Somon afumat sau ton în suc propriu	50g/pers	Alternează de la o zi la alta
1,5% grăsime lapte de vacă	150ml/pers	Cantitatea se va ajusta după câteva zile de observare a consumului
Iaurt grecesc degresat 2% grăsime	1 iaurt (~150g)/pers	
Lapte vegetal: soia/migdale/alune	50ml/pers	Variante alternative de la o zi la alta
Sortiment de brânză locală cu conținut scăzut de grăsimi	30g /pers	Alternează de la o zi la alta
Brânză de vaci degresată 2% grăsime	50g/pers	În zilele în care se servesc clătite, înlocuiți cu cremă de brânză pentru umplerea clătitelor
Cereale pentru micul dejun: Nestle Fitness Original, Cheerios Oatmeal 91% cereale integrale, Nesquik	30g /pers	Toate cele 3 variante în fiecare zi După primele 2-3 zile, ajustați cantitatea în funcție de consum.
Fulgi de ovaz cu 1-5% lapte și topping de fructe (afine, banane, capsuni, afine deshidratate)	200g/pax	În zilele roșii și zilele meciului
Clătite proteice cu umplutura de brânză de vaci/gem (se servesc separat)	2pancake/pers	În zilele verzi și zilele meciului
Gem / dulceata	20g/pers	Puteți varia tipurile de dulceață/gem de la o zi la alta
Unt de arahide	20g/pers	
Miere	15g/pers	
Fructe proaspete: banane, mere, căpșuni, piersici, nectarine etc.	1 fruit or 150g/pers	Cel puțin 3 tipuri de fructe în fiecare zi. Selecția alternativă de la o zi la alta
Smoothie cu banane/căpșuni/bace	100ml /pers	De două ori pe săptămână – în zilele roșii și de meci
Suc de portocale	150ml/pers	
Suc de sfeclă cu mere, portocale și morcov	100ml/pers	În zilele în care nu este un smoothie

Ziua 1

Prânz

Fel 1

- Clatite cu pui si ciuperci gratinate la cuptor cu putina branza sau mozzarella - 2 clatite/persoana
- Clatite cu somon si ciuperci, gratinate cu putina branza sau mozzarella

Fel 2

- muschi de porc marinat in sos de iaurt cu ierburi, copt.
- Cartofi copti (cartofi albi, cartofi dulci, telina, ardei gras rosu, morcovi)
- lăhnie de fasole
- Dovlecel (Sautéed zucchini)
- Salata de ardei prajit

Cina

Fel 1

- Supa crema de ciuperci + crutoane (40 g pers)

Fel 2

- Pulpe de curcan la cuptor (fara piele)
- Orez la tigaie cu legume (Legumele sa **nu** fie congelate)
- Mancare de mazare verde cu sos de rosii

Ziua 2

Prânz

Fel 1

- Bruscheta din paine integrala 4 buc/pers (de marimea a 1/2 felie de paine) ;Topping: rosii cu mozzarella, salata de vinete, hummus, ton in suc propriu

Fel 2

- Piept de pui la gratar
- Risotto
- piure de cartofi
- Spanac sotat natural

Cina

Fel 1

- Supa de fasole (fara carne)

Fel 2

- Muschi de vita la cuptr
- Linte rosie cu legume
- Paste integrale cu sos arrabiatta
- Legume la grătar (dovlecel, vinete, ardei gras, câteva rondele de ceapă, morcov feliat lung și subțire)

Ziua 3

Prânz

Fel 1

- Quiche lorraine cu broccoli, conopida si branza
- Quiche clasic

Fel 2

- Paste Tagliatelle cu somon proaspăt și mazăre verde (200g paste fierte + 80g somon + 50g broccoli + 30g mazăre + 70ml smântână ușoară de gătit /pers)
- Frigarui de piept de pui marinat cu legume (rosii cherry, ardei gras, dovlecel)
- iahnie de fasole.

Cina

Fel 1

- Salata caprese cu piept de curcan si avocado (sapata verde, rosii, piept de curcan la gratar – servit separat, mozzarella, avocado)
- Supa crema de legume + curtoane

Fel 2

- Chiftele de pui la cuptor marinate in sos rosu
- Chiftele vegetariene la cuptor (naut sau soia cu legume) – preparat alternativ pentru vegetarieni
- Tocanita de vitel cu legume
- Piure de cartofi
- Risotto cu ciuperci

Ziua 4

Prânz

Fel 1

- Mini wrap in pita cu crema de branza, somon, salata verde si rosii
- Mini wrap in pita cu crema de branza, piept de pui, salata cruda
- Salata de sfecla rosie

Fel 2

- Rulada de muschi de porc cu ciuperci si branza
- articulatii de pui aromate fără piele (foarte puțin picante) la cuptor
- Mancare de mazare verde cu sos de rosii
- Dovlecel la tigaie
- Cous-cous cu legume

Cina

Fel 1

- Supă minestrone

Fel 2

- burgeri de vita bine facuti cu chifle (cu o felie de branza, multe legume si un sos usor de salsa de rosii si avocado, NU cartofi prajiti, NU maioneza sau alte sosuri grele)- 1 burger (aprox. 350g)/pers
- Pui prajit cu taitei de orez (Pui, taitei de orez, broccoli, ardei gras, sos de soia, seminte de susan)
- Ratatouille

Ziua 5

Pranz

Fel 1

- Mini bruscheta cu hummus si rosii uscate pe paine integrala
- Ciuperci Champignon umplute cu legume si gratinate cu branza

Fel 2

- File de somon cu sos de lamaie
- Penne cu broccoli, rosii cherry, baby spanac si sos de rosii
- Mancare de fasole verde (cu putin usturoi)

Cina

Fel 1

- Supa Radauteana

Cursul 2

- Gratar mixt (piept de pui, muschi de porc marinat, ficat de pui)- 100g pui, 100g porc, 70g ficat/pers
- Chiftele de naut (tip burger) la cuptor
- Legume asortate la gratar (ardei gras, dovlecei, ciuperci, vinete, morcov)
- Cartofi copti cu rozmarin

Ziua 6

Pranz

Fel 1

- Briose cu spanac
- Briose cu broccoli și șuncă

Fel 2

- Rulada din piept de pui umplut cu branza si morcov (bete prefierate), invelit in bacon
- Piure de cartofi
- Mazăre verde sotă cu morcovi
- Mix de salate verzi cu spanac si cuburi de sfecla rosie si nuca.

Cina

Fel 1

- Supă crema de legume

Fel 2

- Pui curry
- orez prajit simplu chinezesc cu ou
- Paste carbonara
- Curry de naut - preparat alternativ doar pentru vegetarieni.

Ziua 7 – alternativa cand nu este zi de meci in acea saptamana

Pranz

Fel 1

- Salata Nicoise + ton servite separat

Fel 2

- Piept de pui cu sos de ciuperci (sos servit separat)
- Pui Alfredo cu paste Fettucine
- Cartofi dulci la cuptor felii
- Mancare de linte

Cina

Fel 1

- Ciorba de perisore

Fel 2

- Nuschiulet de porc la cuptor
- Linte rosie cu legume
- Piure de catofi dulci
- Legume la grătar (dovlecel, vinete, ardei gras, câteva rondele de ceapă, morcov feliat lung și subțire)

Zi de meci – de stabilit cu 72 de ore inainte numarului de mese si orele, pot fi 2 sau 3 in functie de ora de disputare a partidei.

*** Cu o zi inainte de ziua de meci, la cina, va exista un desert suplimentar – negresa cu inghetata/lava cake cu inghetata***

Pranz

Fel 1

- Clatite cu pui si ciuperci gratinate la cuptor cu putina branza sau mozzarella
- Clatite cu ciuperci, gratinate cu putina branza sau mozzarella

Fel 2

- muschiu de porc marinat in sos de iaurt cu ierburi, copt
- Iahnie de fasole
- Cartofi copti (cartofi albi, cartofi dulci, telina, ardei gras rosu, morcovi)
- Dovlecei sotati

Snack

- Sandvişuri wrap – pui/curcan/şuncă de porc Praga și brânză
- Omletă
- Cereale și lapte
- Mix de nuci (nuci, arahide, caju, migdale).

Masa inainte de meci (4 ore inainte de inceperea meciului)

- Salata de spanac cu sfecla rosie, feta si nuci – (se serveste intr-un bol separat)

- Salata de humus
- Piept de pui la gratar
- Somon cuptor
- Paste albe simple al dente (sos de rosii servit separat)
- Bulgur cu legume
- Mix de 4 legume sotate (broccoli, conopida, morcov, mazare verde)

Desert

- Orez cu lapte si dulceata