

ZIUA	DIMINEATA	PRANZ	SEARA
LUNI	Ceai, paine, Salam-100g Unt 25g iaurt-L	Ciorba de zarzavat Friptura porc cu cartofi sote	Spaghete cu branza telemea compot
MARTI	Ceai, paine, cremwursti-2buc, unt 25g iaurt-L	Ciorba de zarzavat Parjoale cu pilaf Salata varza	Salata orientala (fara ceapa L) Fidea cu lapte
MIERCURI	Lapte-250ml, paine, Cascaval -100g, Unt-25g Iaurt-L	Ciorba de zarzavat Friptura cu sote legume (amestec legume mexican) Gogosi	Friptura pui cu orez ceai
JOI	Lapte-250ml, paine, Branza topita 2buc, Unt 25g Iaurt-L	Ciorba de zarzavat Tocanita de cartofi cu carne porc	Mamaliguta cu branza vaci si smantana Ceai + biscuiti-100g
VINERI	Ceai, paine, Cremwursti-2buc, Unt-25g Iaurt-L	Ciorba de zarzavat Iahnie fasole cu carne si costita Salata Friptura pui cu fasole verde-L Gogosi	Spaghete cu branza telemea Ceai
SAMBATA	Ceai, paine, pate-100g, Unt-25g Iaurt-L	Ciorba de zarzavat Friptura pui cu spaghete	Mancare de cartofi cu carne pui Orez cu lapte
DUMINICA	Ceai, paine, cascaval 100g, Unt-25g, Iaurt-L	Ciorba de zarzavat Mazare cu carne pui -G Friptura cu cartofi sote -L	Friptura pui cu pilaf ceai

Dr. Mariana Gabriela Dinu
Medic Specialist
Nutritie si metabolisme
Sunt Medici

Intocmit, As. Diet.

Seitan Maria

