

ZIUA	DIMINEATA	PRANZ	ORA 16	SEARA
LUNI	Ceai, paine ,salam 100g Branza Hochland-3felii Supliment:iaurt,banana	Ciorba de perisoare Friptura porc cu cartofi prajiti Castraveti acri pandispan		Friptura porc la gratar cu sote legume Budinca de spaghetti la cuptor Ceai
MARTI	Ceai, paine, crenwursti2b Branza telemea-100g Supliment:iaurt,banana	Ciorba de perisoare Friptura porc cu cartofi prajiti Castraveti acri		Friptura porc la gratar Salata orientala Fidea cu lapte
MIERCURI	Lapte,paine,pate Bucegi 100g,branza ou fiert-2buc,100g masline Supliment:iaurt,banana	Ciorba de zarzavat Iahnie de fasole+friptura porc+castraveti acri gogosi		Friptura porc cu sote legume Budinca de spaghetti la cuptor
JOI	Lapte paine,salam-100g , Ou fiert- 2b Supliment:iaurt,banana	Ciorba de perisoare Friptura porc cu cartofi prajiti Castraveti acri pandispan		Friptura porc la gratar Mamaliguta cu branza vaci(100) si smantana100) ceai
VINERI	Ceai, paine,cenwursti2b Branza Hochland- 3felii,100gmasline Supliment:iaurt,banana	Ciorba de zarzavat Sarmalute de post+ardei iute+friptura porc gogosi		Snitel piept pui cu piure cartofi +castraveti acri Budinca de spaghetti la cuptor
SAMBATA	Ceai, paine, salam-100g, Branza Hochland-3 felii Supliment:iaurt, banana	Ciorba de perisoare Friptura porc cu cartofi prajiti Castraveti acri		Friptura porc cu sote legume (amestec Mexican) Orez cu lapte
DUMINICA	Ceai, paine, pate Bucegi 100g ,ou fiert -2 b Supliment:iaurt, banana	Ciorba de perisoare Friptura porc cu cartofi prajiti Castraveti acri		Snitel pui cu piure cartofi +castraveti acri Orez cu lapte

Dr. Mărbăescu Gabriela Leana  
Medic specialist  
Diabet, Nutritie, Metabolism  
Sec. 12/110

INTOCMIT  
AS. SEITAN MARIA