

MEDICI GARDĂ 13 – 19 martie 2017

	DIMINEAȚA	PRÂNZ	SEARA
LUNI	Ceai, pâine Brânză Hochland - 3felii Salam - 100g Supliment : iaurt, banană	Ciorbă de perișoare Friptură porc cu cartofi prăjiți + Castraveți acri Pandișpan	Friptură porc la grătar cu sote legume Budincă de spaghete la cuptor
MARȚI	Ceai, Pâine Cremwurști – 2 buc. Brânză telemea - 100g Supliment : iaurt, banană	Ciorbă de zarzavat Friptura pui + Parjoala + cartofi prajiti + Castraveti acri	Friptură porc la grătar Salată orientală Fidea cu lapte
MIERCURI	Lapte, pâine Ou fiert – 2 buc. , masline-100g Pate Bucegi - 100g Supliment : iaurt, banană	Ciorbă de zarzavat Iahnie de fasole + friptura porc + Castraveți acri Gogoși	Friptură porc cu sote legume Budinca de spaghete la cuptor
JOI	Lapte, pâine Ou fiert – 2 buc. Cremwursti – 100g Supliment : iaurt, banană	Ciorbă de perișoare Friptură porc cu cartofi prăjiți + Castraveți acri Pandișpan	Friptură porc la grătar Mămăliguță cu brânză vaci (100g) și smântână (100g) Ceai
VINERI	Ceai Pâine Cremwurști – 2 buc. , masline-100g Brânză telemea – 100g Supliment : iaurt, banană	Ciorbă de zarzavat Sarmalute de post cu ardei iute + friptura porc Gogosi	Șnițel piept pui cu piure de cartofi + Castraveți acri Budinca de spaghete la cuptor
SÂMBĂȚĂ	Ceai ,pâine Brânză Hochland - 3felii Salam - 100g Supliment : iaurt, banană	Ciorbă de zarzavat Friptură porc cu cartofi prăjiți + Castraveți acri	Friptură porc cu sote de legume (amestec mexican) Orez cu lapte
DUMINICĂ	Ceai, pâine Pate Bucegi - 100g Ou fiert – 2 buc. Supliment : iaurt, banană	Ciorbă de zarzavat Friptură porc cu cartofi prăjiți + Castraveți acri	Șnițel piept pui cu piure de cartofi + Castraveți acri Orez cu lapte

Dr. Gabriela Lăneș
Medic specialist
Diabet, Nutriție și Metabolice

ÎNTOCMIT
As. Diet.
Olteanu Lorena

