REGIM SPECIAL ARSI 3 – 9 aprilie 2017

ZIUA	DIMINEATA	PRANZ ORA 16	SEARA
LUNI	Ceai, paine, unt25g, cascaval-100g, Branza topita-2 buc, iaurt	Supa cu fidea Friptura la cuptor cu cartofi Ora 16- friptura la gratar+banana	Paste cu branza vaci Friptura la cuptor Ceai+biscuiti-100g
MARTI	Ceai, paine, unt-25g, br topita-2 buc 1 ou fiert, iaurt	Supa cu galuste Friptura la cuptor cu pilaf Ora 16-friptura la gratar+banana	Fidea cu lapte Friptura la cuptor Ceai+biscuiti-100g
MIERCURI	Lapte-250ml, paine, unt-25g, cascaval-100g 1 ou fiert-2 buc, iaurt	Supa cu fidea Friptura la cuptor cu piure Ora 16-friptura la gratar+banana	Orez cu lapte Friptura la cuptor Ceai+biscuiti -100g
JOI	Lapte-250ml, paine, unt-25g, Cascaval-100g 1ou fiert, iaurt	Supa cu galuste Friptura pui cu cartofi sote Ora 16-friptura la gratar+banana	Friptura la cuptor Branza vaci cu smantana Ceai+biscuiti- 100g
VINERI	Ceai, paine, unt-25g 1 ou fiert, Cascaval-100g, iaurt	Supa cu fidea Friptura pui cu cartofi Ora 16-friptura la gratar+banana	Friptura la cuptor Spaghete cu branza vaci Ceai+biscuiti -100g
SAMBATA	Ceai, paine, unt-25g Br topita 2b Cascaval -100g, iaurt	Supa cu fidea Friptura pui cu paste Ora 16-friptura la gratar+banana	Orez cu lapte Friptura la cuptor Ceai+biscuiti- 100g
DUMINICA	Ceai, paine, unt-25g Cascaval- 100g, 1 ou fiert iaurt	Supa cu galuste Friptura pui cu orez Ora 16-friptura la gratar+banana	Gris cu lapte Friptura la cuptor Ceai+biscuiti- 100g

Intocmit, As. Diet.:
Olteanu Lorena

Dr. Manolescu Gabriela
Medic specialist
Dietetică, Nutriție, Boli metabolice
Grad I