

REGIM TBC

3 – 9 aprilie 2017

ZIUA	DIMINEATA ORA 10	PRANZ ORA 16	SEARA
LUNI	Ceai, paine , salam-100g, Unt-25g; cascaval-100g iaurt	Ciorba de zarzavat Varza cu carne porc banana	Friptura pui la tava ; Spaghete cu branza telemea compot
MARTI	Ceai, paine, cremwursti-2buc, unt- 25g Branza telemea-100g iaurt	Ciorba de zarzavat Parjoala cu pilaf Salata varza banana	Friptura pui la tava Salata orientala Fidea cu lapte
MIERCURI	Lapte-250ml ,paine, unt-25g 1ou fiert Cascaval-100g iaurt	Ciorba de zarzavat Friptura cu sote legume (amestec legume mexican) Gogosi banana	Friptura pui cu orez ceai
JOI	Lapte-250ml, paine, Salam-100g, unt-25g Br.topita-2buc iaurt	Ciorba de zarzavat Tocanita de cartofi cu carne porc banana	Friptura pui la tava Mamaliguta cu branza (100g) si smantana(100g) Ceai + biscuiti-100g
VINERI	Ceai, paine, unt-25g, cremwursti-2buc, cascaval-100g iaurt	Ciorba de zarzavat Iahnie fasole cu carne Salata varza Gogosi banana	Friptura pui la tava Spaghete cu branza telemea ceai
SAMBATA	Ceai, paine, pate-50g, Unt-25g Branza topita-2buc iaurt	Ciorba de zarzavat Friptura pui la tava cu spaghete banana	Mancare de cartofi cu carne Orez cu lapte
DUMINICA	Ceai, paine, salam-100g, unt-25g, ou fiert iaurt	Ciorba de zarzavat Mazare cu carne banana	Peste cu pilaf ceai

Dr. Mariuscu Georgeta I. M.D.
Medic specialista
Dieta, Nutritie, Sii metabolisme
CSCF 14314

Intocmit, As. Diet.,
Olteanu Lorena

