

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		Friptura porc la gratar cu sote legume Budinca de spaghete la cuptor Ceai
MARTI	Ceai, paine, crenwursti2b Branza telemea-100g Supliment:iaurt,banana	Ciorba de perisoare Sarmalute cu ardei iute+parjoala +friptura pui		Friptura porc la gratar Salata orientala Fidea cu lapte
MIERCURI	Lapte,paine,pate Bucegi 100g,branza ou fiert-2buc,100g Supliment:iaurt,banana	Ciorba de zarzavat Friptura porc cu cartofi prajiti+castravei acri gogosi		Friptura porc cu sote legume Budinca de spaghete 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 smantana(100) ceai
VINERI	Ceai, paine,cenwursti2b Branza Hochland- 3felii,100g Supliment:iaurt,banana	Ciorba de zarzavat Friptura porc+cartofi prajiti +castraveti acri gogosi		Snitel piept pui cu piure cartofi +castraveti acri Budinca de spaghete 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. ECATERINA ZOICAN
Medic Specialista Diabet Nutritie
si Bolii Metabolice
E18865

INTOCMIT: As. diet
SEITAN MARIA