

ZIUA	DIMINEATA	PRANZ	SEARA
LUNI	Ceai, paine, Salam-100g Unt 25g iaurt-L	Ciorba de zarzavat Fasole verde cu carne porc	Spaghete cu branza telemea compot
MARTI	Ceai, paine, branza telemea-100g, unt-25g iaurt-L	Ciorba de zarzavat Parjoale cu pilaf Salata varza	Salata orientala (fara ceapa L) Fidea cu lapte
MIERCURI	Lapte-250ml, paine, Cascaval-100g, Unt-25g iaurt-L	Ciorba de zarzavat Friptura cu sote legume (amestec legume mexican) Gogosi	Friptura pui cu orez ceai
JOI	Lapte-250ml, paine, Salam-100g, Unt 25g iaurt-L	Ciorba de zarzavat Friptura pui cu cartofi sote	Mamaliguta cu branza vaci si smantana Ceai + biscuiti-100g
VINERI	Ceai, paine, Cremwursti-2buc, Unt-25g iaurt-L	Ciorba de zarzavat Iahnie fasole cu carne si costita Salata + Gogosi Friptura pui cu fasole verde-L Gogosi	Spaghete cu branza telemea Ceai
SAMBATA	Ceai, paine, branza topita, Unt-25g iaurt-L	Ciorba de zarzavat Friptura pui cu spaghete	Mancare de cartofi carne pui Orez cu lapte
DUMINICA	Ceai, paine, Pate-50g, Unt-25g iaurt-L	Ciorba de zarzavat Mazare cu carne-G Friptura cu cartofi-L	Friptura cu pilaf ceai

Intocmit, As. Diet.

Olteanu Lorena

Dr. Marinela Gabriela Daria  
Medic specialist  
Diabet, Nutritie, Endocrinologie  
Gara 140000

