

	DIMINEATA	PRANZ	SEARA
LUNI	Ceai paine gem 50g, unt-25g portocala	Ciorba de zarzavat Friptura cu cartofi sote pandispan	Friptura la cuptor Spaghete cu branza vaci Iaurt + biscuiti
MARTI	Ceai paine, Gem 50g, Unt 25g	Ciorba cu zarzavat Friptura pui cu pilaf	Mancare de cartofi cu carne Fidea cu lapte
MIERCURI	Lapte-250ml, paine, Unt- 25g, Gem-50g	Ciorba cu zarzavat Friptura pui sote legume	Friptura cu pilaf ceai
JOI	Lapte-250, paine, Unt- 25 g, Gem-50g	Ciorba de zarzavat Friptura pui cu cartofi sote pandispan	Mamaliguta cu branza si smantana Ceai + biscuiti -100g
VINERI	Ceai paine, unt- 25g, Gem 50g	Ciorba cu zarzavat Fasole verde cu carne pui	Spaghete cu branza vaci ceai
SAMBATA	Ceai paine Gem 50g, Unt 25g	<u>Ciorba de zarzavat</u> Friptura pui cu paste	Mancare de cartofi cu carne Orez cu lapte
DUMINICA	Ceai paine, gem 50g, unt- 25g portocala	Ciorba cu zarzavat Friptura pui cu cartofi sote	Friptura cu pilaf Iaurt + pandispan

Intocmit, As. Diet.,

Olteanu Lorena

Dr. ECATERINA ZOICAN
Medic Specialist Diabet, Nutritie
si Sali Metabolice
2005