

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

Intocmit, As. Diet.,
Olteanu Lorena

Dr. ECATERINA ZOICAN
Medic Specialist Nutritie
si Diet. Metabolice
E10805