

REGIM TBC

29 ian – 4 feb 2018

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 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 si costita Salata varza Gogosi banana	Friptura pui la tava Spaghete cu branza telemea ceai
SAMBATA	Ceai, paine, salam-100g, 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, pate-50g, unt-25g, ou fiert iaurt	Ciorba de zarzavat Mazare cu carne banana	Friptura cu pilaf ceai

Dr. Gabriela Lorena
Dietetic Specialist
Mebel, Năsturel, Știrbăneț, Buzău
5025 140000

Intocmit, As. Diet.,
Olteanu Lorena