

ZIUA	DIMINEATA	PRANZ	SEARA
LUNI	Ceai, paine, Branza vaci-100g Un ou fiert	Supa de legume Rasol 150g cu orez	Orez cu branza vaci ceai
MARTI	Ceai, paine, Un ou fiert, Branza vaci-100g	Supa de legume Rasol 150g cu orez	Rasol 150g cu orez ceai
MIERCURI	Ceai, paine, Branza vaci-100g Un ou fiert	Supa cu legume Rasol 150g cu orez	Rasol 150g cu orez ceai
JOI	Ceai, paine, Un ou fiert, Branza vaci-100g	Supa de legume Rasol 150g cu orez	Rasol 150g cu orez ceai
VINERI	Ceai, paine, branza vaci-100g un ou fiert	Supa de legume Rasol 150g cu orez	Orez cu branza vaci ceai
SAMBATA	Ceai,paine, Un ou fiert, Branza vaci-100g	Supa de legume Rasol 150g cu orez	Rasol 150g cu orez ceai
DUMINICA	Ceai, paine, Branza vaci-100g Un ou fiert	Supa de legume Rasol 150g cu orez	Rasol 150g cu orez ceai

Dr. Martinescu, Gastrolog  
Medic Specialist  
Dieta, Nutritie si Metabolism  
Buzau, Romania

Intocmit, As. Diet.  
Seitan Maria

