

	DIMINEATA	PRANZ	SEARA
LUNI	Ceai paine gem 50g, unt-25g	Ciorba de zarzavat Fasole verde cu carne pui 150g pandispan	Spaghete cu branza vaci Compot
MARTI	Ceai paine, Gem 50g Unt 25g	Ciorba cu zarzavat Friptura pui 150g cu pilaf	Mancare de cartofi cu carne Fidea cu lapte
MIERCURI	Lapte-250ml, paine, Unt- 25g Gem-50g	Ciorba cu zarzavat Friptura pui 150g cu sote legume	Friptura pui 150g cu pilaf ceai
JOI	Lapte-250, paine, Unt- 25 g Gem-50g	Ciorba de zarzavat Friptura pui 150g 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 150g	Spaghete cu branza vaci ceai
SAMBATA	Ceai paine Gem 50g Unt 25g	Ciorba de zarzavat Friptura pui 150g cu paste	Mancare de cartofi cu carne pui 150g+Orez cu lapte
DUMINICA	Ceai paine gem 50g unt- 25g	Ciorba cu zarzavat Friptura pui 150g cu cartofi sote	Friptura pui 150g cu pilaf Ceai

Dr. Mariana Ciocan
Medic Specialist
Diabet, Nutritie, Polimetabolice



Intocmit, As. Diet.,
Seitan Maria

