

REGIM SPECIAL ARSI 12-18 februarie 2018

ZIUA	DIMINEATA	PRANZ	ORA 16	SEARA
LUNI	Ceai, paine, unt25g, cascaval-100g, Branza topita-2 buc, iaurt	Supa cu fidea Friptura pui 200g la cuptor cu cartofi Ora 16- friptura la gratar+banana		Paste cu branza vaci Friptura pui 200g la cuptor Ceai+biscuiti-100g
MARTI	Ceai, paine, unt-25g, br topita-2 buc 1 ou fiert, iaurt	Supa cu galuste Friptura pui 200g la cuptor cu pilaf Ora 16-friptura la gratar+banana		Fidea cu lapte Friptura pui 200g la cuptor Ceai+biscuiti-100g
MIERCURI	Lapte-250ml, paine, unt-25g, cascaval-100g 1 ou fiert-2 buc, iaurt	Supa cu fidea Friptura pui 200g la cuptor cu piure Ora 16-friptura la gratar+banana		Orez cu lapte Friptura pui200g la cuptor Ceai+biscuiti -100g
JOI	Lapte-250ml, paine, unt-25g, Cascaval-100g 1ou fiert, iaurt	Supa cu galuste Friptura pui 200g cu cartofi sote Ora 16-friptura la gratar+banana		Friptura pui 200g la cuptor Branza vaci cu smantana Ceai+biscuiti- 100g
VINERI	Ceai, paine, unt-25g 1 ou fiert, Cascaval-100g, iaurt	Supa cu fidea Friptura pui 200g cu cartofi Ora 16-friptura la gratar+banana		Friptura pui 200g la cuptor Spaghete cu branza vaci Ceai+biscuiti -100g
SAMBATA	Ceai, paine, unt-25g Br topita 2b Cascaval -100g, iaurt	Supa cu fidea Friptura pui 200g cu paste Ora 16-friptura la gratar+banana		Orez cu lapte Friptura pui 200g la cuptor Ceai+biscuiti- 100g
DUMINICA	Ceai, paine, unt-25g Cascaval- 100g, 1 ou fiert iaurt	Supa cu galuste Friptura pui 20g cu orez Ora 16-friptura la gratar+banana		Gris cu lapte Friptura pui 200g la cuptor Ceai+biscuiti- 100g

Dr. Nicolae Gheorghe  
Medic Specialist  
Boli metabolice  
1998-2000

Intocmit, As. Diet.: SEITAM MARIA

