

REGIM TBC 12-18 februarie 2018

ZIUA	DIMINEATA ORA 10	PRANZ ORA 16	SEARA
LUNI	Ceai, paine , salam-100g,iaurt Unt-25g; cascaval-100g	Ciorba de zarzavat banana Varza cu carne porc 150g	Friptura pui 200g la tava ; Spaghete cu branza telemea Compot
MARTI	Ceai, paine, cremwursti-2buc, unt- 25g Branza telemea-100g iaurt	Ciorba de zarzavat banana Parjoala 100g cu pilaf Salata varza	Friptura pui 200g la tava Salata orientala Fidea cu lapte
MIERCURI	Lapte-250ml ,paine, unt-25g lou fiert Cascaval-100g iaurt	Ciorba de zarzavat banana Friptura pui 200g cu sote legume (amestec legume mexican) Gogosi	Friptura pui 200g cu orez ceai
JOI	Lapte-250ml, paine, Salam-100g, unt-25g Br.topita-2buc iaurt	Ciorba de zarzavat banana Tocana cu carne porc 150g	Friptura pui 200g 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 pui 200g si costita 50g Salata varza Gogosi	Friptura pui 200 g la tava Spaghete cu branza telemea ceai
SAMBATA	Ceai, paine, salam 100g Unt-25g Branza topita-2buc iaurt	Ciorba de zarzavat banana Friptura pui 200g la tava cu spaghete	Mancare de cartofi cu carne pui 200g Orez cu lapte
DUMINICA	Ceai, paine, pate 50g lou fiert iaurt	Ciorba de zarzavat banana Mazare cu carne pui 200g	Friptura pui 200g la cuptor cu pilaf ceai

Dr. Marius Cristea
Medic Specialist
Diabet, Nutritie, Endocrinologie
Si Metabolisme

Intocmit, As. Diet.,
Seitan Maria

