

REGIM SPECIAL CULTE RELIGIOASE – MUSULMANI (fara carne porc) 19 – 25 martie 2018

ZIUA	DIMINEATA	PRANZ	SEARA
LUNI	Ceai, paine, gem-50g, Margarina-25g, 1 ou fiert	Ciorba de zarzavat Snitel pui cu piure de cartofi	Orez sarbesc Biscuiti ceai
MARTI	Ceai, paine, Margarina-25g, Cascaval-50g	Supa cu galuste Fasole verde cu carne pui-150g	Budinca de macaroane cu branza de vaci ceai
MIERCURI	Ceai, paine, Margarina-25g, Gem-50g	Ciorba de zarzavat Mazare cu carne pui-150g	Gris cu lapte compot
JOI	Ceai, paine, Cascaval-50g, Unt-25g	Supa crema de legume Peste la tava-300g cu cartofi sote	Mamaliguta cu branza vaci (100g) si smantana (100g) Ceai+biscuiti
VINERI	Ceai, paine, Gem-50g, Margarina-25g	Ciorba de cartofi Mancare de rosii cu carne pui-150g	Orez cu lapte Ceai+biscuiti
SAMBATA	Ceai, paine, Pate de pui-50g, Unt-25g	Bors de zarzavat Friptura de pui-150g cu paste	Cartofi copti cu chimen Compot
DUMINICA	Ceai, paine, Cascaval-50g, 1 ou fiert	Supa de rosii Friptura de pui-150g cu pilaf	Ghiveci de legume cu carne pui- 150g ceai

Intocmit, As. Diet.

Olteanu Florena

Dr. Mariana Gabriela Denis  
Medic specialist  
Dieta si Nutritie Rolul metabolismei  
2018