

ZIUA	DIMINEATA ORA 10	PRANZ ORA 16	SEARA
LUNI	Ceai, paine , salam -100g, unt 25g; cascaval-100g iaurt	Ciorba de zarzavat Varza cu carne porc banana	Friptura pui la tava; Spaghete cu branza telemea compot
MARTI	Ceai, paine, cremwursti-2buc, unt- 25g Branza telemea-100g iaurt	Ciorba de zarzavat Parjoala cu pilaf Salata varza banana	Friptura pui la tava Salata orientala Fidea cu lapte
MIERCURI	Lapte-250ml,paine, unt- 25g, lou fiert, cascaval-100g iaurt	Ciorba de zarzavat Peste cu sote de legume Gogosi banana	Friptura pui cu orez ceai
JOI	Lapte250ml, paine, Salam-100g, unt-25g Br.topita-2buc iaurt	Ciorba de zarzavat Tocanita de cartofi cu carne porc banana	Friptura pui 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 Fasole verde cu carne pui Gogosi banana	Friptura pui la tava Spaghete cu branza telemea ceai
SAMBATA	Ceai, paine, salam-100g, Unt-25g Branza topita-2 buc iaurt	Ciorba de zarzavat Friptura pui cu spaghete banana	Mancare de cartofi cu carne Orez cu lapte
DUMINICA	Ceai, paine, Pate-50g, unt-25g, Ou fiert iaurt	Ciorba de zarzavat Mazare cu carne banana	Friptura cu pilaf ceai

Intocmit, As. Diet.,
Olteanu Lorena

Dr. Gabriela Dana
Medic Specialist
Boi metabolice
2008

