

REGIM PN (Rg 9) 19 – 25 iunie 2017

ZIUA	DIMINEATA	PRANZ	SEARA
LUNI	Ceai, paine , Salam-100g, Unt-25g	Ciorba de zarzavat Varza cu carne porc	Spaghete cu branza telemea compot
MARTI	Ceai, paine, Branza telemea-100g, unt- 25g	Ciorba de zarzavat Parjoala cu pilaf Salata varza	Salata orientala Fidea cu lapte
MIERCURI	Lapte-250ml ,paine, Cascaval-100g, Unt-25g	Ciorba de zarzavat Peste cu sote de legume Gogosi	Friptura pui cu orez Ceai
JOI	Lapte-250ml, paine, Salam-100g, Unt-25g	Ciorba de zarzavat Ardei umpluti cu carne porc Salata varza	Mamaliguta cu branza vaci (100g) si smantana (100g) Ceai
VINERI	Ceai, paine, Cremwursti-2buc, Unt-25g	Ciorba de zarzavat Iahnie fasole cu carne si costita Gogosi	Spaghete cu branza telemea Ceai
SAMBATA	Ceai, paine, Branza topita-2buc, Unt-25g	Ciorba de zarzavat Friptura pui la tava cu spaghete	Mancare de cartofi cu carne Orez cu lapte
DUMINICA	Ceai, paine, Pate-50g, unt-25g	Ciorba de zarzavat Mazare cu carne	Friptura cu pilaf ceai

Intocmit, As. Diet.,
Olteanu Lorena

Dr. Mamescu Gabriela Dana
Medic Specialist
Dieta, Nutritie, Endocrinologie
si Metabolice

Olteanu Lorena