

ZIUA	DIMINEATA	ORA 10	PRANZ	ORA 16	SEARA
LUNI	Ceai, paine, Branza vaci-100g unt25g	iaurt	Ciorba de zarzavat Friptura pui cu pilaf	mere	Varza cu carne Spaghete cu branza
MARTI	Ceai, paine, Branza vaci-100g unt-25g	iaurt	Ciorba de zarzavat Friptura pui cu cartofi	mere	Spanac cu carne Orez cu lapte ceai
MIERCURI	Lapte-250ml, paine, Branza vaci-100g Unt- 25g	iaurt	Ciorba de zarzavat Friptura pui cu cartofi	mere	Sote legume cu carne Spaghete cu branza ceai
JOI	Lapte-250ml, paine, 1 ou fiert, unt-25g, Branza vaci-100g	iaurt	Ciorba de zarzavat Friptura pui cu pilaf	mere	Friptura pui cu cartofi ceai
VINERI	Ceai, paine Branza vaci-100g Unt-25g	iaurt	Ciorba de zarzavat Friptura pui cu cartofi	mere	Friptura cu spaghete ceai
SAMBATA	Ceai, paine, Branza vaci-100g Unt-25g	iaurt	Ciorba de zarzavat Friptura pui cu spaghete	mere	Friptura pui cu cartofi ceai
DUMINICA	Ceai, paine, Branza vaci-100g Unt-25g, 1 ou fiert	iaurt	Ciorba de zarzavat Friptura pui cu cartofi	mere	Friptura pui cu sote legume Orez cu lapte ceai

Intocmit, As. Diet.

Olteanu Lorena



Dr. ECATERINA ZOICAN
Medic Specialist Diabet Nutritie
si Boli Metabolice
E18865