

REGIM SP SIDA 18 – 24 dec 2017

ZIUA	DIMINEATA	ORA 10	PRANZ	ORA 16	SEARA
LUNI	Ceai,paine , Cascaval-100g, unt 25g, Branza topita-2buc	IAURT	Supa de legume Friptura la cuptor cu fasole verde	banana	Friptura la cuptor Spaghete cu branza vaci ceai
MARTI	Ceai , paine, Cascaval-100g, unt-25g, Branza topita-2buc	IAURT	Supa de zarzavat Friptura la cuptor cu pilaf	banana	Friptura la cuptor Fidea cu lapte ceai
MIERCURI	Lapte-250ml ,paine, Cascaval-100g, unt 25g, Branza topita-2buc	IAURT	Supa cu legume Friptura la cuptor cu piure de cartofi	banana	Friptura la cuptor cu pilaf ceai
JOI	Lapte-250ml, paine, Cascaval-100g, unt 25g, Branza topita-2buc	IAURT	Supa de zarzavat Friptura la cuptor cu cartofi sote	banana	Friptura la cuptor cu spaghete ceai
VINERI	Ceai paine, Cascaval-100g, unt-25g, Branza topita-2buc	IAURT	Supa de zarzavat Friptura la cuptor cu fasole verde	banana	Friptura la cuptor Spaghete cu branza vaci ceai
SAMBATA	Ceai, paine, Cascaval-100g, unt 25g, Branza topita-2buc	IAURT	Supa de legume Friptura la cuptor cu spaghete	banana	Mancare de cartofi cu carne pui Orez cu lapte
DUMINICA	Ceai, paine, Cascaval-100g, unt 25g, Branza topita-2buc	IAURT	Supa de zarzavat Friptura cu cartofi	banana	Friptura pui cu pilaf ceai+biscuiti-100g

Intocmit, As. Diet.

Olteanu Lorena

Dr. Marina I. Gloriosa Dava
Medic Specialist
Dieta Nutritiv, Endocrinologica
Colec. 10/2017

