

ZIUA	DIMINEATA ORA 10	PRANZ ORA 16	SEARA
LUNI	Ceai, paine , salam-100g, Unt-25g, ou-1buc, cascaval-100g portocala	Ciorba de zarzavat banana Varza cu carne porc cozonac	Friptura pui la tava ; Spaghete cu branza telemea Iaurt+eugenia
MARTI	Ceai, paine, cremwursti-2buc, unt- 25g Branza telemea-100g iaurt	Ciorba de zarzavat banana Parjoala cu pilaf Salata varza	Friptura pui la tava Salata orientala Fidea cu lapte
MIERCURI	Lapte-250ml ,paine, unt-25g 1ou fiert Cascaval-100g iaurt	Ciorba de zarzavat banana Friptura cu sote legume (amestec legume mexican) Gogosi	Friptura pui cu orez ceai
JOI	Lapte-250ml, paine, Salam-100g, unt-25g Br.topita-2buc iaurt	Ciorba de zarzavat banana Friptura cu cartofi sote	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 banana Iahnie fasole cu carne Salata varza Gogosi	Friptura pui la tava Spaghete cu branza telemea ceai
SAMBATA	Ceai, paine, salam-100g, Unt-25g Branza topita-2buc iaurt	Ciorba de zarzavat banana Friptura pui la tava cu spaghete	Mancare de cartofi cu carne Orez cu lapte
DUMINICA	Ceai, paine, pate-50g, unt-25g, ou fiert iaurt	Ciorba de zarzavat banana Mazare cu carne	Friptura cu pilaf ceai

Intocmit, As. Diet.,  
Olteanu Lorena

Dr. ECN  
Medic Specialist in Dietetica  
si Bolii Metabolice  
E10065