

## REGIM PN ( Rg 9) 15 - 21 ian 2018

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 Friptura cu sote de legume Gogosi	Friptura pui cu orez Ceai
JOI	Lapte-250ml, paine, Salam-100g, Unt-25g	Ciorba de zarzavat Tocanita cu carne porc	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. CATERINA ZOLTA~~  
Medic Specialist Diabet, Nutritie  
si Boli Metabolice