

SPITALUL DE PSIHIATRIE SIBIU

REGIM COMUN-SAPTAMANA -02.02.2026-08.02.2026

Ziua	Mic dejun	Pranz	Cina
LUNI	Paine,ceai,unt 2buc,gem 2buc, Cascaval 50g,sunca pui 50g	Ciorba de fasole boabe 350ml Mamaliguta 250g,tochitura porc 100g, muraturi asortate 100g	Ceai,macaroane cu branza burduf 300g, pateu ficat 1buc
MARTI	Paine,ceai,unt 2buc,ou fiert 1buc, Salam uscat 50g,telemea sodata 50g	Supa de pui cu galuste 250ml Pireu de cartofi 250g,aripioare pui 3buc Salata varza 100g, Mere	Ceai ,unt 2buc,muschi fille 50g, branza topita tr 2buc Crenvusti vita 2buc,mustar 20g
MIERCURI	Paine,ceai,unt2buc,miere albine 2buc Sunca porc Praga 50g,cascaval 50g	ciorba de varza 350ml papricas de pulpa porc cu galuste 350g gogosar murat 100g, portocale	Ceai ,tocanita de cartofi 250g Carnat porc 80g
JOI	Paine,ceai,slanina tocata cu ceapa 50g, ou fiert 1buc,branza burduf 50g, muschi fille 50g	Ciorba de cartofi 350ml Varza a la Cluj 350g banane	ceai,ciulama de ciupercute 250g friptura copanele pui 100g
VINERI	Paine,ceai,unt 2buc,gem 2buc Telemea sodata 50g,salam uscat 50g	Ciorba de salata verde 350ml lahnie de fasole boabe 250g, ceafa porc la cuptor 100g, Castraveti murati 100g, portocale	ceai,mamaliguta 250g cu branza burduf 50g si smantana 100g,tocanita pulpa porc 50g
SAMBATA	Paine,ceai,unt 2buc,cascaval 50g, ou fiert 1buc,muschi fille 50g	Ciorba de pui cu orez 350ml Pireu de spanac 250g,friptura pulpe pui dez 100g Desert branza vaci	Ceai,unt 2 buc,toba porc 50g telemea sodata 50g,sardine 1buc
DUMINICA	Paine,ceai,unt 2buc,miere albine2buc Cascaval 50g,toba porc 50g	Ciorba de legume com 350ml Orez 250g, aripioare pui 3buc, Salata varza 100g, banane	Ceai,unt 2buc,salam uscat 50g Branza topita tr 2buc,pateu ficat 1buc

REGIM ULCER - SAPTAMANA -02.02.2026-08.02.2026

Ziua	Mic dejun	Pranz	Cina
LUNI	Paine,ceai,gris cu lapte 250g Unt 2buc, sunca pui 50g Iaurt nature 1buc	Ciorba de fasole verde 350ml Mamaliguta 250g, tocanita copanele pui 100g	Ceai,budinca de orez 250g,unt 2buc, sunca curcan 50g,telemea desodata 50g
MARTI	Paine,ceai,gris cu lapte 250g, unt2buc,ou fiert 1buc, branza vaci 80g	Supa de pui cu galuste 350ml Pireu de cartofi 250g,aripioare pui 3buc Mere coapte	Ceai ,gris cu lapte 250g Unt 2buc,telemea desodata 50g crenvusti vita 2buc
MIERCURI	Paine,ceai,gris cu lapte 250g Unt 2buc,sunca curcan 50g Iaurt nature 1buc	ciorba de dovlecel 350ml papricas de piept pui cu galuste 350g mere coapte	Ceai ,tocanita de cartofi 250g friptura pulpe pui dez 100g
JOI	Paine,ceai,unt 2 buc,ou fiert 1buc, Sunca pui 50gIaurt nature 1buc	Ciorba de cartofi 350ml Mancare de fasole verde 250g, friptura pulpe pui dez 100g, banane	ceai, cartofi gratinati cu branza 250g friptura copanele pui 100g
VINERI	Paine,ceai,gris cu lapte 250g, Unt 2buc,telemea desodata 50g, sunca curcan 50g	Supa de pui cu taitei 350g Cartofi aromatizati cu unt si patrunjel 250g, friptura copanele pui 100g,sal.verde 100g, banane	ceai,mamaliguta 250g cu branza vaci 50g si smantana 100g, tocanita de piept pui 50g
SAMBATA	Paine,ceai,gris cu lapte 250g,unt2buc ou fiert 1buc,Iaurt nature 1buc	ciorba de pui cu orez 350ml legume asortate 250g,friptura pulpe pui dez 100g Desert branza vaci	Ceai,unt2buc,sunca pui50g, telemea desodata 50g branza vaci50g,biscuiti 50g
DUMINICA	Paine,ceai,gris cu lapte250g,unt2buc Branza vaci 80g,crenvusti vita 100g	Ciorba de legume reg 350ml Orez 250g, friptura piept pui 100g banane	Ceai,unt2buc,sunca pui50g, telemea desodata 50g branza vaci50g,biscuiti 50g

REGIM HEPATIC ; REGIM DESODAT- SAPTAMANA -02.02.2026-08.02.2026

Ziua	Mic dejun	Pranz	Cina
LUNI	Paine,ceai,unt 2buc,gem 1buc Sunca pui 50g,iaurt nature 1buc	Ciorba de fasole verde 350ml Mamaliguta 250g, tocanita copanele pui 100g	Ceai,budinca de orez 250g,unt 2buc, sunca curcan 50g,telemea desodata 50g
MARTI	Paine,ceai,unt 2buc, Branza vaci 80g ou fiert 1buc,iaurt nature 1buc	Supa de pui cu galuste 350ml Pireu de cartofi 250g,aripioare pui 3buc Mere	Ceai ,gris cu lapte 250g Unt 2buc,telemea desodata 50g crenvusti vita 2buc
MIERCURI	Paine,ceai,unt 2buc, miere albine 2buc,sunca curcan 50g iaurt nature 1buc	ciorba de dovlecel 350ml papricas de piept pui cu galuste 350g portocale	Ceai ,tocanita de cartofi 250g friptura pulpe pui dez 100g
JOI	Paine,ceai,iaurt nature 1buc unt 2 buc,sunca pui 50g branza vaci 80g	Ciorba de cartofi 350ml Mancare de fasole verde 250g, friptura pulpe pui dez 100g, banane	ceai, cartofi gratinati cu branza 250g friptura copanele pui 100g
VINERI	Paine,ceai,unt 2buc,gem 2buc telemea desodata 50g, sunca curcan 50g	Supa de pui cu taitei 350g Cartofi aromatizati cu unt si patrunjel 250g, friptura copanele pui 100g,sal.verde 100g, portocale	ceai,mamaliguta 250g cu branza vaci 50g si smantana 100g, tocanita de piept pui 50g
SAMBATA	Paine,ceai, unt2buc,ou fiert 1buc, iaurt nature 1buc,gem 2buc	ciorba de pui cu orez 350ml legume asortate 250g,friptura pulpe pui dez 100g Desert branza vaci	Ceai,unt2buc,sunca pui50g, telemea desodata 50g branza vaci50g,biscuiti 50g
DUMINICA	Paine,ceai,unt2buc,miere albine2buc laurt nature 1buc,crenvusti vita 100g	Ciorba de legume reg 350ml Orez 250g, friptura piept pui 100g banane	Ceai,unt2buc,sunca pui50g, telemea desodata 50g branza vaci50g,biscuiti 50g

REGIM DIABET SODAT- SAPTAMANA -02.02.2026-08.02.2026

Ziua	Mic dejun	gustare	Pranz	gustare	Cina
LUNI	Paine,iaurt nature,unt 2buc, sunca pui 80g,cascaval 80g, salata vinete 100g,telemea des80g	mere	Ciorba de fasole verde 350ml Mamaliguta 250g,tochitura porc 100g salata varza 100g	mere	Lapte 250ml,orez cu ciupercute 200g, friptura pulpe pui dez 100g, carnat porc 50g
MARTI	Paine, iaurt nat 1buc,unt 2buc, ou fiert 1buc,muschi fille 80g, telemea sodata 80g crenvusti vita 2buc,mustar 20g	mere	Supa de pui cu galuste 350ml Pireu de cartofi 200g,aripioare pui 3buc salata varza 100g	mere	Lapte 250ml, mamaliguta 250g cu branza vaci 50g si smantana 100g, tocanita copanele pui 100g
MIERCURI	Paine, iaurt nat 1buc,unt 2buc, Cascaval 80g,sunca curcan 80g, salata vinete 100g,sunca porc 80g	mere	ciorba de varza 350ml orez cu legume 200g, tocanita piept pui 100g,salata varza 100g	portocale	Lapte 250ml,tocanita de cartofi 200g, Friptura pulpe pui dez 100g, carnat porc 50g
JOI	Paine, iaurt nat 1buc,unt 2buc, ou fiert 1buc, muschi fille 80g, branza burduf 80g,sunca pui 80g	mere	Ciorba de cartofi 350ml Mancare de fasole verde 250g, friptura pulpe pui dez 100g, friptura pulpa porc 50g	mere	Lapte 250ml, Cartofi gratinati cu branza 250g Friptura copanele pui 100g
VINERI	Paine, iaurt nat 1buc,unt 2buc, telemea sodata80g,cascaval 80g sunca curcan 80g,salam uscat 80g	mere	Supa de pui cu taitei 350g Cartofi aromatizati 250g,ceafa porc100g, Salata verde 100g	portocale	Lapte 250ml, mamaliguta 250g cu branza vaci 50g si smantana 100g, tocanita de pulpa porc 50g
SAMBATA	Paine, iaurt nat 1buc,unt2buc,ou1buc Cascaval 80g,muschi file 80g, Zacusca vinete 100g	mere	ciorba de pui cu orez 350ml legume asortate 250g, friptura pulpe pui dez 100g	mere	Lapte250ml,unt 2buc,sunca pui80g telemea sodata80g,sardine 1buc branza topita triunghi 2buc
DUMINICA	Paine, iaurt nat 1buc,unt 2buc, cascaval 80g,sunca porc 80g crenvusti vita 100g,mustar20g	mere	Ciorba de legume R8 350ml Orez 200g, friptura piept pui 100g Salata varza 100g	portocale	Lapte250ml,unt 2buc,sunca pui 80g telemea desodata80g,pateu fic 1buc branza topita triunghi 2buc

REGIM DIABET DESODAT- SAPTAMANA -02.02.2026-08.02.2026

Ziua	Mic dejun	gustare	Pranz	gustare	Cina
LUNI	Paine,iaurt nature,unt 2buc, sunca pui 80g,cascaval 80g, salata vinete 100g,telemea des80g	mere	Ciorba de fasole verde 350ml Mamaliguta 250g,tocanita copanele pui 100g salata varza 100g	mere	Lapte 250ml,orez cu ciupercute 200g, friptura pulpe pui dez 100g, carnat porc 50g
MARTI	Paine, iaurt nat 1buc,unt 2buc, ou fiert 1buc,muschi fille 80g, branza vaci 80g crenvusti vita 2buc,mustar 20g	mere	Supa de pui cu galuste 350ml Pireu de cartofi 200g,aripioare pui 3buc salata varza 100g	mere	Lapte 250ml, mamaliguta 250g cu branza vaci 50g si smantana 100g, tocanita copanele pui 100g
MIERCURI	Paine, iaurt nat 1buc,unt 2buc, Branza vaci 80g,sunca curcan 80g, salata vinete 100g,sunca porc 80g	mere	ciorba de dovlecel 350ml orez cu legume 200g, tocanita piept pui 100g,salata varza 100g	portocale	Lapte 250ml,tocanita de cartofi 200g, Friptura pulpe pui dez 100g, carnat porc 50g
JOI	Paine, iaurt nat 1buc,unt 2buc, ou fiert 1buc, muschi fille 80g, branza vaci 80g,sunca pui 80g	mere	Ciorba de cartofi 350ml Mancare de fasole verde 250g, friptura pulpe pui dez 100g, friptura pulpa porc 50g	mere	Lapte 250ml, Cartofi gratinati cu branza 250g Friptura copanele pui 100g
VINERI	Paine, iaurt nat 1buc,unt 2buc, telemea desodata80g,br.vaci 80g sunca curcan 80g,salam uscat 80g	mere	Supa de pui cu taitei 350g Cartofi aromatizati 250g,Friptura copanele pui 100g,Salata verde 100g	portocale	Lapte 250ml, mamaliguta 250g cu branza vaci 50g si smantana 100g, tocanita de pulpa porc 50g
SAMBATA	Paine, iaurt nat 1buc,unt2buc,ou1buc Branza vaci 80g,muschi file 80g, Zacusca vinete 100g	mere	ciorba de pui cu orez 350ml legume asortate 250g, friptura pulpe pui dez 100g	mere	Lapte250ml,unt 2buc,sunca pui80g telemea desodata80g,sardine 1buc branza vaci
DUMINICA	Paine, iaurt nat 1buc,unt 2buc, branza vaci 80g,sunca porc 80g crenvusti vita 100g,mustar20g	mere	Ciorba de legume R8 350ml Orez 200g, friptura piept pui 100g Salata varza 100g	portocale	Lapte250ml,unt 2buc,sunca pui 80g telemea desodata80g,pateu fic 1buc branza vaci 80g

REGIM COMUN 3-16ani- SAPTAMANA -02.02.2026-08.02.2026

Ziua	Mic dejun	gustare	Pranz	gustare	Cina
LUNI	Paine,ceai, lapte 250ml, unt 2buc,gem 1buc sunca pui 50g,cascaval 50g	Placinta cu mere	Ciorba de fasole boabe 350ml Mamaliguta 250g,tochitura porc 100g, muraturi asortate 100g	mere	Ceai,budinca de orez 250g,unt 2buc, sunca curcan 50g,telemea vaca50g
MARTI	Paine,ceai,cacao cu lapte 250ml, unt 2 buc,muschi fille 50g, ou fiert 1buc,telemea sodata 50g	iaurt fructe	Supa de pui cu galuste 250ml Pireu de cartofi 250g,aripioare pui 3buc Salata varza 100g	mere	Ceai ,gris cu lapte 250g Unt 2buc,telemea desodata 50g crenvusti vita 2buc,mustar 20g
MIERCURI	Paine,ceai,unt 2buc, miere albine 2buc,vinete 100g, sunca porc Praga 50g,cascaval 50g	iaurt fructe	ciorba de varza 350ml papricas de pulpa porc cu galuste 350g gogosar murat 100g	portocale	Ceai,melcisorii cu lapte 250ml, tocanita de cartofi 250g, friptura pulpe pui dez 100g
JOI	Paine,ceai,unt 2buc,ou fiert 1buc Sunca pui 50g,Cascaval 50g	Budinca vanilie	Ciorba de cartofi 350ml Varza a la Cluj 350g	banane	Ceai,orez cu lapte 250ml, Cartofi gratinati cu branza 250g Friptura copanele pui 100g
VINERI	Paine,ceai,lapte 250ml, unt 2buc,gem 2buc Sunca curcan 50g,telemea sod 50g	iaurt nature cereale 30g	Ciorba de salata verde 350ml Cartofi aromatizati 250g,ceafa porc 100g Castraveti murati 100g	portocale	Ceai,mamaliguta 250g cu branza vaci 50g si smantana 100g, tocanita de pulpa porc 50g
SAMBATA	Paine,ceai,unt,2buc,ou fiert1buc muschi fille50g,cascaval 50g	Desert branza vaci	Ciorba de pui cu orez 350ml Pireu de spanac 250g, friptura pulpe pui dez 100g	banane	Ceai,lapte250ml,unt 2buc, sunca pui50gtelemea sodata50g, sardine 1buc
DUMINICA	Paine,ceai,unt2buc,miere 2buc Cascaval 50g, crenvusti vita100g,mustar20g	iaurt nature cereale 30g	Ciorba de legume com 350ml Orez 250g, aripioare pui 3buc, Salata varza 100g	banane	Ceai,lapte250ml,unt 2buc, sunca pui 50g,telemea sodata50g, pateu ficat 1buc

MEDIC GARDA- SAPTAMANA -02.02.2026-08.02.2026

Ziua	Mic dejun	Pranz	Cina
LUNI		Ciorba de fasole boabe 350ml Mamaliguta, tochtura porc 100g Muraturi asortate 100g, mere	Ceai,unt 20g,sunca curcan 50g oua ochiuri 2buc,cascaval 50g, budinca de orez 250g
MARTI		Supa de pui cu galuste 350ml Pireu de cartofi 250g,aripioare pui 3buc Salata varza 100g, mere	Ceai,unt 2buc,branza topita2buc, oua ochiuri 2buc,crenvusti vita 2buc mustar 20g,gris cu lapte 250g
MIERCURI		ciorba de varza350ml cartofi nature 250g,gratar piept pui 100g gogosar murati 100g, portocale	Ceai,unt 2buc,cascaval 50g Sunca porc Praga50g, melcisoru cu lapte 250g,oua ochiuri
JOI		supa de pui cu taitei 350ml Cartofi aurii 250g,friptura pulpe pui dez 100g salata varza 100g, banane	Ceai,unt 2buc,muschi file 50g, branza topita tr2buc,orez cu lapte 250g oua ochiuri 2buc
VINERI		Ciorba de salata verde 350ml Cartofi aromatizati 250g, ceafa porc la cuptor 100g Castraveti murati 100g, portocale	Ceai mamaliguta 250g cu branza vaci 50g si smantana 100g,branza burduf50g Tocanita de pulpa porc 50g
SAMBATA		ciorba de pui cu orez 350ml Cartofi aurii la cuptor 250g, gratar pulpe pui dez100g sal.varza100g, desert branza vaci	Ceai,unt 2buc,sunca pui 50g, muschi file 50g cascaval 50g, oua fierte2buc sardine 1buc
DUMINICA		Ciorba de legume com 350ml Cartofi aurii 250g,aripioare pui salata varza100g, banane	Ceai,unt 2buc,sunca pui 50g salam uscat50g,pateu ficat 1buc cascaval 50g,oua fierte2buc

REGIM COMUN 1-3ani- SAPTAMANA -02.02.2026-08.02.2026

Ziua	Mic dejun	gustare	Pranz	gustare	Cina
LUNI	Paine,ceai, lapte 250ml, unt 1buc, gem1buc, sunca pui 50g,cascaval 50g	Placinta cu mere	Ciorba de fasole verde350ml Mamaliguta 250g,tocanita copanele pui 100g Salata varza 100g	mere	Ceai,budinca de orez 250g,unt 2buc, sunca curcan 50g,telemea vaca50g
MARTI	Paine,ceai,cacao cu lapte 250g, unt1 buc,ou fiert 1buc, branza vaci 80g	iaurt fructe	Supa de pui cu galuste 250ml Pireu de cartofi 250g,aripioare pui 3buc Salata varza 100g	mere	Ceai ,gris cu lapte 250g Unt 1buc,telemea desodata 50g Sunca pui 50g
MIERCURI	Paine,ceai,lapte 250ml, unt 1buc,miere 1buc sunca pui 50g,cascaval 50g	iaurt fructe	ciorba de dovlecel 350ml papricas de piept pui cu galuste 350g salata varza 100g	portocale	Ceai,melcisorii cu lapte 250ml, tocanita de cartofi 250g, friptura pulpe pui dez 100g
JOI	Paine,ceai,lapte 250ml,unt 1buc, Miere albine 1buc,ou fiert 1buc, cascaval 50g	Budinca vanilie	Ciorba de cartofi 350ml Mancare de fasole verde 250g, Friptura pulpe pui dez 100g	banane	Ceai,orez cu lapte 250ml, Cartofi gratinati cu branza 250g Friptura copanele pui 100g
VINERI	Paine,ceai,lapte 250ml, unt 1buc,gem 1buc, sunca curcan 50g, telemea desodata 50g	iaurt nature cereale 30g	Supa de pui cu taitei 350ml Cartofi aromatizati 250g,copanele pui 100g Salata verde 100g	portocale	Ceai,mamaliguta 250g cu branza vaci 50g si smantana 100g, tocanita de piept pui 50g
SAMBATA	Paine,ceai,gris cu lapte 250g, unt 1buc, ou fiert 1buc,cascaval 50g	Desert branza vaci	Ciorba de pui cu orez 350ml Pireu de spanac 250g, friptura pulpe pui dez 100g	banane	Ceai,lapte250ml,unt 1buc, sunca pui50g,telemea sodata50g
DUMINICA	Paine,ceai,lapte 250ml,unt1buc, miere albine 1buc,cascaval 50g	iaurt nature cereale 30g	Ciorba de legume reg 350ml Orez 250g, aripioare pui 3buc, Salata varza 100g	banane	Ceai,lapte250ml,unt 1buc, sunca pui 50g,telemea sodata50g

DIETA DIVERSIFICATA - SAPTAMANA -02.02.2026-08.02.2026

Ziua	Mic dejun	gustare	Pranz	gustare	Cina
LUNI	Gris cu lapte 150g	Pireu mere, Biscuiti 30g	Supa de zarz.cu gris 150ml Pireu de legume cu carne pui 150g	iaurt nature	gris cu lapte 150g
MARTI	Gris cu lapte 150g	banane	Supa de legume 150ml Pireu de cartofi cu galbenus ou 150g	iaurt nature	gris cu lapte 150g
MIERCURI	Gris cu lapte 150g	Pireu mere Biscuiti 30g	Supa de zarz.cu orez 150ml Pireu de legume cu carne pui 150g	iaurt nature	gris cu lapte 150g
JOI	Gris cu lapte 150g	banane	Supa de zarzavat cu gris 150ml Pireu de radacinoase cu carne pui 150g	iaurt nature	orez cu lapte 150g
VINERI	Gris cu lapte 150g	pireu mere biscuiti 30g	Supa de legume 150ml Pireu de cartofi cu carne pui 150g	iaurt nature	Gris cu lapte 150g
SAMBATA	Gris cu lapte 150g	banane branza vaci 50g	Supa de legume 150ml Pireu de cartofi cu galbenus ou 150g	iaurt nature	Lapte 150ml, Biscuiti 30g
DUMINICA	Gris cu lapte 150g	banane pireu mere	Supa de zarz.cu orez 150ml Pireu de radacinoase cu carne pui 150g	iaurt nature	Lapte 150ml, Biscuiti 30g

REGIM COLITA- SAPTAMANA -02.02.2026-08.02.2026

Ziua	Mic dejun	Pranz	Cina
LUNI	Paine,ceai,banane, ,branza vaci 80g biscuiti 50g, ou fiert 1buc	Supa de zarz. cu taitei 350ml Rasol pui 100gcu morcovi fierti 250g Mere coapte	Ceai,orez cu morcovi 250g rasol pui 120g,branza vaci 80g, biscuiti 50g
MARTI	Paine,ceai,branza vaci 80g, Biscuiti 50g,ou fiert 1buc, banane	Supa de zarz.cu galuste 350ml Rasol pui 100gcu orez cu morcovi 250g, mere coapte	Ceai,rasol pui 100g , morcovi fierti 250g branza vaci 80g,biscuiti 50g
MIERCURI	Paine,ceai,banane ou fiert 1buc,biscuiti50g, branza vaci 80g	Supa de zarz.cu orez 350ml rasol pui 100gcu morcovi fierti 250g,	Ceai,rasol pui 100g orez cu morcovi 250g branza vaci 80g,biscuiti 50g
JOI	Paine,ceai,mere coapte, ou fiert 1buc,biscuiti 50g, branza vaci 80g	Supa de zarz.cu taitei 350ml Rasol pui 100g, paste fainoase 200g banane	Ceai,rasol pui 100g, morcovi fierti 250g branza vaci 80g,biscuiti 50g
VINERI	Paine,ceai,telemea desodata 50g , ou fiert 1buc,biscuiti 50g branza vaci 80g	Supa de zarza.cu galuste 350ml Rasol pui 100gcu morcovi fierti 250g, mere coapte	Ceai,rasol pui 100g, orez cu morcovi 250g,branza vaci 80g, biscuiti 50g
SAMBATA	Paine,ceai,branza vaci 80g ou fiert 1buc,biscuiti 50g, mere coapte	Supa de legume paserata350ml Rasol pui 100g, orez cu morcovi 250g, banane	Ceai,branza vaci 80g, telemea desodata 50g rasol pui 100g,biscuiti50g
DUMINICA	Paine,ceai,branza vaci80g ou fiert 1buc,biscuiti 50g, mere coapte	Supa de zarz.cu orez 350ml Rasol pui 100g cu paste fainoase200g, banane	Ceai,branza vaci 80g, telemea desodata50g rasol pui 100g,biscuiti50g

Aprobat : Director de ingrijiri – Asistent medical licentiat: Rotariu Irina

Intocmit-Asist diet. Namoianu Gabriela; Gindila Elena

NOTA INFORMATIVA

- **PAINE**- 1buc= 300g - (1buc/pers. alocatiile adulti; 3-16ani; insotitori; 1/2buc/pers. alocatia 1-3ani);

(LA DIABET – GRAMAJUL ESTE IN FUNCTIE DE HIDRATII DE CARBON SOLICITATI)

- **MIERE ALBINE**- 1buc= 20g
- **GEM** - 1buc= 20g
- **IAURT NATURE 3%**- 1buc=150g
- **IAURT FRUCTE**- 1buc= 125g
- **UNT**- 1buc=10g
- **PATE FICAT PORC**- 1buc= 100g
- **SARDINE IN SOS TOMAT**- 1buc= 125g
- **BRANZA TOPITA TRIUNGHI**- 1buc= 17g
- **CEAI**= 250ml/pers