Notă: vă informăm că aveți acces la dieta personalizată în funcție de practicile religioase, precum și patologii (dietă hiposodată, dietă în patologii gastrice, intoleranțe, alergii, condiții medicale speciale ș.a.m.d

23 februarie - 1 martie 2026

Covasna

LUNI – REGIM NORMAL

Masă	Preparat	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	Gluc (g)	Alergeni
Mic dejun	Salam 70g + Cașcaval 50g + Unt 15g + Ardei 100g + Pâine albă 100g + Ceai	763.65	40.43	44.49	57.81	Gluten; Lactoză; Soia (urme); Muștar (urme); Țelină (urme)
Prânz	Supă de legume 400g + Paste bolognese 250g + Pâine albă 100g + Măr	1145.38	65.75	28.53	164.53	Gluten; Țelină; Lactoză (urme)
Cină	Sote fasole verde 150g + Rasol porc 150g + Pâine albă 100g + Ceai	805.64	46.81	40.17	63.25	Gluten; Țelină (urme); Muștar (urme)

LUNI – REGIM R2 DIABET

Masă	Preparat	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	Gluc (g)	Alergeni

Avizat dietetician :

Minea Andreea Maria
Nutriționist Dietetician
Cod Unic: 100372

Notă: vă informăm că aveți acces la dieta personalizată în funcție de practicile religioase, precum și patologii (dietă hiposodată, dietă în patologii gastrice, intoleranțe, alergii, condiții medicale speciale ș.a.m.d

23 februarie - 1 martie 2026

Mic dejun	Salam 70g + Cașcaval 50g + Unt 15g + Ardei 100g + Pâine integrală 100g + Ceai	720.95	45.83	42.89	46.21	Gluten; Lactoză; Soia (urme); Muștar (urme)
Prânz	Supă de legume 400g + Paste bolognese 250g + Pâine integrală 100g + Măr	1102.68	71.15	26.93	152.93	Gluten; Țelină
Cină	Sote fasole verde 150g + Rasol porc 150g + Pâine integrală 100g + Ceai	762.94	52.21	38.57	51.65	Gluten
Supliment	Șuncă 100g + Iaurt 260g	255	22.3	11	15.5	Lactoză; Soia; Gluten (urme); Muștar (urme); Țelină (urme)

MARȚI – REGIM NORMAL (R8)

Masă	**Preparat**	**Kcal**	**Prot (g)**	**Lip (g)**	**Gluc (g)**	**Alergeni**
Mic dejun	Mușchi file 70g + Cremă brânză 40g + Ou 120g + Roșii 100g + Pâine albă 100g + Ceai	664.65	55.21	28.15	56.06	Gluten; Ou; Lactoză; Muștar (urme)
Prânz	Ciorbă gulaș 400g + Papricaș pui 200g + Cartofi natur 100g + Salată + Pâine albă 100g + Măr	1106.73	71.88	30.23	157.38	Gluten; Ou; Țelină; Lactoză (urme)
Cină	Mămăligă 100g + Caș 100g + Iaurt 130g	487.95	43.75	29.74	33.39	Lactoză

Avizat dietetician :

Minea Andreea Maria
Nutriționist Dietetician
Cod Unic: 100372

Notă: vă informăm că aveți acces la dieta personalizată în funcție de practicile religioase, precum și patologii (dietă hiposodată, dietă în patologii gastrice, intoleranțe, alergii, condiții medicale speciale ș.a.m.d

23 februarie - 1 martie 2026

MARȚI – REGIM R2 DIABET

Masă	**Preparat**	**Kcal**	**Prot (g)**	**Lip (g)**	**Gluc (g)**	**Alergeni**
Mic dejun	Șuncă 70g + Cremă brânză 40g + Ou 120g + Roșii 100g + Pâine integrală 100g + Ceai	622.95	59.61	26.95	44.46	Gluten; Ou; Lactoză; Soia (șuncă)
Prânz	Ciorbă gulaș 400g + Papricaș pui 200g + Cartofi natur 100g + Salată + Pâine integrală 100g + Măr	1064.03	77.28	28.63	145.78	Gluten; Ou; Țelină
Cină	Mămăligă 100g + Caș 100g + Iaurt 130g	487.95	43.75	29.74	33.39	Lactoză
Supliment	Caș 100g + Unt 30g	468.1	24.3	40.3	2.84	Lactoză

Avizat dietetician :

Minea Andreea Maria
Nutriționist Dietetician
Cod Unic: 100372

Notă: vă informăm că aveți acces la dieta personalizată în funcție de practicile religioase, precum și patologii (dietă hiposodată, dietă în patologii gastrice, intoleranțe, alergii, condiții medicale speciale ș.a.m.d

23 februarie - 1 martie 2026

MIERCURI – REGIM NORMAL

Masă	Preparat	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	Gluc (g)	Alergeni
Mic dejun	Omletă cu șuncă și caș 100g + Unt 10g + Miere 20g + Ardei 100g + Pâine albă 100g + Ceai	781.05	37.82	38.41	75.34	Gluten; Ou; Lactoză; Soia (șuncă)
Prânz	Supă de zarzavat 400g + Musaca cartofi cu carne 250g + Salată + Pâine albă 100g + Măr	1058.48	54.96	32.15	149.37	Gluten; Țelină; Ou; Lactoză (urme)
Cină	Rasol de pui 200g + Legume 150g + Orez 50g + Ceai	496.85	45.02	12.43	45.64	-

MIERCURI – REGIM R2 DIABET

Masă	Preparat	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	Gluc (g)	Alergeni
Mic dejun	Omletă cu șuncă și caș 100g + Unt 10g + Cașcaval 50g + Ardei 100g + Pâine integrală 100g + Ceai	804.15	49.12	44.71	47.84	Gluten; Ou; Lactoză; Soia (șuncă)
Prânz	Supă zarzavat 400g + Musaca 250g + Salată + Pâine integrală 100g + Măr	1015.78	60.36	30.55	137.77	Gluten; Țelină
Cină	Rasol pui 200g + Legume 150g + Orez 50g + Ceai	496.85	45.02	12.43	45.64	-

Avizat dietetician :

Minea Andreea Maria
Nutriționist Dietetician
Cod Unic: 100372

Notă: vă informăm că aveți acces la dieta personalizată în funcție de practicile religioase, precum și patologii (dietă hiposodată, dietă în patologii gastrice, intoleranțe, alergii, condiții medicale speciale ș.a.m.d

23 februarie - 1 martie 2026

Supliment	Șuncă 100g + Caș 100g	351	36.45	11	4.9	Lactoză; Soia; Gluten (urme); Muștar (urme)

JOI – REGIM NORMAL (R8)

Masă	**Preparat**	**Kcal**	**Prot (g)**	**Lip (g)**	**Gluc (g)**	**Alergeni**
Mic dejun	Parizer 70g + Caș 50g + Icre 40g + Roșii 100g + Pâine albă 100g + Ceai	670.82	42.17	36.44	53.07	Gluten; Lactoză; Pește; Soia (urme); Muștar (urme)
Prânz	Ciorbă țărănească 400g + Escalop porc 200g + Mămăligă 100g + Salată 100g + Portocală + Pâine albă 100g	1168.73	64.28	39.17	166.34	Gluten; Lactoză; Țelină
Cină	Spanac 150g + Ochiuri 1 buc + Pâine albă 100g + Ceai	546.39	31.04	23.78	57.72	Gluten; Ou; Lactoză

JOI – REGIM R2 DIABET

Masă	**Preparat**	**Kcal**	**Prot (g)**	**Lip (g)**	**Gluc (g)**	**Alergeni**

Avizat dietetician :

Minea Andreea Maria
Nutriționist Dietetician
Cod Unic: 100372

Notă: vă informăm că aveți acces la dieta personalizată în funcție de practicile religioase, precum și patologii (dietă hiposodată, dietă în patologii gastrice, intoleranțe, alergii, condiții medicale speciale ș.a.m.d

23 februarie - 1 martie 2026

Mic dejun	Parizer 70g + Caș 50g + Brânză de vaci 60g + Roșii 100g + Pâine integrală 100g + Ceai	666.8	46.33	33.39	45.98	Gluten; Lactoză; Soia (urme); Muștar (urme)
Prânz	Ciorbă țărănească 400g + Escalop porc 200g + Mămăligă 100g + Salată 100g + Portocală + Pâine integrală 100g	1126.03	69.68	37.57	154.74	Gluten; Lactoză; Țelină
Cină	Spanac 150g + Ochiuri 1 buc + Pâine integrală 100g + Ceai	503.69	36.44	22.18	46.12	Gluten; Ou; Lactoză
Supliment	Șuncă 140g + Caș 100g	487.9	33.65	18.94	6.3	Lactoză; Soia; Gluten (urme); Muștar (urme)

VINERI – REGIM NORMAL (R8)

Masă	**Preparat**	**Kcal**	**Prot (g)**	**Lip (g)**	**Gluc (g)**	**Alergeni**
Mic dejun	Crenvurști 120g + Muștar + Cașcaval 50g + Pâine albă 100g + Ceai	679.42	40.42	41.62	51.12	Gluten; Lactoză; Muștar; Soia (urme); Ou (urme)
Prânz	Supă de tăiței 400g + Cârnați la cuptor 120g + Sote mazăre 200g + Măr + Pâine albă 100g	1289.61	68.43	67.85	130.12	Gluten; Ou; Țelină; Soia (urme); Lactoză (urme)
Cină	Rasol de pui 200g + Varză călită 150g + Ceai	409.63	39.18	13.97	10.12	-

VINERI – REGIM R2 DIABET

Avizat dietetician :

Minea Andreea Maria
Nutriționist Dietetician
Cod Unic: 100372

Notă: vă informăm că aveți acces la dieta personalizată în funcție de practicile religioase, precum și patologii (dietă hiposodată, dietă în patologii gastrice, intoleranțe, alergii, condiții medicale speciale ș.a.m.d

23 februarie - 1 martie 2026

Masă	**Preparat**	**Kcal**	**Prot (g)**	**Lip (g)**	**Gluc (g)**	**Alergeni**
Mic dejun	Crenvurști 120g + Muștar + Cașcaval 50g + Pâine integrală 100g + Ceai	636.72	45.82	40.02	39.52	Gluten; Lactoză; Muștar; Soia (urme)
Prânz	Supă de tăiței 400g + Cârnați la cuptor 120g + Sote fasole verde 200g + Măr + Pâine integrală 100g	1216.91	72.03	64.25	108.92	Gluten; Țelină; Soia (urme)
Cină	Rasol pui 200g + Varză călită 150g + Ceai	409.63	39.18	13.97	10.12	-
Supliment	Salam 140g + Unt 30g	531.29	32.28	47.04	0.6	Lactoză; Soia (urme); Gluten (urme); Muștar (urme)

Avizat dietetician :

Minea Andreea Maria
Nutriționist Dietetician
Cod Unic: 100372

Notă: vă informăm că aveți acces la dieta personalizată în funcție de practicile religioase, precum și patologii (dietă hiposodată, dietă în patologii gastrice, intoleranțe, alergii, condiții medicale speciale ș.a.m.d

23 februarie - 1 martie 2026

SÂMBĂTĂ – REGIM NORMAL (R8)

Masă	Preparat	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	Gluc (g)	Alergeni
Mic dejun	Mușchi file 70g + Brânză vacă 60g + Ou 120g + Castraveți 100g + Pâine albă 100g + Ceai	696.05	51.78	32.98	55.69	Gluten; Ou; Lactoză; Muștar (urme)
Prânz	Ciorbă de varză 400g + Papricaș pui 180g + Piure 100g + Salată 100g + Pâine albă 100g	1135.18	66.44	34.41	158.21	Gluten; Ou; Țelină; Lactoză
Cină	Rasol porc 150g + Rizi-bizi 150g + Pâine albă 100g + Ceai	902.38	66.26	36.94	83.21	Gluten; Țelină (urme)

SÂMBĂTĂ – REGIM R2 DIABET

Masă	Preparat	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	Gluc (g)	Alergeni
Mic dejun	Mușchi file 70g + Brânză vacă 60g + Ou 120g + Castraveți 100g + Pâine integrală 100g + Ceai	653.35	57.18	31.38	44.09	Gluten; Ou; Lactoză
Prânz	Ciorbă varză 400g + Papricaș pui 180g + Piure 100g + Salată 100g + Pâine integrală 100g	1092.48	71.84	32.81	146.61	Gluten; Ou; Țelină; Lactoză
Cină	Rasol porc 150g + Rizi-bizi 150g + Pâine integrală 100g + Ceai	859.68	71.66	35.34	71.61	Gluten

Avizat dietetician :

Minea Andreea Maria
Nutriționist Dietetician
Cod Unic: 100372

Notă: vă informăm că aveți acces la dieta personalizată în funcție de practicile religioase, precum și patologii (dietă hiposodată, dietă în patologii gastrice, intoleranțe, alergii, condiții medicale speciale ș.a.m.d

23 februarie - 1 martie 2026

Supliment	Unt 30g + Șuncă 140g	488.45	27.44	44.36	3.92	Lactoză; Soia; Gluten (urme); Muștar (urme)

DUMINICĂ – REGIM NORMAL (R8)

Masă	**Preparat**	**Kcal**	**Prot (g)**	**Lip (g)**	**Gluc (g)**	**Alergeni**
Mic dejun	Tobă 70g + Ou 120g + Caș 50g + Roșii 100g + Pâine albă 100g + Ceai	746.62	48.18	42.31	53.56	Gluten; Ou; Lactoză; Soia (urme)
Prânz	Ciorbă țărănească 400g + Rasol porc 150g + Hummus 100g + Salată + Pâine albă 100g + Chec	1406.84	72.63	66.94	170.72	Gluten; Ou; Lactoză; Țelină; Susan (urme)
Cină	Mămăligă 100g + Brânză vaci 100g + Iaurt 130g	472.15	35.08	20.34	35.49	Lactoză

DUMINICĂ – REGIM R2 DIABET

Masă	**Preparat**	**Kcal**	**Prot (g)**	**Lip (g)**	**Gluc (g)**	**Alergeni**
Mic dejun	Tobă 70g + Ou 120g + Caș 50g + Roșii 100g + Pâine integrală 100g + Ceai	703.92	53.58	40.71	41.96	Gluten; Ou; Lactoză

Avizat dietetician :

Minea Andreea Maria
Nutriționist Dietetician
Cod Unic: 100372

Notă: vă informăm că aveți acces la dieta personalizată în funcție de practicile religioase, precum și patologii (dietă hiposodată, dietă în patologii gastrice, intoleranțe, alergii, condiții medicale speciale ș.a.m.d

23 februarie - 1 martie 2026

Prânz	Ciorbă țărănească 400g + Ciolan 150g + Hummus 100g + Salată + Pâine integrală 100g + Chec	1502.44	83.93	78.84	159.12	Gluten; Ou; Lactoză; Țelină; Susan (urme)
Cină	Mămăligă 100g + Brânză vaci 100g + Iaurt 130g	472.15	35.08	20.34	35.49	Lactoză
Supliment	Salam 140g + Unt 30g	531.29	32.28	47.04	0.6	Lactoză; Soia (urme); Gluten (urme); Muștar (urme)

Avizat dietetician :

Minea Andreea Maria
Nutriționist Dietetician
Cod Unic: 100372