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

2 martie- 8 martie 2026

Covasna

LUNI

Masă	Preparat	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	Gluc (g)	Alergeni
Mic dejun	Salam 70g + Cașcaval 50g + Unt 15g + Măsline 25g + Pâine albă 100g + Ceai	765.20	30.98	56.39	52.33	Gluten; Lactoză; Soia (urme); Muștar (urme)
Prânz	Supă de legume 400g + Paste bolognese 250g + Pâine albă 100g + Măr 100g	1145.18	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
Mic dejun	Salam 70g + Cașcaval 50g + Unt 15g + Măsline 25g + Pâine integrală 100g + Ceai	722.50	36.38	54.79	40.73	Gluten; Lactoză; Soia (urme); Muștar (urme)
Prânz	Supă de legume 400g + Paste bolognese 250g + Pâine integrală 100g + Măr 100g	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

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

2 martie- 8 martie 2026

Supliment	Șuncă 100g + Iaurt 260g	255.00	22.30	11.00	15.50	Lactoză; Soia; Gluten (urme); Muștar (urme); Țelină (urme)

MARȚI – REGIM NORMAL

Masă	**Preparat**	**Kcal**	**Prot (g)**	**Lip (g)**	**Gluc (g)**	**Alergeni**
Mic dejun	Șuncă 70g + Cremă brânză 40g + Ou 120g + Ardei 100g + Pâine albă 100g + Ceai	664.65	55.21	28.15	56.06	Gluten; Ou; Lactoză; Soia (urme); Muștar (urme)
Prânz	Ciorbă gulaș 400g + Papricaș pui 200g + Garnitură orez 100g + Salată + Pâine albă 100g + Măr 100g	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

MARȚI – REGIM R2 DIABET

Masă	**Preparat**	**Kcal**	**Prot (g)**	**Lip (g)**	**Gluc (g)**	**Alergeni**
Mic dejun	Șuncă 70g + Cremă brânză 40g + Ou 120g + Ardei 100g + Pâine integrală 100g + Ceai	620.95	52.39	26.55	43.46	Gluten; Ou; Lactoză; Soia (urme); Muștar (urme)
Prânz	Ciorbă gulaș 400g + Papricaș pui 200g + Garnitură orez 100g + Salată + Pâine integrală 100g + Măr 100g	1064.23	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	Pate 200g + Caș 100g	636.00	39.00	46.40	10.00	Gluten; Soia; Lactoză; 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

2 martie- 8 martie 2026

MIERCURI – REGIM NORMAL (R8)

Masă	Preparat	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	Gluc (g)	Alergeni
Mic dejun	Omletă cu șuncă și cașcaval 163g + Unt 10g + Miere 20g + Pâine albă 100g + Ceai	758.25	33.64	42.94	61.66	Ou; Lactoză; Soia (urme); Muștar (urme); Gluten
Prânz	Supă de zarzavat 400g + Musaca de cartofi 250g + Salată + Pâine albă 100g + Măr 100g	1128.90	54.20	38.45	158.70	Gluten; Țelină; Lactoză (urme); Ou
Cină	Rasol de pui 200g + Legume 150g + Orez 50g + Ceai	468.10	41.90	9.80	31.20	Gluten (urme); Țelină (urme)

MIERCURI – REGIM R2 DIABET

Masă	Preparat	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	Gluc (g)	Alergeni
Mic dejun	Ou 120g + Șuncă 70g + Unt 10g + Cașcaval 50g + Măsline 25g + Pâine integrală 100g + Ceai	812.40	58.90	49.60	40.15	Ou; Lactoză; Soia (urme); Muștar (urme); Gluten
Prânz	Supă de zarzavat 400g + Musaca de cartofi 250g + Salată + Pâine integrală 100g + Măr 100g	1086.40	59.60	36.85	147.20	Gluten; Țelină
Cină	Rasol de pui 200g + Legume 150g + Orez 50g + Ceai	468.10	41.90	9.80	31.20	Gluten (urme)
Supliment	Șuncă 100g + Caș 100g	464.90	38.10	29.10	4.90	Lactoză; Soia (urme); Muștar (urme)

JOI – REGIM NORMAL (R8)

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

2 martie- 8 martie 2026

Masă	Preparat	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	Gluc (g)	Alergeni
Mic dejun	Parizer 70g + Caș 50g + Icre 40g + Castraveți 100g + Pâine albă 100g + Ceai	793.20	43.03	47.54	57.57	Gluten; Pește; Lactoză; Muștar (urme); Soia (urme)
Prânz	Ciorbă țărănească 400g + Escalop de porc 200g + Mămăligă 100g + Salată 100g + Portocală 1 buc (150g) + Pâine albă 100g	1324.60	63.90	41.30	186.40	Gluten; Lactoză; Țelină
Cină	Spanac 150g + Ochiuri 1 buc (120g) + Pâine albă 100g + Ceai	524.80	22.30	19.70	61.20	Ou; Lactoză; Gluten

JOI – REGIM R2 DIABET

Masă	Preparat	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	Gluc (g)	Alergeni
Mic dejun	Parizer 70g + Caș 50g + Icre 40g + Castraveți 100g + Pâine integrală 100g + Ceai	750.50	48.43	45.94	45.97	Gluten; Pește; Lactoză; Muștar (urme); Soia (urme)
Prânz	Ciorbă țărănească 400g + Escalop de porc 200g + Mămăligă 100g + Salată 100g + Portocală 150g + Pâine integrală 100g	1281.90	69.30	39.70	174.80	Gluten; Țelină
Cină	Spanac 150g + Ochiuri 1 buc + Pâine integrală 100g + Ceai	482.10	27.70	18.10	49.60	Ou; Lactoză; Gluten
Supliment	Șuncă 140g + Caș 100g	655.20	59.60	43.00	6.80	Lactoză; Soia (urme); Muștar (urme); Gluten (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

2 martie- 8 martie 2026

VINERI – REGIM NORMAL (R8)

Masă	**Preparat**	**Kcal**	**Prot (g)**	**Lip (g)**	**Gluc (g)**	**Alergeni**
Mic dejun	Crenvurști 120g + Muștar 20g + Cașcaval feliat 50g + Pâine albă 100g + Ceai	867.40	45.10	63.30	52.40	Gluten; Lactoză; Muștar; Soia (urme); Ou (urme)
Prânz	Supă de tăiței 400g + Cârnați la cuptor 120g + Iahnie de fasole 150g + Salată + Banane 150g + Pâine albă 100g	1498.60	59.40	63.20	173.50	Gluten; Țelină; Ou; Lactoză (urme); Soia (urme)
Cină	Rasol de pui 200g + Varză călită 150g + Ceai	397.20	39.10	13.80	12.10	Țelină (urme)

VINERI – REGIM R2 DIABET

Masă	**Preparat**	**Kcal**	**Prot (g)**	**Lip (g)**	**Gluc (g)**	**Alergeni**
Mic dejun	Crenvurști 120g + Muștar 20g + Cașcaval 50g + Pâine integrală 100g + Ceai	824.70	50.50	61.70	40.80	Gluten; Lactoză; Muștar; Soia (urme); Ou (urme)
Prânz	Supă de tăiței 400g + Cârnați la cuptor 120g + Iahnie de fasole 150g + Salată + Banane 150g + Pâine integrală 100g	1455.90	64.80	61.60	161.90	Gluten; Țelină; Ou
Cină	Rasol de pui 200g + Varză călită 150g + Ceai	397.20	39.10	13.80	12.10	Țelină (urme)
Supliment	Salam 140g + Unt 30g	734.80	22.00	63.10	2.40	Lactoză; Soia (urme); Muștar (urme); Gluten (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

2 martie- 8 martie 2026

SÂMBĂTĂ – REGIM NORMAL (R8)

Masă	Preparat	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	Gluc (g)	Alergeni
Mic dejun	Mușchi file 70g + Brânză de vaci 60g + Ou 120g + Roșii 100g + Pâine albă 100g + Ceai	694.10	54.20	32.40	52.90	Gluten; Ou; Lactoză; Muștar (urme)
Prânz	Ciorbă de varză 400g + Papricaș de pui 180g + Piure 100g + Salată 100g + Pâine albă 100g	1186.50	64.80	36.70	158.30	Gluten; Ou; Lactoză; Țelină
Cină	Rasol de porc 150g + Rizi-bizi 150g + Pâine albă 100g + Ceai	874.40	58.20	31.10	86.40	Gluten; Soia (urme)

SÂMBĂTĂ – REGIM R2 DIABET

Masă	Preparat	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	Gluc (g)	Alergeni
Mic dejun	Mușchi file 70g + Brânză de vaci 60g + Ou 120g + Roșii 100g + Pâine integrală 100g + Ceai	650.40	59.60	30.80	40.50	Gluten; Ou; Lactoză
Prânz	Ciorbă de varză 400g + Papricaș de pui 180g + Piure 100g + Salată 100g + Pâine integrală 100g	1143.80	70.20	35.10	146.70	Gluten; Ou; Țelină
Cină	Rasol de porc 150g + Rizi-bizi 150g + Pâine integrală 100g + Ceai	831.70	63.60	29.50	74.80	Gluten
Supliment	Unt 30g + Șuncă 140g	567.20	28.10	44.30	3.20	Lactoză; Soia (urme); Muștar (urme); Gluten (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

2 martie- 8 martie 2026

DUMINICĂ

REGIM NORMAL (R8)

Masă	Preparat	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	Gluc (g)	Alergeni
Mic dejun	Tobă 70g + Ou 120g + Caș 50g + Ardei 100g + Pâine albă 100g + Ceai	708.40	46.20	37.60	52.10	Gluten; Ou; Lactoză; Muștar (urme); Soia (urme)
Prânz	Ciorbă țărănească 400g + Rasol porc 150g + Hummus 100g + Salată 100g + Pâine albă 100g + Cozonac 35g	1416.80	70.90	59.40	162.70	Gluten; Țelină; Ou; Lactoză; Susan
Cină	Mămăligă 100g + Brânză de vaci 100g + Iaurt 130g	503.60	32.10	20.30	47.60	Lactoză

DUMINICĂ – REGIM R2 DIABET

Masă	Preparat	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	Gluc (g)	Alergeni
Mic dejun	Tobă 70g + Ou 120g + Caș 50g + Ardei 100g + Pâine integrală 100g + Ceai	665.70	51.60	36.00	39.70	Gluten; Ou; Lactoză
Prânz	Ciorbă țărănească 400g + Rasol porc 150g + Hummus 100g + Salată 100g + Pâine integrală 100g + Cozonac 35g	1374.10	76.30	57.80	150.90	Gluten; Țelină; Susan
Cină	Mămăligă 100g + Brânză de vaci 100g + Iaurt 130g	503.60	32.10	20.30	47.60	Lactoză
Supliment	Salam 140g + Unt 30g	734.80	22.00	63.10	2.40	Lactoză; Soia (urme); Muștar (urme); Gluten (urme)

Avizat dietetician :

Minea Andreea Maria
Nutriționist Dietetician
Cod Unic: 100372