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

9-15 martie 2026

Covasna

REGIM COMUN

Masă	Preparat	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	Gluc (g)	Alergeni
Mic dejun	Salam 70g + Cașcaval 50g + Unt 15g + Măsline 25g + Pâine albă 100g + Ceai	556.30	25.40	42.65	53.25	Gluten; Lactoză; Soia (urme); Muștar (urme)
Prânz	Supă de zarzavat 400g + Paste bolognese 250g + Pâine albă 100g + Măr	904.50	48.20	25.00	141.00	Gluten; Țelină; Lactoză (urme)
Cină	Sote fasole verde 150g + Rasol porc 150g + Pâine albă 100g + Ceai	642.60	52.80	35.25	62.30	Gluten

REGIM 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	513.60	30.80	40.05	41.65	Gluten; Lactoză; Soia (urme)
Prânz	Supă de zarzavat 400g + Paste bolognese 250g + Pâine integrală 100g	825.50	53.60	24.70	118.20	Gluten; Țelină; Lactoză
Cină	Sote fasole verde 150g + Rasol porc 150g + Pâine integrală 100g + Ceai	600.00	58.20	33.10	48.70	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

9-15 martie 2026

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

MARȚI – REGIM COMUN (R8)

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; Muștar (urme)
Prânz	Ciorbă gulaș 400g + Papricaș pui 200g + Garnitură orez 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

MARȚI – REGIM DIABET (R2)

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	621.95	60.61	26.45	44.81	Gluten; Ou; Lactoză
Prânz	Ciorbă gulaș 400g + Papricaș pui 200g + Garnitură orez 100g + Salată + Pâine integrală 100g	1027.73	77.28	29.93	132.38	Gluten; Ou; Țelină
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

9-15 martie 2026

Supliment	Pateu 2x100g + Caș 2x50g	890.00	43.20	46.40	13.00	Gluten; Soia; Lactoză; Ou (urme); Muștar (urme)

MIERCURI – REGIM COMUN (R8)

Masă	**Preparat**	**Kcal**	**Prot (g)**	**Lip (g)**	**Gluc (g)**	**Alergeni**
Mic dejun	Omletă cu șuncă + Caș 100g + Unt 10g + Miere 20g + Pâine albă 100g + Ceai	978.20	56.30	54.80	71.40	Gluten; Ou; Lactoză; Soia (urme); Muștar (urme)
Prânz	Supă de zarzavat 400g + Musaca de cartofi 250g + Salată + Pâine albă 100g + Măr	1058.40	48.60	32.50	154.30	Gluten; Țelină; Ou; Lactoză (urme)
Cină	Rasol de pui 200g + Legume 150g + Orez 50g + Ceai	545.80	44.90	14.60	39.80	Țelină (urme)

MIERCURI – REGIM DIABET (R2)

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	842.30	63.20	48.40	38.10	Gluten; Ou; Lactoză; Soia (urme)
Prânz	Supă de zarzavat 400g + Musaca de cartofi 250g + Salată + Pâine integrală 100g	968.40	53.20	30.80	122.50	Gluten; Țelină; Ou
Cină	Rasol de pui 200g + Legume 150g + Orez 50g + Ceai	545.80	44.90	14.60	39.80	Țelină (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

9-15 martie 2026

Supliment	Șuncă 2x50g + Caș 2x50g	388.00	39.90	22.10	3.80	Lactoză; Soia (urme); Gluten (urme); Muștar (urme)

JOI – REGIM COMUN

Masă	**Preparat**	**Kcal**	**Prot (g)**	**Lip (g)**	**Gluc (g)**	**Alergeni**
Mic dejun	Parizer 70g + Caș 50g + Icre 40g + Castraveți 100g + Pâine albă 100g + Ceai	623.82	42.07	36.45	53.59	Gluten; Pește; Lactoză; Muștar (urme)
Prânz	Ciorbă țărănească 400g + Escalop de porc 200g + Mămăligă 100g + Salată 100g + Portocală + Pâine albă 100g	1187.40	63.90	41.20	166.80	Gluten; Țelină; Lactoză; Sulfiți
Cină	Spanac 150g + Ochiuri 120g + Pâine albă 100g + Ceai	574.10	29.85	26.30	58.10	Gluten; Ou; Lactoză

JOI – REGIM DIABET (R2)

Masă	**Preparat**	**Kcal**	**Prot (g)**	**Lip (g)**	**Gluc (g)**	**Alergeni**
Mic dejun	Parizer 70g + Caș 50g + Icre 40g + Castraveți 100g + Pâine integrală 100g + Ceai	581.12	47.47	34.75	41.99	Gluten; Pește; Lactoză
Prânz	Ciorbă țărănească 400g + Escalop de porc 200g + Mămăligă 100g + Salată 100g + Portocală + Pâine integrală 100g	1108.40	69.30	39.50	141.00	Gluten; Țelină; 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

9-15 martie 2026

Cină	Spanac 150g + Ochiuri 120g + Pâine integrală 100g + Ceai	531.40	35.25	24.60	46.50	Gluten; Ou; Lactoză
Supliment	Șuncă 2x70g + Caș 2x50g	515.80	56.20	29.60	5.60	Lactoză; Soia (urme); Gluten (urme); Muștar (urme)

VINERI – REGIM COMUN (R8)

Masă	**Preparat**	**Kcal**	**Prot (g)**	**Lip (g)**	**Gluc (g)**	**Alergeni**
Mic dejun	Crenvurști 120g + Muștar 20g + Cașcaval feliat 50g + Pâine albă 100g + Ceai	769.40	40.20	55.10	52.10	Gluten; Lactoză; Muștar; Soia (urme); Ou (urme)
Prânz	Supă de tăiței 400g + Cârnați la cuptor 120g + Iahnie de fasole 150g + Salată + Banane + Pâine albă 100g	1328.60	58.40	63.20	141.30	Gluten; Țelină; Lactoză (urme); Soia (urme)
Cină	Rasol de pui 200g + Varză călită 150g + Ceai	496.20	42.90	15.80	17.50	Țelină (urme)

VINERI – REGIM DIABET (R2)

Masă	**Preparat**	**Kcal**	**Prot (g)**	**Lip (g)**	**Gluc (g)**	**Alergeni**
Mic dejun	Crenvurști 120g + Muștar 20g + Cașcaval 50g + Pâine integrală 100g + Ceai	726.70	45.60	53.40	40.50	Gluten; Lactoză; Muștar; Soia (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

9-15 martie 2026

Prânz	Supă de tăiței 400g + Cârnați la cuptor 120g + Iahnie de fasole 150g + Salată + Banane + Pâine integrală 100g	1249.60	63.80	61.50	116.00	Gluten; Țelină; Soia (urme)
Cină	Rasol de pui 200g + Varză călită 150g + Ceai	496.20	42.90	15.80	17.50	Țelină (urme)
Supliment	Salam 2x70g + Unt 2x15g	631.50	26.50	53.10	7.00	Gluten (urme); Lactoză; Soia (urme); Muștar (urme)

SÂMBĂTĂ – REGIM COMUN

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	691.05	57.59	29.81	60.80	Gluten; Ou; Lactoză; Muștar (urme)
Prânz	Ciorbă de varză 400g + Papricaș de pui 180g + Piure 100g + Salată 100g + Pâine albă 100g	1108.20	63.90	33.70	150.90	Gluten; Ou; Țelină; Lactoză
Cină	Rasol de porc 150g + Rizi-bizi 150g + Pâine albă 100g + Ceai	820.50	71.10	33.40	74.10	Gluten

SÂMBĂTĂ – REGIM DIABET (R2)

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	648.35	62.99	28.11	49.20	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

9-15 martie 2026

Prânz	Ciorbă de varză 400g + Papricaș pui 180g + Piure 100g + Salată 100g + Pâine integrală 100g	1029.20	69.30	32.00	125.10	Gluten; Ou; Țelină
Cină	Rasol de porc 150g + Rizi-bizi 150g + Pâine integrală 100g + Ceai	777.80	76.50	31.70	62.50	Gluten
Supliment	Unt 2x15g + Șuncă 2x70g	631.50	26.50	53.10	7.00	Lactoză; Soia (urme); Gluten (urme); Muștar (urme)

DUMINICĂ – REGIM COMUN

Masă	**Preparat**	**Kcal**	**Prot (g)**	**Lip (g)**	**Gluc (g)**	**Alergeni**
Mic dejun	Tobă 70g + Ou 120g + Caș 50g + Ardei 100g + Pâine albă 100g + Ceai	692.05	45.39	33.51	55.76	Gluten; Ou; Lactoză
Prânz	Ciorbă țărănească 400g + Rasol porc 150g + Hummus 100g + Salată 100g + Pâine albă 100g + Cozonac 35g	1354.80	78.10	58.40	150.90	Gluten; Țelină; Susan; Ou; Lactoză; Fructe cu coajă lemnoasă
Cină	Mămăligă 100g + Brânză de vacă 100g + Iaurt 130g	654.70	45.90	27.10	90.10	Lactoză

DUMINICĂ – REGIM 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	649.35	50.79	31.81	44.16	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

9-15 martie 2026

Prânz	Ciorbă țărănească 400g + Rasol porc 150g + Hummus 100g + Salată 100g + Pâine integrală 100g	1233.80	83.50	56.70	125.10	Gluten; Țelină; Susan
Cină	Mămăligă 100g + Brânză de vacă 100g + Iaurt 130g	654.70	45.90	27.10	90.10	Lactoză
Supliment	Salam 2x70g + Unt 2x15g	631.50	26.50	53.10	7.00	Gluten (urme); Lactoză; Soia (urme); Muștar (urme)

Avizat dietetician :

Minea Andreea Maria
Nutriționist Dietetician
Cod Unic: 100372