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

Intorsura

LUNI

Masă	Preparat	Kcal	Prot	Lip	Gluc	Alergeni
Mic dejun	Pâine 100g + Ceai + Crenvuști 140g + Cremă brânză 70g + Iaurt 130g + Măsline 50g	980	48	66	62	Gluten; Lactoză; Mușstar
Prânz	Ciorbă legume 400ml + Cartofi natur 200g + Șnițel pui 180g + Murături + Mere 200g + Pâine 100g	1250	70	38	168	Gluten; Ou; Țelină
Cină	Ceai + Friptură pui 200g + Orez 100g + Pâine 100g	890	68	18	110	Gluten

MARȚI

Masă	Preparat	Kcal	Prot	Lip	Gluc	Alergeni
Mic dejun	Pâine 100g + Ceai + Salam 70g + Unt 15g + Gem 20g + Măsline 70g	820	27	55	60	Gluten; Lactoză
Prânz	Ciorbă pui 400ml + Friptură pui 180g + Legume 150g + Napolitane + Pâine 100g	1100	72	42	120	Gluten; Ou; Lactoză; Țelină
Cină	Ceai + Cartofi țărănești 250g + Carne porc 150g + Pâine 100g	1080	58	49	105	Gluten

MIERCURI

Masă	Preparat	Kcal	Prot	Lip	Gluc	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

2 martie- 8 martie 2026

Mic dejun	Pâine 100g + Ceai + Șuncă 70g + Ou 1 buc + Zacuscă 70g + Măsline 50g	870	44	59	52	Gluten; Ou
Prânz	Ciorbă legume 400ml + Sote mazăre cu rasol porc 250g + Biscuiți + Pâine 100g	1120	65	40	130	Gluten; Țelină
Cină	Ceai + Macaroane 200g + Carne porc 150g	940	52	34	108	Gluten; Ou

JOI

Masă	**Preparat**	**Kcal**	**Prot**	**Lip**	**Gluc**	**Alergeni**
Mic dejun	Pâine 100g + Ceai + Caș 70g + Mușchi file 70g + Iaurt 130g + Unt 15g	905	54	58	48	Gluten; Lactoză
Prânz	Ciorbă fasole verde 400ml + Ciulama pui 200g + Mămăligă 150g + Murături	1050	63	41	104	Gluten; Lactoză; Țelină
Cină	Ceai + Fasole verde cu carne 300g + Pâine 100g	860	48	28	98	Gluten

VINERI

Masă	**Preparat**	**Kcal**	**Prot**	**Lip**	**Gluc**	**Alergeni**
Mic dejun	Pâine 100g + Ceai + Cașcaval 70g + Crenvuști 140g + Zacuscă 70g	1020	48	72	53	Gluten; Lactoză; Muștar
Prânz	Ciorbă cartofi 400ml + Iahnie fasole 200g + Carne porc 150g + Pâine 100g	1160	66	44	128	Gluten; Țelină
Cină	Ceai + Pilaf 200g + Friptură pui 150g + Pâine 100g	980	58	26	130	Gluten

SÂMBĂTĂ

Masă	**Preparat**	**Kcal**	**Prot**	**Lip**	**Gluc**	**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

2 martie- 8 martie 2026

Mic dejun	Pâine 100g + Ceai + Salată vinete 70g + Tobă 70g + Icre 70g	930	36	67	60	Gluten; Pește; Ou
Prânz	Ciorbă legume 400ml + Pește 180g + Mămăligă 150g + Mere 200g	1000	62	28	115	Pește; Țelină
Cină	Ceai + Varză scăzută cu carne 300g + Pâine 100g	890	52	33	98	Gluten

DUMINICĂ

Masă	**Preparat**	**Kcal**	**Prot**	**Lip**	**Gluc**	**Alergeni**
Mic dejun	Pâine 100g + Ceai + Pateu 100g + Unt 15g + Miere 20g	870	28	58	62	Gluten; Lactoză; Soia (urme)
Prânz	Supă 400ml + Piure 200g + Pulpă pui 180g + Murături + Napolitană + Pâine 100g	1180	70	45	150	Gluten; Lactoză; Ou; Țelină
Cină	Mămăligă 200g + Brânză vaci 100g + Smântână 50g + Iaurt 130g	950	54	55	70	Lactoză

Avizat dietetician :

Minea Andreea Maria
Nutriționist Dietetician
Cod Unic: 100372