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

# Intorsura

**LUNI – REGIM NORMAL**

| Masă | Preparat | Kcal | Prot (g) | Lip (g) | Gluc (g) | Alergeni |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Mic dejun | Pâine 100g + Ceai + Crenvurști 120g + Muștar 20g + Cremă de brânză 40g + Iaurt 130g + Măsline 25g | 832.20 | 37.40 | 50.90 | 63.10 | Gluten; Lactoză; Muștar; Soia (urme) |
| Prânz | Ciorbă legume 400g + Cartofi natur 100g + Șnițel pui 200g + Murături 100g + Măr | 1105.80 | 62.40 | 34.20 | 146.00 | Gluten; Țelină; Ou |
| Cină | Ceai + Friptură pui 200g + Orez 100g | 515.20 | 49.30 | 12.50 | 38.10 | — |

**MARȚI – REGIM NORMAL**

| Masă | Preparat | Kcal | Prot (g) | Lip (g) | Gluc (g) | Alergeni |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Mic dejun | Pâine 100g + Ceai + Salam 70g + Caşcaval 50g + Ou 1 buc | 728.40 | 38.60 | 46.10 | 52.30 | Gluten; Ou; Lactoză |
| Prânz | Ciorbă varză 400g + Ciulama pui 200g + Mămăligă 100g + Castraveți murați 100g + Napolitane | 1196.70 | 63.20 | 41.50 | 153.80 | Gluten; Lactoză; Țelină |
| Cină | Ceai + Cartofi țărănești 100g + Carne porc 200g | 648.90 | 42.70 | 28.40 | 44.10 | — |

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

**MIERCURI – REGIM NORMAL**

| Masă | Preparat | Kcal | Prot (g) | Lip (g) | Gluc (g) | Alergeni |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Mic dejun | Pâine 100g + Ceai + Șuncă 70g + Salată vinete 70g + Unt 15g + Miere | 762.40 | 29.60 | 41.20 | 72.40 | Gluten; Lactoză |
| Prânz | Ciorbă fasole 400g + Legume mexicane 150g + Pulpă pui 200g + Biscuiți | 1210.50 | 71.40 | 35.30 | 149.60 | Gluten; Țelină |
| Cină | Ceai + Macaroane 100g + Carne porc 200g | 782.60 | 52.10 | 31.40 | 67.80 | Gluten |

**JOI – REGIM NORMAL**

| Masă | Preparat | Kcal | Prot (g) | Lip (g) | Gluc (g) | Alergeni |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Mic dejun | Pâine 100g + Ceai + Salam 70g + Cașcaval 50g + Iaurt 130g + Măsline | 798.20 | 35.50 | 48.60 | 55.20 | Gluten; Lactoză |
| Prânz | Ciorbă pui 400g + Cartofi țărănești 100g + Friptură porc 200g + Murături + Napolitane | 1240.90 | 66.30 | 45.70 | 151.30 | Gluten; Țelină |
| Cină | Ceai + Legume 4 anotimpuri 150g + Pulpă pui 200g | 498.60 | 44.10 | 17.80 | 22.40 | Țelină (urme) |

**VINERI – REGIM NORMAL**

| Masă | Preparat | Kcal | Prot (g) | Lip (g) | Gluc (g) | Alergeni |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Mic dejun | Pâine 100g + Ceai + Tobă 70g + Salată vinete 70g + Cremă brânză 40g | 702.10 | 28.90 | 44.50 | 50.80 | Gluten; Lactoză |
| Prânz | Ciorbă legume 400g + Iahnie fasole 150g + Carne porc 200g + Murături + Biscuiți | 1255.60 | 69.80 | 46.10 | 146.20 | Gluten; Țelină |
| Cină | Ceai + Iaurt 130g + Mămăligă 100g + Brânză vaci 60g | 522.80 | 28.10 | 18.30 | 58.90 | 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

**SÂMBĂTĂ – REGIM NORMAL**

| Masă | Preparat | Kcal | Prot (g) | Lip (g) | Gluc (g) | Alergeni |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Mic dejun | Pâine 100g + Ceai + Salam 70g + Icre 40g + Caș 50g | 741.30 | 35.40 | 46.10 | 50.40 | Gluten; Pește; Lactoză |
| Prânz | Ciorbă cartofi 400g + Pește 200g + Mămăligă 100g + Măr | 892.60 | 54.70 | 21.90 | 120.30 | Pește; Gluten |
| Cină | Ceai + Varză scăzută 150g + Cârnați/pulpă pui 200g | 604.40 | 39.80 | 31.50 | 21.60 | — |

**DUMINICĂ – REGIM NORMAL**

| Masă | Preparat | Kcal | Prot (g) | Lip (g) | Gluc (g) | Alergeni |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Mic dejun | Pâine 100g + Ceai + Pateu 100g + Unt 15g + Miere | 738.40 | 22.90 | 40.60 | 70.40 | Gluten; Lactoză; Soia |
| Prânz | Supă fidea 400g + Piure 100g + Pulpă pui 200g + Murături + Napolitane | 1180.30 | 65.20 | 38.40 | 148.50 | Gluten; Lactoză; Ou |
| Cină | Ceai + Naut 150g + Carne porc/cârnați 200g | 746.50 | 51.30 | 34.70 | 55.80 | — |

Avizat dietetician :

Minea Andreea Maria
Nutriționist Dietetician
Cod Unic: 100372