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

13-19.04.2026 Hristos a Inviat! Paste Fericit!

Covasna

REGIM NORMAL

Masă	Preparat	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	Gluc (g)	Alergeni
Mic dejun	Salam 70g + Caș 50g + Unt 10g + Hrean + Pâine 100g + Ceai	760.00	33.00	48.00	52.00	Gluten; Lactoză; Soia (urme); Muștar (urme)
Prânz	Supă de legume 400g + Varză a la Cluj 250g + Pâine 100g + Mere	850.00	35.00	30.00	110.00	Gluten; Țelină; Ou
Cină	Sote de fasole verde 150g + Rasol de porc 150g + Pâine 100g + Ceai	780.00	45.00	32.00	70.00	Gluten

R2 – REGIM DIABET

Masă	Preparat	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	Gluc (g)	Alergeni
Mic dejun	Salam 70g + Caș 50g + Unt 10g + Hrean + Pâine 100g + Ceai	760.00	33.00	48.00	52.00	Gluten; Lactoză; Soia (urme); Muștar (urme)
Supliment	Șuncă 100g + Iaurt 2x125g	350.00	25.00	20.00	10.00	Lactoză; Soia (urme); Muștar (urme)
Prânz	Supă de legume 400g + Varză a la Cluj 250g + Pâine 100g + Mere	850.00	35.00	30.00	110.00	Gluten; Țelină; Ou

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

13-19.04.2026 Hristos a Inviat! Paste Fericit!

Cină	Sote de fasole verde 150g + Rasol de porc 150g + Pâine 100g + Ceai	780.00	45.00	32.00	70.00	Gluten

MARTI – REGIM NORMAL

Masă	**Preparat**	**Kcal**	**Prot (g)**	**Lip (g)**	**Gluc (g)**	**Alergeni**
Mic dejun	Șuncă 70g + Cremă de brânză 40g + Ou 1buc + Măsline 25g + Pâine 100g + Ceai	720.00	34.00	40.00	55.00	Gluten; Lactoză; Ou; Soia (urme); Muștar (urme)
Prânz	Ciorbă gulaș 400g + Papricaș de pui 200g + Garnitură de orez 100g + Salată + Pâine 100g + Mere	1100.00	55.00	30.00	140.00	Gluten; Țelină; Ou
Cină	Mămăligă 100g + Caș 100g + Iaurt 125g	650.00	30.00	20.00	85.00	Lactoză

R2 – REGIM DIABET

Masă	**Preparat**	**Kcal**	**Prot (g)**	**Lip (g)**	**Gluc (g)**	**Alergeni**
Mic dejun	Șuncă 70g + Cremă de brânză 40g + Ou 1buc + Măsline 25g + Pâine 100g + Ceai	720.00	34.00	40.00	55.00	Gluten; Lactoză; Ou; Soia (urme); Muștar (urme)
Supliment	Pateu 2x100g + Caș 2x50g	620.00	30.00	45.00	20.00	Gluten; Lactoză; Soia
Prânz	Ciorbă gulaș 400g + Papricaș de pui 200g + Garnitură de orez 100g + Salată + Pâine 100g + Mere	1100.00	55.00	30.00	140.00	Gluten; Țelină; Ou
Cină	Mămăligă 100g + Caș 100g + Iaurt 125g	650.00	30.00	20.00	85.00	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

13-19.04.2026 Hristos a Inviat! Paste Fericit!

MIERCURI – REGIM NORMAL

Masă	Preparat	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	Gluc (g)	Alergeni
Mic dejun	Șuncă 70g + Caș 50g + Pateu 100g + Ridichi + Pâine 100g + Ceai	880.00	36.00	55.00	55.00	Gluten; Lactoză; Soia; Muștar (urme)
Prânz	Supă de zarzavat 400g + Rasol de porc 150g + Varză călită 150g + Pâine 100g + Mere	900.00	50.00	35.00	95.00	Gluten; Țelină
Cină	Rasol de pui 200g + Legume 150g + Orez 50g + Ceai	520.00	48.00	12.00	40.00	Țelină (urme)

R2 – REGIM DIABET

Masă	Preparat	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	Gluc (g)	Alergeni
Mic dejun	Șuncă 70g + Caș 50g + Pateu 100g + Ridichi + Pâine 100g + Ceai	880.00	36.00	55.00	55.00	Gluten; Lactoză; Soia; Muștar (urme)
Supliment	Șuncă 2x50g + Caș 2x50g	500.00	40.00	35.00	5.00	Lactoză; Soia (urme); Muștar (urme)
Prânz	Supă de zarzavat 400g + Rasol de porc 150g + Varză călită 150g + Pâine 100g + Mere	900.00	50.00	35.00	95.00	Gluten; Țelină
Cină	Rasol de pui 200g + Legume 150g + Orez 50g + Ceai	520.00	48.00	12.00	40.00	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

13-19.04.2026 Hristos a Inviat! Paste Fericit!

JOI– REGIM NORMAL

Masă	Preparat	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	Gluc (g)	Alergeni
Mic dejun	Salam 70g + Caș 50g + Icre 40g + Castraveți + Pâine 100g + Ceai	820.00	40.00	52.00	50.00	Gluten; Lactoză; Pește; Soia (urme); Muștar (urme)
Prânz	Ciorbă țărănească 400g + Cârnați la cuptor 120g + Iahnie de fasole 150g + Salată 100g + Portocală + Pâine 100g	1050.00	45.00	40.00	120.00	Gluten; Țelină; Soia (urme); Muștar (urme)
Cină	Spanac 150g + Ochiuri 1buc + Pâine 100g + Ceai	500.00	20.00	20.00	55.00	Gluten; Lactoză; Ou

R2 – REGIM DIABET

Masă	Preparat	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	Gluc (g)	Alergeni
Mic dejun	Salam 70g + Caș 50g + Icre 40g + Castraveți + Pâine 100g + Ceai	820.00	40.00	52.00	50.00	Gluten; Lactoză; Pește; Soia (urme); Muștar (urme)
Supliment	Șuncă 2x70g + Caș 2x50g	620.00	50.00	45.00	5.00	Lactoză; Soia (urme); Muștar (urme)
Prânz	Ciorbă țărănească 400g + Cârnați la cuptor 120g + Iahnie de fasole 150g + Salată 100g + Portocală + Pâine 100g	1050.00	45.00	40.00	120.00	Gluten; Țelină; Soia (urme); Muștar (urme)
Cină	Spanac 150g + Ochiuri 1buc + Pâine 100g + Ceai	500.00	20.00	20.00	55.00	Gluten; Lactoză; Ou

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

13-19.04.2026 Hristos a Inviat! Paste Fericit!

VINERI – REGIM NORMAL

Masă	Preparat	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	Gluc (g)	Alergeni
Mic dejun	Crenvurști 120g + Muștar + Cașcaval feliat 50g + Pâine 100g + Ceai	830.00	38.00	55.00	52.00	Gluten; Lactoză; Muștar; Soia (urme)
Prânz	Supă de tăiței 400g + Escalop de porc 150g + Mămăligă 100g + Salată + Mere + Pâine 100g	1100.00	55.00	35.00	130.00	Gluten; Țelină; Ou; Lactoză
Cină	Rasol de pui 200g + Varză călită 150g + Ceai	520.00	45.00	15.00	20.00	Țelină (urme)

R2 – REGIM DIABET

Masă	Preparat	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	Gluc (g)	Alergeni
Mic dejun	Crenvurști 120g + Muștar + Cașcaval feliat 50g + Pâine 100g + Ceai	830.00	38.00	55.00	52.00	Gluten; Lactoză; Muștar; Soia (urme)
Supliment	Salam 2x70g + Unt 2x10g	600.00	30.00	50.00	5.00	Lactoză; Soia (urme); Muștar (urme)
Prânz	Supă de tăiței 400g + Escalop de porc 150g + Mămăligă 100g + Salată + Mere + Pâine 100g	1100.00	55.00	35.00	130.00	Gluten; Țelină; Ou; Lactoză
Cină	Rasol de pui 200g + Varză călită 150g + Ceai	520.00	45.00	15.00	20.00	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

13-19.04.2026 Hristos a Inviat! Paste Fericit!

SAMBATA **– REGIM NORMAL**

Masă	**Preparat**	**Kcal**	**Prot (g)**	**Lip (g)**	**Gluc (g)**	**Alergeni**
Mic dejun	Mușchi file 70g + Brânză de vacă 60g + Ou 1buc + Roșii + Pâine 100g + Ceai	620.00	42.00	28.00	55.00	Gluten; Lactoză; Ou; Muștar (urme)
Prânz	Ciorbă de varză 400g + Papricaș de pui 180g + Piure 100g + Salată 100g + Pâine 100g	900.00	50.00	28.00	110.00	Gluten; Țelină; Ou; Lactoză
Cină	Rasol de porc 150g + Rizi-bizi 150g + Pâine 100g + Ceai	780.00	45.00	30.00	80.00	Gluten

R2 – REGIM DIABET

Masă	**Preparat**	**Kcal**	**Prot (g)**	**Lip (g)**	**Gluc (g)**	**Alergeni**
Mic dejun	Mușchi file 70g + Brânză de vacă 60g + Ou 1buc + Roșii + Pâine 100g + Ceai	620.00	42.00	28.00	55.00	Gluten; Lactoză; Ou; Muștar (urme)
Supliment	Unt 2x10g + Șuncă 2x70g	550.00	35.00	45.00	5.00	Lactoză; Soia (urme); Muștar (urme)
Prânz	Ciorbă de varză 400g + Papricaș de pui 180g + Piure 100g + Salată 100g + Pâine 100g	900.00	50.00	28.00	110.00	Gluten; Țelină; Ou; Lactoză
Cină	Rasol de porc 150g + Rizi-bizi 150g + Pâine 100g + Ceai	780.00	45.00	30.00	80.00	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

13-19.04.2026 Hristos a Inviat! Paste Fericit!

DUMINICA – REGIM NORMAL

Masă	Preparat	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	Gluc (g)	Alergeni
Mic dejun	Ouă roșii + Icre + Caș + Salam + Ceapă verde + Roșii + Pâine 300g + Ceai	1200.00	55.00	70.00	95.00	Gluten; Lactoză; Ou; Pește; Soia; Muștar (urme)
Prânz	Ciorbă de miel + Friptură de miel + Salată de cartofi cu măsline + Cozonac + Iepuraș de ciocolată 40g	1400.00	60.00	65.00	140.00	Gluten; Ou; Lactoză; Țelină; Soia; Fructe cu coajă lemnoasă
Cină	Tocăniță de pui + Mămăligă + Salată de castraveți + Ceai	750.00	45.00	25.00	80.00	Gluten

R2 – REGIM DIABET

Masă	Preparat	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	Gluc (g)	Alergeni
Mic dejun	Ouă roșii + Icre + Caș + Salam + Ceapă verde + Roșii + Pâine 300g + Ceai	1200.00	55.00	70.00	95.00	Gluten; Lactoză; Ou; Pește; Soia; Muștar (urme)
Supliment	Șuncă + Unt	300.00	15.00	25.00	2.00	Lactoză; Soia (urme); Muștar (urme)
Prânz	Ciorbă de miel + Friptură de miel + Salată de cartofi cu măsline + Cozonac + Iepuraș de ciocolată 40g	1400.00	60.00	65.00	140.00	Gluten; Ou; Lactoză; Țelină; Soia; Fructe cu coajă lemnoasă
Supliment	Șuncă + Unt	300.00	15.00	25.00	2.00	Lactoză; Soia (urme); Muștar (urme)
Cină	Tocăniță de pui + Mămăligă + Salată de castraveți + Ceai	750.00	45.00	25.00	80.00	Gluten

Avizat dietetician :

Minea Andreea Maria
Nutriționist Dietetician
Cod Unic: 100372