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

Notă: Meniul afișat poate suferi modificări în funcție de disponibilitatea produselor și de calitatea materiilor prime recepționate. În situația în care produsele nu corespund standardelor de calitate sau nu sunt disponibile, unitatea își rezervă dreptul de a înlocui preparatele cu alternative similare din punct de vedere nutrițional, respectând principiile regimului alimentar stabilit.

13-19 iulie

Covasna

LUNI – COMUN

Masă	Preparat	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	Gluc (g)	Alergeni
Mic dejun	Salam 70 g + Vinete 70 g + Cașcaval feliat 50 g + Roșii + Pâine 100 g + Ceai	**685**	**27**	**38**	**58**	Gluten; Lapte
Prânz	Supă de legume 400 g + Paste Bolognese 250 g + Pâine 100 g + Măr	**1060**	**35**	**25**	**169**	Gluten; Ou; Țelină; Lapte
Cină	Sote de fasole verde 150 g + Rasol de porc 150 g + Pâine 100 g + Ceai	**660**	**48**	**24**	**62**	Gluten

LUNI – DIABET

Masă	Preparat	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	Gluc (g)	Alergeni
Mic dejun	Salam 70 g + Vinete 70 g + Cașcaval feliat 50 g + Roșii + Pâine 100 g + Ceai	**685**	**27**	**38**	**58**	Gluten; Lapte
Prânz	Supă de legume 400 g + Paste Bolognese 250 g + Pâine 100 g + Măr	**1060**	**35**	**25**	**169**	Gluten; Ou; Țelină; Lapte
Cină	Sote de fasole verde 150 g + Rasol de porc 150 g + Pâine 100 g + Ceai	**660**	**48**	**24**	**62**	Gluten
Supliment	Șuncă 100 g + Iaurt 125 g	**260**	**25**	**14**	**7**	Lapte; 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

Notă: Meniul afișat poate suferi modificări în funcție de disponibilitatea produselor și de calitatea materiilor prime recepționate. În situația în care produsele nu corespund standardelor de calitate sau nu sunt disponibile, unitatea își rezervă dreptul de a înlocui preparatele cu alternative similare din punct de vedere nutrițional, respectând principiile regimului alimentar stabilit.

13-19 iulie

MARȚI – COMUN

Masă	**Preparat**	**Kcal**	**Prot (g)**	**Lip (g)**	**Gluc (g)**	**Alergeni**
Mic dejun	Mușchi file 70 g + Cremă de brânză 40 g + Ou 1 buc + Hrean + Pâine 100 g + Ceai	**640**	**34**	**28**	**59**	Gluten; Ou; Lapte
Prânz	Ciorbă de perișoare 400 g + Papricaș de pui 200 g + Garnitură de orez 100 g + Salată + Pâine 100 g + Măr	**1180**	**52**	**36**	**160**	Gluten; Ou; Lapte; Țelină
Cină	Mămăligă 100 g + Caș 100 g + Iaurt 1 buc	**455**	**24**	**14**	**56**	Lapte

MARȚI – DIABET

Masă	**Preparat**	**Kcal**	**Prot (g)**	**Lip (g)**	**Gluc (g)**	**Alergeni**
Mic dejun	Mușchi file 70 g + Cremă de brânză 40 g + Ou 1 buc + Hrean + Pâine 100 g + Ceai	**640**	**34**	**28**	**59**	Gluten; Ou; Lapte
Prânz	Ciorbă de perișoare 400 g + Papricaș de pui 200 g + Garnitură de orez 100 g + Salată + Pâine 100 g + Măr	**1180**	**52**	**36**	**160**	Gluten; Ou; Lapte; Țelină
Cină	Mămăligă 100 g + Caș 100 g + Iaurt 1 buc	**455**	**24**	**14**	**56**	Lapte
Supliment	Unt 2 buc + Șuncă 70 g	**300**	**15**	**26**	**2**	Lapte; 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

Notă: Meniul afișat poate suferi modificări în funcție de disponibilitatea produselor și de calitatea materiilor prime recepționate. În situația în care produsele nu corespund standardelor de calitate sau nu sunt disponibile, unitatea își rezervă dreptul de a înlocui preparatele cu alternative similare din punct de vedere nutrițional, respectând principiile regimului alimentar stabilit.

13-19 iulie

MIERCURI – COMUN

Masă	**Preparat**	**Kcal**	**Prot (g)**	**Lip (g)**	**Gluc (g)**	**Alergeni**
Mic dejun	Crenvurști 140 g + Muștar + Caș 50 g + Pâine 100 g + Ceai	**750**	**33**	**45**	**55**	Gluten; Lapte; Muștar
Prânz	Ciorbă gulaș 400 g + Șnițel înăbușit 250 g + Macaroane 100 g + Salată + Pâine 100 g + Caise	**1320**	**67**	**42**	**168**	Gluten; Ou; Lapte; Țelină
Cină	Rasol de pui 200 g + Legume 150 g + Orez 50 g + Ceai	**555**	**59**	**16**	**43**	Țelină

MIERCURI – DIABET

Masă	**Preparat**	**Kcal**	**Prot (g)**	**Lip (g)**	**Gluc (g)**	**Alergeni**
Mic dejun	Crenvurști 140 g + Muștar + Caș 50 g + Unt 1 buc + Pâine 100 g + Ceai	**825**	**33**	**53**	**55**	Gluten; Lapte; Muștar
Prânz	Ciorbă gulaș 400 g + Șnițel înăbușit 250 g + Mămăligă 100 g + Salată + Pâine 100 g + Caise	**1220**	**63**	**40**	**151**	Gluten; Ou; Lapte; Țelină
Cină	Rasol de pui 200 g + Legume 150 g + Orez 50 g + Ceai	**555**	**59**	**16**	**43**	Țelină
Supliment	Șuncă 70 g + Chefir 1 buc	**245**	**19**	**15**	**6**	Lapte; 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

Notă: Meniul afișat poate suferi modificări în funcție de disponibilitatea produselor și de calitatea materiilor prime recepționate. În situația în care produsele nu corespund standardelor de calitate sau nu sunt disponibile, unitatea își rezervă dreptul de a înlocui preparatele cu alternative similare din punct de vedere nutrițional, respectând principiile regimului alimentar stabilit.

13-19 iulie

JOI – COMUN

Masă	**Preparat**	**Kcal**	**Prot (g)**	**Lip (g)**	**Gluc (g)**	**Alergeni**
Mic dejun	Șuncă 70 g + Caș 50 g + Unt 1 buc + Castravete + Pâine 100 g + Ceai	**710**	**28**	**43**	**55**	Gluten; Lapte
Prânz	Ciorbă ardelenească 400 g + Ardei umpluți 200 g + Caise 1 buc + Pâine 100 g	**1095**	**44**	**35**	**149**	Gluten; Lapte; Ou; Țelină
Cină	Spanac 150 g + Ochiuri 1 buc + Pâine 100 g + Ceai	**505**	**18**	**16**	**64**	Gluten; Ou

JOI – DIABET

Masă	**Preparat**	**Kcal**	**Prot (g)**	**Lip (g)**	**Gluc (g)**	**Alergeni**
Mic dejun	Șuncă 70 g + Caș 50 g + Unt 1 buc + Castravete + Pâine 100 g + Ceai	**710**	**28**	**43**	**55**	Gluten; Lapte
Prânz	Ciorbă ardelenească 400 g + Ardei umpluți 200 g + Caise 1 buc + Pâine 100 g	**1095**	**44**	**35**	**149**	Gluten; Lapte; Ou; Țelină
Cină	Spanac 150 g + Ochiuri 1 buc + Pâine 100 g + Ceai	**505**	**18**	**16**	**64**	Gluten; Ou
Supliment	Salam 70 g + Cașcaval feliat 50 g	**330**	**20**	**27**	**2**	Lapte; Soia (urme)

VINERI – COMUN

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

Notă: Meniul afișat poate suferi modificări în funcție de disponibilitatea produselor și de calitatea materiilor prime recepționate. În situația în care produsele nu corespund standardelor de calitate sau nu sunt disponibile, unitatea își rezervă dreptul de a înlocui preparatele cu alternative similare din punct de vedere nutrițional, respectând principiile regimului alimentar stabilit.

13-19 iulie

Masă	**Preparat**	**Kcal**	**Prot (g)**	**Lip (g)**	**Gluc (g)**	**Alergeni**
Mic dejun	Șuncă 70 g + Ou 1 buc + Caș 50 g + Ardei + Pâine 100 g + Ceai	**635**	**36**	**28**	**57**	Gluten; Ou; Lapte
Prânz	Supă de tăiței 400 g + Rasol de porc 150 g + Iahnie de fasole 150 g + Salată + Cozonac + Pâine 100 g	**1370**	**58**	**43**	**185**	Gluten; Ou; Lapte; Țelină
Cină	Rasol de pui 200 g + Varză călită 150 g + Iaurt 1 buc	**585**	**62**	**24**	**26**	Lapte

VINERI – DIABET

Masă	**Preparat**	**Kcal**	**Prot (g)**	**Lip (g)**	**Gluc (g)**	**Alergeni**
Mic dejun	Șuncă 70 g + Ou 1 buc + Caș 50 g + Ardei + Pâine 100 g + Ceai	**635**	**36**	**28**	**57**	Gluten; Ou; Lapte
Prânz	Supă de tăiței 400 g + Rasol de porc 150 g + Iahnie de fasole 150 g + Salată + Cozonac + Pâine 100 g	**1370**	**58**	**43**	**185**	Gluten; Ou; Lapte; Țelină
Cină	Rasol de pui 200 g + Varză călită 150 g + Iaurt 1 buc	**585**	**62**	**24**	**26**	Lapte
Supliment	Salam 70 g + Brânză de vaci 60 g	**295**	**22**	**22**	**3**	Lapte; Soia (urme)

SÂMBĂTĂ – COMUN

Masă	**Preparat**	**Kcal**	**Prot (g)**	**Lip (g)**	**Gluc (g)**	**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

Notă: Meniul afișat poate suferi modificări în funcție de disponibilitatea produselor și de calitatea materiilor prime recepționate. În situația în care produsele nu corespund standardelor de calitate sau nu sunt disponibile, unitatea își rezervă dreptul de a înlocui preparatele cu alternative similare din punct de vedere nutrițional, respectând principiile regimului alimentar stabilit.

13-19 iulie

Mic dejun	Parizer 70 g + Brânză de vaci 60 g + Miere 1 buc + Roșii + Pâine 100 g + Ceai	**670**	**27**	**28**	**78**	Gluten; Lapte
Prânz	Ciorbă de varză 400 g + Papricaș de pui 180 g + Piure 100 g + Salată 100 g + Pâine 100 g	**1050**	**50**	**34**	**137**	Gluten; Lapte; Țelină
Cină	Rasol de porc 150 g + Rizi-bizi 150 g + Pâine 100 g + Ceai	**865**	**48**	**27**	**103**	Gluten

SÂMBĂTĂ – DIABET

Masă	**Preparat**	**Kcal**	**Prot (g)**	**Lip (g)**	**Gluc (g)**	**Alergeni**
Mic dejun	Parizer 70 g + Brânză de vaci 60 g + Unt 1 buc + Roșii + Pâine 100 g + Ceai	**705**	**27**	**36**	**60**	Gluten; Lapte
Prânz	Ciorbă de varză 400 g + Papricaș de pui 180 g + Piure 100 g + Salată 100 g + Pâine 100 g	**1050**	**50**	**34**	**137**	Gluten; Lapte; Țelină
Cină	Rasol de porc 150 g + Rizi-bizi 150 g + Pâine 100 g + Ceai	**865**	**48**	**27**	**103**	Gluten
Supliment	Caș 50 g + Salam 70 g	**330**	**20**	**27**	**2**	Lapte; Soia (urme)

DUMINICĂ – COMUN

Masă	**Preparat**	**Kcal**	**Prot (g)**	**Lip (g)**	**Gluc (g)**	**Alergeni**
Mic dejun	Tobă 70 g + Icre 40 g + Ou 1 buc + Roșii + Pâine 100 g + Ceai	**720**	**30**	**38**	**58**	Gluten; Pește; 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

Notă: Meniul afișat poate suferi modificări în funcție de disponibilitatea produselor și de calitatea materiilor prime recepționate. În situația în care produsele nu corespund standardelor de calitate sau nu sunt disponibile, unitatea își rezervă dreptul de a înlocui preparatele cu alternative similare din punct de vedere nutrițional, respectând principiile regimului alimentar stabilit.

13-19 iulie

Prânz	Ciorbă țărănească 400 g + Cârnați la cuptor 120 g + Varză călită 150 g + Pâine 100 g + Măr	**1200**	**40**	**53**	**140**	Gluten; Țelină; Soia (urme)
Cină	Mămăligă 100 g + Brânză de vaci 100 g + Chefir 1 buc	**455**	**24**	**14**	**56**	Lapte

DUMINICĂ – DIABET

Masă	**Preparat**	**Kcal**	**Prot (g)**	**Lip (g)**	**Gluc (g)**	**Alergeni**
Mic dejun	Tobă 70 g + Icre 40 g + Ou 1 buc + Roșii + Pâine 100 g + Ceai	**720**	**30**	**38**	**58**	Gluten; Pește; Ou
Prânz	Ciorbă țărănească 400 g + Cârnați la cuptor 120 g + Varză călită 150 g + Pâine 100 g + Măr	**1200**	**40**	**53**	**140**	Gluten; Țelină; Soia (urme)
Cină	Mămăligă 100 g + Brânză de vaci 100 g + Chefir 1 buc	**455**	**24**	**14**	**56**	Lapte
Supliment	Șuncă 70 g + Caș 50 g	**285**	**23**	**20**	**2**	Lapte; Soia (urme)

Avizat dietetician :

Minea Andreea Maria
Nutriționist Dietetician
Cod Unic: 100372