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

16-22 martie 2026

Covasna

16.03.2026 – REGIM COMUN

Masă	Preparat	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	Gluc (g)	Alergeni
Mic dejun	Salam 70g + Caşcaval feliat 50g + Unt 10g + Măsline 25g + Pâine 100g + Ceai	610.20	27.40	42.80	33.10	Gluten; Lactoză; Soia (urme); Muștar
Prânz	Supă de legume 400g + Paste bolognese 250g + Pâine 100g + Mere	890.40	34.70	28.10	126.30	Gluten; Ou; Țelină
Cină	Sote de fasole verde 150g + Răsol de porc 150g + Pâine 100g + Ceai	620.60	38.90	26.40	49.80	Gluten

16.03.2026 – REGIM DIABET (R2)

Masă	Preparat	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	Gluc (g)	Alergeni
Mic dejun	Salam 70g + Caşcaval feliat 50g + Unt 10g + Măsline 25g + Pâine integrală 100g + Ceai	598.30	27.10	41.90	29.40	Gluten; Lactoză; Soia
Prânz	Supă de legume 400g + Paste bolognese 250g + Pâine integrală 100g + Mere	870.20	34.40	27.50	120.80	Gluten; Ou; Țelină
Cină	Sote de fasole verde 150g + Răsol de porc 150g + Pâine integrală 100g + Ceai	608.10	38.60	25.90	45.20	Gluten
Supliment	Șuncă 100g + Iaurt 250g	295.40	23.80	14.70	14.20	Lactoză

.

17.03.2026 – REGIM COMUN

Masă	Preparat	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	Gluc (g)	Alergeni
Mic dejun	Șuncă 70g + Cremă de brânză 40g + Ou 1 buc + Măsline 25g + Pâine 100g + Ceai	575.40	30.20	36.80	34.70	Gluten; Lactoză; Ou; Soia (urme); Muștar
Prânz	Ciorbă gulaș 400g + Papricaș de pui 200g + Garnitură de orez 100g + Salată 100g + Pâine 100g + Mere	1048.60	48.30	33.20	142.40	Gluten; Țelină
Cină	Mămăligă 100g + Caș 100g + Iaurt 1 buc	431.20	22.10	16.90	47.60	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

16-22 martie 2026

17.03.2026 – REGIM DIABET (R2)

Masă	Preparat	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	Gluc (g)	Alergeni
Mic dejun	Șuncă 70g + Cremă de brânză 40g + Ou 1 buc + Măsline 25g + Pâine integrală 100g + Ceai	561.80	29.90	35.90	30.60	Gluten; Lactoză; Ou; Soia
Prânz	Ciorbă gulaș 400g + Papricaș de pui 200g + Garnitură de orez 100g + Salată 100g + Pâine integrală 100g + Mere	1028.40	47.90	32.60	136.70	Gluten; Țelină
Cină	Mămăligă 100g + Caș 100g + Iaurt	431.20	22.10	16.90	47.60	Lactoză
Supliment	Pateu 200g + Caș 100g	598.40	30.60	44.30	8.10	Gluten; Lactoză; Soia

18.03.2026 – REGIM COMUN

Masă	Preparat	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	Gluc (g)	Alergeni
Mic dejun	Omletă cu șuncă și caș 100g + Unt 10g + Miere 20g + Pâine 100g + Ceai	705.60	30.40	43.10	52.80	Gluten; Ou; Lactoză; Soia (urme)
Prânz	Supă de zarzavat 400g + Varză a la Cluj 250g + Pâine 100g + Mere	912.30	36.80	34.20	118.60	Gluten; Țelină
Cină	Răsol de pui 200g + Legume 150g + Orez 50g + Ceai	522.40	39.60	14.80	54.10	—

18.03.2026 – REGIM DIABET (R2)

Masă	Preparat	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	Gluc (g)	Alergeni
Mic dejun	Omletă cu șuncă și caș 100g + Unt 10g + Caș 50g + Pâine integrală 100g + Ceai	694.10	31.80	44.20	41.30	Gluten; Ou; Lactoză
Prânz	Supă de zarzavat 400g + Varză a la Cluj 250g + Pâine integrală 100g + Mere	892.70	36.30	33.70	112.20	Gluten; Țelină

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

16-22 martie 2026

Cină	Răsol de pui 200g + Legume 150g + Orez 50g + Ceai	522.40	39.60	14.80	54.10	—
Supliment	Șuncă 100g + Caș 100g	426.80	32.40	31.50	3.40	Lactoză; Soia

19.03.2026 – REGIM COMUN

Masă	Preparat	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	Gluc (g)	Alergeni
Mic dejun	Parizer 70g + Caș 50g + Icre 40g + Castraveți 100g + Pâine 100g + Ceai	642.80	30.90	40.50	35.20	Gluten; Pește; Lactoză; Soia (urme); Muștar
Prânz	Ciorbă țărănească 400g + Escalop de porc 200g + Mămăligă 100g + Salată 100g + Portocale 1 buc + Pâine 100g	1102.60	51.80	39.70	142.40	Gluten; Țelină
Cină	Spanac 150g + Ochiuri 1 buc + Pâine 100g + Ceai	412.30	18.90	14.40	49.80	Gluten; Ou

19.03.2026 – REGIM DIABET (R2)

Supliment: Șuncă 2×70g + Caș 2×50g

Masă	Preparat	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	Gluc (g)	Alergeni
Mic dejun	Parizer 70g + Caș 50g + Icre 40g + Castraveți 100g + Pâine integrală 100g + Ceai	630.10	30.50	39.80	31.40	Gluten; Pește; Lactoză
Prânz	Ciorbă țărănească 400g + Escalop de porc 200g + Mămăligă 100g + Salată 100g + Portocale + Pâine integrală 100g	1081.40	51.30	39.10	136.20	Gluten; Țelină
Cină	Spanac 150g + Ochiuri 1 buc + Pâine integrală 100g + Ceai	399.20	18.60	13.90	45.10	Gluten; Ou
Supliment	Șuncă 140g + Caș 100g	468.60	36.80	34.20	3.60	Lactoză; Soia

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

16-22 martie 2026

20.03.2026 – REGIM COMUN

Masă	Preparat	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	Gluc (g)	Alergeni
Mic dejun	Crenvurști 120g + Muștar 20g + Cașcaval feliat 50g + Pâine 100g + Ceai	712.40	30.10	51.60	36.20	Gluten; Lactoză; Muștar; Soia (urme)
Prânz	Supă de tăiței 400g + Cârnați la cuptor 120g + Iahnie de fasole 150g + Salată 100g + Banane + Pâine 100g	1096.70	44.90	39.80	146.30	Gluten; Ou; Țelină
Cină	Răsol de pui 200g + Varză călită 150g + Ceai	458.20	41.70	18.30	24.60	—

20.03.2026 – REGIM DIABET (R2)

Masă	Preparat	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	Gluc (g)	Alergeni
Mic dejun	Crenvurști 120g + Muștar 20g + Cașcaval feliat 50g + Pâine integrală 100g + Ceai	698.10	29.80	50.90	32.40	Gluten; Lactoză; Muștar
Prânz	Supă de tăiței 400g + Cârnați la cuptor 120g + Iahnie de fasole 150g + Salată 100g + Banane + Pâine integrală 100g	1074.30	44.40	39.20	139.80	Gluten; Ou; Țelină
Cină	Răsol de pui 200g + Varză călită 150g + Ceai	458.20	41.70	18.30	24.60	—
Supliment	Salam 140g + Unt 20g	522.80	24.30	47.50	2.60	Lactoză; Soia

21.03.2026 – REGIM 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

16-22 martie 2026

Masă	Preparat	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	Gluc (g)	Alergeni
Mic dejun	Mușchi file 70g + Brânză de vacă 60g + Ou 1 buc + Roșii 100g + Pâine 100g + Ceai	472.60	36.20	19.80	35.40	Gluten; Ou; Lactoză; Soia (urme)
Prânz	Ciorbă de varză 400g + Papricaș de pui 180g + Piure 100g + Salată 100g + Pâine 100g	1034.40	47.90	32.60	138.10	Gluten; Lactoză; Țelină
Cină	Răsol de porc 150g + Orez cu mazăre 150g + Pâine 100g + Ceai	684.20	36.80	26.40	79.50	Gluten

21.03.2026 – REGIM DIABET (R2)

Masă	Preparat	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	Gluc (g)	Alergeni
Mic dejun	Mușchi file 70g + Brânză de vacă 60g + Ou 1 buc + Roșii 100g + Pâine integrală 100g + Ceai	458.90	35.70	19.20	31.20	Gluten; Ou; Lactoză
Prânz	Ciorbă de varză 400g + Papricaș de pui 180g + Piure 100g + Salată 100g + Pâine integrală 100g	1011.30	47.40	31.90	131.70	Gluten; Lactoză; Țelină
Cină	Răsol de porc 150g + Orez cu mazăre 150g + Pâine integrală 100g + Ceai	670.10	36.40	25.90	73.80	Gluten
Supliment	Șuncă 140g + Unt 20g	496.30	25.10	42.70	1.40	Lactoză; Soia

22.03.2026 – REGIM 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

16-22 martie 2026

Masă	Preparat	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	Gluc (g)	Alergeni
Mic dejun	Tobă 70g + Ou 1 buc + Caș 50g + Ardei 100g + Pâine 100g + Ceai	538.40	30.60	30.20	33.40	Gluten; Ou; Lactoză; Soia (urme); Muștar
Prânz	Ciorbă țărănească 400g + Ciolan la cuptor 150g + Humus 100g + Salată 100g + Pâine 100g + Cozonac 100g	1286.70	54.80	62.30	135.60	Gluten; Ou; Lactoză; Țelină; Susan
Cină	Mămăligă 100g + Brânză de vacă 100g + Iaurt 1 buc	395.30	21.90	15.70	42.80	Lactoză

22.03.2026 – REGIM DIABET (R2)

Masă	Preparat	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	Gluc (g)	Alergeni
Mic dejun	Tobă 70g + Ou 1 buc + Caș 50g + Ardei 100g + Pâine integrală 100g + Ceai	524.10	30.20	29.60	29.40	Gluten; Ou; Lactoză
Prânz	Ciorbă țărănească 400g + Ciolan la cuptor 150g + Humus 100g + Salată 100g + Pâine integrală 100g	1094.50	52.40	58.60	97.30	Gluten; Ou; Lactoză; Țelină; Susan
Cină	Mămăligă 100g + Brânză de vacă 100g + Iaurt	395.30	21.90	15.70	42.80	Lactoză
Supliment	Salam 140g + Unt 20g	522.80	24.30	47.50	2.60	Lactoză; Soia

Avizat dietetician :

Minea Andreea Maria
Nutriționist Dietetician
Cod Unic: 100372