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.

22-28 iunie

Covasna

LUNI COMUN

Masă	Preparat	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	Gluc (g)	Alergeni
Mic dejun	Salam 70g + Salată de vinete 70g + Caşcaval feliat 50g + Ardei 100g + Pâine 100g + Ceai	**780**	**31**	**42**	**69**	Gluten; Lactoză; Ou
Prânz	Supă de legume 400ml + Peşte la cuptor 150g + Salată de cartofi 200g + Pâine 100g + Mere 200g	**905**	**43**	**24**	**124**	Gluten; Peşte; Ţelină
Cină	Sote de fasole verde 150g + Ochiuri 1 buc + Pâine 100g + Ceai	**495**	**18**	**15**	**67**	Gluten; Ou

LUNI DIABET

Masă	Preparat	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	Gluc (g)	Alergeni
Mic dejun	Salam 70g + Salată de vinete 70g + Caşcaval feliat 50g + Ardei 100g + Pâine integrală 100g + Ceai	**800**	**33**	**42**	**71**	Gluten; Lactoză; Ou
Prânz	Supă de legume 400ml + Peşte la cuptor 150g + Salată de cartofi 200g + Pâine integrală 100g + Mere 200g	**925**	**45**	**24**	**126**	Gluten; Peşte; Ţelină
Cină	Sote de fasole verde 150g + Ochiuri 1 buc + Pâine integrală 100g + Ceai	**515**	**20**	**15**	**69**	Gluten; 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.

22-28 iunie

Supliment	Șuncă 100g + Iaurt 125g	**285**	**23**	**18**	**6**	Lactoză

MARȚI COMUN

Masă	**Preparat**	**Kcal**	**Prot (g)**	**Lip (g)**	**Gluc (g)**	**Alergeni**
Mic dejun	Mușchi file 70g + Cremă de brânză 40g + Gem 20g + Măsline 50g + Pâine 100g + Ceai	**745**	**27**	**31**	**84**	Gluten; Lactoză
Prânz	Ciorbă de perișoare 400ml + Papricaș de pui 200g + Garnitură de orez 100g + Salată 100g + Pâine 100g + Mere 200g	**1065**	**54**	**29**	**142**	Gluten; Ou; Țelină
Cină	Mămăligă 100g + Caș 100g + Iaurt 125g	**515**	**28**	**18**	**58**	Lactoză

MARȚI DIABET

Masă	**Preparat**	**Kcal**	**Prot (g)**	**Lip (g)**	**Gluc (g)**	**Alergeni**
Mic dejun	Mușchi file 70g + Cremă de brânză 40g + Caș 50g + Măsline 50g + Pâine integrală 100g + Ceai	**795**	**35**	**36**	**68**	Gluten; Lactoză
Prânz	Ciorbă de perișoare 400ml + Papricaș de pui 200g + Garnitură de orez 100g + Salată 100g + Pâine integrală 100g + Mere 200g	**1085**	**56**	**29**	**144**	Gluten; Ou; Țelină
Cină	Mămăligă 100g + Caș 100g + Iaurt 125g	**515**	**28**	**18**	**58**	Lactoză
Supliment	Unt 20g + Șuncă 70g	**255**	**13**	**22**	**1**	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

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.

22-28 iunie

MIERCURI COMUN

Masă	**Preparat**	**Kcal**	**Prot (g)**	**Lip (g)**	**Gluc (g)**	**Alergeni**
Mic dejun	Crenvurști 140g + Muștar 10g + Caș 50g + Pâine 100g + Ceai	**865**	**34**	**49**	**68**	Gluten; Lactoză; Muștar
Prânz	Ciorbă gulaș 400ml + Șnițel înăbușit 250g + Macaroane 100g + Salată 100g + Pâine 100g + Mere 200g	**1240**	**63**	**38**	**154**	Gluten; Ou; Țelină
Cină	Rasol de pui 200g + Legume 150g + Orez 50g + Ceai	**565**	**48**	**12**	**48**	-

MIERCURI DIABET

Masă	**Preparat**	**Kcal**	**Prot (g)**	**Lip (g)**	**Gluc (g)**	**Alergeni**
Mic dejun	Crenvurști 140g + Muștar 10g + Caș 50g + Unt 10g + Pâine integrală 100g + Ceai	**955**	**36**	**58**	**70**	Gluten; Lactoză; Muștar
Prânz	Ciorbă gulaș 400ml + Șnițel înăbușit 250g + Mămăligă 100g + Salată 100g + Pâine integrală 100g + Mere 200g	**1185**	**60**	**37**	**138**	Gluten; Ou; Țelină
Cină	Rasol de pui 200g + Legume 150g + Orez 50g + Ceai	**565**	**48**	**12**	**48**	-
Supliment	Șuncă 70g + Chefir 330ml	**315**	**24**	**17**	**13**	Lactoză

JOI 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.

22-28 iunie

Masă	**Preparat**	**Kcal**	**Prot (g)**	**Lip (g)**	**Gluc (g)**	**Alergeni**
Mic dejun	Șuncă 70g + Caș 50g + Zacuscă 100g + Ardei 70g + Pâine 100g + Ceai	**785**	**30**	**33**	**86**	Gluten; Lactoză
Prânz	Ciorbă ardelenească 400ml + Escalop de porc 200g + Piure 100g + Salată 100g + Mere 200g + Pâine 100g	**1190**	**58**	**43**	**135**	Gluten; Lactoză; Țelină
Cină	Spanac 150g + Ochiuri (1 ou) + Pâine 100g + Ceai	**535**	**18**	**16**	**76**	Gluten; Ou

JOI DIABET

Masă	**Preparat**	**Kcal**	**Prot (g)**	**Lip (g)**	**Gluc (g)**	**Alergeni**
Mic dejun	Șuncă 70g + Caș 50g + Zacuscă 100g + Ardei 70g + Pâine integrală 100g + Ceai	**805**	**31**	**33**	**90**	Gluten; Lactoză
Prânz	Ciorbă ardelenească 400ml + Escalop de porc 200g + Piure 100g + Salată 100g + Măr 200g + Pâine integrală 100g	**1210**	**59**	**43**	**139**	Gluten; Lactoză; Țelină
Cină	Spanac 150g + Ochiuri (1 ou) + Pâine integrală 100g + Ceai	**555**	**19**	**16**	**80**	Gluten; Ou
Supliment	Salam 70g + Unt 20g	**365**	**12**	**34**	**2**	Lactoză

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.

22-28 iunie

Masă	**Preparat**	**Kcal**	**Prot (g)**	**Lip (g)**	**Gluc (g)**	**Alergeni**
Mic dejun	Omletă cu șuncă și caș 120g + Unt 10g + Castraveți 100g + Pâine 100g + Ceai	**780**	**35**	**40**	**65**	Gluten; Ou; Lactoză
Prânz	Supă de tăiței 400ml + Rasol de porc 150g + Iahnie de fasole 150g + Salată 100g + Mere 200g + Pâine 100g	**1240**	**58**	**39**	**156**	Gluten; Ou; Țelină
Cină	Rasol de pui 200g + Varză călită 150g + Iaurt 125g	**585**	**52**	**24**	**22**	Lactoză

VINERI DIABET

Masă	**Preparat**	**Kcal**	**Prot (g)**	**Lip (g)**	**Gluc (g)**	**Alergeni**
Mic dejun	Șuncă 70g + Ou 1 buc + Caș 50g + Unt 10g + Castraveți 100g + Pâine integrală 100g + Ceai	**835**	**42**	**43**	**66**	Gluten; Ou; Lactoză
Prânz	Supă de tăiței 400ml + Rasol de porc 150g + Iahnie de fasole 150g + Salată 100g + Mere 200g + Pâine integrală 100g	**1260**	**59**	**39**	**160**	Gluten; Ou; Țelină
Cină	Rasol de pui 200g + Varză călită 150g + Iaurt 125g	**585**	**52**	**24**	**22**	Lactoză
Supliment	Salam 70g + Brânză de vaci 60g	**315**	**25**	**20**	**5**	Lactoză

SÂMBĂTĂ 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.

22-28 iunie

Masă	**Preparat**	**Kcal**	**Prot (g)**	**Lip (g)**	**Gluc (g)**	**Alergeni**
Mic dejun	Parizer 70g + Brânză de vaci 60g + Miere 20g + Roșii 100g + Pâine 100g + Ceai	**710**	**28**	**24**	**88**	Gluten; Lactoză
Prânz	Ciorbă de varză 400ml + Papricaș de pui 180g + Piure 100g + Salată 100g + Pâine 100g	**920**	**48**	**26**	**118**	Gluten; Lactoză; Țelină
Cină	Rasol de porc 150g + Rizi-bizi 150g + Pâine 100g + Ceai	**845**	**42**	**24**	**108**	Gluten

SÂMBĂTĂ DIABET

Masă	**Preparat**	**Kcal**	**Prot (g)**	**Lip (g)**	**Gluc (g)**	**Alergeni**
Mic dejun	Parizer 70g + Brânză de vaci 60g + Unt 10g + Roșii 100g + Pâine integrală 100g + Ceai	**745**	**30**	**32**	**72**	Gluten; Lactoză
Prânz	Ciorbă de varză 400ml + Papricaș de pui 180g + Piure 100g + Salată 100g + Pâine integrală 100g	**940**	**50**	**26**	**120**	Gluten; Lactoză; Țelină
Cină	Rasol de porc 150g + Rizi-bizi 150g + Pâine integrală 100g + Ceai	**865**	**44**	**24**	**110**	Gluten
Supliment	Chefir 330ml + Salam 70g	**340**	**20**	**22**	**14**	Lactoză

DUMINICĂ 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.

22-28 iunie

Masă	**Preparat**	**Kcal**	**Prot (g)**	**Lip (g)**	**Gluc (g)**	**Alergeni**
Mic dejun	Tobă 70g + Icre 40g + Caș 50g + Roșii 100g + Pâine 100g + Ceai	**735**	**28**	**39**	**58**	Gluten; Pește; Ou; Lactoză
Prânz	Ciorbă țărănească 400ml + Cârnați la cuptor 120g + Humus 150g + Salată 100g + Pâine 100g + Cozonac 80g	**1310**	**55**	**46**	**169**	Gluten; Ou; Susan
Cină	Mămăligă 100g + Brânză de vaci 100g + Chefir 330ml	**455**	**24**	**14**	**56**	Lactoză

DUMINICĂ DIABET

Masă	**Preparat**	**Kcal**	**Prot (g)**	**Lip (g)**	**Gluc (g)**	**Alergeni**
Mic dejun	Tobă 70g + Icre 40g + Caș 50g + Roșii 100g + Pâine integrală 100g + Ceai	**755**	**30**	**39**	**60**	Gluten; Pește; Ou; Lactoză
Prânz	Ciorbă țărănească 400ml + Cârnați la cuptor 120g + Humus 150g + Salată 100g + Pâine integrală 100g + Cozonac 80g	**1330**	**57**	**46**	**171**	Gluten; Ou; Susan
Cină	Mămăligă 100g + Brânză de vaci 100g + Chefir 330ml	**455**	**24**	**14**	**56**	Lactoză
Supliment	Șuncă 70g + Iaurt 125g	**245**	**19**	**15**	**6**	Lactoză; Soia (urme)

Avizat dietetician :

Minea Andreea Maria
Nutriționist Dietetician
Cod Unic: 100372