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

23-29 Martie 2026

# Covasna

LUNI

| Masă | Preparat | Kcal | Prot | Lip | Gluc | Alergeni |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Mic dejun | Pâine 100g + Salam 70g + Cașcaval 50g + Unt 15g + Hrean + Ceai | 748.3 | 28.4 | 52.6 | 50.8 | Gluten; Lactoză |
| Prânz | Supă legume 400g + Papricaș pui 200g + Cartofi natur 100g + Pâine 100g + Mere 150g | 911.2 | 43.8 | 17.9 | 132.4 | Gluten |
| Cină | Sote fasole verde 150g + Rasol porc 150g + Pâine 100g + Ceai | 802.5 | 46.3 | 34.8 | 62.1 | Gluten |

R2 DIABET

| Masă | Preparat | Kcal | Prot | Lip | Gluc | Alergeni |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Mic dejun | Pâine integrală 100g + Salam 70g + Cașcaval 50g + Unt 15g + Hrean + Ceai + Șuncă 100g + Iaurt 250g | 993.1 | 59.1 | 59.2 | 51.5 | Gluten; Lactoză |
| Prânz | Supă legume 400g + Papricaș pui 200g + Cartofi natur 100g + Pâine integrală 100g + Mere 150g | 868.4 | 44.9 | 16.8 | 118.6 | Gluten |
| Cină | Sote fasole verde 150g + Rasol porc 150g + Pâine integrală 100g + Ceai | 759.6 | 47.2 | 33.7 | 51.2 | 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

23-29 Martie 2026

MARTI

**R8 COMUN**

| Masă | Preparat | Kcal | Prot | Lip | Gluc | Alergeni |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Mic dejun | Pâine 100g + Șuncă 70g + Cremă brânză 40g + Ou 60g + Măsline 30g + Ceai | 640.7 | 27.2 | 36.4 | 49.3 | Gluten; Ou; Lactoză |
| Prânz | Ciorbă gulaș 400g + Șnițel înăbușit 200g + Orez 100g + Salată + Pâine 100g + Mere 150g | 1054.3 | 48.6 | 28.7 | 138.2 | Gluten; Ou |
| Cină | Mămăligă 100g + Caș 100g + Iaurt 125g | 521.2 | 25.6 | 16.2 | 66.4 | Lactoză |

**R2 DIABET**

| Masă | Preparat | Kcal | Prot | Lip | Gluc | Alergeni |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Mic dejun | Pâine integrală 100g + Șuncă 70g + Cremă brânză 40g + Ou 60g + Măsline 30g + Ceai + Pate 200g + Caș 100g | 1158.9 | 52.8 | 70.5 | 50.2 | Gluten; Ou; Lactoză |
| Prânz | Ciorbă gulaș 400g + Șnițel înăbușit 200g + Orez 100g + Salată + Pâine integrală 100g + Mere 150g | 1012.6 | 49.8 | 27.6 | 124.3 | Gluten; Ou |
| Cină | Mămăligă 100g + Caș 100g + Iaurt 125g | 521.2 | 25.6 | 16.2 | 66.4 | 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

23-29 Martie 2026

**MIERCURI**

**R8 COMUN**

| Masă | Preparat | Kcal | Prot | Lip | Gluc | Alergeni |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Mic dejun | Pâine 100g + Șuncă 70g + Cașcaval 50g + Pate 100g + Ardei 100g + Ceai | 808.7 | 34.9 | 47.6 | 52.3 | Gluten; Lactoză; Soia |
| Prânz | Supă zarzavat 400g + Pește la cuptor 150g + Mămăligă 100g + Crudități + Măsline 50g + Pâine 100g + Mere 150g | 958.4 | 42.1 | 23.5 | 136.7 | Gluten; Pește |
| Cină | Rasol pui 200g + Legume 150g + Orez 50g + Ceai | 498.6 | 41.3 | 10.8 | 38.5 | - |

**R2 DIABET (cu supliment inclus)**

| Masă | Preparat | Kcal | Prot | Lip | Gluc | Alergeni |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Mic dejun | Pâine integrală 100g + Șuncă 70g + Cașcaval 50g + Pate 100g + Ardei 100g + Ceai + Șuncă 100g + Caș 100g | 1186.9 | 63.8 | 64.9 | 43.2 | Gluten; Lactoză; Soia |
| Prânz | Supă zarzavat 400g + Pește la cuptor 150g + Mămăligă 100g + Crudități + Măsline 50g + Pâine integrală 100g + Mere 150g | 914.2 | 43.5 | 22.4 | 122.1 | Gluten; Pește |
| Cină | Rasol pui 200g + Legume 150g + Orez 50g + Ceai | 498.6 | 41.3 | 10.8 | 38.5 | - |

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

23-29 Martie 2026

**JOI – COVASNA**

**R8 COMUN**

| Masă | Preparat | Kcal | Prot | Lip | Gluc | Alergeni |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Mic dejun | Parizer 70g + Caș 50g + Ou 1 buc + Castraveți + Ceai + Pâine 100g | 753.65 | 43.36 | 38.28 | 57.86 | Gluten; Ou; Lactoză |
| Prânz | Ciorbă țărănească 400g + Escalop de porc 200g + Mămăligă 100g + Salată 100g + Portocale 1 buc + Pâine 100g | 1308.67 | 54.03 | 22.97 | 224.67 | Gluten; Țelină; Lactoză |
| Cină | Spanac + Ochiuri 1 buc + Pâine 100g + Ceai | 521.39 | 23.09 | 18.47 | 64.83 | Gluten; Ou; Lactoză |

**R2 DIABET**

| Masă | Preparat | Kcal | Prot | Lip | Gluc | Alergeni |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Mic dejun | Parizer 70g + Caș 50g + Ou 1 buc + Castraveți + Ceai + Pâine 100g + Șuncă 140g + Caș 100g | 1143.45 | 87.26 | 58.48 | 65.56 | Gluten; Ou; Lactoză; Soia |
| Prânz | Ciorbă țărănească 400g + Escalop de porc 200g + Mămăligă 100g + Salată 100g + Portocale 1 buc + Pâine 100g | 1308.67 | 54.03 | 22.97 | 224.67 | Gluten; Țelină; Lactoză |
| Cină | Spanac + Ochiuri 1 buc + Pâine 100g + Ceai | 521.39 | 23.09 | 18.47 | 64.83 | Gluten; Ou; 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

23-29 Martie 2026

**VINERI – COVASNA**

**R8 COMUN**

| **Masă** | **Preparat** | **Kcal** | **Prot** | **Lip** | **Gluc** | **Alergeni** |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Mic dejun | Pâine 100g + Crenvurști 120g + Muștar + Cașcaval 50g + Ceai | 742.3 | 29.9 | 50.6 | 51.7 | Gluten; Lactoză; Muștar |
| Prânz | Supă tăiței 400g + Cârnați la cuptor 120g + Iahnie fasole 150g + Salată + Mere 150g + Pâine 100g | 1096.4 | 43.7 | 38.5 | 122.6 | Gluten |
| Cină | Rasol de pui 200g + Varză călită 150g + Ceai | 409.6 | 36.2 | 12.4 | 18.3 | - |

**R2 DIABET**

| **Masă** | **Preparat** | **Kcal** | **Prot** | **Lip** | **Gluc** | **Alergeni** |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Mic dejun | Pâine integrală 100g + Crenvurști 120g + Muștar + Cașcaval 50g + Ceai + Salam 140g + Unt 30g | 1132.8 | 44.5 | 79.2 | 43.8 | Gluten; Lactoză; Muștar |
| Prânz | Supă tăiței 400g + Cârnați la cuptor 120g + Iahnie fasole 150g + Salată + Mere 150g + Pâine integrală 100g | 1048.2 | 45.1 | 36.9 | 108.4 | Gluten |
| Cină | Rasol de pui 200g + Varză călită 150g + Ceai | 409.6 | 36.2 | 12.4 | 18.3 | - |

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

23-29 Martie 2026

**SÂMBĂTĂ – COVASNA**

**R8 COMUN**

| Masă | Preparat | Kcal | Prot | Lip | Gluc | Alergeni |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Mic dejun | Mușchi file 70g + Brânză de vacă 60g + Ou 1 buc + Roșii 100g + Pâine 100g + Ceai | 566.9 | 40.6 | 22.3 | 53.2 | Gluten; Ou; Lactoză |
| Prânz | Ciorbă de varză 400g + Papricaș de pui 180g + Piure 100g + Salată 100g + Pâine 100g | 1024.8 | 45.2 | 23.6 | 141.5 | Gluten; Lactoză |
| Cină | Rasol de porc 150g + Rizi-bizi 150g + Pâine 100g + Ceai | 829.4 | 48.7 | 30.8 | 74.6 | Gluten |

**R2 DIABET**

| Masă | Preparat | Kcal | Prot | Lip | Gluc | Alergeni |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Mic dejun | Mușchi file 70g + Brânză de vacă 60g + Ou 1 buc + Roșii 100g + Pâine integrală 100g + Ceai + Unt 30g + Șuncă 140g | 920.5 | 69.8 | 43.1 | 44.1 | Gluten; Ou; Lactoză; Soia |
| Prânz | Ciorbă de varză 400g + Papricaș de pui 180g + Piure 100g + Salată 100g + Pâine integrală 100g | 981.2 | 46.8 | 22.4 | 126.3 | Gluten; Lactoză |
| Cină | Rasol de porc 150g + Rizi-bizi 150g + Pâine integrală 100g + Ceai | 786.1 | 49.9 | 29.6 | 60.5 | 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

23-29 Martie 2026

**DUMINICĂ – COVASNA**

**R8 COMUN**

| Masă | Preparat | Kcal | Prot | Lip | Gluc | Alergeni |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Mic dejun | Tobă 70g + Unt 15g + Caș 50g + Ardei 100g + Pâine 100g + Ceai | 648.6 | 24.1 | 38.2 | 49.7 | Gluten; Lactoză |
| Prânz | Ciorbă țărănească 400g + Ciolan la cuptor 150g + Hummus 100g + Salată + Pâine 100g + Chec | 1186.4 | 49.8 | 42.6 | 129.5 | Gluten; Țelină; Susan |
| Cină | Mămăligă 100g + Brânză de vacă 100g + Iaurt 125g | 566.8 | 30.1 | 18.7 | 68.4 | Lactoză |

**R2 DIABET**

| Masă | Preparat | Kcal | Prot | Lip | Gluc | Alergeni |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Mic dejun | Tobă 70g + Unt 15g + Caș 50g + Ardei 100g + Pâine integrală 100g + Ceai + Salam 140g + Unt 30g | 1032.7 | 39.8 | 68.4 | 41.3 | Gluten; Lactoză; Soia |
| Prânz | Ciorbă țărănească 400g + Ciolan la cuptor 150g + Hummus 100g + Salată + Pâine integrală 100g + Chec | 1138.2 | 51.3 | 41.2 | 115.1 | Gluten; Țelină; Susan |
| Cină | Mămăligă 100g + Brânză de vacă 100g + Iaurt 125g | 566.8 | 30.1 | 18.7 | 68.4 | Lactoză |

Avizat dietetician :

Minea Andreea Maria
Nutriționist Dietetician
Cod Unic: 100372