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.

27 aprilie-3 mai 2026

# Covasna

**LUNI-REGIM COMUN**

| Masă | Preparat | Kcal | Prot (g) | Lip (g) | Gluc (g) | Alergeni |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Mic dejun | Salam Cozia 70g + Caș 50g + Unt 15g + Hrean 30g + Pâine 100g + Ceai | **719** | **31.6** | **40.4** | **56.5** | Gluten; Lactoză; Soia (urme); Țelină (urme); Muștar (urme) |
| Prânz | Supă de legume 400g + Paste bolognese 250g + Pâine 100g + Banană | **1259** | **54.9** | **35.3** | **186.9** | Gluten; Lactoză; Țelină (urme); Muștar (urme); Susan (urme) |
| Cină | Sote de fasole verde 150g + Rasol de porc 150g + Pâine 100g + Ceai | **658** | **54.6** | **20.9** | **62.6** | Gluten; Telină/Muștar/Susan (urme posibile la sote) |

**DIABET**

| Masă | Preparat | Kcal | Prot (g) | Lip (g) | Gluc (g) | Alergeni |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Mic dejun | Salam Cozia 70g + Caș 50g + Unt 15g + Hrean 30g + Pâine 100g + Ceai | **719** | **31.6** | **40.4** | **56.5** | Gluten; Lactoză; Soia (urme); Țelină (urme); Muștar (urme) |
| Prânz | Supă de legume 400g + Paste bolognese 250g + Pâine 100g + Banană | **1259** | **54.9** | **35.3** | **186.9** | Gluten; Lactoză; Țelină (urme); Muștar (urme); Susan (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.

27 aprilie-3 mai 2026

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Cină | Sote de fasole verde 150g + Rasol de porc 150g + Pâine 100g + Ceai | **658** | **54.6** | **20.9** | **62.6** | Gluten; Telină/Muștar/Susan (urme posibile la sote) |
| Supliment | Șuncă 2×50g + Iaurt 2 buc | **253** | **22.8** | **11.2** | **15.3** | Lactoză; Soia; Gluten (urme); Muștar (urme); Țelină (urme) |

**MARȚI**

| Masă | Preparat | Kcal | Prot (g) | Lip (g) | Gluc (g) | Alergeni |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Mic dejun | Mușchi file 70g + Cremă brânză 40g + Caşcaval 50g + Ardei 100g + Pâine 100g + Ceai | **649** | **36.5** | **29.8** | **55.6** | Gluten; Lactoză; Soia (urme) |
| Prânz | Supă de zarzavat 400g + Papricaș de pui 200g + Orez 100g + Salată + Pâine 100g + Măr | **1035** | **52.0** | **28.0** | **140.0** | Gluten; Țelină |
| Cină | Mămăligă 100g + Caș 100g + Iaurt 1 buc | **487** | **23.5** | **20.5** | **52.0** | Lactoză |

**DIABET**

| Masă | Preparat | Kcal | Prot (g) | Lip (g) | Gluc (g) | Alergeni |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Mic dejun | Mușchi file 70g + Cremă brânză 40g + Caşcaval 50g + Ardei 100g + Pâine 100g + Ceai | **649** | **36.5** | **29.8** | **55.6** | Gluten; Lactoză; 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.

27 aprilie-3 mai 2026

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Prânz | Supă de zarzavat 400g + Papricaș de pui 200g + Orez 100g + Salată + Pâine 100g + Măr | **1035** | **52.0** | **28.0** | **140.0** | Gluten; Țelină |
| Cină | Mămăligă 100g + Caș 100g + Iaurt 1 buc | **487** | **23.5** | **20.5** | **52.0** | Lactoză |
| Supliment | Pateu 2×100g + Caș 2×50g | **780** | **34** | **66** | **10** | Lactoză; Gluten (urme); Soia (urme) |

**MIERCURI COMUN**

| **Masă** | **Preparat** | **Kcal** | **Prot (g)** | **Lip (g)** | **Gluc (g)** | **Alergeni** |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Mic dejun | Crenvurști 140g + Muștar + Caș 50g + Pâine 100g + Ceai | **694** | **27** | **44** | **51** | Gluten; Lactoză; Muștar; Soia (urme) |
| Prânz | Ciorbă de fasole verde 400g + Varză a la Cluj 250g + Pâine 100g + Măr | **950** | **35** | **35** | **125** | Gluten; Țelină |
| Cină | Rasol de pui 200g + Legume 150g + Orez 50g + Ceai | **520** | **45** | **12** | **55** | — |

**MIERCURI DIABET**

| **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.

27 aprilie-3 mai 2026

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Mic dejun | Crenvurști 140g + Muștar + Caș 50g + Pâine 100g + Ceai | **694** | **27** | **44** | **51** | Gluten; Lactoză; Muștar; Soia (urme) |
| Prânz | Ciorbă de fasole verde 400g + Varză a la Cluj 250g + Pâine 100g + Măr | **950** | **35** | **35** | **125** | Gluten; Țelină |
| Cină | Rasol de pui 200g + Legume 150g + Orez 50g + Ceai | **520** | **45** | **12** | **55** | — |
| Supliment | Salam 2×50g + Caș 2×50g | **530** | **34** | **42** | **4** | Lactoză; Soia (urme); Gluten (urme) |

**JOI COMUN**

| **Masă** | **Preparat** | **Kcal** | **Prot (g)** | **Lip (g)** | **Gluc (g)** | **Alergeni** |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Mic dejun | Salam 70g + Caș 50g + Unt + Ardei + Pâine 100g + Ceai | **654** | **27** | **43** | **50** | Gluten; Lactoză; Soia (urme) |
| Prânz | Ciorbă țărănească 400g + Escalop de porc 200g + Mămăligă 100g + Salată 100g + Măr + Pâine 100g | **1050** | **45** | **40** | **120** | Gluten; Țelină |
| Cină | Spanac 150g + Ochiuri 1 buc + Pâine 100g + Ceai | **520** | **22** | **22** | **55** | Gluten; Ou |

**JOI DIABET**

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.

27 aprilie-3 mai 2026

| Masă | Preparat | Kcal | Prot (g) | Lip (g) | Gluc (g) | Alergeni |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Mic dejun | Salam 70g + Caș 50g + Unt + Ardei + Pâine 100g + Ceai | **654** | **27** | **43** | **50** | Gluten; Lactoză; Soia (urme) |
| Prânz | Ciorbă țărănească 400g + Escalop de porc 200g + Mămăligă 100g + Salată 100g + Măr + Pâine 100g | **1050** | **45** | **40** | **120** | Gluten; Țelină |
| Cină | Spanac 150g + Ochiuri 1 buc + Pâine 100g + Ceai | **520** | **22** | **22** | **55** | Gluten; Ou |
| Supliment | Șuncă 2×70g + Caș 2×50g | **620** | **45** | **48** | **4** | Lactoză; Soia (urme); Gluten (urme) |

**VINERI COMUN**

| Masă | Preparat | Kcal | Prot (g) | Lip (g) | Gluc (g) | Alergeni |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Mic dejun | Omletă cu șuncă și caș 100g + Unt + Castraveți + Pâine 100g + Ceai | **670** | **30** | **45** | **50** | Gluten; Lactoză; Ou |
| Prânz | Ciorbă țărănească 400g + Ciolan afumat 120g + Iahnie de fasole 150g + Salată + Măr + Pâine 100g | **1150** | **50** | **45** | **130** | Gluten; Țelină |
| Cină | Rasol de pui 200g + Varză călită 150g + Ceai | **520** | **45** | **20** | **35** | — |

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.

27 aprilie-3 mai 2026

**VINERI DIABET**

| **Masă** | **Preparat** | **Kcal** | **Prot (g)** | **Lip (g)** | **Gluc (g)** | **Alergeni** |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Mic dejun | Omletă cu șuncă și caș 100g + Unt + Castraveți + Pâine 100g + Ceai | **670** | **30** | **45** | **50** | Gluten; Lactoză; Ou |
| Prânz | Ciorbă țărănească 400g + Ciolan afumat 120g + Iahnie de fasole 150g + Salată + Măr + Pâine 100g | **1150** | **50** | **45** | **130** | Gluten; Țelină |
| Cină | Rasol de pui 200g + Varză călită 150g + Ceai | **520** | **45** | **20** | **35** | — |
| Supliment | Salam 2×70g + Unt 2×10g | **560** | **26** | **50** | **2** | Lactoză; Soia (urme); Gluten (urme) |

**SÂMBĂTĂ COMUN**

| **Masă** | **Preparat** | **Kcal** | **Prot (g)** | **Lip (g)** | **Gluc (g)** | **Alergeni** |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Mic dejun | Mușchi file 70g + Brânză de vaci 40g + Ou 1 buc + Roșii + Pâine 100g + Ceai | **520** | **32** | **18** | **50** | Gluten; Lactoză; Ou |
| Prânz | Ciorbă de varză 400g + Papricaș de pui 180g + Piure 100g + Salată 100g + Pâine 100g | **900** | **45** | **30** | **110** | Gluten; Țelină |
| Cină | Rasol de porc 150g + Orez cu mazăre 150g + Pâine 100g + Ceai | **800** | **40** | **30** | **90** | 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

**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.

27 aprilie-3 mai 2026

**SÂMBĂTĂ DIABET**

| **Masă** | **Preparat** | **Kcal** | **Prot (g)** | **Lip (g)** | **Gluc (g)** | **Alergeni** |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Mic dejun | Mușchi file 70g + Brânză de vaci 40g + Ou 1 buc + Roșii + Pâine 100g + Ceai | **520** | **32** | **18** | **50** | Gluten; Lactoză; Ou |
| Prânz | Ciorbă de varză 400g + Papricaș de pui 180g + Piure 100g + Salată 100g + Pâine 100g | **900** | **45** | **30** | **110** | Gluten; Țelină |
| Cină | Rasol de porc 150g + Orez cu mazăre 150g + Pâine 100g + Ceai | **800** | **40** | **30** | **90** | Gluten |
| Supliment | Unt 2×10g + Șuncă 2×70g | **600** | **35** | **50** | **2** | Lactoză; Soia (urme); Gluten (urme) |

**DUMINICĂ 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.

27 aprilie-3 mai 2026

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Mic dejun | Tobă 70g + Icre 40g + Caș 50g + Ardei + Pâine 100g + Ceai | **680** | **28** | **45** | **50** | Gluten; Lactoză; Pește; Soia (urme) |
| Prânz | Ciorbă țărănească 400g + Cârnați la cuptor 120g + Humus 100g + Salată + Pâine 100g + Chec | **1150** | **40** | **45** | **140** | Gluten; Ou; Țelină; Susan |
| Cină | Mămăligă 100g + Brânză de vaci 100g + Iaurt 1 buc | **480** | **25** | **18** | **50** | Lactoză |

**DUMINICĂ DIABET**

| **Masă** | **Preparat** | **Kcal** | **Prot (g)** | **Lip (g)** | **Gluc (g)** | **Alergeni** |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Mic dejun | Tobă 70g + Icre 40g + Caș 50g + Ardei + Pâine 100g + Ceai | **680** | **28** | **45** | **50** | Gluten; Lactoză; Pește; Soia (urme) |
| Prânz | Ciorbă țărănească 400g + Cârnați la cuptor 120g + Humus 100g + Salată + Pâine 100g + Chec | **1150** | **40** | **45** | **140** | Gluten; Ou; Țelină; Susan |
| Cină | Mămăligă 100g + Brânză de vaci 100g + Iaurt 1 buc | **480** | **25** | **18** | **50** | Lactoză |
| Supliment | Salam 2×70g + Unt 2×10g | **560** | **26** | **50** | **2** | Lactoză; Soia (urme); Gluten (urme) |

Avizat dietetician :

Minea Andreea Maria
Nutriționist Dietetician
Cod Unic: 100372