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

30.03-5.04.2026

Covasna

LUNI COMUN

Masă	Preparat	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	Gluc (g)	Alergeni
Mic dejun	Salam 70g + Caș 50g + Unt 15g + Hrean + Pâine 100g + Ceai	611.20	26.40	38.50	42.30	Gluten; Lactoză
Prânz	Supă legume 400ml + Varză a la Cluj 250g + Pâine 100g + Mere	781.75	31.80	23.90	96.60	Gluten; Țelină
Cină	Sote fasole verde 150g + Rasol porc 150g + Pâine 100g + Ceai	612.40	38.20	14.80	58.10	Gluten

DIABET

Masă	Preparat	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	Gluc (g)	Alergeni
Mic dejun	Salam 70g + Caș 50g + Unt 15g + Hrean + Pâine integrală 100g + Ceai	568.00	27.50	35.10	39.10	Gluten; Lactoză
Prânz	Supă legume 400ml + Varză a la Cluj 250g + Pâine integrală 100g + Mere	739.10	33.40	22.10	88.30	Gluten; Țelină
Cină	Sote fasole verde 150g + Rasol porc 150g + Pâine integrală 100g + Ceai	569.70	40.80	13.30	44.20	Gluten
Supliment	Șuncă 100g + Iaurt 2 buc	414.60	22.30	23.10	3.00	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

30.03-5.04.2026

MARȚI

COMUN

Masă		Preparat	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	Gluc (g)	Alergeni
Mic dejun		Șuncă 70g + Cremă brânză 40g + Ou 1buc + Măsline + Pâine 100g + Ceai	676.80	30.40	44.20	41.30	Gluten; Ou; Lactoză
Prânz		Ciorbă gulaș 400ml + Papricaș pui 200g + Orez 100g + Salată + Pâine 100g + Mere	1124.30	71.20	28.10	138.60	Gluten; Țelină
Cină		Mămăligă 100g + Caș 100g + Iaurt	541.00	28.10	20.40	62.10	Lactoză

Diabet

Masă	Preparat	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	Gluc (g)	Alergeni
Mic dejun	Șuncă 70g + Cremă brânză 40g + Ou 1buc + Măsline + Pâine integrală 100g + Ceai	635.40	32.10	42.80	36.20	Gluten; Ou; Lactoză
Prânz	Ciorbă gulaș 400ml + Papricaș pui 200g + Orez 100g + Salată + Pâine integrală 100g + Mere	1082.60	73.50	26.40	126.10	Gluten; Țelină
Cină	Mămăligă 100g + Caș 100g + Iaurt	541.00	28.10	20.40	62.10	Lactoză
Supliment	Pate 200g + Caș 100g	654.80	29.60	49.20	6.80	Lactoză; Soia

MIERCURI

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

30.03-5.04.2026

COMUN

Masă	Preparat	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	Gluc (g)	Alergeni
Mic dejun	Șuncă 70g + Caș 50g + Pateu 100g + Măsline + Pâine 100g + Ceai	781.60	28.40	52.10	42.30	Gluten; Lactoză; Soia
Prânz	Supă zarzavat 400ml + Rasol porc 150g + Varză călită 150g + Pâine 100g + Mere	812.40	39.20	21.30	98.60	Gluten; Țelină
Cină	Rasol pui 200g + Legume 150g + Orez 50g + Ceai	546.30	42.80	12.40	52.10	—

DIABET (R2)

Masă	Preparat	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	Gluc (g)	Alergeni
Mic dejun	Șuncă 70g + Caș 50g + Pateu 100g + Măsline + Pâine integrală 100g + Ceai	738.90	30.20	50.40	36.10	Gluten; Lactoză; Soia
Prânz	Supă zarzavat 400ml + Rasol porc 150g + Varză călită 150g + Pâine integrală 100g + Mere	769.80	41.10	19.60	90.20	Gluten; Țelină
Cină	Rasol pui 200g + Legume 150g + Orez 50g + Ceai	546.30	42.80	12.40	52.10	—
Supliment	Șuncă 100g + Caș 100g	412.60	26.40	28.20	2.00	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

30.03-5.04.2026

JOI

COMUN

Masă	Preparat	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	Gluc (g)	Alergeni
Mic dejun	Șuncă 70g + Caș 50g + Unt 15g + Castraveți + Pâine 100g + Ceai	589.40	25.60	36.20	42.10	Gluten; Lactoză
Prânz	Ciorbă țărănească 400ml + Escalop porc 200g + Mămăligă 100g + Salată 100g + Portocale + Pâine 100g	1042.60	58.40	28.70	132.50	Gluten; Țelină
Cină	Spanac 150g + Ochiuri 1buc + Pâine 100g + Ceai	521.39	23.09	18.47	64.83	Gluten; Ou

DIABET (R2)

Masă	Preparat	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	Gluc (g)	Alergeni
Mic dejun	Șuncă 70g + Caș 50g + Unt 15g + Castraveți + Pâine integrală 100g + Ceai	546.80	27.20	34.50	36.00	Gluten; Lactoză
Prânz	Ciorbă țărănească 400ml + Escalop porc 200g + Mămăligă 100g + Salată 100g + Portocale + Pâine integrală 100g	998.30	60.10	27.00	120.20	Gluten; Țelină
Cină	Spanac 150g + Ochiuri 1buc + Pâine integrală 100g + Ceai	478.70	26.50	16.90	50.10	Gluten; Ou
Supliment	Șuncă 140g + Caș 100g	578.20	36.80	39.60	2.20	Lactoză; Soia

VINERI

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

30.03-5.04.2026

COMUN

Masă	Preparat	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	Gluc (g)	Alergeni
Mic dejun	Crenvurști 120g + Muștar + Cașcaval 50g + Pâine 100g + Ceai	676.30	24.80	44.10	43.20	Gluten; Lactoză; Muștar
Prânz	Supă tăiței 400ml + Rasol porc 150g + Iahnie fasole 150g + Salată + Mere + Pâine 100g	1024.60	44.20	28.30	134.10	Gluten; Ou
Cină	Rasol pui 200g + Varză călită 150g + Ceai	542.50	41.20	14.30	38.60	—

DIABET (R2)

Masă	Preparat	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	Gluc (g)	Alergeni
Mic dejun	Crenvurști 120g + Muștar + Cașcaval 50g + Pâine integrală 100g + Ceai	633.70	26.40	42.40	37.10	Gluten; Lactoză; Muștar
Prânz	Supă tăiței 400ml + Rasol porc 150g + Iahnie fasole 150g + Salată + Mere + Pâine integrală 100g	982.30	46.00	26.60	122.00	Gluten; Ou
Cină	Rasol pui 200g + Varză călită 150g + Ceai	542.50	41.20	14.30	38.60	—
Supliment	Salam 140g + Unt 30g	604.20	20.60	52.80	2.10	Lactoză; Soia

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

30.03-5.04.2026

Masă	Preparat	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	Gluc (g)	Alergeni
Mic dejun	Mușchi file 70g + Brânză vaci 60g + Ou 1buc + Roșii + Pâine 100g + Ceai	524.60	34.20	22.40	44.10	Gluten; Ou; Lactoză
Prânz	Ciorbă varză 400ml + Papricaș pui 180g + Piure 100g + Salată 100g + Pâine 100g	982.30	61.40	22.80	124.60	Gluten; Țelină; Lactoză
Cină	Rasol porc 150g + Orez cu mazăre 150g + Pâine 100g + Ceai	742.60	38.50	20.30	92.40	Gluten

DIABET (R2)

Masă	Preparat	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	Gluc (g)	Alergeni
Mic dejun	Mușchi file 70g + Brânză vaci 60g + Ou 1buc + Roșii + Pâine integrală 100g + Ceai	482.00	35.80	20.70	38.00	Gluten; Ou; Lactoză
Prânz	Ciorbă varză 400ml + Papricaș pui 180g + Piure 100g + Salată 100g + Pâine integrală 100g	939.70	63.20	21.10	112.50	Gluten; Țelină; Lactoză
Cină	Rasol porc 150g + Orez cu mazăre 150g + Pâine integrală 100g + Ceai	700.00	40.30	18.60	80.30	Gluten
Supliment	Unt 30g + Șuncă 140g	604.20	20.60	52.80	2.10	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

30.03-5.04.2026

DUMINICĂ

COMUN

Masă	Preparat	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	Gluc (g)	Alergeni
Mic dejun	Tobă 70g + Brânză vaci 60g + Ou 1buc + Ardei + Pâine 100g + Ceai	512.40	30.80	26.10	41.20	Gluten; Ou; Lactoză
Prânz	Ciorbă țărănească 400ml + Pește la cuptor 150g + Mămăligă 100g + Salată + Pâine 100g + Cozonac	1048.60	49.20	27.40	142.80	Gluten; Pește; Țelină
Cină	Rasol pui 150g + Orez 150g + Ceai	558.30	36.40	10.80	62.50	—

DIABET (R2)

Masă	Preparat	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	Gluc (g)	Alergeni
Mic dejun	Tobă 70g + Brânză vaci 60g + Ou 1buc + Ardei + Pâine integrală 100g + Ceai	469.80	32.40	24.40	35.10	Gluten; Ou; Lactoză
Prânz	Ciorbă țărănească 400ml + Pește la cuptor 150g + Mămăligă 100g + Salată + Pâine integrală 100g + Cozonac	1006.00	51.00	25.70	130.70	Gluten; Pește; Țelină
Cină	Rasol pui 150g + Orez 150g + Ceai	558.30	36.40	10.80	62.50	—
Supliment	Salam 140g + Unt 30g	604.20	20.60	52.80	2.10	Lactoză; Soia

Avizat dietetician :

Minea Andreea Maria
Nutriționist Dietetician
Cod Unic: 100372