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.

5.10-11.10.2026

Covasna

LUNI COMUN

Masă	Preparat	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	Gluc (g)	Alergeni
Mic dejun	Mușchi file 70 g + Vinete 70 g + Cașcaval feliat 50 g + Ardei + Pâine 100 g + Ceai	610	29	27	63	Gluten; Lapte
Prânz	Supă de legume 400 g + Escalop de porc 250 g + Piure 100 g + Salată + Pâine 100 g + Mere	900	52	32	103	Gluten; Lapte; Țelină
Cină	Sote de fasole verde 150 g + Rasol de porc 200 g + Ceai + Pâine 100 g	690	50	28	59	Gluten

LUNI DIABET

Masă	Preparat	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	Gluc (g)	Alergeni
Mic dejun	Mușchi file 70 g + Vinete 70 g + Cașcaval feliat 50 g + Ardei + Pâine 100 g + Ceai	610	29	27	63	Gluten; Lapte
Prânz	Supă de legume 400 g + Escalop de porc 250 g + Piure 100 g + Salată + Pâine 100 g + Mere	900	52	32	103	Gluten; Lapte; Țelină
Cină	Sote de fasole verde 150 g + Rasol de porc 200 g + Ceai + Pâine 100 g	690	50	28	59	Gluten
Supliment	Șuncă 2×50 g + Iaurt 1 buc	300	25	19	8	Lapte

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.

5.10-11.10.2026

MARȚI COMUN

Masă	**Preparat**	**Kcal**	**Prot (g)**	**Lip (g)**	**Gluc (g)**	**Alergeni**
Mic dejun	Șuncă 70 g + Cremă de brânză 40 g + Ou 1 buc + Ardei + Pâine 100 g + Ceai	600	29	27	59	Gluten; Lapte; Ou
Prânz	Ciorbă de perișoare 400 g + Papricaș de pui 200 g + Garnitură de orez 100 g + Salată + Pâine 100 g + Mere	850	44	27	105	Gluten; Ou; Lapte; Țelină
Cină	Mămăligă 100 g + Caș 100 g + Kefir 1 buc	500	23	22	51	Lapte

MARȚI DIABET

Masă	**Preparat**	**Kcal**	**Prot (g)**	**Lip (g)**	**Gluc (g)**	**Alergeni**
Mic dejun	Șuncă 70 g + Cremă de brânză 40 g + Ou 1 buc + Roșii + Pâine 100 g + Ceai	600	29	27	59	Gluten; Lapte; Ou
Prânz	Ciorbă de perișoare 400 g + Papricaș de pui 200 g + Garnitură de orez 100 g + Salată + Pâine 100 g + Mere	850	44	27	105	Gluten; Ou; Lapte; Țelină
Cină	Mămăligă 100 g + Caș 100 g + Kefir 1 buc	500	23	22	51	Lapte
Supliment	Brânză de vacă 60 g + Parizer 70 g	250	19	18	4	Lapte

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.

5.10-11.10.2026

MIERCURI COMUN

Masă	Preparat	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	Gluc (g)	Alergeni
Mic dejun	Salam Monteco 70 g + Caș 50 g + Zacuscă 100 g + Măsline + Pâine 100 g + Ceai	570	22	26	64	Gluten; Lapte
Prânz	Ciorbă țărănească 400 g + Sote de mazăre 120 g + Rasol de porc 150 g + Pâine 100 g + Mere	820	43	27	101	Gluten; Țelină
Cină	Rasol de pui 200 g + Legume 150 g + Orez 50 g + Ceai + Pâine 100 g	720	49	19	82	Gluten

MIERCURI DIABET

Masă	Preparat	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	Gluc (g)	Alergeni
Mic dejun	Salam Monteco 70 g + Caș 50 g + Zacuscă 100 g + Măsline + Pâine 100 g + Ceai	570	22	26	64	Gluten; Lapte
Prânz	Ciorbă țărănească 400 g + Humus 100 g + Rasol de porc 150 g + Salată + Pâine 100 g + Mere	850	42	30	100	Gluten; Susan; Țelină
Cină	Rasol de pui 200 g + Legume 150 g + Orez 50 g + Ceai + Pâine 100 g	720	49	19	82	Gluten
Supliment	Șuncă 70 g + Unt 2 buc	320	15	28	2	Lapte

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.

5.10-11.10.2026

JOI COMUN

Masă	Preparat	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	Gluc (g)	Alergeni
Mic dejun	Crenvurști 120 g + Muștar + Caș 50 g + Gogoșar + Ceai + Pâine 100 g	650	29	33	59	Gluten; Lapte; Muștar
Prânz	Ciorbă ardelenească 400 g + Ardei umpluți 200 g + Prune + Pâine 100 g	790	31	27	104	Gluten; Ou; Lapte; Țelină
Cină	Spanac 100 g + Ochiuri 1 buc + Pâine 100 g + Ceai	390	16	13	52	Gluten; Ou

JOI DIABET

Masă	Preparat	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	Gluc (g)	Alergeni
Mic dejun	Crenvurști 120 g + Muștar + Caș 50 g + Gogoșar + Ceai + Pâine 100 g	650	29	33	59	Gluten; Lapte; Muștar
Prânz	Ciorbă ardelenească 400 g + Ardei umpluți 200 g + Prune + Pâine 100 g	790	31	27	104	Gluten; Ou; Lapte; Țelină
Cină	Spanac 100 g + Ochiuri 1 buc + Pâine 100 g + Ceai	390	16	13	52	Gluten; Ou
Supliment	Salam Monteco 70 g + Iaurt 1 buc	250	17	15	9	Lapte

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.

5.10-11.10.2026

VINERI COMUN

Masă	Preparat	**Kcal**	**Prot (g)**	**Lip (g)**	**Gluc (g)**	**Alergeni**
Mic dejun	Salam Monteco 70 g + Cașcaval feliat 50 g + Ou 1 buc + Gogoșar + Ceai + Pâine 100 g	**600**	**31**	**27**	**55**	**Gluten; Lapte; Ou**
Prânz	Supă de tăiței 400 g + Ciolan la cuptor 120 g + Iahnie de fasole 150 g + Salată + Prune + Pâine 100 g	**890**	**47**	**29**	**111**	**Gluten; Ou; Țelină**
Cină	Rasol de pui 200 g + Varză călită 150 g + Ceai	**400**	**45**	**22**	**12**	**—**

VINERI DIABET

Masă	Preparat	**Kcal**	**Prot (g)**	**Lip (g)**	**Gluc (g)**	**Alergeni**
Mic dejun	Salam Monteco 70 g + Cașcaval feliat 50 g + Ou 1 buc + Gogoșar + Ceai + Pâine 100 g	**600**	**31**	**27**	**55**	**Gluten; Lapte; Ou**
Prânz	Supă de tăiței 400 g + Ciolan la cuptor 120 g + Iahnie de fasole 150 g + Salată + Prune + Pâine 100 g	**890**	**47**	**29**	**111**	**Gluten; Ou; Țelină**
Cină	Rasol de pui 200 g + Varză călită 150 g + Ceai	**400**	**45**	**22**	**12**	**—**
Supliment	Șuncă 70 g + Caș 50 g	**220**	**21**	**14**	**3**	**Lapte**

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.

5.10-11.10.2026

SÂMBĂTĂ COMUN

Masă	Preparat	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	Gluc (g)	Alergeni
Mic dejun	Omletă cu șuncă și caș 120 g + Brânză de vaci 60 g + Roșii + Pâine 100 g + Ceai	630	35	29	59	Gluten; Lapte; Ou
Prânz	Supă de zarzavat 400 g + Musaca de cartofi 250 g + Salată 100 g + Pâine 100 g + Prune	830	32	27	113	Gluten; Ou; Lapte; Țelină
Cină	Rasol de porc 150 g + Rizi-bizi 150 g + Ceai + Pâine 100 g	680	42	23	72	Gluten

SÂMBĂTĂ DIABET

Masă	Preparat	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	Gluc (g)	Alergeni
Mic dejun	Omletă cu șuncă și caș 120 g + Brânză de vaci 60 g + Roșii + Pâine 100 g + Ceai	630	35	29	59	Gluten; Lapte; Ou
Prânz	Supă de zarzavat 400 g + Musaca de cartofi 250 g + Salată 100 g + Pâine 100 g + Prune	830	32	27	113	Gluten; Ou; Lapte; Țelină
Cină	Rasol de porc 150 g + Rizi-bizi 150 g + Ceai + Pâine 100 g	680	42	23	72	Gluten
Supliment	Unt 2 buc + Șuncă 70 g	320	15	28	2	Lapte

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.

5.10-11.10.2026

DUMINICĂ COMUN

Masă	**Preparat**	**Kcal**	**Prot (g)**	**Lip (g)**	**Gluc (g)**	**Alergeni**
Mic dejun	Tobă 70 g + Icre 40 g + Ou 1 buc + Castraveți + Pâine 100 g + Ceai	620	29	30	59	Gluten; Ou; Pește
Prânz	Ciorbă țărănească 400 g + Cârnați la cuptor 120 g + Varză călită 150 g + Pâine 100 g + Cozonac	900	31	38	107	Gluten; Ou; Lapte; Țelină
Cină	Mămăligă 100 g + Brânză de vacă 100 g + Sana 1 buc	450	24	22	38	Lapte

DUMINICĂ DIABET

Masă	**Preparat**	**Kcal**	**Prot (g)**	**Lip (g)**	**Gluc (g)**	**Alergeni**
Mic dejun	Tobă 70 g + Icre 40 g + Ou 1 buc + Castraveți + Pâine 100 g + Ceai	620	29	30	59	Gluten; Ou; Pește
Prânz	Ciorbă țărănească 400 g + Cârnați la cuptor 120 g + Varză călită 150 g + Pâine 100 g + Cozonac	900	31	38	107	Gluten; Ou; Lapte; Țelină
Cină	Mămăligă 100 g + Brânză de vacă 100 g + Sana 1 buc	450	24	22	38	Lapte
Supliment	Șuncă 70 g + Caș 50 g	220	21	14	3	Lapte

Avizat dietetician :

Minea Andreea Maria
Nutriționist Dietetician
Cod Unic: 100372