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.

6-12 iulie

Covasna

LUNI – REGIM COMUN (R8)

Masă	Preparat	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	Gluc (g)	Alergeni
Mic dejun	Salam 70 g + Salată de vinete 70 g + Caşcaval feliat 50 g + Măsline 30 g + Pâine 100 g + Ceai	**865**	**31**	**53**	**59**	Gluten; Lapte; Ou
Prânz	Supă de legume 400 g + Paste bolognese 250 g + Pâine 100 g + Măr 1 buc	**1185**	**46**	**34**	**167**	Gluten; Ou; Lapte; Țelină
Cină	Sote de fasole verde 150 g + Rasol de porc 150 g + Pâine 100 g + Ceai	**675**	**41**	**20**	**72**	Gluten

LUNI – REGIM DIABET (R2)

Masă	Preparat	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	Gluc (g)	Alergeni
Mic dejun	Salam 70 g + Salată de vinete 70 g + Caşcaval feliat 50 g + Măsline 30 g + Pâine 100 g + Ceai	**865**	**31**	**53**	**59**	Gluten; Lapte; Ou
Prânz	Supă de legume 400 g + Paste bolognese 250 g + Pâine 100 g + Măr 1 buc	**1185**	**46**	**34**	**167**	Gluten; Ou; Lapte; Țelină

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.

6-12 iulie

Cină	Sote de fasole verde 150 g + Rasol de porc 150 g + Pâine 100 g + Ceai	**675**	**41**	**20**	**72**	Gluten
Supliment	Șuncă 100 g + Iaurt 125 g	**295**	**28**	**17**	**7**	Lapte; Soia (urme)

MARȚI – REGIM COMUN (R8)

Masă	**Preparat**	**Kcal**	**Prot (g)**	**Lip (g)**	**Gluc (g)**	**Alergeni**
Mic dejun	Mușchi file 70 g + Cremă de brânză 40 g + Ou 1 buc + Roșii 100 g + Pâine 100 g + Ceai	**690**	**38**	**28**	**57**	Gluten; Lapte; Ou
Prânz	Ciorbă de perișoare 400 g + Papricaș de pui 200 g + Garnitură de orez 100 g + Salată 100 g + Pâine 100 g + Măr 1 buc	**1180**	**54**	**33**	**158**	Gluten; Ou; Țelină
Cină	Mămăligă 100 g + Caș 100 g + Iaurt 125 g	**520**	**29**	**22**	**48**	Lapte

MARȚI – REGIM DIABET (R2)

Masă	**Preparat**	**Kcal**	**Prot (g)**	**Lip (g)**	**Gluc (g)**	**Alergeni**
Mic dejun	Mușchi file 70 g + Cremă de brânză 40 g + Ou 1 buc + Roșii 100 g + Pâine 100 g + Ceai	**690**	**38**	**28**	**57**	Gluten; Lapte; Ou
Prânz	Ciorbă de perișoare 400 g + Papricaș de pui 200 g + Garnitură de orez 100 g + Salată 100 g + Pâine 100 g + Măr 1 buc	**1180**	**54**	**33**	**158**	Gluten; Ou; Țelină
Cină	Mămăligă 100 g + Caș 100 g + Iaurt 125 g	**520**	**29**	**22**	**48**	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.

6-12 iulie

Supliment	Unt 20 g + Șuncă 70 g	**270**	**15**	**22**	**1**	Lapte; Soia (urme)

MIERCURI – REGIM COMUN (R8)

Masă	**Preparat**	**Kcal**	**Prot (g)**	**Lip (g)**	**Gluc (g)**	**Alergeni**
Mic dejun	Crenvurști 140 g + Muștar 20 g + Caș 50 g + Pâine 100 g + Ceai	**890**	**36**	**55**	**60**	Gluten; Lapte; Muștar
Prânz	Ciorbă gulaș 400 g + Șnițel înăbușit 250 g + Macaroane 100 g + Salată 100 g + Pâine 100 g + Cozonac	**1450**	**63**	**49**	**184**	Gluten; Ou; Lapte
Cină	Rasol de pui 200 g + Legume 150 g + Orez 50 g + Ceai	**615**	**49**	**13**	**37**	—

MIERCURI – REGIM DIABET (R2)

Masă	**Preparat**	**Kcal**	**Prot (g)**	**Lip (g)**	**Gluc (g)**	**Alergeni**
Mic dejun	Crenvurști 140 g + Muștar 20 g + Caș 50 g + Unt 10 g + Pâine 100 g + Ceai	**965**	**37**	**63**	**59**	Gluten; Lapte; Muștar
Prânz	Ciorbă gulaș 400 g + Șnițel înăbușit 250 g + Mămăligă 100 g + Salată 100 g + Pâine 100 g + Cozonac	**1410**	**61**	**47**	**176**	Gluten; Ou; Lapte
Cină	Rasol de pui 200 g + Legume 150 g + Orez 50 g + Ceai	**615**	**49**	**13**	**37**	—

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.

6-12 iulie

Supliment	Șuncă 70 g + Chefir 330 ml	**315**	**26**	**16**	**15**	Lapte; Soia (urme)

JOI – REGIM COMUN (R8)

Masă	Preparat	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	Gluc (g)	Alergeni
Mic dejun	Șuncă 70 g + Caș 50 g + Unt 10 g + Castravete 100 g + Pâine 100 g + Ceai	**690**	**31**	**36**	**57**	Gluten; Lapte
Prânz	Ciorbă ardelenească 400 g + Ardei umpluți 200 g + Caise 1 buc + Pâine 100 g	**1055**	**43**	**34**	**138**	Gluten; Lapte; Țelină
Cină	Spanac 150 g + Ochiuri 1 buc + Pâine 100 g + Ceai	**520**	**20**	**20**	**56**	Gluten; Ou

JOI – REGIM DIABET (R2)

Masă	Preparat	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	Gluc (g)	Alergeni
Mic dejun	Șuncă 70 g + Caș 50 g + Unt 10 g + Castravete 100 g + Pâine 100 g + Ceai	**690**	**31**	**36**	**57**	Gluten; Lapte
Prânz	Ciorbă ardelenească 400 g + Ardei umpluți 200 g + Caise 1 buc + Pâine 100 g	**1055**	**43**	**34**	**138**	Gluten; Lapte; Țelină
Cină	Spanac 150 g + Ochiuri 1 buc + Pâine 100 g + Ceai	**520**	**20**	**20**	**56**	Gluten; Ou
Supliment	Salam 70 g + Unt 20 g	**365**	**16**	**34**	**2**	Lapte; Soia (urme)

VINERI – REGIM COMUN (R8)

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.

6-12 iulie

Mic dejun	Șuncă 70 g + Ou 1 buc + Caș 50 g + Unt 10 g + Ardei 100 g + Pâine 100 g + Ceai	**735**	**36**	**39**	**57**	Gluten; Lapte; Ou
Prânz	Supă de tăiței 400 g + Rasol de porc 150 g + Iahnie de fasole 150 g + Salată 100 g + Măr 1 buc + Pâine 100 g	**1190**	**55**	**35**	**149**	Gluten; Ou; Țelină
Cină	Rasol de pui 200 g + Varză călită 150 g + Iaurt 125 g	**525**	**50**	**18**	**16**	Lapte

VINERI – REGIM DIABET (R2)

Masă	**Preparat**	**Kcal**	**Prot (g)**	**Lip (g)**	**Gluc (g)**	**Alergeni**
Mic dejun	Șuncă 70 g + Ou 1 buc + Caș 50 g + Unt 10 g + Ardei 100 g + Pâine 100 g + Ceai	**735**	**36**	**39**	**57**	Gluten; Lapte; Ou
Prânz	Supă de tăiței 400 g + Rasol de porc 150 g + Iahnie de fasole 150 g + Salată 100 g + Măr 1 buc + Pâine 100 g	**1190**	**55**	**35**	**149**	Gluten; Ou; Țelină
Cină	Rasol de pui 200 g + Varză călită 150 g + Iaurt 125 g	**525**	**50**	**18**	**16**	Lapte
Supliment	Salam 70 g + Brânză de vaci 60 g	**290**	**24**	**20**	**3**	Lapte; Soia (urme)

SÂMBĂTĂ – REGIM COMUN (R8)

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.

6-12 iulie

Mic dejun	Parizer 70 g + Brânză de vaci 60 g + Miere 20 g + Roșii 100 g + Pâine 100 g + Ceai	**680**	**29**	**24**	**82**	Gluten; Lapte
Prânz	Ciorbă de varză 400 g + Papricaș de pui 180 g + Piure 100 g + Salată 100 g + Pâine 100 g	**1035**	**49**	**31**	**138**	Gluten; Lapte; Țelină
Cină	Rasol de porc 150 g + Rizi-bizi 150 g + Pâine 100 g + Ceai	**785**	**39**	**22**	**93**	Gluten

SÂMBĂTĂ – REGIM DIABET (R2)

Masă	**Preparat**	**Kcal**	**Prot (g)**	**Lip (g)**	**Gluc (g)**	**Alergeni**
Mic dejun	Parizer 70 g + Brânză de vaci 60 g + Unt 10 g + Roșii 100 g + Pâine 100 g + Ceai	**670**	**29**	**32**	**57**	Gluten; Lapte
Prânz	Ciorbă de varză 400 g + Papricaș de pui 180 g + Piure 100 g + Salată 100 g + Pâine 100 g	**1035**	**49**	**31**	**138**	Gluten; Lapte; Țelină
Cină	Rasol de porc 150 g + Rizi-bizi 150 g + Pâine 100 g + Ceai	**785**	**39**	**22**	**93**	Gluten
Supliment	Pateu 1 buc (~50 g) + Salam 70 g	**420**	**19**	**36**	**5**	Gluten; Soia (urme)

DUMINICĂ – REGIM COMUN (R8)

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.

6-12 iulie

Mic dejun	Tobă 70 g + Icre 40 g + Ou 1 buc + Roșii 100 g + Pâine 100 g + Ceai	**725**	**34**	**33**	**58**	Gluten; Ou; Pește
Prânz	Ciorbă țărănească 400 g + Cârnați la cuptor 120 g + Varză călită 150 g + Pâine 100 g + Măr 1 buc	**1085**	**43**	**42**	**123**	Gluten; Țelină
Cină	Mămăligă 100 g + Brânză de vaci 100 g + Chefir 330 ml	**495**	**28**	**16**	**50**	Lapte

DUMINICĂ – REGIM DIABET (R2)

Masă	**Preparat**	**Kcal**	**Prot (g)**	**Lip (g)**	**Gluc (g)**	**Alergeni**
Mic dejun	Tobă 70 g + Icre 40 g + Ou 1 buc + Roșii 100 g + Pâine 100 g + Ceai	**725**	**34**	**33**	**58**	Gluten; Ou; Pește
Prânz	Ciorbă țărănească 400 g + Cârnați la cuptor 120 g + Varză călită 150 g + Pâine 100 g + Măr 1 buc	**1085**	**43**	**42**	**123**	Gluten; Țelină
Cină	Mămăligă 100 g + Brânză de vaci 100 g + Chefir 330 ml	**495**	**28**	**16**	**50**	Lapte
Supliment	Șuncă 70 g + Brânză topită 40 g	**315**	**24**	**23**	**3**	Lapte; Soia (urme)

Avizat dietetician :

Minea Andreea Maria
Nutriționist Dietetician
Cod Unic: 100372