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.

7- 13 septembrie

# Covasna

**LUNI – COMUN**

| Masă | Preparat | Kcal | Prot (g) | Lip (g) | Gluc (g) | Alergeni |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Mic dejun | Mușchi file 70 g + Vinete 70 g + Caşcaval feliat 50 g + Ardei + Pâine 100 g + Ceai | 600 | 31 | 28 | 55 | Gluten; Lapte |
| Prânz | Supă de legume 400 g + Escalop de porc 250 g + Piure 100 g + Salată + Pâine 100 g + Mere | 850 | 52 | 35 | 82 | Gluten; Lapte; Țelină |
| Cină | Sote de fasole verde 150 g + Rasol de porc 200 g + Ceai + Pâine 100 g | 650 | 49 | 29 | 52 | Gluten |

**LUNI – DIABET**

| Masă | Preparat | Kcal | Prot (g) | Lip (g) | Gluc (g) | Alergeni |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Mic dejun | Mușchi file 70 g + Vinete 70 g + Caşcaval feliat 50 g + Ardei + Pâine 100 g + Ceai | 600 | 31 | 28 | 55 | Gluten; Lapte |
| Prânz | Supă de legume 400 g + Escalop de porc 250 g + Piure 100 g + Salată + Pâine 100 g + Mere | 850 | 52 | 35 | 82 | Gluten; Lapte; Țelină |
| Cină | Sote de fasole verde 150 g + Rasol de porc 200 g + Ceai + Pâine 100 g | 650 | 49 | 29 | 52 | 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.

7- 13 septembrie

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Supliment** | Șuncă 2 × 50 g + Iaurt 1 buc | 220 | 25 | 10 | 9 | Lapte |

**MARȚI – COMUN**

| **Masă** | **Preparat** | **Kcal** | **Prot (g)** | **Lip (g)** | **Gluc (g)** | **Alergeni** |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Mic dejun | Șuncă 70 g + Cremă de brânză 40 g + Cașcaval feliat 50 g + Ardei + Pâine 100 g + Ceai | 610 | 30 | 30 | 54 | Gluten; Lapte |
| Prânz | Ciorbă de perișoare 400 g + Papricaș de pui 200 g + Garnitură de orez 100 g + Salată + Pâine 100 g + Mere | 820 | 42 | 28 | 96 | Gluten; Ou; Lapte; Țelină |
| Cină | Mămăligă 100 g + Caș 100 g + Iaurt 1 buc | 370 | 22 | 19 | 29 | Lapte |

**MARȚI – DIABET**

| **Masă** | **Preparat** | **Kcal** | **Prot (g)** | **Lip (g)** | **Gluc (g)** | **Alergeni** |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Mic dejun | Șuncă 70 g + Cremă de brânză 40 g + Cașcaval feliat 50 g + Ardei + Pâine 100 g + Ceai | 610 | 30 | 30 | 54 | Gluten; Lapte |
| Prânz | Ciorbă de perișoare 400 g + Papricaș de pui 200 g + Garnitură de orez 100 g + Salată + Pâine 100 g + Mere | 820 | 42 | 28 | 96 | Gluten; Ou; Lapte; Țelină |
| Cină | Mămăligă 100 g + Caș 100 g + Iaurt 1 buc | 370 | 22 | 19 | 29 | 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.

7- 13 septembrie

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Supliment | Brânză de vaci 60 g + Parizer 1 × 70 g | 230 | 18 | 16 | 3 | Lapte |

**MIERCURI – COMUN**

| **Masă** | **Preparat** | **Kcal** | **Prot (g)** | **Lip (g)** | **Gluc (g)** | **Alergeni** |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Mic dejun | Șuncă 70 g + Caşcaval feliat 50 g + Unt 1 buc + Gogoșar + Pâine 100 g + Ceai | 610 | 28 | 31 | 55 | Gluten; Lapte |
| Prânz | Ciorbă țărănească 400 g + Humus 100 g + Rasol de porc 150 g + Salată + Pâine 100 g + Cozonac | 890 | 43 | 37 | 96 | Gluten; Susan; Ou; Lapte; Țelină |
| Cină | Rasol de pui 200 g + Legume 150 g + Orez 50 g + Ceai | 460 | 45 | 16 | 34 | Țelină |

**MIERCURI – DIABET**

| **Masă** | **Preparat** | **Kcal** | **Prot (g)** | **Lip (g)** | **Gluc (g)** | **Alergeni** |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Mic dejun | Șuncă 70 g + Caşcaval feliat 50 g + Unt 1 buc + Gogoșar + Pâine 100 g + Ceai | 610 | 28 | 31 | 55 | Gluten; Lapte |
| Prânz | Ciorbă țărănească 400 g + Humus 100 g + Rasol de porc 150 g + Salată + Pâine 100 g + Cozonac | 890 | 43 | 37 | 96 | Gluten; Susan; Ou; Lapte; Țelină |
| Cină | Rasol de pui 200 g + Legume 150 g + Orez 50 g + Ceai | 460 | 45 | 16 | 34 | 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.

7- 13 septembrie

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Supliment | Salam 1 × 70 g + Iaurt 1 buc | 310 | 20 | 22 | 9 | Lapte |

**JOI – COMUN**

| Masă | Preparat | Kcal | Prot (g) | Lip (g) | Gluc (g) | Alergeni |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Mic dejun | Crenvurști 120 g + Muștar + Caș 50 g + Ardei + Pâine 100 g + Ceai | 650 | 28 | 36 | 53 | Gluten; Lapte; Muștar |
| Prânz | Ciorbă ardelenească 400 g + Ardei umpluți 200 g + Caise + Pâine 100 g | 710 | 30 | 27 | 88 | Gluten; Lapte; Ou; Țelină |
| Cină | Spanac 100 g + Ochiuri 1 buc + Pâine 100 g + Ceai | 390 | 17 | 14 | 50 | Gluten; Ou |

**JOI – DIABET**

| Masă | Preparat | Kcal | Prot (g) | Lip (g) | Gluc (g) | Alergeni |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Mic dejun | Crenvurști 120 g + Muștar + Caș 50 g + Ardei + Pâine 100 g + Ceai | 650 | 28 | 36 | 53 | Gluten; Lapte; Muștar |
| Prânz | Ciorbă ardelenească 400 g + Ardei umpluți 200 g + Caise + Pâine 100 g | 710 | 30 | 27 | 88 | Gluten; Lapte; Ou; Țelină |
| Cină | Spanac 100 g + Ochiuri 1 buc + Pâine 100 g + Ceai | 390 | 17 | 14 | 50 | Gluten; Ou |
| Supliment | Salam 1 × 70 g + Unt 1 buc | 330 | 15 | 29 | 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.

7- 13 septembrie

**VINERI – COMUN**

| **Masă** | **Preparat** | **Kcal** | **Prot (g)** | **Lip (g)** | **Gluc (g)** | **Alergeni** |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Mic dejun | Salam 70 g + Unt 1 buc + Ou 1 buc + Roșii + Ceai + Pâine 100 g | 630 | 25 | 35 | 53 | Gluten; Lapte; Ou |
| Prânz | Supă de tăiței 400 g + Rasol de porc 150 g + Iahnie de fasole 150 g + Salată + Prune + Pâine 100 g | 830 | 46 | 27 | 101 | Gluten; Ou; Țelină |
| Cină | Rasol de pui 200 g + Varză călită 150 g + Chefir 1 buc | 500 | 48 | 25 | 20 | Lapte |

**VINERI – DIABET**

| **Masă** | **Preparat** | **Kcal** | **Prot (g)** | **Lip (g)** | **Gluc (g)** | **Alergeni** |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Mic dejun | Salam 70 g + Unt 1 buc + Ou 1 buc + Roșii + Ceai + Pâine 100 g | 630 | 25 | 35 | 53 | Gluten; Lapte; Ou |
| Prânz | Supă de tăiței 400 g + Rasol de porc 150 g + Iahnie de fasole 150 g + Salată + Prune + Pâine 100 g | 830 | 46 | 27 | 101 | Gluten; Ou; Țelină |
| Cină | Rasol de pui 200 g + Varză călită 150 g + Chefir 1 buc | 500 | 48 | 25 | 20 | Lapte |
| Supliment | Șuncă 1 × 70 g + Brânză de vaci 1 × 60 g | 190 | 23 | 9 | 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.

7- 13 septembrie

**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 | 570 | 34 | 26 | 51 | Gluten; Lapte; Ou |
| Prânz | Supă de zarzavat 400 g + Papricaș de pui 200 g + Mămăligă 100 g + Salată 100 g + Pâine 100 g + Prune | 780 | 39 | 25 | 98 | Gluten; Lapte; Țelină |
| Cină | Rasol de porc 150 g + Rizi-bizi 150 g + Ceai + Pâine 100 g | 650 | 39 | 24 | 68 | 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 | 570 | 34 | 26 | 51 | Gluten; Lapte; Ou |
| Prânz | Supă de zarzavat 400 g + Papricaș de pui 200 g + Mămăligă 100 g + Salată 100 g + Pâine 100 g + Prune | 780 | 39 | 25 | 98 | Gluten; Lapte; Țelină |
| Cină | Rasol de porc 150 g + Rizi-bizi 150 g + Ceai + Pâine 100 g | 650 | 39 | 24 | 68 | Gluten |
| Supliment | Caș 1 × 50 g + Salam 1 × 70 g | 310 | 20 | 25 | 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.

7- 13 septembrie

**DUMINICĂ – COMUN**

| **Masă** | **Preparat** | **Kcal** | **Prot (g)** | **Lip (g)** | **Gluc (g)** | **Alergeni** |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Mic dejun | Tobă 70 g + Icre 40 g + Caș 50 g + Castraveți + Pâine 100 g + Ceai | 610 | 27 | 32 | 54 | Gluten; Pește; Lapte |
| Prânz | Ciorbă țărănească 400 g + Cârnați la cuptor 120 g + Varză călită 150 g + Pâine 100 g + Mere | 820 | 30 | 42 | 81 | Gluten; Țelină |
| Cină | Mămăligă 100 g + Brânză de vaci 100 g + Iaurt 1 buc | 350 | 21 | 16 | 31 | Lapte |

**DUMINICĂ – DIABET**

| **Masă** | **Preparat** | **Kcal** | **Prot (g)** | **Lip (g)** | **Gluc (g)** | **Alergeni** |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Mic dejun | Tobă 70 g + Icre 40 g + Caș 50 g + Castraveți + Pâine 100 g + Ceai | 610 | 27 | 32 | 54 | Gluten; Pește; Lapte |
| Prânz | Ciorbă țărănească 400 g + Cârnați la cuptor 120 g + Varză călită 150 g + Pâine 100 g + Mere | 820 | 30 | 42 | 81 | Gluten; Țelină |
| Cină | Mămăligă 100 g + Brânză de vaci 100 g + Iaurt 1 buc | 350 | 21 | 16 | 31 | Lapte |
| Supliment | Șuncă 1 × 70 g + Pateu 1 × 200 g | 650 | 31 | 55 | 8 | Lapte |

Avizat dietetician :

Minea Andreea Maria
Nutriționist Dietetician
Cod Unic: 100372