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.

8-14 iunie

Covasna

LUNI

Comun

Masă	Componență	kcal	Proteine (g)	Glucide (g)	Grăsimi (g)	Alergeni
Mic dejun	Salam 70 g + Vinete 70 g + Ou 1 buc + Măsline 25 g + Pâine albă 100 g + Ceai	615	26.5	57.5	30.0	Ou, gluten
Prânz	Supă de legume 400 g + Paste bolognese 250 g + Pâine albă 100 g + Măr 100 g	1.204	54.8	173.9	33.2	Gluten, lapte, țelină
Cină	Sote de fasole verde 150 g + Rasol de porc 150 g + Pâine albă 100 g + Ceai	671	58.0	69.5	28.1	Gluten

Diabet

Masă	Componență	kcal	Proteine (g)	Glucide (g)	Grăsimi (g)	Alergeni
Mic dejun	Salam 70 g + Vinete 70 g + Ou 1 buc + Măsline 25 g + Pâine integrală 100 g + Ceai	572	31.9	45.4	28.4	Ou, 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.

8-14 iunie

Prânz	Supă de legume 400 g + Paste bolognese integrale 250 g + Pâine integrală 100 g + Măr 100 g	1.161	57.7	161.5	35.0	Gluten, lapte, țelină
Cină	Sote de fasole verde 150 g + Rasol de porc 150 g + Pâine integrală 100 g + Ceai	628	63.4	57.9	26.5	Gluten
Supliment	Șuncă 100 g + Iaurt 130 g	194*	22.8*	7.0*	6.0*	Lapte, soia

MARTI

COMUN

Masă	**Componență**	**kcal**	**Proteine (g)**	**Glucide (g)**	**Grăsimi (g)**	**Alergeni**
Mic dejun	Mușchi file 70 g + Cremă de brânză 40 g + Gem 20 g + Hrean cu sfeclă 30 g + Pâine albă 100 g + Ceai	511	27.9	58.9	17.8	Gluten, lapte, posibil muștar
Prânz	Ciorbă de perișoare 400 g + Papricaș de pui 200 g + Garnitură de orez 100 g + Salată de varză 100 g + Pâine albă 100 g + Mere 100 g	1.007	48.0	144.8	24.5	Ou, gluten, lapte, muștar, soia, țelină
Cină	Mămăligă 100 g + Caș 100 g + Iaurt 130 g	519	22.7	33.0	25.4	Lapte

DIABET

Masă	**Componență**	**kcal**	**Proteine (g)**	**Glucide (g)**	**Grăsimi (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.

8-14 iunie

Mic dejun	Mușchi file 70 g + Cremă de brânză 40 g + Ou 1 buc + Hrean cu sfeclă 30 g + Pâine integrală 100 g + Ceai	584	40.4	43.1	27.0	Ou, gluten, lapte, posibil muștar
Prânz	Ciorbă de perișoare 400 g + Papricaș de pui 200 g + Garnitură de orez 100 g + Salată de varză 100 g + Pâine integrală 100 g + Mere 100 g	964	53.4	133.2	26.3	Ou, gluten, lapte, muștar, soia, țelină
Cină	Mămăligă 100 g + Caș 100 g + Iaurt 130 g	519	22.7	33.0	25.4	Lapte
Supliment	Unt 30 g (2 buc) + Șuncă 70 g	176	9.9	2.5	14.3	Lapte, soia, gluten, muștar, țelină

MIERCURI

COMUN

Masă	**Componență**	**kcal**	**Proteine (g)**	**Glucide (g)**	**Grăsimi (g)**	**Alergeni**
Mic dejun	Crenvurști 140 g + Muștar 10 g + Cașcaval feliat 50 g + Pâine albă 100 g + Ceai	725	36.2	51.2	39.8	Muștar, lapte, gluten, urme de soia/ou/țelină
Prânz	Ciorbă gulaș 400 g + Șnițel înăbușit 250 g + Cartofi natur 150 g + Salată de varză 100 g + Pâine albă 100 g + Mere 100 g	1.178	63.3	145.8	33.6	Gluten, ou, țelină
Cină	Rasol de pui 200 g + Legume 150 g + Orez 50 g + Ceai	307	25.7	21.2	7.6	Poate conține urme de țelină

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.

8-14 iunie

Masă	**Componență**	**kcal**	**Proteine (g)**	**Glucide (g)**	**Grăsimi (g)**	**Alergeni**
Mic dejun	Crenvurști 140 g + Muștar 10 g + Cașcaval feliat 50 g + Pâine integrală 100 g + Ceai	682	41.6	39.6	38.2	Muștar, lapte, gluten, urme de soia/ou/țelină
Prânz	Ciorbă gulaș 400 g + Șnițel înăbușit 250 g + Cartofi natur 150 g + Salată de varză 100 g + Pâine integrală 100 g + Mere 100 g	1.135	68.7	134.2	35.4	Gluten, ou, țelină
Cină	Rasol de pui 200 g + Legume 150 g + Orez 50 g + Ceai	307	25.7	21.2	7.6	Poate conține urme de țelină
Supliment	Șuncă 70 g + Brânză de vaci 60 g	189	20.5	4.6	9.4	Lapte, soia, gluten, muștar, țelină

JOI

Comun

Masă	**Componență**	**kcal**	**Proteine (g)**	**Glucide (g)**	**Grăsimi (g)**	**Alergeni**
Mic dejun	Șuncă 70 g + Caș 50 g + Unt 15 g + Ardei 100 g + Pâine albă 100 g + Ceai	589	35.4	59.2	19.9	Lapte, gluten, soia
Prânz	Ciorbă țărănească 400 g + Escalop de porc 200 g + Piure 100 g + Salată de varză 100 g + Mere 100 g + Pâine albă 100 g	1.063	46.5	139.0	31.3	Gluten, lapte, sulfiți, țelină
Cină	Spanac cu ochiuri 150 g + Ou 1 buc + Pâine albă 100 g + Ceai	488	24.0	58.4	19.2	Ou, lapte, gluten

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.

8-14 iunie

Masă	**Componență**	**kcal**	**Proteine (g)**	**Glucide (g)**	**Grăsimi (g)**	**Alergeni**
Mic dejun	Șuncă 70 g + Caș 50 g + Unt 15 g + Ardei 100 g + Pâine integrală 100 g + Ceai	546	40.8	47.6	18.3	Lapte, gluten, soia
Prânz	Ciorbă țărănească 400 g + Escalop de porc 200 g + Piure 100 g + Salată de varză 100 g + Mere 100 g + Pâine integrală 100 g	1.020	51.9	127.4	33.1	Gluten, lapte, sulfiți, țelină
Cină	Spanac cu ochiuri 150 g + Ou 1 buc + Pâine integrală 100 g + Ceai	445	29.4	46.8	17.6	Ou, lapte, gluten
Supliment	Salam 70 g + Unt 30 g	424	10.9	0.2	42.0	Lapte, posibil soia, gluten, ou, muștar, țelină

VINERI

Comun

Masă	**Componență**	**kcal**	**Proteine (g)**	**Glucide (g)**	**Grăsimi (g)**	**Alergeni**
Mic dejun	Omletă cu șuncă și caș 100 g + Unt 15 g + Castraveți 100 g + Pâine albă 100 g + Ceai	540	30.0	54.6	22.5	Ou, lapte, gluten, soia
Prânz	Supă de tăiței 400 g + Cârnați la cuptor 120 g + Iahnie de fasole 150 g + Mere 100 g + Pâine albă 100 g	1.175	45.5	126.0	53.0	Gluten, ou, lapte, soia, 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.

8-14 iunie

Cină	Rasol de pui 200 g + Varză călită 150 g + Iaurt 130 g	390	48.0	12.0	12.5	Lapte

Diabet

Masă	Componență	kcal	Proteine (g)	Glucide (g)	Grăsimi (g)	Alergeni
Mic dejun	Omletă cu șuncă și caș 100 g + Unt 15 g + Castraveți 100 g + Pâine integrală 100 g + Ceai	497	35.4	43.0	20.9	Ou, lapte, gluten, soia
Prânz	Supă de tăiței 400 g + Cârnați la cuptor 120 g + Iahnie de fasole 150 g + Mere 100 g + Pâine integrală 100 g	1.132	50.9	114.4	51.4	Gluten, ou, lapte, soia, țelină
Cină	Rasol de pui 200 g + Varză călită 150 g + Lapte bătut 330 ml	450	51.0	19.0	14.0	Lapte
Supliment	Salam 70 g + Iaurt 130 g	289	15.8	6.2	22.8	Lapte, posibil soia, gluten, ou, muștar, țelină

SAMBATA

Comun

Masă	Componență	kcal	Proteine (g)	Glucide (g)	Grăsimi (g)	Alergeni
Mic dejun	Parizer 70 g + Brânză de vaci 60 g + Unt 15 g + Roșii 100 g + Pâine albă 100 g + Ceai	537	31.0	56.1	25.1	Lapte, gluten, muștar

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.

8-14 iunie

Prânz	Ciorbă de varză 400 g + Papricaș de pui 180 g + Piure 100 g + Salată 100 g + Pâine albă 100 g	867	39.8	119.6	24.0	Ou, gluten, țelină, lapte
Cină	Rasol de porc 150 g + Rizibizi 150 g + Pâine albă 100 g + Ceai	728	54.3	78.8	17.8	Gluten

Diabet

Masă	**Componență**	**kcal**	**Proteine (g)**	**Glucide (g)**	**Grăsimi (g)**	**Alergeni**
Mic dejun	Parizer 70 g + Brânză de vaci 60 g + Unt 15 g + Roșii 100 g + Pâine integrală 100 g + Ceai	494	36.4	44.5	23.5	Lapte, gluten, muștar
Prânz	Ciorbă de varză 400 g + Papricaș de pui 180 g + Piure 100 g + Salată 100 g + Pâine integrală 100 g	824	45.2	108.0	22.4	Ou, gluten, țelină, lapte
Cină	Rasol de porc 150 g + Rizibizi 150 g + Pâine integrală 100 g + Ceai	685	59.7	67.2	16.2	Gluten
Supliment	Pate 100 g + Salam 70 g	400	20.2	3.8	32.8	Soia, gluten, lapte, ou, muștar, țelină

DUMINICA

Comun

Masă	**Componență**	**kcal**	**Proteine (g)**	**Glucide (g)**	**Grăsimi (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.

8-14 iunie

Mic dejun	Tobă 70 g + Icre 40 g + Caș 50 g + Roșii 100 g + Pâine albă 100 g + Ceai	601	31.8	56.4	25.0	Pește, lapte, gluten
Prânz	Ciorbă țărănească 400 g + Rasol de porc 150 g + Humus 150 g + Salată 100 g + Pâine albă 100 g + Cozonac 35 g	1.273	67.1	129.8	52.2	Gluten, ou, lapte, nuci, soia, țelină, susan
Cină	Mămăligă 100 g + Brânză de vaci 100 g + Chefir	663	35.1	41.6	34.0	Lapte

Diabet

Masă	**Componență**	**kcal**	**Proteine (g)**	**Glucide (g)**	**Grăsimi (g)**	**Alergeni**
Mic dejun	Tobă 70 g + Icre 40 g + Caș 50 g + Roșii 100 g + Pâine integrală 100 g + Ceai	558	37.2	44.8	23.4	Pește, lapte, gluten
Prânz	Ciorbă țărănească 400 g + Rasol de porc 150 g + Humus 150 g + Salată 100 g + Pâine integrală 100 g + Cozonac 35 g	1.230	72.5	118.2	50.6	Gluten, ou, lapte, nuci, soia, țelină, susan
Cină	Mămăligă 100 g + Brânză de vaci 100 g + Chefir	663	35.1	41.6	34.0	Lapte
Supliment	Șuncă 70 g + Iaurt 130 g	198	15.0	7.0	7.3	Lapte, soia, gluten, muștar, țelină

Avizat dietetician :

Minea Andreea Maria
Nutriționist Dietetician
Cod Unic: 100372