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

16-22 martie 2026

Intorsura

LUNI – REGIM NORMAL

Masă	Preparat	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	Gluc (g)	Alergeni
Mic dejun	Pâine 100g + Ceai + Crenvurști 120g + Muștar 20g + Cremă de brânză 40g + Iaurt 130g + Măsline 25g	832.20	37.40	50.90	63.10	Gluten; Lactoză; Muștar; Soia (urme)
Prânz	Ciorbă legume 400g + Cartofi natur 100g + Șnițel pui 200g + Murături 100g + Măr	1105.80	62.40	34.20	146.00	Gluten; Țelină; Ou
Cină	Ceai + Friptură pui 200g + Orez 100g	515.20	49.30	12.50	38.10	—

MARȚI – REGIM NORMAL

Masă	Preparat	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	Gluc (g)	Alergeni
Mic dejun	Pâine 300g + Ceai + Salam 70g / Crenvurști 120g + Măsline 25g + Unt 15g + Gem 30g	1008.40 / 1056.20	34.10 / 36.70	58.40 / 63.20	95.60 / 92.80	Gluten; Lactoză; Muștar; Soia (urme)
Prânz	Ciorbă de pui 400g + Legume congelate 150g cu friptură de pui 200g + Napolitane 30g	1088.50	60.30	33.90	138.20	Gluten; Ou; Lactoză; Țelină
Cină	Ceai + Cartofi țărănești 200g cu chifteluțe 150g / carne de porc 200g	684.70 / 652.90	32.50 / 36.80	28.60 / 30.40	71.20 / 63.90	Gluten; Ou

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

16-22 martie 2026

MIERCURI – REGIM NORMAL

Masă	Preparat	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	Gluc (g)	Alergeni
Mic dejun	Pâine 300g + Ceai + Șuncă 70g + Ou 1 buc + Zacuscă 30g + Măsline 25g	915.40	38.70	46.10	84.60	Gluten; Ou; Lactoză; Muștar; Soia (urme)
Prânz	Ciorbă de legume 400g + Sote de mazăre 150g / năut 150g / fasole verde 150g cu cârnat 120g / carne de pui 200g + Biscuiți 30g	1126.80 / 1088.40 / 1046.30	58.20 / 60.10 / 63.40	38.10 / 40.70 / 33.90	142.60 / 134.20 / 128.40	Gluten; Țelină; Soia; Muștar
Cină	Ceai + Macaroane 200g cu carne de porc 200g	645.70	34.60	18.40	83.50	Gluten; Ou

JOI – REGIM NORMAL

Masă	Preparat	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	Gluc (g)	Alergeni
Mic dejun	Pâine 300g + Ceai + Caș 50g + Mușchi file 70g + Iaurt cu fructe 150g + Unt 15g	948.60	42.30	51.20	83.70	Gluten; Lactoză; Muștar; Soia
Prânz	Ciorbă de fasole boabe 400g / legume 400g + Ciulama de pui 200g cu mămăliguță 150g + Murături 100g + Napolitane 30g	1184.90 / 1116.30	63.40 / 59.80	40.60 / 36.90	144.80 / 137.50	Gluten; Lactoză; Țelină; Ou
Cină	Ceai + Fasole verde 200g cu cârnat 120g / porc 200g	612.70 / 645.90	31.20 / 36.40	25.10 / 29.60	63.80 / 58.20	Gluten; Muștar

VINERI – REGIM NORMAL

Masă	Preparat	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	Gluc (g)	Alergeni
Mic dejun	Pâine 300g + Ceai + Cașcaval 50g + Zacuscă 30g + Crenvurști 120g cu muștar 20g + Măsline 25g	1024.40	39.70	60.20	86.10	Gluten; Lactoză; Muștar; 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

16-22 martie 2026

Prânz	Ciorbă de cartofi 400g + Iahnie de fasole boabe 200g / fasole verde 200g cu ciolan de porc 150g / carne de porc 200g + Murături 100g + Biscuiți 30g	1136.50 / 1204.70 / 1186.20	55.60 / 61.30 / 64.20	34.10 / 46.80 / 48.10	149.60 / 135.40 / 129.80	Gluten; Țelină; Muștar
Cină	Ceai + Pilaf de orez 200g cu friptură de pui 200g	584.80	36.10	14.20	78.40	Gluten

SÂMBĂTĂ – REGIM NORMAL

Masă	Preparat	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	Gluc (g)	Alergeni
Mic dejun	Pâine 300g + Ceai + Salată de vinete 100g + Tobă 70g + Icre 40g + Măsline 25g	982.10	36.50	58.70	82.40	Gluten; Pește; Ou; Muștar
Prânz	Ciorbă de legume 400g + Pește 200g cu mămăliguță 150g + Mere 100g	1042.70	57.30	32.10	136.90	Pește; Gluten; Țelină
Cină	Ceai + Varză scăzută 200g / Cartofi natur 200g cu cârnat 120g / pulpă de pui 200g	556.20 / 604.50 / 578.30	24.80 / 30.10 / 34.20	18.60 / 26.40 / 21.90	71.40 / 63.70 / 65.80	Gluten; Muștar

DUMINICĂ – REGIM NORMAL

Masă	Preparat	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	Gluc (g)	Alergeni
Mic dejun	Pâine 300g + Ceai + Pateu 100g + Unt 15g + Miere 30g	915.20	27.80	52.40	86.30	Gluten; Lactoză; Soia
Prânz	Supă cu fidea 400g + Piure de cartofi 200g cu friptură de pulpă de pui 200g + Murături 100g + Napolitane 30g	1188.40	63.20	41.70	142.60	Gluten; Lactoză; Ou
Cină	Ceai + Mămăliguță 200g cu brânză de vaci 100g și smântână 50g + Iaurt 125g	642.60	28.40	34.50	58.10	Lactoză

Avizat dietetician :

Minea Andreea Maria
Nutriționist Dietetician
Cod Unic: 100372