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

20-26 aprilie 2026

Intorsura

LUNI

Masă	Preparat	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	Gluc (g)	Alergeni
Mic dejun	Pâine 100g + Ceai + Crenvurști cu muștar 50g + Miere 20g + Unt 10g + Cașcaval 50g	**622**	**24**	**29**	**64**	Gluten; Lactoză; Muștar; Soia (urme)
Prânz	Ciorbă de legume 400ml + Cartofi natur 150g + Șnițel de pui 150g + Murături 100g	**694**	**43**	**24**	**72**	Gluten; Ou; Țelină
Cină	Ceai + Friptură de pui 150g + Orez 150g	**418**	**34**	**13**	**39**	—

MARȚI

Masă	Preparat	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	Gluc (g)	Alergeni
Mic dejun	Pâine 100g + Ceai + Caș 50g + Ou 1 buc + Roșii 100g + Parizer 50g + Măsline 30g	**511**	**21**	**24**	**50**	Gluten; Lactoză; Ou; Soia (urme)
Prânz	Ciorbă de varză/legume 400ml + Papricaș de pui 150g + Mămăligă 150g + Castraveți murați 100g	**594**	**35**	**19**	**69**	Gluten; Țelină
Cină	Ceai + Cartofi țărănești 150g + Chiftele/carne de porc 150g	**660**	**26**	**36**	**52**	Gluten; Ou

MIERCURI

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

20-26 aprilie 2026

Masă	Preparat	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	Gluc (g)	Alergeni
Mic dejun	Pâine 100g + Ceai + Șuncă 50g + Brânză topită 50g + Unt 10g + Gem 20g	**497**	**18**	**22**	**56**	Gluten; Lactoză
Prânz	Ciorbă de fasole boabe/legume 400ml + Legume mexicane 150g + Pulpă de pui 150g	**553**	**35**	**21**	**50**	Țelină
Cină	Ceai + Paste 150g + Sos de carne 150g	**544**	**25**	**19**	**60**	Gluten; Ou

JOI

Masă	Preparat	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	Gluc (g)	Alergeni
Mic dejun	Pâine 100g + Ceai + Mușchi file 50g + Cașcaval 50g + Iaurt 125g + Măsline 30g	**503**	**25**	**20**	**51**	Gluten; Lactoză
Prânz	Ciorbă de pui 400ml + Cartofi țărănești 150g + Friptură de porc 150g + Castraveți murați 100g + Napolitane 60g	**871**	**35**	**39**	**89**	Gluten; Ou; Lactoză; Țelină
Cină	Ceai + Legume congelate 150g + Pulpă de pui 150g	**337**	**28**	**14**	**17**	—

VINERI

Masă	Preparat	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	Gluc (g)	Alergeni
Mic dejun	Pâine 100g + Ceai + Tobă/Crenvurști 50g + Salată de vinete 50g + Cremă de brânză 50g + Măsline 30g	**597**	**17**	**33**	**50**	Gluten; Lactoză; Muștar
Prânz	Ciorbă de legume 400ml + Iahnie de fasole 150g + Carne de porc/ciolan 150g + Murături 100g + Cozonac 60g sau Măr 150g	**892** / **743**	**40** / **38**	**38** / **34**	**79** / **58**	Gluten; Țelină; Ou
Cină	Ceai + Iaurt 125g + Mămăligă 150g + Brânză de vaci 100g	**345**	**19**	**10**	**41**	Lactoză

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

20-26 aprilie 2026

SÂMBĂTĂ

Masă	Preparat	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	Gluc (g)	Alergeni
Mic dejun	Pâine 100g + Ceai + Salam 50g + Icre 50g + Caș 50g + Ou 1 buc + Roșii 100g	**625**	**25**	**35**	**49**	Gluten; Pește; Ou; Lactoză
Prânz	Ciorbă de cartofi 400ml + Pește 150g + Mămăligă 150g + Măr	**590**	**35**	**14**	**74**	Pește
Cină	Ceai + Varză scăzută / cartofi natur 150g + Cârnați / pulpă de pui 150g	**540–650**	**26–32**	**21–36**	**25–35**	—

DUMINICĂ

Masă	Preparat	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	Gluc (g)	Alergeni
Mic dejun	Pâine 100g + Ceai + Pateu 50g + Unt 10g + Miere 20g + Ardei 100g	**468**	**13**	**19**	**61**	Gluten; Lactoză
Prânz	Supă cu fideă 400ml + Piure 150g + Friptură pulpă pui 150g + Murături 100g + Cozonac 60g	**859**	**39**	**31**	**98**	Gluten; Ou; Lactoză; Țelină
Cină	Ceai + Tochitură de porc 150g + Mămăligă 150g	**630**	**30**	**32**	**41**	—

Avizat dietetician :

Minea Andreea Maria
Nutriționist Dietetician
Cod Unic: 100372