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

23-29 Martie 2026

Intorsura

LUNI – REGIM NORMAL

Masă	Preparat	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	Gluc (g)	Alergeni
Mic dejun	Pâine 100g + Ceai + Crenvurști 120g + Muștar 5g + 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

Masă	**Preparat**	**Kcal**	**Prot**	**Lip**	**Gluc**
Mic dejun	Pâine 100g + Salam 70g + Caș 70g + Ou 60g + Roșii 100g + Ceai	702.8	32.1	38.8	52.5
Prânz	Ciorbă varză 400g + Ciulama pui cu mămăligă 350g + Castraveți 100g + Cozonac 35g	918.2	42.6	28.3	115.4
Cină	Cartofi țărănești 200g + Carne porc 150g + Ceai	642.5	28.4	22.6	74.3

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

23-29 Martie 2026

Masă	Preparat	Kcal	Prot	Lip	Gluc
Mic dejun	Pâine 100g + Șuncă 70g + Brânză topită 40g + Unt 15g + Gem 20g + Ceai	655.4	22.3	36.5	61.2
Prânz	Ciorbă fasole 400g + Legume mexicane cu pui 350g + Biscuiți 30g	812.6	38.7	19.4	108.3
Cină	Macaroane cu carne porc 300g + Ceai	640.5	28.9	21.7	82.6

JOI

Masă	Preparat	Kcal	Prot	Lip	Gluc
Mic dejun	Pâine 100g + Salam 70g + Cașcaval 70g + Iaurt 125g + Măsline 30g + Ceai	768.2	34.5	49.3	48.1
Prânz	Ciorbă pui 400g + Cartofi țărănești + friptură porc 350g + Castraveți + Napolitane	1012.4	44.2	32.6	126.8
Cină	Legume congelate cu pulpă pui 300g + Ceai	452.3	30.1	12.4	48.7

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

23-29 Martie 2026

VINERI

Masă	**Preparat**	**Kcal**	**Prot**	**Lip**	**Gluc**
Mic dejun	Pâine 100g + Tobă 70g + Vinete 70g + Cremă brânză 40g + Măsline 30g + Ceai	735.6	28.4	49.2	47.5
Prânz	Ciorbă legume 400g + Iahnie fasole cu porc 350g + Murături + Cozonac	1045.2	41.8	30.5	142.3
Cină	Iaurt 200g + Mămăligă cu brânză 250g + Ceai	520.4	22.6	16.8	68.2

SÂMBĂTĂ

Masă	**Preparat**	**Kcal**	**Prot**	**Lip**	**Gluc**
Mic dejun	Pâine 100g + Salam 70g + Icre 40g + Caș 70g + Ceai	701.2	29.8	45.6	46.3
Prânz	Ciorbă cartofi 400g + Pește cu mămăligă 350g + Mere 150g	812.3	36.2	18.7	104.5
Cină	Varză / cartofi + carne 300g + Ceai	590.6	27.5	20.1	72.4

DUMINICĂ

Masă	**Preparat**	**Kcal**	**Prot**	**Lip**	**Gluc**
Mic dejun	Pâine 100g + Pate 100g + Unt 15g + Miere 20g + Ceai	741.5	20.3	40.7	62.8
Prânz	Supă tăiței 400g + Piure + pui 350g + Murături + Napolitană	952.6	41.2	27.9	128.6

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

23-29 Martie 2026

Cină	Tochitură porc cu mămăligă 300g + Ceai	780.4	35.6	34.8	68.1

Avizat dietetician :

Minea Andreea Maria
Nutriționist Dietetician
Cod Unic: 100372