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)

Meniu 22 decembrie -5 ianuarie

Covasna

LUNI — REGIM COMUN (R8)

Masă	Preparat	Gramaj total	Kcal	Prot	Lip	Gluc	Alergeni
Mic dejun	Salam 70 g + cașcaval feliat 50 g + icre 40 g + pâine 100 g + ceai	~260 g	≈ 720	28	55	42	Gluten; pește (icre); lactoză
Prânz	Ciorbă de fasole 400 g + papricaș de pui 150 g + garnitură de orez 100 g + salată + pâine 100 g + mere 150 g	~900 g	≈ 1 050	52	28	145	Țelină (ciorbă); gluten
Cină	Sote de fasole verde 150 g + rasol de porc 150 g + pâine 100 g + ceai	~400 g	≈ 700	38	35	55	Gluten

LUNI — REGIM R2 DIABET

Masă	Preparat	Gramaj total	Kcal	Prot	Lip	Gluc	Alergeni
Mic dejun	Salam 70 g + cașcaval feliat 50 g + icre 40 g + pâine integrală 100 g + ceai + **supliment: caș 100 g + unt 20 g**	~380 g	≈ 1 060	42	86	40	Gluten; pește; lactoză
Prânz	Ciorbă de fasole 400 g + papricaș de pui 150 g + garnitură de orez 100 g + salată + pâine integrală 100 g + măr 150 g	~900 g	≈ 1 020	50	26	135	Țelină; gluten
Cină	Sote de fasole verde 150 g + rasol de porc 150 g + pâine integrală 100 g + ceai	~400 g	≈ 680	36	34	50	Gluten

Covasna
MARȚI — REGIM COMUN

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)

Masă	Preparat	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	Gluc (g)	Alergeni
Mic dejun	Șuncă 70 g + unt 15 g + ou 1 buc + hrean + pâine albă 100 g + ceai	≈ 650	≈ 32	≈ 28	≈ 55	Gluten; ou; lapte (lactoză); soia (șuncă)
Prânz	Ciorbă gulaș 400 g + șnițel înăbușit 200 g + cartofi natur 100 g + salată + pâine albă 100 g + mere 100 g	≈ 1 250	≈ 60	≈ 38	≈ 150	Gluten; ou; țelină
Cină	Mămăligă 100 g + caș 100 g + iaurt	≈ 550	≈ 28	≈ 18	≈ 55	Lapte (lactoză)

MARȚI — REGIM R2 DIABET

Masă	Preparat	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	Gluc (g)	Alergeni
Mic dejun	Mușchi file 70 g + unt 15 g + ou 1 buc + hrean + pâine integrală 100 g + ceai + supliment: caș 100 g + pate 100 g	≈ 950	≈ 55	≈ 50	≈ 65	Gluten; ou; lapte (lactoză); soia; muștar; țelină
Prânz	Ciorbă gulaș 400 g + șnițel înăbușit 200 g + cartofi natur 100 g + salată + pâine integrală 100 g + măr 150 g	≈ 1 150	≈ 58	≈ 35	≈ 135	Gluten; ou; țelină
Cină	Mămăligă 100 g + caș 100 g + iaurt	≈ 550	≈ 28	≈ 18	≈ 55	Lapte (lactoză)

MIERCURI — REGIM COMUN

Masă	Preparat	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	Gluc (g)	Alergeni
Mic dejun	Șuncă 70 g + cașcaval feliat 50 g + unt 15 g + miere + pâine albă 100 g + ceai	≈ 720	≈ 30	≈ 38	≈ 65	Gluten; lapte (lactoză); soia
Prânz	Ciorbă țărănească 400 g + papricaș de pui 150 g + mămăligă 100 g + salată + pâine albă 100 g + portocale	≈ 1 180	≈ 55	≈ 30	≈ 160	Gluten; țelină; lapte (urme)
Cină	Friptură de porc 150 g + piure 100 g + salată + pâine + ceai + bomboane de pom	≈ 1 050	≈ 45	≈ 45	≈ 110	Gluten; lapte (lactoză); sulfiți

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)

MIERCURI — REGIM R2 DIABET

Masă	Preparat	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	Gluc (g)	Alergeni
Mic dejun	Șuncă 70 g + cașcaval feliat 50 g + unt 15 g + ou 1 buc + pâine integrală 100 g + ceai + supliment: șuncă 100 g + caș 100 g	≈ 980	≈ 58	≈ 55	≈ 60	Gluten; ou; lapte (lactoză); soia
Prânz	Ciorbă țărănească 400 g + papricaș de pui 150 g + mămăligă 100 g + salată + pâine integrală 100 g + portocale	≈ 1 050	≈ 52	≈ 28	≈ 135	Gluten; țelină; lapte (urme)
Cină	Friptură de porc 150 g + piure 100 g + salată + pâine integrală + ceai + bomboane de pom	≈ 980	≈ 43	≈ 42	≈ 95	Gluten; lapte (lactoză); sulfiți

JOI — REGIM COMUN

Masă	Preparat	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	Gluc (g)	Alergeni
Mic dejun	Tobă + ceapă roșie + salam + măsline + cașcaval feliat + ou + salată de boeuf + pâine albă 300 g + ceai	≈ 1 250	≈ 48	≈ 78	≈ 95	Gluten; ou; lapte (lactoză); soia; muștar; țelină
Prânz	Ciorbă ardelenească 400 g + sarmale cu varză acră + cârnați la cuptor + mămăligă + cozonac	≈ 1 600	≈ 65	≈ 75	≈ 170	Gluten; ou; lapte (lactoză); țelină; muștar; fructe cu coajă lemnoasă
Cină	Friptură de pui + garnitură de orez + salată + ceai	≈ 650	≈ 45	≈ 15	≈ 55	Gluten; țelină

JOI — REGIM R2 DIABET

Masă	Preparat	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	Gluc (g)	Alergeni
Mic dejun	Tobă + ceapă roșie + salam + măsline + cașcaval feliat + ou + salată de boeuf + pâine integrală 300 g + ceai + supliment: pate + caș	≈ 1 450	≈ 60	≈ 90	≈ 110	Gluten; ou; lapte (lactoză); soia; muștar; țelină

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)

Prânz	Ciorbă ardelenească 400 g + sarmale cu varză acră + cârnați la cuptor + mămăligă + cozonac + supliment: pate + caș	≈ 1 750	≈ 70	≈ 85	≈ 165	Gluten; ou; lapte (lactoză); țelină; muștar; fructe cu coajă lemnoasă
Cină	Friptură de pui + garnitură de orez + salată + ceai	≈ 620	≈ 45	≈ 14	≈ 50	Gluten; țelină

VINERI — REGIM COMUN

Masă	Preparat	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	Gluc (g)	Alergeni
Mic dejun	Caș 50 g + ou 1 buc + șuncă 70 g + roșii + pâine albă 100 g + ceai	≈ 600	≈ 34	≈ 28	≈ 45	Gluten; ou; lapte (lactoză); soia
Prânz	Supă de tăiței 400 g + escalop de porc 110 g + cartofi natur 100 g + chec + salată + pâine albă 100 g	≈ 1 150	≈ 50	≈ 40	≈ 145	Gluten; ou; lapte (lactoză); țelină; sulfiți
Cină	Rasol de pui 200 g + varză călită 150 g + ceai	≈ 500	≈ 42	≈ 18	≈ 20	Țelină

VINERI — REGIM R2 DIABET

Masă	Preparat	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	Gluc (g)	Alergeni
Mic dejun	Caș 50 g + ou 1 buc + șuncă 70 g + roșii + pâine integrală 100 g + ceai	≈ 580	≈ 36	≈ 26	≈ 40	Gluten; ou; lapte (lactoză); soia
Prânz	Supă de tăiței 400 g + escalop de porc 110 g + cartofi natur 100 g + chec + salată + pâine integrală 100 g	≈ 1 050	≈ 48	≈ 36	≈ 125	Gluten; ou; lapte (lactoză); țelină; sulfiți
Cină	Rasol de pui 200 g + varză călită 150 g + ceai	≈ 480	≈ 42	≈ 17	≈ 18	Țelină

SÂMBĂTĂ — REGIM COMUN

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)

Masă	Preparat	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	Gluc (g)	Alergeni
Mic dejun	Mușchi file 70 g + brânză de vacă 60 g + gem + ardei + pâine albă 100 g + ceai	≈ 620	≈ 36	≈ 18	≈ 70	Gluten; lapte (lactoză); muștar (urme)
Prânz	Ciorbă ardelenească 400 g + șnițel înăbușit 180 g + garnitură de orez 100 g + salată + pâine albă 100 g	≈ 1 200	≈ 60	≈ 35	≈ 150	Gluten; ou; țelină
Cină	Spanac 150 g + ochiuri 1 buc + pâine albă 100 g + ceai	≈ 550	≈ 22	≈ 20	≈ 55	Gluten; ou; lapte (urme)

SÂMBĂTĂ — REGIM R2 DIABET

Masă	Preparat	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	Gluc (g)	Alergeni
Mic dejun	Crenvurști 130 g + brânză de vacă 60 g + unt 20 g + ardei + pâine integrală 100 g + ceai	≈ 750	≈ 35	≈ 45	≈ 45	Gluten; lapte (lactoză); soia; muștar; țelină
Prânz	Ciorbă ardelenească 400 g + șnițel înăbușit 180 g + garnitură de orez 100 g + salată + pâine integrală 100 g	≈ 1 050	≈ 58	≈ 32	≈ 120	Gluten; ou; țelină
Cină	Spanac 150 g + ochiuri 1 buc + pâine integrală 100 g + ceai	≈ 520	≈ 24	≈ 19	≈ 45	Gluten; ou; lapte (urme)

DUMINICĂ — REGIM COMUN

Masă	Preparat	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	Gluc (g)	Alergeni
Mic dejun	Tobă 70 g + unt 1 buc + ou 1 buc + pâine albă 100 g + ceai	≈ 700	≈ 30	≈ 50	≈ 45	Gluten; ou; lapte (lactoză); muștar; țelină
Prânz	Ciorbă țărănească 400 g + rasol de porc 110 g + varză călită 150 g + pâine albă 100 g + măr	≈ 1 050	≈ 50	≈ 35	≈ 120	Gluten; țelină
Cină	Mămăligă 100 g + brânză de vacă 100 g + iaurt	≈ 550	≈ 28	≈ 18	≈ 55	Lapte (lactoză)

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)

DUMINICĂ — REGIM R2 DIABET

Masă	Preparat	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	Gluc (g)	Alergeni
Mic dejun	Tobă 70 g + unt 1 buc + ou 1 buc + pâine integrală 100 g + ceai + supliment: șuncă 100 g + unt 1 buc	≈ 900	≈ 45	≈ 65	≈ 45	Gluten; ou; lapte (lactoză); muștar; țelină; soia
Prânz	Ciorbă țărănească 400 g + rasol de porc 110 g + varză călită 150 g + pâine integrală 100 g + cozonac	≈ 1 200	≈ 55	≈ 45	≈ 140	Gluten; ou; lapte (lactoză); țelină; fructe cu coajă lemnoasă
Cină	Mămăligă 100 g + brânză de vacă 100 g + iaurt	≈ 520	≈ 28	≈ 17	≈ 50	Lapte (lactoză)

Dietetician :

Minea Andreea Maria
Nutriționist Dietetician
Cod Unic: 100372