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)

Intorsura

LUNI — SECȚIA ÎNTORSURA

Masă	Preparat	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	Gluc (g)	Alergeni
Mic dejun	Pâine 100 g + ceai + crenvurști cu muștar 120 g + cremă de brânză 70 g + iaurt 125 g + măsline 50 g	≈ 750	32	45	55	Gluten; lapte; muștar; soia
Prânz	Ciorbă de legume 400 ml + cartofi natur 150 g + șnițel de pui 150 g + murături 100 g + măr	≈ 1 050	45	30	140	Gluten; ou; țelină
Cină	Ceai + friptură de pui 150 g + garnitură de orez 100 g	≈ 600	38	15	65	Gluten

MARȚI

Masă	Preparat	Kcal	Prot	Lip	Gluc	Alergeni
Mic dejun	Pâine 100 g + ceai + salam 70 g + cașcaval 70 g + ou 1 buc	≈ 700	32	40	50	Gluten; ou; lapte; soia
Prânz	Ciorbă de varză 400 ml + ciulama de pui 150 g + mămăligă 150 g + castraveți murați 100 g + napolitană	≈ 1 100	45	35	145	Gluten; lapte; țelină
Cină	Ceai + cartofi țărănești 200 g + chiftele porc 120 g	≈ 750	30	35	70	Gluten; ou

MIERCURI

Masă	Preparat	Kcal	Prot	Lip	Gluc	Alergeni
Mic dejun	Pâine 100 g + ceai + șuncă 70 g + salată de vinete 70 g + unt 10 g + miere 20 g	≈ 680	22	30	75	Gluten; lapte; ou
Prânz	Ciorbă de fasole boabe 400 ml + legume mexicane 150 g + pulpă de pui 150 g + biscuiți	≈ 1 050	45	25	150	Gluten; 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)

Cină	Ceai + macaroane 200 g cu carne de porc 120 g	≈ 850	38	35	95	Gluten; ou

JOI

Masă	Preparat	Kcal	Prot	Lip	Gluc	Alergeni
Mic dejun	Pâine 100 g + ceai + salam 70 g + caşcaval 70 g + iaurt 125 g + măsline 50 g	≈ 720	30	42	55	Gluten; lapte; soia
Prânz	Ciorbă de pui 400 ml + cartofi țărănești 200 g + friptură de porc 150 g + murături + napolitană	≈ 1 200	50	40	150	Gluten; țelină
Cină	Ceai + legume „4 anotimpuri” 200 g + pulpă de pui 150 g	≈ 600	38	15	55	—

VINERI

Masă	Preparat	Kcal	Prot	Lip	Gluc	Alergeni
Mic dejun	Pâine 100 g + ceai + tobă 70 g + cremă de brânză 70 g	≈ 650	28	35	55	Gluten; lapte; muștar
Prânz	Ciorbă de legume 400 ml + iahnie de fasole 200 g + cârnați 120 g + murături + biscuiți	≈ 1 150	45	45	135	Gluten; țelină
Cină	Ceai + pilaf de orez 200 g + friptură de pui 150 g	≈ 750	40	18	85	Gluten

SÂMBĂTĂ

Masă	Preparat	Kcal	Prot	Lip	Gluc	Alergeni
Mic dejun	Pâine 100 g + ceai + salam 70 g + icre 50 g + caș 70 g	≈ 720	30	45	55	Gluten; pește; lapte
Prânz	Ciorbă de cartofi 400 ml + pește prăjit 150 g + mămăligă 150 g + măr	≈ 1 000	40	30	140	Pește; gluten
Cină	Ceai + varză scăzută 200 g + cartofi natur 150 g + cârnat/pulpă pui 120 g	≈ 750	30	35	80	Poate contine urme de lactoza

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

Masă	Preparat	Kcal	Prot	Lip	Gluc	Alergeni
Mic dejun	Pâine 100 g + ceai + pateu 70 g + unt 10 g + miere 20 g	≈ 650	20	35	70	Gluten; lapte; ou
Prânz	Supă cu fidea 400 ml + piure de cartofi 200 g + friptură de pui 150 g + murături + napolitană	≈ 1 100	45	30	150	Gluten; ou; lapte
Cină	Ceai + năut gătit 200 g cu cârnat/carne porc 120 g	≈ 800	35	35	85	Poate contine urme de mustar

LUNI

Masă	Preparat	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	Gluc (g)	Alergeni
Mic dejun	Pâine 100 g, crenvurști cu muștar 120 g, cremă de brânză 70 g, iaurt 125 g, unt 10 g, miere 20 g, ceai	~820	32	42	80	Gluten, lapte, muștar, soia
Prânz	Ciorbă de varză/fasole verde 400 ml, cartofi natur 150 g, șnițel de pui 150 g, murături 100 g, mere 150 g	~900	40	28	115	Gluten, ou, țelină
Cină	Friptură de pui 150 g, garnitură de orez 150 g, ceai	~650	38	15	75	Gluten

MARȚI

Masă	Preparat	Kcal	Prot	Lip	Gluc	Alergeni
Mic dejun	Pâine 100 g, salam 70 g sau crenvurști 120 g, măsline 50 g, unt 10 g, gem 20 g, ceai	~780	28	40	75	Gluten, lapte, soia
Prânz	Ciorbă de pui 400 ml, legume congelate 150 g, friptură de pui 150 g, napolitane 40 g	~950	42	30	120	Gluten, ou, lapte, țelină
Cină	Cartofi țărănești 250 g cu chifteluțe/carne porc 120 g, ceai	~800	32	35	85	Gluten, ou

MIERCURI

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	Lip	Gluc	Alergeni
Mic dejun	Pâine 100 g, șuncă 70 g, ou 1 buc, zacuscă 70 g, măsline 50 g, ceai	~720	34	32	65	Gluten, ou
Prânz	Ciorbă de legume 400 ml, sote de mazăre/năut/fasole verde cu carne de pui 180 g, biscuiți 40 g	~950	45	28	120	Gluten, țelină
Cină	Macaroane 250 g cu carne de porc 120 g, ceai	~850	38	30	95	Gluten, ou

JOI

Masă	Preparat	Kcal	Prot	Lip	Gluc	Alergeni
Mic dejun	Pâine 100 g, mușchi file 70 g, cașcaval 70 g, măsline 50 g, ou 1 buc, ceai	~780	40	38	60	Gluten, lapte, ou
Prânz	Ciorbă țărănească de porc 400 ml, pește 150 g, mămăligă 200 g, napolitane 40 g	~900	40	30	110	Gluten, pește
Cină	Fasole verde cu cârnat/porc 200 g, ceai	~700	30	40	40	Țelină

VINERI

Masă	Preparat	Kcal	Prot	Lip	Gluc	Alergeni
Mic dejun	Pâine 100 g, cremă de brânză 70 g, unt 10 g, crenvurști cu muștar 120 g, miere 20 g, ceai	~850	32	45	80	Gluten, lapte, muștar
Prânz	Ciorbă de cartofi 400 ml, iahnie de fasole cu ciolan/carne porc 200 g, murături 100 g, biscuiți 40 g	~1 000	42	35	130	Gluten, țelină
Cină	Pilaf de orez 250 g cu friptură de pui 150 g, ceai	~750	38	18	90	Gluten

SÂMBĂTĂ

Masă	Preparat	Kcal	Prot	Lip	Gluc	Alergeni
Mic dejun	Pâine 100 g, salată de vinete 100 g, tobă 70 g, icre 50 g, măsline 50 g, ceai	~820	30	48	60	Gluten, pește
Prânz	Ciorbă de legume 400 ml, ciulama de pui 200 g, mămăligă 200 g, murături 100 g, mere/napolitane	~950	42	28	120	Gluten, lapte
Cină	Varză scăzută/cartofi natur 250 g cu carne/pulpă de pui 150 g, ceai	~700	38	18	70	Țelină

DUMINICĂ

Masă	Preparat	Kcal	Prot	Lip	Gluc	Alergeni

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)

Mic dejun	Pâine 100 g, pateu 100 g, unt 10 g, miere 20 g, ceai	~780	22	45	70	Gluten, lapte, ficat
Prânz	Supă cu fidea 400 ml, piure de cartofi 200 g, friptură de pulpă de pui 150 g, murături 100 g, biscuiți 40 g	~950	42	25	125	Gluten, ou, țelină
Cină	Legume mexicane 200 g cu friptură de porc 150 g, ceai	~750	38	35	45	Țelină

Dietetician :

Minea Andreea Maria
Nutriționist Dietetician
Cod Unic: 100372