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)

Orășenesc

LUNI — R6 COMUN

Masă	Preparat	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	Gluc (g)	Alergeni
Mic dejun	Pâine 100 g + unt + gem + salam 70 g + brânză de vaci 70 g + roșii + ceai	≈ 700	≈ 28	≈ 32	≈ 75	Gluten; lapte (lactoză); soia
Prânz	Pâine 100 g + ciorbă de fasole boabe 400 ml + papricaș de pui 150 g + garnitură de orez 100 g + castraveți în oțet + măr	≈ 1 150	≈ 48	≈ 28	≈ 155	Gluten; țelină
Cină	Griș cu lapte 300 g + iaurt	≈ 500	≈ 20	≈ 15	≈ 65	Gluten; lapte (lactoză)

LUNI — ENTEROCOLITĂ

Masă	Preparat	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	Gluc (g)	Alergeni
Mic dejun	Pâine 100 g + unt + brânză de vaci 100 g + caș 70 g + șuncă presată 70 g + ceai	≈ 650	≈ 35	≈ 30	≈ 55	Gluten; lapte (lactoză); soia
Prânz	Pâine 100 g + supă de zarzavat 400 ml + rasol de pui 250 g + pilaf de orez 100 g + biscuiți	≈ 1 000	≈ 50	≈ 20	≈ 135	Gluten; țelină
Cină	Pâine 100 g + rasol de porc 200 g + mix mexican 100 g + ceai	≈ 700	≈ 40	≈ 25	≈ 60	Gluten; țelină

LUNI — R4 GASTRIC

Masă	Preparat	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	Gluc (g)	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 + brânză de vaci 100 g + caș 70 g + șuncă presată 70 g + unt + ceai	≈ 650	≈ 35	≈ 28	≈ 55	Gluten; lapte (lactoză); soia
Prânz	Pâine 100 g + supă de zarzavat 400 ml + rasol de pui 250 g + pilaf de orez 100 g + biscuiți	≈ 1 000	≈ 50	≈ 20	≈ 135	Gluten; țelină
Cină	Pâine 100 g + rasol de porc 200 g + mix mexican 100 g + ceai	≈ 700	≈ 40	≈ 25	≈ 60	Gluten; țelină

LUNI — HIPOSODAT

Masă	Preparat	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	Gluc (g)	Alergeni
Mic dejun	Pâine 100 g + unt + gem + brânză de vaci 70 g + șuncă presată 70 g + roșii + ceai	≈ 680	≈ 28	≈ 30	≈ 75	Gluten; lapte (lactoză); soia
Prânz	Pâine 100 g + ciorbă de fasole boabe 400 ml + papricaș de pui 150 g + garnitură de orez 100 g + salată de varză + măr	≈ 1 100	≈ 48	≈ 25	≈ 155	Gluten; țelină
Cină	Griș cu lapte 300 g + iaurt	≈ 500	≈ 20	≈ 15	≈ 65	Gluten; lapte (lactoză)

LUNI — R2 DIABET

Masă	Preparat	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	Gluc (g)	Alergeni
Mic dejun	Pâine integrală 100 g + brânză de vaci 100 g + unt + salam 70 g + șuncă presată 70 g + caș 70 g + roșii + ceai fără zahăr	≈ 800	≈ 45	≈ 40	≈ 55	Gluten; lapte (lactoză); soia
Prânz	Pâine integrală 100 g + ciorbă de fasole boabe 400 ml + papricaș de pui 200 g + garnitură de orez 100 g + castraveți în oțet + măr	≈ 1 100	≈ 55	≈ 30	≈ 140	Gluten; țelină
Cină	Pâine integrală 100 g + rasol de porc 200 g + mix mexican 100 g + ceai fără zahăr	≈ 750	≈ 45	≈ 30	≈ 55	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)

MARȚI — R6 COMUN

Masă	Preparat	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	Gluc (g)	Alergeni
Mic dejun	Pâine 100 g + unt + salam de vară 70 g + ou 1 buc + ardei 70 g + lapte 250 ml	≈ 720	≈ 32	≈ 38	≈ 55	Gluten; ou; lapte (lactoză); soia
Prânz	Pâine 100 g + ciorbă gulaș 400 ml + șnițel înăbușit cu piure + salată + mere 200 g	≈ 1 200	≈ 55	≈ 35	≈ 150	Gluten; ou; țelină
Cină	Pâine 100 g + caș 100 g + mămăligă 100 g + iaurt	≈ 600	≈ 28	≈ 18	≈ 65	Gluten; lapte (lactoză)

MARȚI — ENTEROCOLITĂ

Masă	Preparat	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	Gluc (g)	Alergeni
Mic dejun	Pâine 100 g + unt + cașcaval feliat 70 g + parizer 70 g + caș 70 g + ceai	≈ 650	≈ 30	≈ 32	≈ 55	Gluten; lapte (lactoză); soia
Prânz	Pâine 100 g + supă de tăiței 400 ml + piept de pui cu mix mexican	≈ 900	≈ 45	≈ 20	≈ 120	Gluten; ou; țelină
Cină	Pâine 100 g + sote de morcov cu rasol de porc + ceai	≈ 650	≈ 38	≈ 22	≈ 60	Gluten; țelină

MARȚI — R4 GASTRIC

Masă	Preparat	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	Gluc (g)	Alergeni
Mic dejun	Pâine 100 g + unt + cașcaval feliat 70 g + parizer 70 g + caș 70 g + ceai	≈ 650	≈ 30	≈ 32	≈ 55	Gluten; lapte (lactoză); soia
Prânz	Pâine 100 g + supă de tăiței 400 ml + piept de pui cu mix mexican	≈ 900	≈ 45	≈ 20	≈ 120	Gluten; ou; țelină
Cină	Pâine 100 g + sote de morcov cu rasol de porc + ceai	≈ 650	≈ 38	≈ 22	≈ 60	Gluten; țelină

MARȚI — HIPOSODAT

Masă	Preparat	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	Gluc (g)	Alergeni
Mic dejun	Pâine 100 g + unt + lapte 250 ml + ou 1 buc + salam de vară 70 g + ardei	≈ 700	≈ 30	≈ 38	≈ 55	Gluten; ou; lapte (lactoză); soia

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	Pâine 100 g + ciorbă gulaș 400 ml + șnițel înăbușit cu piure + salată + mere 200 g	≈ 1 200	≈ 55	≈ 35	≈ 150	Gluten; ou; țelină
Cină	Pâine 100 g + caș 100 g + mămăligă 100 g + iaurt	≈ 600	≈ 28	≈ 18	≈ 65	Gluten; lapte (lactoză)

MARȚI — R2 DIABET

Masă	Preparat	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	Gluc (g)	Alergeni
Mic dejun	Pâine integrală 100 g + unt + salam de vară 70 g + șuncă presată 70 g + caș 70 g + ou 1 buc + ardei + lapte 250 ml	≈ 850	≈ 45	≈ 45	≈ 55	Gluten; ou; lapte (lactoză); soia
Prânz	Pâine integrală 100 g + ciorbă gulaș 400 ml + șnițel înăbușit cu piure + salată + mere 200 g	≈ 1 100	≈ 55	≈ 30	≈ 135	Gluten; ou; țelină
Cină	Pâine integrală 100 g + caș 100 g + mămăligă 100 g + iaurt	≈ 580	≈ 28	≈ 18	≈ 55	Gluten; lapte (lactoză)

MIERCURI — R6 COMUN

Masă	Preparat	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	Gluc (g)	Alergeni
Mic dejun	Pâine 100 g + șuncă 70 g + zacuscă 70 g + pateu 100 g + roșii 120 g + ceai	≈ 750	≈ 32	≈ 40	≈ 65	Gluten; lapte (lactoză); soia; muștar
Prânz	Pâine 100 g + ciorbă țărănească 400 ml + sote de mazăre cu rasol de pui + portocale	≈ 1 050	≈ 50	≈ 25	≈ 145	Gluten; țelină
Cină	Friptură de porc cu piure + salată + castraveți murați + bomboane pom + ceai	≈ 1 100	≈ 45	≈ 45	≈ 120	Gluten; lapte (lactoză); sulfiți

MIERCURI — ENTEROCOLITĂ

Masă	Preparat	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	Gluc (g)	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 + caș 100 g + brânză de vaci 100 g + șuncă 70 g + unt + ceai	≈ 700	≈ 38	≈ 32	≈ 55	Gluten; lapte (lactoză); soia
Prânz	Pâine 100 g + supă de legume cu orez 400 ml + rasol de porc cu legume	≈ 950	≈ 45	≈ 28	≈ 120	Gluten; țelină
Cină	Pâine 100 g + rasol de pui cu orez + ceai	≈ 700	≈ 40	≈ 20	≈ 75	Gluten; țelină

MIERCURI — R4 GASTRIC

Masă	Preparat	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	Gluc (g)	Alergeni
Mic dejun	Pâine 100 g + caș 100 g + brânză de vaci 100 g + șuncă 70 g + unt + ceai	≈ 700	≈ 38	≈ 32	≈ 55	Gluten; lapte (lactoză); soia
Prânz	Pâine 100 g + supă de legume cu orez 400 ml + rasol de porc cu legume	≈ 950	≈ 45	≈ 28	≈ 120	Gluten; țelină
Cină	Rasol de pui cu piure + bomboane pom + ceai	≈ 650	≈ 38	≈ 18	≈ 65	Gluten; lapte (lactoză)

MIERCURI — HIPOSODAT

Masă	Preparat	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	Gluc (g)	Alergeni
Mic dejun	Pâine 100 g + șuncă 70 g + caș 100 g + roșii 70 g + brânză de vaci 100 g + ceai	≈ 650	≈ 35	≈ 28	≈ 55	Gluten; lapte (lactoză); soia
Prânz	Pâine 100 g + ciorbă țărănească 400 ml + sote de mazăre cu rasol de pui + portocale	≈ 1 000	≈ 50	≈ 22	≈ 145	Gluten; țelină
Cină	Friptură de porc cu piure + salată + castraveți murați + bomboane pom + ceai	≈ 1 050	≈ 45	≈ 42	≈ 115	Gluten; lapte (lactoză); sulfiți

MIERCURI — R2 DIABET

Masă	Preparat	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	Gluc (g)	Alergeni
Mic dejun	Pâine integrală 100 g + șuncă 70 g + pateu 100 g + roșii 120 g + zacuscă 70 g + caș 100 g + ceai fără zahăr	≈ 820	≈ 42	≈ 45	≈ 55	Gluten; lapte (lactoză); soia; muștar
Prânz	Pâine integrală 100 g + ciorbă țărănească 400 g + rasol de pui cu legume + portocale	≈ 1 050	≈ 52	≈ 28	≈ 135	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	Friptură de porc cu piure + salată de castraveți murați + bomboane pom + ceai fără zahăr	≈ 980	≈ 45	≈ 40	≈ 95	Gluten; lapte (lactoză); sulfiți

JOI — R6 COMUN

Masă	Preparat	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	Gluc (g)	Alergeni
Mic dejun	Pâine 100 g + crenvurști cu muștar + măsline 70 g + cremă de brânză 70 g + ou + ceai	≈ 820	≈ 32	≈ 48	≈ 60	Gluten; lapte (lactoză); muștar; soia
Prânz	Pâine 100 g + ciorbă ardelenească de porc 400 ml + sarmale din varză acră + mămăliguță cu cârnați la cuptor + cozonac cu nucă	≈ 1 650	≈ 65	≈ 80	≈ 180	Gluten; ou; lapte (lactoză); țelină; muștar; fructe cu coajă lemnoasă
Cină	Pâine 100 g + friptură de pui cu garnitură de orez + salată de gogoșari murați + ceai	≈ 800	≈ 45	≈ 20	≈ 90	Gluten; țelină; sulfiți

JOI — ENTEROCOLITĂ

Masă	Preparat	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	Gluc (g)	Alergeni
Mic dejun	Pâine 100 g + crenvurști cu muștar + cremă de brânză 70 g + caș 70 g + ceai	≈ 700	≈ 30	≈ 40	≈ 55	Gluten; lapte (lactoză); muștar; soia
Prânz	Pâine 100 g + supă de zarzavat 400 ml + rasol de pui 250 g + legume fierte 100 g + cozonac cu nucă	≈ 1 150	≈ 55	≈ 35	≈ 145	Gluten; lapte (lactoză); țelină; fructe cu coajă lemnoasă
Cină	Pâine 100 g + rasol de porc 200 g + mix mexican 100 g + ceai	≈ 750	≈ 42	≈ 28	≈ 65	Gluten; țelină

JOI — R4 GASTRIC

Masă	Preparat	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	Gluc (g)	Alergeni
Mic dejun	Pâine 100 g + cremă de brânză 70 g + crenvurști cu muștar + caș 70 g + ceai	≈ 700	≈ 30	≈ 40	≈ 55	Gluten; lapte (lactoză); muștar; soia

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	Pâine 100 g + supă de zarzavat 400 ml + rasol de pui 250 g + legume fierte 100 g + cozonac cu nucă	≈ 1 150	≈ 55	≈ 35	≈ 145	Gluten; lapte (lactoză); țelină; fructe cu coajă lemnoasă
Cină	Pâine 100 g + rasol de porc 200 g + mix mexican 100 g + ceai	≈ 750	≈ 42	≈ 28	≈ 65	Gluten; țelină

JOI — HIPOSODAT

Masă	Preparat	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	Gluc (g)	Alergeni
Mic dejun	Pâine 100 g + unt + crenvurști cu muștar + cremă de brânză 70 g + ou + ceai	≈ 780	≈ 30	≈ 48	≈ 55	Gluten; ou; lapte (lactoză); muștar; soia
Prânz	Pâine 100 g + ciorbă ardelenească de porc 400 ml + sarmale din varză acră + mămăliguță cu cârnați + cozonac cu nucă	≈ 1 600	≈ 65	≈ 78	≈ 175	Gluten; ou; lapte (lactoză); țelină; muștar; fructe cu coajă lemnoasă
Cină	Pâine 100 g + friptură de pui cu garnitură de orez + salată de gogoșari murați + ceai	≈ 800	≈ 45	≈ 20	≈ 90	Gluten; țelină; sulfiți

JOI — R2 DIABET

Masă	Preparat	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	Gluc (g)	Alergeni
Mic dejun	Pâine integrală 100 g + unt + mușchi file 70 g + crenvurști cu muștar + cremă de brânză 70 g + caș 70 g + ceai fără zahăr	≈ 900	≈ 45	≈ 50	≈ 55	Gluten; lapte (lactoză); muștar; soia
Prânz	Pâine integrală 100 g + ciorbă ardelenească de porc 400 ml + sarmale din varză acră + mămăliguță cu cârnați	≈ 1 300	≈ 60	≈ 55	≈ 130	Gluten; lapte (lactoză); țelină; muștar
Cină	Pâine integrală 100 g + friptură de pui cu garnitură de orez + salată de gogoșari murați + ceai fără zahăr	≈ 780	≈ 45	≈ 20	≈ 85	Gluten; țelină; sulfiți

VINERI — R6 COMUN

Masă	Preparat	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	Gluc (g)	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 + unt + salam de vară 70 g + ou + ardei 70 g + salată de icre 70 g + lapte 250 ml	≈ 820	≈ 35	≈ 48	≈ 55	Gluten; ou; pește; lapte (lactoză); soia
Prânz	Pâine 100 g + ciorbă de perișoare 400 ml + escalop de porc cu ciuperci și cartofi natur + salată de varză + chec cu nucă	≈ 1 250	≈ 55	≈ 40	≈ 155	Gluten; ou; lapte (lactoză); țelină; fructe cu coajă lemnoasă
Cină	Pâine 100 g + rasol de pui 200 g + varză călită 150 g + ceai	≈ 750	≈ 45	≈ 20	≈ 75	Gluten; țelină

VINERI — ENTEROCOLITĂ

Masă	Preparat	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	Gluc (g)	Alergeni
Mic dejun	Pâine 100 g + unt + cașcaval feliat 70 g + parizer 70 g + brânză de vaci 70 g + ceai	≈ 680	≈ 32	≈ 35	≈ 55	Gluten; lapte (lactoză); soia
Prânz	Pâine 100 g + supă de pui 400 ml + rasol de porc cu amestec 4 anotimpuri + chec cu nucă	≈ 1 100	≈ 50	≈ 35	≈ 140	Gluten; ou; lapte (lactoză); țelină; fructe cu coajă lemnoasă
Cină	Pâine 100 g + piept de pui cu orez + ceai	≈ 700	≈ 45	≈ 15	≈ 75	Gluten; țelină

VINERI — R4 GASTRIC

Masă	Preparat	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	Gluc (g)	Alergeni
Mic dejun	Pâine 100 g + unt + cașcaval feliat 70 g + parizer 70 g + brânză de vaci 70 g + ceai	≈ 680	≈ 32	≈ 35	≈ 55	Gluten; lapte (lactoză); soia
Prânz	Pâine 100 g + supă de pui 400 ml + rasol de porc cu amestec 4 anotimpuri + chec cu nucă	≈ 1 100	≈ 50	≈ 35	≈ 140	Gluten; ou; lapte (lactoză); țelină; fructe cu coajă lemnoasă
Cină	Pâine 100 g + piept de pui cu orez + ceai	≈ 700	≈ 45	≈ 15	≈ 75	Gluten; țelină

VINERI — HIPOSODAT

Masă	Preparat	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	Gluc (g)	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 + unt + lapte 250 ml + ou + salam de vară 70 g + ardei	≈ 720	≈ 32	≈ 40	≈ 55	Gluten; ou; lapte (lactoză); soia
Prânz	Pâine 100 g + ciorbă de perișoare 400 ml + escalop de porc cu ciuperci și cartofi natur + salată de varză + chec cu nucă	≈ 1 250	≈ 55	≈ 40	≈ 155	Gluten; ou; lapte (lactoză); țelină; fructe cu coajă lemnoasă
Cină	Pâine 100 g + rasol de pui 200 g + varză călită 150 g + ceai	≈ 750	≈ 45	≈ 20	≈ 75	Gluten; țelină

VINERI — R2 DIABET

Masă	Preparat	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	Gluc (g)	Alergeni
Mic dejun	Pâine integrală 100 g + unt + salam de vară 70 g + parizer 70 g + ou + ardei 70 g + salată de icre 70 g + lapte 250 ml	≈ 880	≈ 45	≈ 50	≈ 55	Gluten; ou; pește; lapte (lactoză); soia
Prânz	Pâine integrală 100 g + ciorbă de perișoare 400 ml + escalop de porc cu ciuperci și cartofi natur + salată de varză + chec cu nucă	≈ 1 150	≈ 55	≈ 35	≈ 130	Gluten; ou; lapte (lactoză); țelină; fructe cu coajă lemnoasă
Cină	Pâine integrală 100 g + rasol de pui 200 g + varză călită 150 g + ceai fără zahăr	≈ 720	≈ 45	≈ 20	≈ 65	Gluten; țelină

SÂMBĂTĂ — R6 COMUN

Masă	Preparat	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	Gluc (g)	Alergeni
Mic dejun	**Pâine 100 g + unt + gem + mușchi file 70 g + ardei 70 g + iaurt**	**≈ 720**	**≈ 30**	**≈ 32**	**≈ 80**	**Gluten; lapte (lactoză); soia**
Prânz	**Pâine 100 g + ciorbă de varză 400 ml + tocăniță de cartofi cu carne de porc + ardei copți 100 g + mere 200 g**	**≈ 1 100**	**≈ 45**	**≈ 35**	**≈ 150**	**Gluten; țelină**
Cină	**Pâine 100 g + rasol de pui 150 g + legume 130 g + orez 30 g + ceai**	**≈ 700**	**≈ 40**	**≈ 18**	**≈ 75**	**Gluten; țelină**

SÂMBĂTĂ — ENTEROCOLITĂ

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	Pâine 100 g + unt + cașcaval feliat 70 g + șuncă presată 70 g + caș 70 g + ceai	≈ 680	≈ 32	≈ 35	≈ 55	Gluten; lapte (lactoză); soia
Prânz	Pâine 100 g + supă de zarzavat cu fidea și pui 400 ml + rasol de porc cu legume fierte	≈ 950	≈ 45	≈ 28	≈ 120	Gluten; ou; țelină
Cină	Pâine 100 g + rasol de pui cu orez și morcov + ceai	≈ 700	≈ 40	≈ 18	≈ 80	Gluten; țelină

SÂMBĂTĂ — R4 GASTRIC

Masă	Preparat	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	Gluc (g)	Alergeni
Mic dejun	Pâine 100 g + unt + cașcaval feliat 70 g + șuncă presată 70 g + caș 70 g + ceai	≈ 680	≈ 32	≈ 35	≈ 55	Gluten; lapte (lactoză); soia
Prânz	Pâine 100 g + supă de zarzavat cu fidea și pui 400 ml + rasol de porc cu legume fierte	≈ 950	≈ 45	≈ 28	≈ 120	Gluten; ou; țelină
Cină	Pâine 100 g + rasol de pui cu orez și morcov + ceai	≈ 700	≈ 40	≈ 18	≈ 80	Gluten; țelină

SÂMBĂTĂ — HIPOSODAT

Masă	Preparat	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	Gluc (g)	Alergeni
Mic dejun	Pâine 100 g + unt + gem + mușchi file 70 g + iaurt + ardei 70 g	≈ 700	≈ 30	≈ 30	≈ 80	Gluten; lapte (lactoză); soia
Prânz	Pâine 100 g + ciorbă de varză 400 ml + tocăniță de cartofi cu carne de porc + ardei copți 100 g + mere 200 g	≈ 1 100	≈ 45	≈ 35	≈ 150	Gluten; țelină
Cină	Pâine 100 g + rasol de pui 150 g + legume 130 g + orez 30 g + ceai	≈ 700	≈ 40	≈ 18	≈ 75	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)

SÂMBĂTĂ — R2 DIABET

Masă	Preparat	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	Gluc (g)	Alergeni
Mic dejun	**Pâine integrală 100 g + unt + salam de vară 70 g + mușchi file 70 g + ardei 70 g**	**≈ 750**	**≈ 40**	**≈ 40**	**≈ 55**	**Gluten; lapte (lactoză); soia**
Prânz	**Pâine integrală 100 g + ciorbă de varză 400 ml + tocăniță de cartofi cu carne de porc**	**≈ 1 050**	**≈ 45**	**≈ 30**	**≈ 130**	**Gluten; țelină**
Cină	**Pâine integrală 100 g + rasol de pui 150 g + legume 130 g + orez 30 g + ceai**	**≈ 680**	**≈ 40**	**≈ 18**	**≈ 65**	**Gluten; țelină**

DUMINICĂ — R6 COMUN

Masă	Preparat	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	Gluc (g)	Alergeni
Mic dejun	Pâine 100 g + unt + crenvurști cu muștar + ou + roșii 120 g + salată de icre 70 g + ceai	≈ 820	≈ 35	≈ 48	≈ 55	Gluten; ou; pește; lapte (lactoză); muștar; soia
Prânz	Pâine 100 g + ciorbă ardelenească de porc 400 ml + varză călită 150 g + rasol de porc 110 g + cozonac	≈ 1 300	≈ 55	≈ 45	≈ 155	Gluten; lapte (lactoză); ou; țelină; fructe cu coajă lemnoasă
Cină	Pâine 100 g + salam de vară 70 g + salată de vinete 70 g + măsline 50 g + cașcaval feliat 70 g + ceai	≈ 850	≈ 40	≈ 50	≈ 55	Gluten; lapte (lactoză); ou; soia

DUMINICĂ — ENTEROCOLITĂ

Masă	Preparat	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	Gluc (g)	Alergeni
Mic dejun	Pâine 100 g + unt + crenvurști cu muștar + parizer 70 g + caș 70 g + ceai	≈ 700	≈ 32	≈ 40	≈ 55	Gluten; lapte (lactoză); muștar; soia

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	Pâine 100 g + supă de zarzavat cu orez 400 ml + rasol de porc cu sote de morcov + cozonac	≈ 1 150	≈ 50	≈ 35	≈ 145	Gluten; lapte (lactoză); ou; țelină; fructe cu coajă lemnoasă
Cină	Pâine 100 g + cașcaval feliat 70 g + șuncă presată 70 g + bacon feliat 70 g + ceai	≈ 850	≈ 45	≈ 55	≈ 55	Gluten; lapte (lactoză); soia

DUMINICĂ — R4 GASTRIC

Masă	Preparat	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	Gluc (g)	Alergeni
Mic dejun	Pâine 100 g + unt + cașcaval feliat 70 g + parizer 70 g + caș 70 g + ceai	≈ 700	≈ 32	≈ 40	≈ 55	Gluten; lapte (lactoză); soia
Prânz	Pâine 100 g + supă de zarzavat cu orez 400 ml + rasol de porc cu sote de morcov + cozonac	≈ 1 150	≈ 50	≈ 35	≈ 145	Gluten; lapte (lactoză); ou; țelină; fructe cu coajă lemnoasă
Cină	Pâine 100 g + cașcaval feliat 70 g + șuncă presată 70 g + bacon feliat 70 g + ceai	≈ 850	≈ 45	≈ 55	≈ 55	Gluten; lapte (lactoză); soia

DUMINICĂ — HIPOSODAT

Masă	Preparat	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	Gluc (g)	Alergeni
Mic dejun	Pâine 100 g + unt + ou + crenvurști cu muștar + roșii 120 g + ceai	≈ 720	≈ 32	≈ 40	≈ 55	Gluten; ou; lapte (lactoză); muștar; soia
Prânz	Pâine 100 g + ciorbă ardelenească de porc 400 ml + rasol de porc 110 g + varză călită 150 g + cozonac	≈ 1 300	≈ 55	≈ 45	≈ 155	Gluten; lapte (lactoză); ou; țelină; fructe cu coajă lemnoasă
Cină	Pâine 100 g + șuncă presată 70 g + salată de vinete 70 g + caș 70 g + ardei 100 g + ceai	≈ 800	≈ 38	≈ 45	≈ 55	Gluten; lapte (lactoză); ou; soia

DUMINICĂ — R2 DIABET

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	Pâine integrală 100 g + unt + salam de vară 70 g + ceai	≈ 650	≈ 30	≈ 35	≈ 45	Gluten; lapte (lactoză); soia
Prânz	Pâine integrală 100 g + ciorbă ardelenească de porc 400 ml + varză călită 150 g + rasol de porc 110 g + mere 200 g	≈ 1 050	≈ 50	≈ 35	≈ 115	Gluten; țelină
Cină	Pâine integrală 100 g + salată de vinete 70 g + șuncă presată 70 g + pateu 100 g + măsline 50 g + cașcaval feliat 70 g + ceai	≈ 900	≈ 45	≈ 55	≈ 45	Gluten; lapte (lactoză); ou; soia

Dietetician :

Minea Andreea Maria
Nutriționist Dietetician
Cod Unic: 100372