COVASNA

LUNI 8.12 — REGIM COMUN (R8)

Masă	Preparat (componentă)	Kcal	Proteine (g)	Lipide (g)	Glucide (g)	Alergeni posibili
Mic dejun	Salam 70 g + Caşcaval 50 g + Icre 40 g + Pâine 100 g + Măsline 25 g + Ceai	726.67 kcal	42.30 g	36.97 g	52.19 g	Salam (soia, gluten, lactoză, ou, muștar, țelină), Caşcaval (lactoză), Icre (pește), Pâine (gluten)
Prânz	Ciorbă de fasole 400 g + Papricaș pui 150 g + Orez 100 g + Salată + Pâine 100 g + Chec 45 g	≈ 1790 kcal	≈ 100.0 g	≈ 45.3 g	≈ 220.9 g	gluten, țelină, lactoză, ou, pește (dependență rețete)
Cină	Sote fasole verde 150 g + Rasol porc 150 g + Pâine 100 g + Ceai	≈ 723 kcal	66.47 g	45.30 g	63.17 g	țelină, gluten

LUNI REGIM DIABET

Masă	Preparat (componentă)	Kcal	Proteine (g)	Lipide (g)	Glucide (g)	Alergeni posibili
Mic dejun	Salam 70 g + Caşcaval 50 g + Icre 40 g + Pâine 100 g + Măsline 25 g + Ceai	726.67 kcal	42.30 g	36.97 g	52.19 g	Salam: soia, gluten, lactoză, ou, muștar, țelină; Caşcaval: lactoză; Icre: pește; Pâine: gluten
Prânz	Ciorbă de fasole 400 g + Papricaș de pui 150 g + Orez 100 g + Salată + Pâine 100 g	≈ 1620 kcal	≈ 98 g	≈ 38 g	≈ 193 g	țelină, gluten, lactoză (posibil), urme muștar



Avizat dietetician

Cină	Sote de fasole verde 150 g + Rasol de porc 150 g + Pâine 100 g + Ceai	≈ 723 kcal	66.47 g	45.30 g	63.17 g	gluten, țelină
Supliment	Caș 100 g + Unt 30 g	≈ 469 kcal	24.3 g	23 g	1.4 g	lactoză

MARȚI — REGIM COMUN (R8)

Masă	Preparat (componentă)	Kcal	Proteine (g)	Lipide (g)	Glucide (g)	Alergeni posibili
Mic dejun	Șuncă 70 g + Cremă brânză 40 g + Ou 60 g + Măsline 25 g + Pâine 100 g + Ceai	≈ 640 kcal	≈ 35.2 g	≈ 28.6 g	≈ 53.7 g	soia, gluten, lactoză, ou, muștar, țelină
Prânz	Ciorbă gulas 400 g + Șnițel înăbușit 200 g + Cartofi natur 100 g + Salată 100 g + Pâine 100 g + Măr 100 g	≈ 1665 kcal	≈ 86.1 g	≈ 59.8 g	≈ 207.9 g	gluten, lactoză, ou, țelină, soia (posibil)
Cină	Mămăligă 100 g + Caș 100 g + Iaurt 150 g	≈ 474 kcal	≈ 29.6 g	≈ 24.4 g	≈ 33.4 g	lactoză

MARȚI — REGIM DIABET (R2)

Masă	Preparat (componentă)	Kcal	Proteine (g)	Lipide (g)	Glucide (g)	Alergeni posibili
Mic dejun	Șuncă 70 g + Cremă brânză 40 g + Ou 60 g + Măsline 25 g + Pâine 100 g + Ceai	≈ 640 kcal	≈ 35.2 g	≈ 28.6 g	≈ 53.7 g	soia, gluten, lactoză, ou, muștar, țelină
Prânz	Ciorbă gulyas 400 g + Șnițel înăbușit 200 g + Cartofi natur 100 g + Salată 100 g + Pâine 100 g + Măr 100 g	≈ 1665 kcal	≈ 86.1 g	≈ 59.8 g	≈ 207.9 g	gluten, lactoză, ou, țelină

Minea Andreea Maria
Nutriționist Dietetician
Cod Unic: 100372

Avizat dietetician

Cină	Mămăligă 100 g + Caș 100 g + Iaurt 150 g	≈ 474 kcal	≈ 29.6 g	≈ 24.4 g	≈ 33.4 g	lactoză
Supliment	Șuncă 2×70 g + Unt 2 buc (2×15 g)	≈ 416 kcal	≈ 29.3 g	≈ 31.5 g	≈ 1.3 g	lactoză, soia, gluten (posibil), muștar

MIERCURI – REGIM COMUN

Masă	Preparat (componentă)	Kcal	Proteine (g)	Lipide (g)	Glucide (g)	Alergeni posibili
Mic dejun	Șuncă 70 g + Cașcaval 50 g + Unt 15 g + Miere 1 plic (15 g) + Pâine 100 g + Ceai	≈ 627 kcal	≈ 30.6 g	≈ 31.9 g	≈ 57.4 g	gluten, lactoză, ou (posibil), muștar, soia
Prânz	Ciorbă țărănească 400 g + Rasol de porc 110 g + Sote de mazăre 200 g + Pâine 100 g + Măr 100 g	≈ 1538 kcal	≈ 73.4 g	≈ 63.7 g	≈ 161.8 g	țelină, gluten, lactoză (posibil), urme muștar
Cină	Rasol de pui 150 g + Legume 100 g + Orez 50 g + Pâine 100 g + Ceai	≈ 743 kcal	≈ 55.8 g	≈ 30.2 g	≈ 77.4 g	gluten, țelină

MIERCURI — REGIM DIABET (R2)

Minea Andreea Maria
Nutriționist Dietetician
Cod Unic: 100372

Avizat dietetician

Masă	Preparat (componentă)	Kcal	Proteine (g)	Lipide (g)	Glucide (g)	Alergeni posibili
Mic dejun	Șuncă 70 g + Cașcaval 50 g + Unt 15 g + Miere 1 plic (15 g) + Pâine 100 g + Ceai	≈ 627 kcal	≈ 30.6 g	≈ 31.9 g	≈ 57.4 g	gluten, lactoză, soia, muștar
Prânz	Ciorbă țărănească 400 g + Rasol de porc 110 g + Sote de mazăre 200 g + Pâine 100 g + Măr	≈ 1538 kcal	≈ 73.4 g	≈ 63.7 g	≈ 161.8 g	țelină, gluten
Cină	Rasol de pui 150 g + Legume 100 g + Orez 50 g + Pâine 100 g + Ceai	≈ 743 kcal	≈ 55.8 g	≈ 30.2 g	≈ 77.4 g	gluten, țelină
Supliment	Salam 2×50 g + Caș 2×50 g + Unt 2×15 g	≈ 679 kcal	≈ 47.2 g	≈ 51.4 g	≈ 3.2 g	lactoză, gluten, soia, muștar

JOI — REGIM COMUN (R8)

Masă	Preparat (componentă)	Kcal	Proteine (g)	Lipide (g)	Glucide (g)	Alergeni posibili
Mic dejun	Crenvurști 130 g + Muștar 10 g + Cașcaval feliat 50 g + Pâine 100 g + Ceai	≈ 768 kcal	≈ 33.8 g	≈ 48.2 g	≈ 47.5 g	soia, lactoză, muștar, gluten
Prânz	Supă de zarzavat 400 g + Escalop de porc 200 g + Orez 100 g + Salată 100 g + Portocală + Pâine 100 g	≈ 1514 kcal	≈ 75.1 g	≈ 51.6 g	≈ 196.4 g	țelină, gluten
Cină	Vinete 70 g + Șuncă 70 g + Caș 50 g + Roșii + Pâine 100 g + Ceai	≈ 626 kcal	≈ 35.2 g	≈ 29.5 g	≈ 48.3 g	lactoză, gluten



Avizat dietetician

DIABET

Masă	Preparat (componentă)	Kcal	Proteine (g)	Lipide (g)	Glucide (g)	Alergeni posibili
Mic dejun	Crenvurști 130 g + Muștar 10 g + Caşcaval feliat 50 g + Pâine 100 g + Ceai	≈ 768 kcal	≈ 33.8 g	≈ 48.2 g	≈ 47.5 g	muștar, gluten, lactoză
Prânz	Supă de zarzavat 400 g + Escalop porc 200 g + Orez 100 g + Salată 100 g + Portocală + Pâine 100 g	≈ 1514 kcal	≈ 75.1 g	≈ 51.6 g	≈ 196.4 g	țelină, gluten
Cină	Vinete 70 g + Șuncă 70 g + Caș 50 g + Roșii + Pâine 100 g + Ceai	≈ 626 kcal	≈ 35.2 g	≈ 29.5 g	≈ 48.3 g	lactoză, gluten

VINERI — REGIM COMUN (R8)

Masă	Preparat (componentă)	Kcal	Proteine (g)	Lipide (g)	Glucide (g)	Alergeni posibili
Mic dejun	Ou 60 g + Zacuscă 100 g + Șuncă 70 g + Măsline 25 g + Pâine 100 g + Ceai	≈ 632 kcal	≈ 32.8 g	≈ 31.4 g	≈ 55.2 g	Ou, gluten, lactoză (posibil), țelină, soia
Prânz	Supă de tăiței 400 g + Cârnați la cuptor 110 g + Humus 150 g + Măr 100 g + Salată 100 g + Pâine 100 g	≈ 1657 kcal	≈ 72.4 g	≈ 67.9 g	≈ 198.5 g	Gluten, ou, susan, țelină

Minea Andreea Maria
Nutriționist Dietetician
Cod Unic: 100372

Avizat dietetician

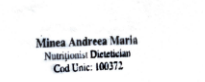
Cină	Rasol de pui 200 g + Varză călită 150 g + Pâine 100 g + Ceai	≈ 701 kcal	≈ 53.2 g	≈ 23.8 g	≈ 73.4 g	Gluten, țelină

VINERI — REGIM DIABET (R2)

Masă	Preparat (componentă)	Kcal	Proteine (g)	Lipide (g)	Glucide (g)	Alergeni posibili
Mic dejun	Ou 60 g + Zacuscă 100 g + Șuncă 70 g + Măsline 25 g + Pâine 100 g + Ceai	≈ 632 kcal	≈ 32.8 g	≈ 31.4 g	≈ 55.2 g	Gluten, ou
Prânz	Supă de tăiței 400 g + Cârnați la cuptor 110 g + Humus 150 g + Măr 100 g + Salată 100 g + Pâine 100 g	≈ 1657 kcal	≈ 72.4 g	≈ 67.9 g	≈ 198.5 g	Gluten, susan
Cină	Rasol de pui 200 g + Varză călită 150 g + Pâine 100 g + Ceai	≈ 701 kcal	≈ 53.2 g	≈ 23.8 g	≈ 73.4 g	Gluten
Supliment	Șuncă 140 g + Caș 100 g	≈ 453 kcal	≈ 43.3 g	≈ 30.6 g	≈ 1.8 g	Lactoză

SÂMBĂTĂ — REGIM COMUN (R8)

Masă	Preparat (componentă)	Kcal	Proteine (g)	Lipide (g)	Glucide (g)	Alergeni posibili
Mic dejun	Mușchi file 70 g + Brânză de vacă 60 g + Gem 15 g + Ardei 100 g + Pâine 100 g + Ceai	≈ 512 kcal	≈ 36.7 g	≈ 16.9 g	≈ 55.8 g	lactoză, gluten



Avizat dietetician

Prânz	Ciorbă de varză 400 g + Șnițel înăbușit 180 g + Macaroane 100 g + Salată 100 g + Pâine 100 g	≈ 1558 kcal	≈ 63.4 g	≈ 58.2 g	≈ 203.5 g	gluten, ou, lactoză (posibil), țelină
Cină	Spanac 150 g + Ou ochiuri 60 g + Pâine 100 g + Ceai	≈ 503 kcal	≈ 24.1 g	≈ 20.9 g	≈ 55.4 g	ou, gluten

SÂMBĂTĂ — REGIM DIABET (R2)

Masă	Preparat (componentă)	Kcal	Proteine (g)	Lipide (g)	Glucide (g)	Alergeni posibili
Mic dejun	Crenvurști 130 g + Brânză de vacă 60 g + Unt 15 g + Ardei 100 g + Pâine 100 g + Ceai	≈ 736 kcal	≈ 32.6 g	≈ 47.8 g	≈ 47.5 g	lactoză, gluten, soia
Prânz	Ciorbă de varză 400 g + Șnițel înăbușit 180 g + Macaroane 100 g + Salată 100 g + Pâine 100 g	≈ 1558 kcal	≈ 63.4 g	≈ 58.2 g	≈ 203.5 g	gluten, ou
Cină	Spanac 150 g + Ou ochiuri 60 g + Pâine 100 g + Ceai	≈ 503 kcal	≈ 24.1 g	≈ 20.9 g	≈ 55.4 g	gluten, ou
Supliment	Unt 30 g + Salam 140 g + Caș 100 g	≈ 685 kcal	≈ 45.1 g	≈ 56.3 g	≈ 3.2 g	lactoză, soia, muștar, gluten

DUMINICĂ — REGIM COMUN (R8)

Masă	Preparat (componentă)	Kcal	Proteine (g)	Lipide (g)	Glucide (g)	Alergeni posibili

Minea Andreea Maria
Nutriționist Dietetician
Cod Unic: 100372

Avizat dietetician

Mic dejun	Tobă 70 g + Unt 15 g + Ou 60 g + Roșii + Pâine 100 g + Ceai	≈ 598 kcal	≈ 29.4 g	≈ 34.1 g	≈ 44.3 g	ou, gluten, lactoză
Prânz	Ciorbă țărănească 400 g + Rasol de porc 110 g + Varză călită 150 g + Piure 100 g + Pâine 100 g + Cozonac 45 g	≈ 1814 kcal	≈ 72.6 g	≈ 65.8 g	≈ 244.0 g	gluten, ou, lactoză, nucă (dacă apare în cozonac)
Cină	Mămăligă 100 g + Brânză de vacă 100 g + Iaurt 150 g	≈ 446 kcal	≈ 33.8 g	≈ 14.7 g	≈ 43.1 g	lactoză

DUMINICĂ — REGIM DIABET (R2)

Masă	Preparat (componentă)	Kcal	Proteine (g)	Lipide (g)	Glucide (g)	Alergeni posibili
Mic dejun	Tobă 70 g + Unt 15 g + Ou 60 g + Roșii + Pâine 100 g + Ceai	≈ 598 kcal	≈ 29.4 g	≈ 34.1 g	≈ 44.3 g	gluten, ou
Prânz	Ciorbă țărănească 400 g + Rasol de porc 110 g + Varză călită 150 g + Piure 100 g + Pâine 100 g + Cozonac 45 g	≈ 1814 kcal	≈ 72.6 g	≈ 65.8 g	≈ 244.0 g	gluten, ou, lactoză
Cină	Mămăligă 100 g + Brânză de vacă 100 g + Iaurt 150 g	≈ 446 kcal	≈ 33.8 g	≈ 14.7 g	≈ 43.1 g	lactoză
Supliment	Șuncă 140 g + Unt 30 g	≈ 398 kcal	≈ 28.3 g	≈ 34.5 g	≈ 1.5 g	lactoză, gluten (posibil), muștar



Avizat dietetician