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

Covasna

LUNI — REGIM NORMAL (R8)

Masă	Preparat	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	Gluc (g)	Alergeni
Mic dejun	Salam 70 g + caș 50 g + zacuscă 100 g + pâine 100 g + măsline + ceai	≈ 600	≈ 30	≈ 45	≈ 58	Gluten; lapte (lactoză); soia (posibil în mezeluri); țelină (posibil în zacuscă); muștar (urme, posibil); sulfiți (posibil în măsline)
Prânz	Supă de legume 400 g + paste bolognese 250 g + pâine 100 g + mere	≈ 970	≈ 38	≈ 22	≈ 150	Gluten; ou (posibil în paste); lapte (urme, posibil în sos/parmezan); țelină (frecvent în supă); soia (posibil); muștar (urme, posibil)
Cină	Sote de fasole verde 150 g + rasol de porc 150 g + pâine 100 g + ceai	≈ 650	≈ 42	≈ 24	≈ 61	Gluten; țelină (posibil în preparare); muștar (urme, posibil)

LUNI — REGIM R2 DIABET

Masă	Preparat	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	Gluc (g)	Alergeni
Mic dejun	Salam 70 g + caș 50 g + zacuscă 100 g + pâine 100 g + măsline + ceai	≈ 600	≈ 30	≈ 45	≈ 58	Gluten; lapte (lactoză); soia (posibil în mezeluri); țelină (posibil în zacuscă); muștar (urme, posibil); sulfiți (posibil în măsline)

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

Supliment	Caș 2 × 50 g + unt 2 buc	≈ 600	≈ 18	≈ 58	≈ 2	Lapte (lactoză)
Prânz	Supă de legume 400 g + paste bolognese 250 g + pâine 100 g + mere	≈ 970	≈ 38	≈ 22	≈ 150	Gluten; ou (posibil în paste); lapte (urme, posibil); țelină (frecvent în supă); soia (posibil); muștar (urme, posibil)
Cină	Sote de fasole verde 150 g + rasol de porc 150 g + pâine 100 g + ceai	≈ 650	≈ 42	≈ 24	≈ 61	Gluten; țelină (posibil); muștar (urme, posibil)

.

MARTI REGIM NORMAL — R8

Masă	**Preparat**	**Kcal**	**Prot (g)**	**Lip (g)**	**Gluc (g)**	**Alergeni**
Mic dejun	Șuncă 70 g + cremă de brânză 40 g + ou 1 buc + măsline + pâine albă 100 g + ceai	≈ 620	≈ 32	≈ 38	≈ 48	Gluten; ou; lapte (lactoză); soia (posibil în mezeluri); muștar (urme); sulfiți (posibil în măsline)
Prânz	Ciorbă gulaș 400 g + papricaș de pui 200 g + cartofi natur 100 g + salată + pâine albă 100 g + napolitană	≈ 1 100	≈ 52	≈ 42	≈ 135	Gluten; lapte (urme); țelină; ou (urme); muștar (urme)
Cină	Mămăligă 100 g + caș 100 g + iaurt 1 buc	≈ 520	≈ 26	≈ 22	≈ 55	Lapte (lactoză)

MARTI REGIM R2 DIABET

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

Masă	Preparat	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	Gluc (g)	Alergeni
Mic dejun	Șuncă 70 g + cremă de brânză 40 g + ou 1 buc + măsline + pâine 100 g + ceai	≈ 620	≈ 32	≈ 38	≈ 48	Gluten; ou; lapte (lactoză); soia (posibil); muștar (urme); sulfiți (posibil)
Supliment	Caș 2 × 50 g + pateu 2 × 100 g	≈ 750	≈ 28	≈ 65	≈ 12	Lapte (lactoză); ficat; soia (posibil); muștar (urme)
Prânz	Ciorbă gulaș 400 g + friptură de pui 200 g + varză călită 100 g + pâine 100 g + napolitană dietetică	≈ 900	≈ 55	≈ 30	≈ 95	Gluten; țelină; lapte (urme); ou (urme); muștar (urme)
Cină	Mămăligă 100 g + caș 100 g + iaurt 1 buc	≈ 520	≈ 26	≈ 22	≈ 55	Lapte (lactoză)

MIERCURI REGIM NORMAL — R8

Masă	Preparat	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	Gluc (g)	Alergeni
Mic dejun	Salam 70 g + caș 50 g + pateu 100 g + hrean + pâine albă 100 g + ceai	≈ 780	≈ 30	≈ 55	≈ 55	Gluten; lapte (lactoză); ficat; soia (posibil); muștar; țelină
Prânz	Ciorbă țărănească 400 g + cârnați la cuptor 120 g + varză călită 120 g + pâine albă 100 g + mere	≈ 1 050	≈ 45	≈ 48	≈ 115	Gluten; țelină; muștar; soia (posibil)

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

Cină	Rasol de pui 150 g + legume 100 g + orez 50 g + pâine albă 100 g + ceai	≈ 620	≈ 42	≈ 18	≈ 75	Gluten; țelină

MIERCURI **REGIM R2 DIABET**

Masă	**Preparat**	**Kcal**	**Prot (g)**	**Lip (g)**	**Gluc (g)**	**Alergeni**
Mic dejun	Salam 70 g + caș 50 g + pateu 100 g + hrean + pâine 100 g + ceai	≈ 780	≈ 30	≈ 55	≈ 55	Gluten; lapte (lactoză); ficat; soia (posibil); muștar; țelină
Supliment	Șuncă 100 g + caș 100 g	≈ 420	≈ 28	≈ 34	≈ 4	Lapte (lactoză); soia (posibil); muștar (urme)
Prânz	Ciorbă țărănească 400 g + cârnați la cuptor 120 g + cartofi natur 150 g + pâine 100 g + mere	≈ 1 050	≈ 45	≈ 40	≈ 130	Gluten; țelină; muștar; soia (posibil)
Cină	Rasol de pui 150 g + legume 100 g + orez 50 g + pâine 100 g + ceai	≈ 620	≈ 42	≈ 18	≈ 75	Gluten; țelină

JOI — REGIM NORMAL (R8)

Masă	**Preparat**	**Kcal**	**Prot (g)**	**Lip (g)**	**Gluc (g)**	**Alergeni**

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

Mic dejun	Caș 50 g + crenvurști 120 g + muștar + pâine albă 100 g + ceai	≈ 720	≈ 30	≈ 45	≈ 55	Gluten; lapte (lactoză); muștar; soia (posibil); țelină
Prânz	Supă de zarzavat 400 g + escalop de porc 200 g + garnitură de orez 100 g + salată 100 g + pâine 100 g + portocale	≈ 1 100	≈ 55	≈ 35	≈ 135	Gluten; țelină
Cină	Spanac 150 g + ochiuri 1 buc + pâine 100 g + ceai	≈ 520	≈ 22	≈ 20	≈ 55	Gluten; ou; lapte (urme)

JOI — REGIM R2 DIABET

Masă	**Preparat**	**Kcal**	**Prot (g)**	**Lip (g)**	**Gluc (g)**	**Alergeni**
Mic dejun	Caș 50 g + crenvurști 120 g + muștar + pâine 100 g + ceai	≈ 700	≈ 30	≈ 45	≈ 50	Gluten; lapte (lactoză); muștar; soia (posibil); țelină
Supliment	Șuncă 140 g + caș 100 g	≈ 520	≈ 35	≈ 40	≈ 4	Lapte (lactoză); soia (posibil); muștar (urme)
Prânz	Supă de zarzavat 400 g + escalop de porc 200 g + mămăligă 100 g + salată 100 g + pâine 100 g + portocale	≈ 980	≈ 52	≈ 30	≈ 120	Gluten; țelină
Cină	Spanac 150 g + ochiuri 1 buc + pâine 100 g + ceai	≈ 500	≈ 22	≈ 20	≈ 50	Gluten; ou; lapte (urme)

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

VINERI — REGIM NORMAL (R8)

Masă	Preparat	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	Gluc (g)	Alergeni
Mic dejun	Caşcaval feliat 50 g + ou 1 buc + şuncă 70 g + roşii + pâine albă 100 g + ceai	≈ 620	≈ 32	≈ 38	≈ 45	Gluten; ou; lapte (lactoză); soia (posibil)
Prânz	Supă de tăiței 400 g + rasol de porc 150 g + sote de mazăre 200 g + pâine 100 g + mere	≈ 1 050	≈ 48	≈ 35	≈ 130	Gluten; ou; țelină
Cină	Friptură de pui 200 g + varză călită 150 g + ceai	≈ 520	≈ 42	≈ 22	≈ 20	—

VINERI — REGIM R2 DIABET (cu supliment)

Masă	Preparat	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	Gluc (g)	Alergeni
Mic dejun	Caşcaval feliat 50 g + ou 1 buc + şuncă 70 g + roşii + pâine 100 g + ceai	≈ 600	≈ 32	≈ 38	≈ 40	Gluten; ou; lapte (lactoză); soia (posibil)
Supliment	Salam 140 g + unt 20 g	≈ 640	≈ 22	≈ 58	≈ 2	Lapte; soia; muștar (urme)
Prânz	Supă de tăiței 400 g + rasol de porc 150 g + sote de fasole verde 200 g + pâine 100 g + mere	≈ 980	≈ 46	≈ 30	≈ 115	Gluten; ou; țelină

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

Cină	Friptură de pui 200 g + varză călită 150 g + ceai	≈ 500	≈ 42	≈ 22	≈ 18	—

SÂMBĂTĂ — REGIM NORMAL (R8)

Masă	Preparat	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	Gluc (g)	Alergeni
Mic dejun	Mușchi file 70 g + brânză de vacă 60 g + unt 10 g + gem 20 g + pâine albă 100 g + ceai	≈ 620	≈ 32	≈ 26	≈ 65	Gluten; lapte (lactoză)
Prânz	Ciorbă de perișoare 400 g + papricaș de pui 180 g + piure 100 g + salată 100 g + pâine 100 g	≈ 1 150	≈ 58	≈ 38	≈ 120	Gluten; ou; țelină; lapte
Cină	Friptură de porc 150 g + legume 100 g + orez 50 g + pâine 100 g + ceai	≈ 750	≈ 42	≈ 30	≈ 80	Gluten

SÂMBĂTĂ — REGIM R2 DIABET

Masă	Preparat	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	Gluc (g)	Alergeni

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

Mic dejun	Mușchi file 70 g + brânză de vacă 60 g + unt 10 g + gem dietetic 20 g + pâine integrală 100 g + ceai	≈ 580	≈ 30	≈ 24	≈ 55	Gluten; lapte (lactoză)
Prânz	Ciorbă de perișoare 400 g + papricaș de pui 180 g + piure 100 g + salată 100 g + pâine integrală 100 g	≈ 1 000	≈ 55	≈ 34	≈ 95	Gluten; ou; țelină; lapte
Cină	Friptură de porc 150 g + legume 100 g + orez 50 g + pâine integrală 100 g + ceai	≈ 700	≈ 40	≈ 28	≈ 70	Gluten
Supliment	Salam 140 g + unt 20 g	≈ 520	≈ 22	≈ 45	≈ 2	Lapte; soia; muștar (urme)

DUMINICĂ — REGIM NORMAL (R8)

Masă	**Preparat**	**Kcal**	**Prot (g)**	**Lip (g)**	**Gluc (g)**	**Alergeni**
Mic dejun	Tobă 70 g, icre 40 g, ou 1 buc, pâine 100 g, ardei, ceai	≈ 620	≈ 28	≈ 42	≈ 40	Gluten, ou, pește, lapte (urme), muștar
Prânz	Ciorbă țărănească 400 g, ciolan la cuptor 140 g, humus 100 g, salată, pâine 100 g, chec	≈ 1.350	≈ 55	≈ 75	≈ 120	Gluten, susan, țelină, ou, lapte
Cină	Mămăligă 100 g, brânză de vaci 100 g, iaurt	≈ 420	≈ 22	≈ 14	≈ 45	Lapte (lactoză)

DUMINICĂ — REGIM R2 DIABET

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

Masă	**Preparat**	**Kcal**	**Prot (g)**	**Lip (g)**	**Gluc (g)**	**Alergeni**
Mic dejun	Tobă 70 g, icre 40 g, ou 1 buc, pâine integrală 100 g, ardei, ceai	≈ 580	≈ 27	≈ 40	≈ 35	Gluten, ou, pește, lapte (urme), muștar
Prânz	Ciorbă țărănească 400 g, ciolan la cuptor 140 g, humus 100 g, salată, pâine integrală 100 g, chec dietetic	≈ 1.100	≈ 52	≈ 65	≈ 85	Gluten, susan, țelină, ou, lapte
Cină	Mămăligă 100 g, brânză de vaci 100 g, iaurt	≈ 400	≈ 22	≈ 13	≈ 42	Lapte (lactoză)

Avizat dietetician :

Minea Andreea Maria
Nutriționist Dietetician
Cod Unic: 100372