Covasna

LUNI 12.01.2026 — REGIM COMUN

Masă	Preparat	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	Gluc (g)	Alergeni
Mic dejun	Salam 70 g + caș 50 g + zacuscă 100 g + pâine albă 100 g + ceai	≈ 480	≈ 20	≈ 26	≈ 42	Gluten; lapte (lactoză); muștar (posibil)
Prânz	Ciorbă de fasole 400 g + ficăței de pui 150 g + garnitură de orez 100 g + salată + pâine albă 100 g + mere	≈ 900	≈ 40	≈ 28	≈ 120	Gluten; țelină; ou (posibil); soia (posibil)
Cină	Sote de fasole verde 150 g + rasol de porc 150 g + pâine albă 100 g + ceai	≈ 600	≈ 32	≈ 30	≈ 55	Gluten; țelină

LUNI 12.01.2026 — 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 + ceai	≈ 450	≈ 19	≈ 25	≈ 38	Gluten; lapte (lactoză); muștar (posibil)
Prânz	Ciorbă de fasole 400 g + ficăței de pui 150 g + garnitură de orez 100 g + salată + pâine 100 g + mere	≈ 850	≈ 38	≈ 26	≈ 110	Gluten; țelină; ou (posibil); soia (posibil)
Cină	Sote de fasole verde 150 g + rasol de porc 150 g + pâine 100 g + ceai	≈ 560	≈ 30	≈ 28	≈ 50	Gluten; țelină

Supliment	Caș 2 × 50 g + unt 2 buc	≈ 260	≈ 7	≈ 24	≈ 2	Lapte (lactoză)

MARȚI 13.01.2026 — REGIM COMUN

Masă	**Preparat**	**Kcal**	**Prot (g)**	**Lip (g)**	**Gluc (g)**	**Alergeni**
Mic dejun	Mușchi file 70 g + brânză de vacă 40 g + ou 1 buc + pâine albă 100 g + ceai	≈ 520	≈ 34	≈ 18	≈ 50	Gluten; ou; lapte (lactoză)
Prânz	Ciorbă gulaș 400 g + șnițel înăbușit 200 g + cartofi natur 100 g + salată + pâine albă 100 g + portocale	≈ 1 050	≈ 52	≈ 34	≈ 120	Gluten; ou; țelină
Cină	Mămăligă 100 g + caș 100 g + iaurt	≈ 430	≈ 20	≈ 18	≈ 40	Lapte (lactoză)

MARȚI 13.01.2026 — REGIM R2 DIABET

Masă	**Preparat**	**Kcal**	**Prot (g)**	**Lip (g)**	**Gluc (g)**	**Alergeni**
Mic dejun	Mușchi file 70 g + brânză de vacă 40 g + ou 1 buc + pâine 100 g + ceai	≈ 500	≈ 33	≈ 17	≈ 45	Gluten; ou; lapte (lactoză)
Prânz	Ciorbă gulaș 400 g + șnițel înăbușit 200 g + cartofi natur 100 g + salată + pâine 100 g + portocale	≈ 980	≈ 50	≈ 32	≈ 105	Gluten; ou; țelină
Cină	Mămăligă 100 g + caș 100 g + iaurt	≈ 410	≈ 19	≈ 17	≈ 35	Lapte (lactoză)

Supliment	Caș 2 × 50 g + pateu 2 × 100 g	≈ 420	≈ 20	≈ 34	≈ 6	Lapte (lactoză); ficat (posibil ou); gluten (posibil)

MIERCURI 14.01.2026 — REGIM COMUN

Masă	**Preparat**	**Kcal**	**Prot (g)**	**Lip (g)**	**Gluc (g)**	**Alergeni**
Mic dejun	Șuncă 70 g + cașcaval feliat 50 g + unt 1 buc + măsline + pâine albă 100 g + ceai	≈ 620	≈ 28	≈ 40	≈ 45	Gluten; lapte (lactoză)
Prânz	Ciorbă țărănească 400 g + cârnați la cuptor 120 g + mămăligă 100 g + varză călită 120 g + pâine albă 100 g + mere	≈ 1 150	≈ 45	≈ 55	≈ 115	Gluten; țelină
Cină	Rasol de porc 150 g + legume 100 g + orez 50 g + pâine albă 100 g + ceai	≈ 700	≈ 35	≈ 30	≈ 70	Gluten

MIERCURI 14.01.2026 — REGIM R2 DIABET

Masă	**Preparat**	**Kcal**	**Prot (g)**	**Lip (g)**	**Gluc (g)**	**Alergeni**
Mic dejun	Șuncă 70 g + cașcaval feliat 50 g + unt 1 buc + măsline + pâine 100 g + ceai	≈ 600	≈ 27	≈ 38	≈ 40	Gluten; lapte (lactoză)
Prânz	Ciorbă țărănească 400 g + cârnați la cuptor 120 g + mămăligă 100 g + varză călită 120 g + pâine 100 g + mere	≈ 1 080	≈ 43	≈ 52	≈ 100	Gluten; țelină
Cină	Rasol de porc 150 g + legume 100 g + orez 50 g + pâine 100 g + ceai	≈ 670	≈ 34	≈ 28	≈ 65	Gluten
Supliment	Șuncă 2 × 50 g + caș 2 × 50 g	≈ 360	≈ 24	≈ 28	≈ 4	Lapte (lactoză)

JOI 15.01.2026 — REGIM COMUN

Masă	Preparat	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	Gluc (g)	Alergeni
Mic dejun	Caș 50 g + crenvurști 120 g + muștar + pâine albă 100 g + ceai	≈ 650	≈ 28	≈ 45	≈ 45	Gluten; lapte (lactoză); muștar; soia
Prânz	Supă de zarzavat 400 g + escalop de porc 200 g + garnitură de orez 100 g + salată 100 g + pâine albă 100 g + mere	≈ 1 100	≈ 55	≈ 30	≈ 125	Gluten; țelină
Cină	Papricaș de pui 150 g + mămăligă 100 g + ceai	≈ 520	≈ 30	≈ 20	≈ 45	Lapte (urme); ceapă

JOI 15.01.2026 — 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	≈ 620	≈ 27	≈ 43	≈ 40	Gluten; lapte (lactoză); muștar; soia
Prânz	Supă de zarzavat 400 g + escalop de porc 200 g + garnitură de orez 100 g + salată 100 g + pâine 100 g + mere	≈ 1 030	≈ 53	≈ 28	≈ 110	Gluten; țelină
Cină	Papricaș de pui 150 g + mămăligă 100 g + ceai	≈ 500	≈ 29	≈ 18	≈ 40	Lapte (urme); ceapă
Supliment	Șuncă 2 × 70 g + caș 2 × 50 g	≈ 430	≈ 30	≈ 34	≈ 4	Lapte (lactoză)

VINERI 16.01.2026 — REGIM COMUN

Masă	Preparat	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	Gluc (g)	Alergeni
Mic dejun	Caș 50 g + ou 1 buc + pateu 100 g + roșii + pâine albă 100 g + ceai	≈ 650	≈ 28	≈ 38	≈ 45	Gluten; ou; lapte (lactoză); ficat (pateu)
Prânz	Supă de tăiței 400 g + rasol de porc 150 g + iahnie de fasole 150 g + salată + pâine albă 100 g + mere	≈ 1 150	≈ 55	≈ 35	≈ 130	Gluten; ou; țelină; leguminoase
Cină	Rasol de pui 200 g + varză călită 150 g + ceai	≈ 520	≈ 36	≈ 22	≈ 20	Țelină (urme)

VINERI 16.01.2026 — REGIM R2 DIABET

Masă	Preparat	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	Gluc (g)	Alergeni
Mic dejun	Caș 50 g + ou 1 buc + pateu 100 g + roșii + pâine 100 g + ceai	≈ 620	≈ 27	≈ 36	≈ 40	Gluten; ou; lapte (lactoză); ficat (pateu)
Prânz	Supă de tăiței 400 g + rasol de porc 150 g + iahnie de fasole 150 g + salată + pâine 100 g + mere	≈ 1 080	≈ 53	≈ 33	≈ 115	Gluten; ou; țelină; leguminoase
Cină	Rasol de pui 200 g + varză călită 150 g + ceai	≈ 500	≈ 35	≈ 20	≈ 18	Țelină (urme)
Supliment	Salam 2 × 70 g + unt 2 buc	≈ 520	≈ 14	≈ 50	≈ 4	Lapte (lactoză); soia (posibil); muștar (urme)

SÂMBĂTĂ 17.01.2026 — REGIM COMUN

Masă	Preparat	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	Gluc (g)	Alergeni
Mic dejun	Mușchi file 70 g + brânză de vacă 60 g + cașcaval feliat 50 g + ardei + pâine albă 100 g + ceai	≈ 600	≈ 40	≈ 28	≈ 45	Gluten; lapte (lactoză)
Prânz	Ciorbă de varză 400 g + șnițel înăbușit 180 g + garnitură de orez 100 g + salată 100 g + pâine albă 100 g	≈ 1 050	≈ 50	≈ 32	≈ 120	Gluten; ou; țelină
Cină	Sote de fasole verde 150 g + ochiuri 1 buc + pâine albă 100 g + ceai	≈ 520	≈ 22	≈ 20	≈ 55	Gluten; ou

SÂMBĂTĂ 17.01.2026 — REGIM R2 DIABET

Masă	Preparat	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	Gluc (g)	Alergeni
Mic dejun	Mușchi file 70 g + brânză de vacă 60 g + cașcaval feliat 50 g + ardei + pâine 100 g + ceai	≈ 570	≈ 38	≈ 26	≈ 40	Gluten; lapte (lactoză)
Prânz	Ciorbă de varză 400 g + șnițel înăbușit 180 g + garnitură de orez 100 g + salată 100 g + pâine 100 g	≈ 980	≈ 48	≈ 30	≈ 105	Gluten; ou; țelină
Cină	Sote de fasole verde 150 g + ochiuri 1 buc + pâine 100 g + ceai	≈ 500	≈ 21	≈ 18	≈ 50	Gluten; ou
Supliment	Unt 2 buc + salam 2 × 70 g	≈ 540	≈ 16	≈ 50	≈ 4	Lapte (lactoză); soia (posibil); muștar (urme)

DUMINICĂ 18.01.2026 — REGIM COMUN

Masă	Preparat	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	Gluc (g)	Alergeni
Mic dejun	Tobă 70 g + icre 40 g + ou 1 buc + pâine albă 100 g + măsline + ceai	≈ 700	≈ 30	≈ 48	≈ 45	Gluten; ou; pește; muștar (urme)
Prânz	Ciorbă țărănească 400 g + rasol de porc 110 g + varză călită 150 g + pâine albă 100 g + mere	≈ 1 000	≈ 45	≈ 35	≈ 110	Gluten; țelină
Cină	Papricaș de pui 150 g + mămăligă 100 g + ceai	≈ 520	≈ 30	≈ 20	≈ 45	Lapte (urme); ceapă

DUMINICĂ 18.01.2026 — REGIM R2 DIABET

Masă	Preparat	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	Gluc (g)	Alergeni
Mic dejun	Tobă 70 g + icre 40 g + ou 1 buc + pâine 100 g + măsline + ceai	≈ 670	≈ 29	≈ 45	≈ 40	Gluten; ou; pește; muștar (urme)
Prânz	Ciorbă țărănească 400 g + rasol de porc 110 g + varză călită 150 g + pâine 100 g + mere	≈ 930	≈ 43	≈ 33	≈ 95	Gluten; țelină
Cină	Papricaș de pui 150 g + mămăligă 100 g + ceai	≈ 500	≈ 29	≈ 18	≈ 40	Lapte (urme); ceapă
Supliment	Șuncă 2 × 70 g + unt 2 buc	≈ 520	≈ 15	≈ 50	≈ 3	Lapte (lactoză); soia (posibil); muștar (urme)