26 ianuarie 2026 – 1 februarie 2026
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 COMUN

Masă	Preparat	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	Gluc (g)	Alergeni
Mic dejun	Șuncă 70 g + caș 50 g + zacuscă 100 g + pâine albă 100 g + ceai	≈ 720	32	38	60	Gluten; lapte (lactoză); soia (șuncă)
Prânz	Supă de legume 400 g + paste bolognese 250 g + pâine albă 100 g + mere	≈ 1 180	45	32	155	Gluten; ou; țelină; lapte (urme)
Cină	Sote de fasole verde 150 g + rasol de porc 150 g + pâine albă 100 g + ceai	≈ 1 050	42	45	110	Gluten; urme muștar

LUNI — REGIM R2 DIABET

Masă	Preparat	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	Gluc (g)	Alergeni
Mic dejun	Șuncă 70 g + caș 50 g + zacuscă 100 g + pâine integrală 100 g + ceai	≈ 680	34	36	48	Gluten; lapte (lactoză); soia
Prânz	Supă de legume 400 g + paste bolognese 250 g + pâine integrală 100 g + mere	≈ 1 100	44	30	135	Gluten; ou; țelină; lapte (urme)

26 ianuarie 2026 – 1 februarie 2026
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	Sote de fasole verde 150 g + rasol de porc 150 g + pâine integrală 100 g + ceai	≈ 980	40	42	85	Gluten; urme muștar

Supliment diabet

Masă	**Preparat**	**Kcal**	**Prot (g)**	**Lip (g)**	**Gluc (g)**	**Alergeni**
Supliment	Caș 100 g + caș 100 g + unt 20 g	≈ 520	28	44	6	Lapte (lactoză)

R6 COMUN – MARȚI, 27.01.2026

Masă	**Preparat (componentă)**	**Gramaj total (g)**	**Kcal (porție)**	**Proteine (g)**	**Lipide (g)**	**Glucide (g)**	**Alergeni posibili**
Mic dejun	Șuncă 70 g + Cremă de brânză 40 g + Ou 1 buc + Măsline + Pâine albă 100 g + Ceai	260	**705 kcal**	34 g	41 g	47 g	Gluten; ou; lapte (lactoză); soia (șuncă); măsline – urme
Prânz	Ciorbă gulaș 400 g + Papricaș de pui 200 g + Cartofi natur 100 g + Salată 100 g + Pâine albă 100 g + Măr	1 000	**1 180 kcal**	52 g	38 g	145 g	Gluten; țelină; lapte (urme); posibil muștar
Cină	Mămăligă 100 g + Caș 100 g + Iaurt 1 buc	400	**520 kcal**	28 g	24 g	46 g	Lapte (lactoză)

R2 DIABET – MARȚI, 27.01.2026

26 ianuarie 2026 – 1 februarie 2026

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 (componentă)**	**Gramaj total (g)**	**Kcal (porție)**	**Proteine (g)**	**Lipide (g)**	**Glucide (g)**	**Alergeni posibili**
Mic dejun	Șuncă 70 g + Cremă de brânză 40 g + Ou 1 buc + Măsline + Pâine integrală 100 g + Ceai	260	**690 kcal**	36 g	40 g	38 g	Gluten; ou; lapte (lactoză); soia
Prânz	Ciorbă gulaș 400 g + Papricaș de pui 200 g + Cartofi natur 100 g + Salată 100 g + Pâine integrală 100 g + Măr	1 000	**1 090 kcal**	50 g	35 g	120 g	Gluten; țelină; lapte (urme)
Cină	Mămăligă 100 g + Caș 100 g + Iaurt 1 buc	400	**520 kcal**	28 g	24 g	46 g	Lapte (lactoză)
Supliment	Caș 100 g + Pateu 200 g	300	**680 kcal**	32 g	56 g	10 g	Lapte (lactoză); soia; ficat

R6 COMUN – MIERCURI, 28.01.2026

Masă	**Preparat (componentă)**	**Gramaj total (g)**	**Kcal (porție)**	**Proteine (g)**	**Lipide (g)**	**Glucide (g)**	**Alergeni posibili**
Mic dejun	Șuncă 70 g + Cașcaval feliat 50 g + Pateu 100 g + Măsline + Pâine albă 100 g + Ceai	320	**820 kcal**	36 g	58 g	45 g	Gluten; lapte (lactoză); soia; muștar (pateu)
Prânz	Supă de zarzavat 400 g + Rasol de porc 150 g + Iahnie de fasole 150 g + Salată 100 g + Pâine albă 100 g + Măr	1 000	**1 150 kcal**	48 g	32 g	155 g	Gluten; țelină; leguminoase
Cină	Rasol de pui 150 g + Legume fierte 100 g + Orez 50 g + Pâine albă 100 g + Ceai	500	**720 kcal**	42 g	14 g	85 g	Gluten; țelină (legume)

R2 DIABET – MIERCURI, 28.01.2026

26 ianuarie 2026 – 1 februarie 2026

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 (componentă)**	**Gramaj total (g)**	**Kcal (porție)**	**Proteine (g)**	**Lipide (g)**	**Glucide (g)**	**Alergeni posibili**
Mic dejun	Șuncă 70 g + Cașcaval feliat 50 g + Pateu 100 g + Măsline + Pâine integrală 100 g + Ceai	320	**760 kcal**	38 g	56 g	35 g	Gluten; lapte (lactoză); soia; muștar
Prânz	Supă de zarzavat 400 g + Rasol de porc 150 g + Iahnie de fasole 150 g + Salată 100 g + Pâine integrală 100 g + Măr	1 000	**1 050 kcal**	46 g	30 g	120 g	Gluten; țelină; leguminoase
Cină	Rasol de pui 150 g + Legume fierte 100 g + Orez 50 g + Pâine integrală 100 g + Ceai	500	**690 kcal**	44 g	13 g	70 g	Gluten; țelină
Supliment	Șuncă 100 g + Caș 100 g	200	**520 kcal**	40 g	38 g	2 g	Lapte (lactoză); soia; muștar

R6 COMUN – JOI, 29.01.2026

Masă	**Preparat (componentă)**	**Gramaj total (g)**	**Kcal (porție)**	**Proteine (g)**	**Lipide (g)**	**Glucide (g)**	**Alergeni posibili**
Mic dejun	Caș 50 g + Crenvurști 120 g + Muștar + Pâine albă 100 g + Ceai	300	**760 kcal**	32 g	46 g	55 g	Gluten; lapte (lactoză); muștar; soia (crenvurști)
Prânz	Supă de zarzavat 400 g + Escalop de porc 200 g + Garnitură de orez 100 g + Salată 100 g + Pâine albă 100 g + Portocală	1 050	**1 180 kcal**	52 g	34 g	155 g	Gluten; țelină
Cină	Rasol de pui 200 g + Varză călită 150 g + Mămăligă 100 g + Ceai	450	**720 kcal**	44 g	18 g	75 g	—

26 ianuarie 2026 – 1 februarie 2026
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)

R2 DIABET – JOI, 29.01.2026

Masă	Preparat (componentă)	Gramaj total (g)	Kcal (porție)	Proteine (g)	Lipide (g)	Glucide (g)	Alergeni posibili
Mic dejun	Caș 50 g + Crenvurști 120 g + Muștar + Pâine integrală 100 g + Ceai	300	**710 kcal**	34 g	45 g	40 g	Gluten; lapte (lactoză); muștar; soia
Prânz	Supă de zarzavat 400 g + Escalop de porc 200 g + Mămăligă 100 g + Salată 100 g + Pâine integrală 100 g + Portocală	1 050	**1 020 kcal**	50 g	32 g	115 g	Gluten; țelină
Cină	Rasol de pui 200 g + Varză călită 150 g + Mămăligă 100 g + Ceai	450	**690 kcal**	46 g	17 g	65 g	—
Supliment	Șuncă 100 g + Caș 100 g	200	**520 kcal**	40 g	38 g	2 g	Lapte (lactoză); soia; muștar

R6 COMUN – VINERI, 30.01.2026

Masă	Preparat (componentă)	Gramaj total (g)	Kcal (porție)	Proteine (g)	Lipide (g)	Glucide (g)	Alergeni posibili
Mic dejun	Cașcaval feliat 50 g + Unt 10 g + Șuncă 70 g + Roșii + Pâine albă 100 g + Ceai	260	**720 kcal**	32 g	44 g	55 g	Gluten; lapte (lactoză); soia (șuncă)
Prânz	Supă de tăiței 400 g + Cârnați la cuptor 120 g + Sote de mazăre 200 g + Mandarine + Pâine albă 100 g	1 020	**1 150 kcal**	42 g	48 g	135 g	Gluten; ou (tăiței); țelină; soia

26 ianuarie 2026 – 1 februarie 2026

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	Spanac 150 g + Ochiuri 1 buc + Ceai	250	**360 kcal**	18 g	22 g	18 g	Ou; lapte (urme)

R2 DIABET – VINERI, 30.01.2026

Masă	**Preparat (componentă)**	**Gramaj total (g)**	**Kcal (porție)**	**Proteine (g)**	**Lipide (g)**	**Glucide (g)**	**Alergeni posibili**
Mic dejun	Caşcaval feliat 50 g + Unt 10 g + Șuncă 70 g + Roșii + Pâine integrală 100 g + Ceai	260	**680 kcal**	34 g	42 g	38 g	Gluten; lapte (lactoză); soia
Prânz	Supă de tăiței 400 g + Cârnați la cuptor 120 g + Sote de fasole verde 200 g + Mandarine + Pâine integrală 100 g	1 020	**1 020 kcal**	44 g	46 g	95 g	Gluten; ou; țelină; soia
Cină	Spanac 150 g + Ochiuri 1 buc + Ceai	250	**350 kcal**	19 g	21 g	15 g	Ou; lapte (urme)
Supliment	Salam 140 g + Unt 20 g	160	**640 kcal**	28 g	56 g	2 g	Lapte; soia; muștar; gluten (urme)

R6 COMUN – SÂMBĂTĂ, 31.01.2026

Masă	**Preparat (componentă)**	**Gramaj total (g)**	**Kcal (porție)**	**Proteine (g)**	**Lipide (g)**	**Glucide (g)**	**Alergeni posibili**
Mic dejun	Mușchi file 70 g + Brânză de vaci 60 g + Unt 10 g + Gem 30 g + Pâine albă 100 g + Ceai	270	**720 kcal**	36 g	34 g	68 g	Gluten; lapte (lactoză); soia (mezel)

26 ianuarie 2026 – 1 februarie 2026

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	Ciorbă de varză 400 g + Papricaș de pui 180 g + Piure 100 g + Salată 100 g + Pâine albă 100 g	980	**1 080 kcal**	52 g	34 g	135 g	Gluten; lapte (urme); țelină
Cină	Friptură de porc 150 g + Legume 100 g + Orez 50 g + Pâine albă 100 g + Ceai	500	**820 kcal**	42 g	38 g	78 g	Gluten; țelină; soia (urme)

R2 DIABET – SÂMBĂTĂ, 31.01.2026

Masă	**Preparat (componentă)**	**Gramaj total (g)**	**Kcal (porție)**	**Proteine (g)**	**Lipide (g)**	**Glucide (g)**	**Alergeni posibili**
Mic dejun	Mușchi file 70 g + Brânză de vaci 60 g + Ou 1 buc + Pâine integrală 100 g + Ceai	290	**660 kcal**	44 g	26 g	42 g	Gluten; ou; lapte (lactoză); soia
Prânz	Ciorbă de varză 400 g + Papricaș de pui 180 g + Piure 100 g + Salată 100 g + Pâine integrală 100 g	980	**960 kcal**	54 g	30 g	105 g	Gluten; lapte (urme); țelină
Cină	Friptură de porc 150 g + Legume 100 g + Orez 50 g + Pâine integrală 100 g + Ceai	500	**760 kcal**	44 g	36 g	60 g	Gluten; țelină
Supliment	Unt 20 g + Salam 140 g	160	**610 kcal**	26 g	54 g	2 g	Lapte; soia; muștar; gluten (urme)

R6 COMUN – DUMINICĂ, 01.02.2026

26 ianuarie 2026 – 1 februarie 2026

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 (componentă)**	**Gramaj total (g)**	**Kcal (porție)**	**Prot. (g)**	**Lip. (g)**	**Gluc. (g)**	**Alergeni posibili**
Mic dejun	Tobă 70 g + Icre 40 g + Ou 1 buc + Pâine albă 100 g + Ardei 70 g + Ceai	300	**780 kcal**	32 g	48 g	58 g	Ou; pește (icre); gluten; muștar; lactoză (urme)
Prânz	Ciorbă țărănească 400 g + Rasol de porc 150 g + Humus 100 g + Salată 100 g + Pâine albă 100 g + Cozonac 80 g	930	**1 180 kcal**	48 g	44 g	135 g	Gluten; susan; țelină; lactoză (urme)
Cină	Mămăligă 100 g + Brânză de vaci 100 g + Iaurt 125 g	325	**520 kcal**	26 g	18 g	60 g	Lapte (lactoză)

R2 DIABET – DUMINICĂ, 01.02.2026

Masă	**Preparat (componentă)**	**Gramaj total (g)**	**Kcal (porție)**	**Prot. (g)**	**Lip. (g)**	**Gluc. (g)**	**Alergeni posibili**
Mic dejun	Tobă 70 g + Icre 40 g + Ou 1 buc + Pâine integrală 100 g + Ardei 70 g + Ceai	300	**700 kcal**	34 g	46 g	42 g	Ou; pește; gluten; muștar
Prânz	Ciorbă țărănească 400 g + Rasol de porc 150 g + Humus 100 g + Salată 100 g + Pâine integrală 100 g	850	**980 kcal**	50 g	40 g	95 g	Gluten; susan; țelină
Cină	Mămăligă 100 g + Brânză de vaci 100 g + Iaurt 125 g	325	**500 kcal**	26 g	18 g	55 g	Lapte (lactoză)
Supliment	Șuncă 140 g + Unt 20 g	160	**600 kcal**	24 g	52 g	2 g	Lapte; soia; muștar; gluten (urme)