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

Întorsura Buzăului

LUNI — REGIM COMUN

Masă	Preparat	Kcal	Prot	Lip	Gluc	Alergeni
Mic dejun	Pâine 100 g, ceai, crenvurști cu muștar 120 g, cremă de brânză 50 g, iaurt 125 g, miere 20 g, unt 10 g	≈ 720	≈ 28	≈ 38	≈ 65	Gluten; lapte; muștar
Prânz	Ciorbă de varză/fasole verde 400 ml, cartofi natur 150 g, șnițel de pui 150 g, murături 100 g, mere 150 g	≈ 1 050	≈ 48	≈ 40	≈ 115	Gluten; ou
Cină	Ceai, friptură de pui 150 g, orez 150 g	≈ 520	≈ 32	≈ 12	≈ 65	—

MARȚI — REGIM COMUN

Masă	Preparat	Kcal	Prot	Lip	Gluc	Alergeni
Mic dejun	Pâine 100 g, ceai, salam 70 g **sau** crenvurști 120 g, măsline 50 g, unt 10 g, gem 20 g	≈ 680	≈ 22	≈ 34	≈ 70	Gluten
Prânz	Ciorbă de pui 400 ml, legume congelate 150 g, friptură de pui 150 g, napolitană 30 g	≈ 980	≈ 46	≈ 32	≈ 105	Gluten; lapte (napolitană)
Cină	Ceai, cartofi țărănești 200 g, chiftele/carne porc 150 g	≈ 620	≈ 28	≈ 28	≈ 55	Gluten; ou

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

MIERCURI — REGIM COMUN

Masă	Preparat	Kcal	Prot	Lip	Gluc	Alergeni
Mic dejun	Pâine 100 g, ceai, șuncă 70 g, ou 1 buc, zacuscă 50 g, măsline 50 g	≈ 610	≈ 30	≈ 28	≈ 55	Gluten; ou
Prânz	Ciorbă de legume 400 ml, sote mazăre/năut/fasole verde cu carne pui 200 g, biscuiți 30 g	≈ 920	≈ 40	≈ 28	≈ 110	Gluten
Cină	Ceai, macaroane cu carne de porc 300 g	≈ 650	≈ 30	≈ 24	≈ 80	Gluten

JOI — REGIM COMUN

Masă	Preparat	Kcal	Prot	Lip	Gluc	Alergeni
Mic dejun	Pâine 100 g, ceai, caș 50 g, mușchi file 70 g, iaurt cu fructe 150 g, unt 10 g	≈ 690	≈ 32	≈ 30	≈ 65	Gluten; lapte
Prânz	Ciorbă fasole verde/legume 400 ml, ciulama de pui 200 g, mămăliguță 150 g, murături 100 g	≈ 980	≈ 38	≈ 36	≈ 95	Gluten; lapte
Cină	Ceai, fasole verde cu cârnați/carne porc 250 g	≈ 560	≈ 26	≈ 28	≈ 35	—

VINERI — REGIM COMUN

Masă	Preparat	Kcal	Prot	Lip	Gluc	Alergeni
Mic dejun	Pâine 100 g, ceai, cașcaval 50 g, zacuscă 50 g, crenvurști 120 g, măsline 50 g	≈ 740	≈ 30	≈ 40	≈ 55	Gluten; lapte

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

Prânz	Ciorbă de cartofi 400 ml, iahnie de fasole 200 g, boabe/fasole verde cu ciolan/carne porc 200 g, murături 100 g, biscuiți 30 g	≈ 1 100	≈ 44	≈ 38	≈ 130	Gluten
Cină	Ceai, pilaf de orez 200 g, friptură de pui 150 g	≈ 580	≈ 34	≈ 12	≈ 70	—

SÂMBĂTĂ — REGIM COMUN

Masă	**Preparat**	**Kcal**	**Prot**	**Lip**	**Gluc**	**Alergeni**
Mic dejun	Pâine 100 g, ceai, salată de vinete 70 g, tobă 70 g, icre 40 g, măsline 50 g	≈ 760	≈ 26	≈ 44	≈ 50	Gluten; pește
Prânz	Ciorbă țărănească de porc 400 ml, pește cu mămăliguță 250 g, mere 150 g	≈ 900	≈ 38	≈ 28	≈ 95	Pește
Cină	Ceai, varză scăzută/cartofi natur cu carne de pui 250 g	≈ 520	≈ 28	≈ 14	≈ 45	—

DUMINICĂ — REGIM COMUN

Masă	**Preparat**	**Kcal**	**Prot**	**Lip**	**Gluc**	**Alergeni**
Mic dejun	Pâine 100 g, ceai, pateu 50 g, unt 10 g, miere 20 g	≈ 620	≈ 18	≈ 30	≈ 65	Gluten
Prânz	Supă cu fidea 400 ml, piure cartofi 200 g, friptură pulpă pui 150 g, murături 100 g, napolitană 30 g	≈ 1 000	≈ 42	≈ 30	≈ 120	Gluten; lapte

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	Ceai, mămăliguță 150 g, brânză de vaci 100 g, smântână 30 g, iaurt 125 g	≈ 540	≈ 28	≈ 22	≈ 45	Lapte

Avizat dietetician :

Minea Andreea Maria
Nutriționist Dietetician
Cod Unic: 100372