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)

Intorsura Buzaului

LUNI — ÎNTORSURA

Masă	Preparat	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	Gluc (g)	Alergeni
Mic dejun	Pâine 100 g, crenvurști cu muștar 140 g, cremă de brânză 70 g, iaurt 150 g, măsline 50 g, ceai	≈ 780	≈ 32	≈ 45	≈ 60	gluten, lapte, muștar
Prânz	Ciorbă de legume 400 ml, cartofi natur 200 g, șnițel de pui 180 g, murături 100 g, mere 200 g	≈ 1 050	≈ 45	≈ 38	≈ 120	gluten, ou, lapte
Cină	Friptură de pui 180 g, garnitură de orez 100 g, ceai	≈ 520	≈ 35	≈ 12	≈ 45	—

MARȚI — ÎNTORSURA

Masă	Preparat	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	Gluc (g)	Alergeni
Mic dejun	Pâine 100 g, salam 70 g **sau** crenvurști 140 g, cașcaval 70 g, ou 1 buc, ceai	≈ 750	≈ 34	≈ 42	≈ 55	gluten, lapte, ou
Prânz	Ciorbă de varză/legume 400 ml, ciulama de pui 200 g, mămăliguță 150 g, castraveți murați 100 g, napolitană	≈ 1 000	≈ 42	≈ 38	≈ 120	gluten, lapte
Cină	Cartofi țărănești 250 g cu chifteluțe / carne de porc 150 g, ceai	≈ 650	≈ 28	≈ 30	≈ 70	gluten, ou

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)

MIERCURI — ÎNTORSURA

Masă	Preparat	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	Gluc (g)	Alergeni
Mic dejun	Pâine, ceai, șuncă, salată de vinete	≈ 650	≈ 28	≈ 35	≈ 55	gluten, ou
Prânz	Ciorbă de fasole/legume, legume mexicane cu pulpă de pui, biscuiți	≈ 980	≈ 40	≈ 30	≈ 125	gluten
Cină	Friptură de pui cu garnitură de orez, ceai	≈ 520	≈ 35	≈ 12	≈ 45	—

JOI — ÎNTORSURA

Masă	Preparat	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	Gluc (g)	Alergeni
Mic dejun	Pâine, ceai, pateu, unt, miere	≈ 700	≈ 20	≈ 40	≈ 65	gluten, lapte
Prânz	Ciorbă de pui, cartofi țărănești cu friptură de porc, murături, napolitană	≈ 1 050	≈ 45	≈ 45	≈ 120	gluten
Cină	Macaroane cu carne de porc, ceai	≈ 650	≈ 30	≈ 28	≈ 75	gluten

VINERI — ÎNTORSURA

Masă	Preparat	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	Gluc (g)	Alergeni
Mic dejun	Pâine, ceai, salam, cașcaval, iaurt	≈ 720	≈ 32	≈ 40	≈ 55	gluten, lapte
Prânz	Ciorbă de legume, iahnie de fasole boabe / verde cu cârnat, murături, biscuiți	≈ 980	≈ 38	≈ 35	≈ 130	gluten

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	Legume 4 anotimpuri cu pulpă de pui, ceai	≈ 500	≈ 32	≈ 15	≈ 45	—

SÂMBĂTĂ — ÎNTORSURA

Masă	Preparat	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	Gluc (g)	Alergeni
Mic dejun	Unt, miere, pâine, ceai	≈ 600	≈ 15	≈ 30	≈ 65	gluten, lapte
Prânz	Ciorbă de cartofi, pește cu mămăliguță, mere	≈ 950	≈ 40	≈ 25	≈ 120	pește
Cină	Mămăliguță cu brânză de vaci, ceai	≈ 500	≈ 25	≈ 20	≈ 55	lapte

DUMINICĂ — ÎNTORSURA

Masă	Preparat	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	Gluc (g)	Alergeni
Mic dejun	Pâine, ceai, toba/crenvurști, cremă de brânză	≈ 720	≈ 30	≈ 40	≈ 55	gluten, lapte
Prânz	Supă cu fidea, piure de cartofi cu friptură de pulpă de pui, murături, napolitană	≈ 1 050	≈ 45	≈ 35	≈ 135	gluten, lapte
Cină	Năut cu cârnat / carne de porc, ceai	≈ 650	≈ 30	≈ 28	≈ 60	—