Orasenesc

LUNI — REGIM R6 COMUN

Masă	Preparat	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	Gluc (g)
Mic dejun	Pâine 100 g + unt 1 buc + gem 1 buc + salam 70 g + brânză de vaci 70 g + roșii 100 g + ceai	≈ 720	≈ 32	≈ 38	≈ 70
Prânz	Ciorbă de fasole boabe 400 ml + papricaș de pui 150 g + garnitură de orez 100 g + castraveți în oțet 100 g + pâine 100 g + mere 100 g	≈ 1 150	≈ 55	≈ 35	≈ 150
Cină	Macaroane cu pesmet + iaurt	≈ 520	≈ 18	≈ 16	≈ 75

LUNI — REGIM ENTEROCOLITĂ

Masă	Preparat	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	Gluc (g)
Mic dejun	Pâine 100 g + unt 1 buc + brânză de vaci 100 g + caș 70 g + șuncă presată 70 g + ceai	≈ 700	≈ 40	≈ 30	≈ 65
Prânz	Supă de zarzavat 400 ml + rasol de pui 250 g + pilaf de orez 100 g + biscuiți 1 pachet	≈ 1 000	≈ 60	≈ 25	≈ 135
Cină	Pâine 100 g + rasol de porc 200 g + mix mexican 100 g + ceai	≈ 780	≈ 45	≈ 40	≈ 55

LUNI — REGIM R4 GASTRIC

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

Mic dejun	Pâine 100 g + unt 1 buc + brânză de vaci 100 g + caș 70 g + șuncă presată 70 g + ceai	≈ 680	≈ 38	≈ 28	≈ 65
Prânz	Supă de zarzavat 400 ml + rasol de pui 250 g + pilaf de orez 100 g + biscuiți 1 pachet	≈ 980	≈ 58	≈ 23	≈ 135
Cină	Pâine 100 g + rasol de porc 200 g + mix mexican 100 g + ceai	≈ 760	≈ 42	≈ 38	≈ 55

LUNI — REGIM HIPOSODAT

Masă	**Preparat**	**Kcal**	**Prot (g)**	**Lip (g)**	**Gluc (g)**
Mic dejun	Pâine 100 g + unt 1 buc + gem 1 buc + brânză de vaci 70 g + șuncă presată 70 g + roșii 100 g + ceai	≈ 700	≈ 32	≈ 30	≈ 75
Prânz	Ciorbă de fasole boabe 400 ml + papricaș de pui 150 g + garnitură de orez 100 g + salată de varză 200 g + mere 100 g	≈ 1 100	≈ 50	≈ 32	≈ 150
Cină	Macaroane cu pesmet + iaurt	≈ 520	≈ 18	≈ 16	≈ 75

LUNI — REGIM R2 DIABET

Masă	**Preparat**	**Kcal**	**Prot (g)**	**Lip (g)**	**Gluc (g)**
Mic dejun	Pâine integrală 100 g + brânză de vaci 100 g + unt 1 buc	≈ 620	≈ 32	≈ 28	≈ 45
Prânz	Ciorbă de fasole boabe 400 ml + papricaș de pui 200 g + garnitură de orez 100 g + castraveți în oțet 100 g + mere 100 g	≈ 1 050	≈ 55	≈ 30	≈ 120

Cină	Pâine integrală 100 g + rasol de porc 200 g + mix mexican 100 g + ceai fără zahăr	≈ 780	≈ 42	≈ 38	≈ 50

MARȚI — REGIM R6 COMUN

Masă	Preparat	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	Gluc (g)
Mic dejun	Pâine 100 g + șuncă 70 g + zacuscă 70 g + pateu 100 g + roșii 120 g + ceai	≈ 720	≈ 30	≈ 38	≈ 65
Prânz	Ciorbă țărănească 400 ml + sote de mazăre cu rasol de porc 200/150 g + pâine 100 g + mere	≈ 1 150	≈ 55	≈ 35	≈ 150
Cină	Spanac 150 g + ochiuri 1 buc + pâine 100 g + ceai	≈ 520	≈ 22	≈ 18	≈ 55

MARȚI — REGIM ENTEROCOLITĂ

Masă	Preparat	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	Gluc (g)
Mic dejun	Pâine 100 g + caș 100 g + brânză de vaci 100 g + șuncă 70 g + unt 1 buc + ceai	≈ 780	≈ 42	≈ 32	≈ 65
Prânz	Supă de legume cu orez 400 ml + rasol de porc cu legume 200/150 g + napolitană	≈ 1 050	≈ 48	≈ 30	≈ 135
Cină	Pâine 100 g + rasol de pui cu orez 250/150 g + ceai	≈ 720	≈ 40	≈ 18	≈ 75

MARȚI — REGIM R4 GASTRIC

Masă	Preparat	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	Gluc (g)
Mic dejun	Pâine 100 g + caș 100 g + brânză de vaci 100 g + șuncă 70 g + unt 1 buc + ceai	≈ 760	≈ 40	≈ 30	≈ 65

Prânz	Supă de legume cu orez 400 ml + rasol de porc cu legume 200/150 g + napolitană	≈ 1 030	≈ 46	≈ 28	≈ 135
Cină	Pâine 100 g + rasol de pui cu orez 250/150 g + ceai	≈ 700	≈ 38	≈ 16	≈ 75

MARȚI — REGIM HIPOSODAT

Masă	**Preparat**	**Kcal**	**Prot (g)**	**Lip (g)**	**Gluc (g)**
Mic dejun	Pâine 100 g + șuncă 70 g + caș 100 g + roșii 70 g + brânză de vaci 100 g + ceai	≈ 700	≈ 36	≈ 22	≈ 65
Prânz	Ciorbă țărănească 400 ml + sote de mazăre cu rasol de porc 200/150 g + pâine 100 g + mere	≈ 1 120	≈ 52	≈ 32	≈ 150
Cină	Pâine 100 g + spanac 150 g + ochiuri 1 buc + ceai	≈ 500	≈ 20	≈ 16	≈ 55

MARȚI — REGIM R2 DIABET

Masă	**Preparat**	**Kcal**	**Prot (g)**	**Lip (g)**	**Gluc (g)**
Mic dejun	Pâine integrală 100 g + șuncă 70 g + pateu 100 g + roșii 120 g + zacuscă 70 g + caș 100 g + ceai fără zahăr	≈ 720	≈ 38	≈ 34	≈ 45
Prânz	Pâine integrală 100 g + ciorbă țărănească 400 ml + rasol de porc cu legume 200/150 g + mere 200 g	≈ 1 050	≈ 50	≈ 30	≈ 110
Cină	Pâine integrală 100 g + spanac 150 g + ochiuri 1 buc + ceai fără zahăr	≈ 480	≈ 22	≈ 16	≈ 45

MIERCURI — REGIM R6 COMUN

Masă	Preparat	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	Gluc (g)
Mic dejun	Pâine 100 g + unt 10 g + salam de vară 70 g + ou 1 buc + ardei 70 g + lapte 250 ml	≈ 820	≈ 34	≈ 48	≈ 60
Prânz	Ciorbă gulaș 400 ml + șnițel înăbușit 200 g + piure 100 g + salată + mere 200 g + pâine 100 g	≈ 1 200	≈ 55	≈ 40	≈ 155
Cină	Pâine 100 g + caș 100 g + mămăligă 100 g + iaurt	≈ 560	≈ 26	≈ 18	≈ 70

MIERCURI — REGIM ENTEROCOLITĂ

Masă	Preparat	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	Gluc (g)
Mic dejun	Pâine 100 g + cașcaval feliat 70 g + parizer 70 g + caș 70 g + unt 10 g + ceai	≈ 850	≈ 38	≈ 45	≈ 65
Prânz	Supă de tăieței 400 ml + piept de pui cu mix mexican 200/100 g + pâine 100 g	≈ 1 000	≈ 50	≈ 25	≈ 120
Cină	Pâine 100 g + sote de morcov cu rasol de porc 200/150 g + ceai	≈ 750	≈ 40	≈ 28	≈ 75

MIERCURI — REGIM R4 GASTRIC

Masă	Preparat	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	Gluc (g)
Mic dejun	Pâine 100 g + cașcaval feliat 70 g + parizer 70 g + caș 70 g + unt 10 g + ceai	≈ 830	≈ 36	≈ 42	≈ 65
Prânz	Supă de tăieței 400 ml + piept de pui cu mix mexican 200/100 g + pâine 100 g	≈ 980	≈ 48	≈ 24	≈ 120
Cină	Pâine 100 g + sote de morcov cu rasol de porc 200/150 g + ceai	≈ 720	≈ 38	≈ 26	≈ 75

MIERCURI — REGIM HIPOSODAT

Masă	Preparat	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	Gluc (g)
Mic dejun	Pâine 100 g + lapte 250 ml + ou 1 buc + salam de vară 70 g + ardei 70 g + unt 10 g	≈ 780	≈ 32	≈ 38	≈ 65
Prânz	Ciorbă gulaș 400 ml + șnițel înăbușit 200 g + piure 100 g + salată + mere 200 g + pâine 100 g	≈ 1 180	≈ 52	≈ 38	≈ 155
Cină	Pâine 100 g + caș 100 g + mămăligă 100 g + iaurt	≈ 540	≈ 25	≈ 16	≈ 70

MIERCURI — REGIM R2 DIABET

Masă	Preparat	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	Gluc (g)
Mic dejun	Pâine integrală 100 g + salam de vară 70 g + parizer 70 g + caș 70 g + ou 1 buc + ardei 70 g + lapte 250 ml	≈ 820	≈ 40	≈ 42	≈ 45
Prânz	Pâine integrală 100 g + ciorbă gulaș 400 ml + șnițel înăbușit 200 g + piure 100 g + salată + mere 200 g	≈ 1 050	≈ 50	≈ 34	≈ 115
Cină	Pâine integrală 100 g + caș 100 g + mămăligă 100 g + iaurt	≈ 500	≈ 24	≈ 16	≈ 45

JOI 15.01.2026 — REGIM R6 COMUN

Masă	Preparat	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	Gluc (g)	Alergeni
Mic dejun	Pâine 100 g + crenvurști cu muștar 140 g + măsline 70 g + cremă de brânză 70 g + ceai	≈ 650	≈ 28	≈ 42	≈ 55	Gluten; lapte; muștar

Prânz	Ciorbă de fasole verde 400 ml + escalop de porc 200 g + garnitură orez 100 g + salată + mere	≈ 1 050	≈ 55	≈ 35	≈ 115	Țelină; gluten
Cină	Pâine 100 g + rasol de pui 250 g + sote morcov 150 g + ceai	≈ 650	≈ 48	≈ 18	≈ 60	Gluten

JOI 15.01.2026 — REGIM ENTEROCOLITĂ

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 + caș 70 g + ceai	≈ 620	≈ 30	≈ 38	≈ 55	Gluten; lapte; muștar
Prânz	Supă de zarzavat 400 ml + rasol de pui 250 g + legume fierte 100 g + pâine 100 g	≈ 850	≈ 50	≈ 22	≈ 85	Țelină; gluten
Cină	Pâine 100 g + rasol de porc 200 g + mix mexican 100 g + ceai	≈ 720	≈ 45	≈ 30	≈ 65	Gluten

JOI 15.01.2026 — REGIM R4 GASTRIC

Masă	Preparat	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	Gluc (g)	Alergeni
Mic dejun	Pâine 100 g + cremă de brânză 70 g + crenvurști cu muștar 140 g + caș 70 g + ceai	≈ 640	≈ 32	≈ 40	≈ 55	Gluten; lapte; muștar
Prânz	Supă de zarzavat 400 ml + rasol de pui 250 g + legume fierte 100 g + pâine 100 g	≈ 840	≈ 48	≈ 20	≈ 85	Țelină; gluten
Cină	Pâine 100 g + rasol de porc 200 g + mix mexican 100 g + ceai	≈ 700	≈ 44	≈ 28	≈ 65	Gluten

JOI 15.01.2026 — REGIM HIPOSODAT

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

Mic dejun	Pâine 100 g + unt 10 g + crenvurști cu muștar 140 g + cremă de brânză 70 g + ceai	≈ 670	≈ 26	≈ 44	≈ 55	Gluten; lapte; muștar
Prânz	Ciorbă de fasole verde 400 ml + escalop de porc 200 g + orez 100 g + salată + mere	≈ 1 000	≈ 52	≈ 32	≈ 115	Țelină; gluten
Cină	Pâine 100 g + rasol de pui 250 g + sote morcov 150 g + ceai	≈ 640	≈ 46	≈ 16	≈ 60	Gluten

JOI 15.01.2026 — REGIM R2 DIABET

Masă	**Preparat**	**Kcal**	**Prot (g)**	**Lip (g)**	**Gluc (g)**	**Alergeni**
Mic dejun	Pâine integrală 100 g + unt 10 g + mușchi file 70 g + ceai fără zahăr	≈ 520	≈ 28	≈ 22	≈ 45	Gluten; lapte
Prânz	Ciorbă de fasole verde 400 ml + pâine integrală 100 g	≈ 420	≈ 18	≈ 10	≈ 55	Țelină; gluten
Cină	Pâine integrală 100 g + rasol de pui 250 g	≈ 520	≈ 45	≈ 12	≈ 45	Gluten

VINERI – R6 COMUN

Masă	**Preparat**	**Kcal**	**Prot (g)**	**Lip (g)**	**Gluc (g)**	**Alergeni**
Mic dejun	Pâine albă 100 g + unt 10 g + salam de vară 70 g + ou 1 buc + ardei 70 g + salată de icre 70 g + lapte 250 ml	≈ 780	≈ 32	≈ 48	≈ 55	Gluten; lapte (lactoză); ou; pește

Prânz	Ciorbă de cartofi 400 ml + iahnie de fasole 150 g + cârnați la cuptor 110 g + salată + portocale	≈ 1 050	≈ 45	≈ 45	≈ 120	Țelină (posibil); gluten (urme)
Cină	Pâine albă 100 g + rasol de pui 200 g + varză călită 150 g + ceai	≈ 650	≈ 38	≈ 18	≈ 70	Gluten

VINERI – ENTEROCOLITĂ

Masă	**Preparat**	**Kcal**	**Prot (g)**	**Lip (g)**	**Gluc (g)**	**Alergeni**
Mic dejun	Pâine albă 100 g + unt 10 g + caşcaval 70 g + parizer 70 g + brânză de vaci 70 g + ceai	≈ 720	≈ 32	≈ 40	≈ 55	Gluten; lapte (lactoză)
Prânz	Supă de pui 400 ml + rasol de porc cu amestec 4 anotimpuri 200/150 g + biscuiți	≈ 1 000	≈ 45	≈ 40	≈ 120	Gluten; ou (urme); țelină
Cină	Pâine albă 100 g + piept de pui cu orez 200/150 g + ceai	≈ 650	≈ 38	≈ 10	≈ 85	Gluten

VINERI – R4 GASTRIC

Masă	**Preparat**	**Kcal**	**Prot (g)**	**Lip (g)**	**Gluc (g)**	**Alergeni**
Mic dejun	Pâine albă 100 g + unt 10 g + caşcaval 70 g + parizer 70 g + brânză de vaci 70 g + ceai	≈ 740	≈ 34	≈ 42	≈ 55	Gluten; lapte (lactoză)
Prânz	Supă de pui 400 ml + rasol de porc cu amestec 4 anotimpuri 200/150 g + biscuiți	≈ 980	≈ 44	≈ 38	≈ 115	Gluten; ou (urme); țelină
Cină	Pâine albă 100 g + piept de pui cu orez 200/150 g + ceai	≈ 650	≈ 38	≈ 10	≈ 85	Gluten

VINERI – HIPOSODAT

Masă	Preparat	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	Gluc (g)	Alergeni
Mic dejun	Pâine albă 100 g + unt 10 g + lapte 250 ml + ou 1 buc + salam de vară 70 g + ardei 70 g	≈ 760	≈ 34	≈ 46	≈ 55	Gluten; lapte (lactoză); ou
Prânz	Ciorbă de cartofi 400 ml + rasol de porc cu amestec 4 anotimpuri 200/150 g + salată + portocale	≈ 1 000	≈ 42	≈ 40	≈ 120	Țelină (posibil); gluten (urme)
Cină	Pâine albă 100 g + rasol de pui 200 g + varză călită 150 g + ceai	≈ 650	≈ 38	≈ 18	≈ 70	Gluten

VINERI – R2 DIABET

Masă	Preparat	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	Gluc (g)	Alergeni
Mic dejun	Pâine integrală 100 g + unt 10 g	≈ 420	≈ 12	≈ 14	≈ 55	Gluten; lapte (lactoză)
Prânz	Pâine integrală 100 g + ciorbă de cartofi 400 ml	≈ 500	≈ 12	≈ 8	≈ 75	Gluten; țelină (posibil)
Cină	Pâine integrală 100 g + rasol de pui 200 g + varză călită 150 g + ceai fără zahăr 250 ml	≈ 600	≈ 40	≈ 14	≈ 55	Gluten

SÂMBĂTĂ 17.01.2026 — R6 COMUN

Masă	Preparat	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	Gluc (g)	Alergeni
Mic dejun	Pâine 100 g + unt 1 buc + gem 1 buc + mușchi file 70 g + ardei 70 g + iaurt 1 buc	≈ 650	≈ 28	≈ 22	≈ 80	Gluten; lapte
Prânz	Ciorbă de varză 400 ml + tocăniță de cartofi cu carne de porc 250/100 g + ardei copți 100 g + mere 200 g + pâine 100 g	≈ 1 100	≈ 45	≈ 35	≈ 135	Gluten; țelină
Cină	Rasol de pui 150 g + legume 130 g + orez 30 g + pâine 100 g + ceai	≈ 600	≈ 32	≈ 14	≈ 70	Gluten

SÂMBĂTĂ 17.01.2026 — ENTEROCOLITĂ

Masă	Preparat	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	Gluc (g)	Alergeni
Mic dejun	Pâine 100 g + ceai + unt 1 buc + cașcaval 70 g + șuncă presată 70 g + caș 70 g	≈ 620	≈ 32	≈ 26	≈ 55	Gluten; lapte
Prânz	Supă de zarzavat cu fidea și pui 400 ml + rasol de porc cu legume fierte 200/200 g + pâine 100 g	≈ 950	≈ 48	≈ 30	≈ 95	Gluten; țelină
Cină	Rasol de pui cu orez și morcov 250/200 g + pâine 100 g + ceai	≈ 620	≈ 34	≈ 12	≈ 75	Gluten

SÂMBĂTĂ 17.01.2026 — R4 GASTRIC

Masă	Preparat	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	Gluc (g)	Alergeni
Mic dejun	Pâine 100 g + ceai + unt 1 buc + cașcaval feliat 70 g + șuncă presată 70 g + caș 70 g	≈ 600	≈ 30	≈ 24	≈ 55	Gluten; lapte
Prânz	Supă de zarzavat cu fidea și pui 400 ml + rasol de porc cu legume fierte 200/200 g + pâine 100 g	≈ 900	≈ 45	≈ 28	≈ 90	Gluten; țelină
Cină	Rasol de pui cu orez și morcov 250/200 g + pâine 100 g + ceai	≈ 600	≈ 33	≈ 12	≈ 75	Gluten

SÂMBĂTĂ 17.01.2026 — HIPOSODAT

Masă	Preparat	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	Gluc (g)	Alergeni
Mic dejun	Pâine 100 g + unt 1 buc + gem 1 buc + mușchi file 70 g + iaurt 1 buc + ardei 70 g	≈ 640	≈ 28	≈ 20	≈ 80	Gluten; lapte
Prânz	Ciorbă de varză 400 ml + tocăniță de cartofi cu carne de porc 250/100 g + ardei copți 100 g + mere 200 g + pâine 100 g	≈ 1 050	≈ 42	≈ 32	≈ 135	Gluten; țelină
Cină	Rasol de pui 150 g + legume 130 g + orez 30 g + pâine 100 g + ceai	≈ 580	≈ 30	≈ 12	≈ 70	Gluten

SÂMBĂTĂ 17.01.2026 — R2 DIABET

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

Mic dejun	Pâine integrală 100 g + unt 1 buc + salam de vară 70 g + mușchi file 70 g + ardei 70 g + iaurt 1 buc + caș 70 g + cremă de brânză 70 g	≈ 780	≈ 38	≈ 42	≈ 45	Gluten; lapte
Prânz	Ciorbă de varză 400 ml + tocăniță de cartofi cu carne de porc 250/150 g + ardei copt 100 g + mere 200 g + pâine integrală 100 g	≈ 1 000	≈ 45	≈ 30	≈ 95	Gluten; țelină
Cină	Rasol de pui 150 g + legume 130 g + orez 30 g + ceai fără zahăr	≈ 450	≈ 30	≈ 10	≈ 35	—

DUMINICĂ — REGIM R6 COMUN

Masă	Preparat	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	Gluc (g)
Mic dejun	Pâine 100 g, unt 10 g, crenvurști cu muștar 140 g, ou 1 buc, roșii 120 g, salată icre 70 g, ceai	≈ 820	≈ 32	≈ 48	≈ 65
Prânz	Ciorbă ardelenească de porc 400 ml, rasol de porc 110 g, varză călită 150 g, pâine 100 g, cozonac	≈ 1 150	≈ 45	≈ 55	≈ 120
Cină	Pâine 100 g, salam de vară 70 g, salată de vinete 70 g, măsline 50 g, cașcaval feliat 70 g, ceai	≈ 900	≈ 38	≈ 58	≈ 60

DUMINICĂ — ENTEROCOLITĂ

Masă	Preparat	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	Gluc (g)
Mic dejun	Pâine 100 g, unt 10 g, crenvurști 140 g, parizer 70 g, caș 70 g, ceai	≈ 850	≈ 34	≈ 52	≈ 60
Prânz	Supă de zarzavat cu orez 400 ml, rasol porc cu sote morcov 200 g, pâine 100 g, cozonac	≈ 1 050	≈ 40	≈ 38	≈ 135
Cină	Pâine 100 g, cașcaval 70 g, șuncă presată 70 g, bacon 70 g, ceai	≈ 820	≈ 36	≈ 50	≈ 55

DUMINICĂ — REGIM R4 GASTRIC

Masă	Preparat	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	Gluc (g)
Mic dejun	Pâine 100 g, unt 10 g, caşcaval 70 g, parizer 70 g, caş 70 g, ceai	≈ 780	≈ 32	≈ 45	≈ 60
Prânz	Supă de zarzavat cu orez 400 ml, rasol porc cu sote morcov 200 g, pâine 100 g, cozonac	≈ 1 000	≈ 38	≈ 35	≈ 135
Cină	Pâine 100 g, caşcaval 70 g, şuncă presată 70 g, bacon 70 g, ceai	≈ 800	≈ 35	≈ 48	≈ 55

DUMINICĂ — HIPOSODAT

Masă	Preparat	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	Gluc (g)
Mic dejun	Pâine 100 g, unt 10 g, ou 1 buc, crenvurşti 140 g, roşii 120 g, ceai	≈ 760	≈ 30	≈ 44	≈ 60
Prânz	Ciorbă ardelenească de porc 400 ml, rasol porc 110 g, varză călită 150 g, pâine 100 g, cozonac	≈ 1 100	≈ 42	≈ 52	≈ 120
Cină	Pâine 100 g, şuncă presată 70 g, salată de vinete 70 g, caş 70 g, ardei 100 g, ceai	≈ 750	≈ 32	≈ 40	≈ 60

DUMINICĂ — REGIM R2 DIABET

Masă	Preparat	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	Gluc (g)
Mic dejun	Pâine integrală 100 g, unt 10 g, salam vară 70 g, crenvurşti 140 g, salată icre 70 g, roşii 120 g, ou 1 buc, iaurt	≈ 880	≈ 38	≈ 50	≈ 55
Prânz	Ciorbă ardelenească porc 400 ml, rasol porc 110 g, varză călită 150 g, pâine integrală 100 g, mere 200 g	≈ 950	≈ 40	≈ 42	≈ 85
Cină	Pâine integrală 100 g, salată vinete 70 g, şuncă presată 70 g, pateu 100 g, măsline 50 g, caşcaval 70 g, ceai	≈ 820	≈ 34	≈ 55	≈ 45