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)

# Orășenesc

LUNI

COMUN

| Masă | Preparat (componență) | Gramaj | Kcal | Prot (g) | Lip (g) | Gluc (g) | Alergeni |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Mic dejun | Pâine 100 g + unt 10 g + gem 30 g + salam 70 g + brânză de vaci 70 g + măsline + ceai | ~630 g | 950 | 45 | 45 | 78 | Gluten; lactoză; soia; urme muștar |
| Prânz | Pâine 100 g + ciorbă de perișoare 400 ml + papricaș de pui 150 g + orez 100 g + castraveți în oțet 100 g + măr 100 g | ~950 g | 1030 | 55 | 32 | 128 | Gluten; ou; țelină; lactoză (urme) |
| Cină | Macaroane cu pesmet 250 g + iaurt 200 g | ~450 g | 780 | 26 | 22 | 110 | Gluten; lactoză; ou |

**ENTEROCOLITĂ**

| Masă | Preparat (componență) | Gramaj | Kcal | Prot | Lip | Gluc | Alergeni |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Mic dejun | Pâine 100 g + ceai 250 ml + unt 10 g + brânză de vaci 100 g + caș 70 g + șuncă presată 70 g | ~600 g | 870 | 41 | 42 | 60 | Gluten; lactoză; soia |
| Prânz | Pâine 100 g + supă de zarzavat 400 ml + rasol de pui 250 g + pilaf de orez 100 g + biscuiți | ~950 g | 1070 | 56 | 35 | 120 | Gluten; țelină; ou |
| Cină | Pâine 100 g + rasol de porc 200 g + mix mexican 100 g + ceai | ~650 g | 880 | 46 | 28 | 77 | Gluten; țelină |

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)

**GASTRIC**

| Masă | Preparat (componență) | Gramaj | Kcal | Prot | Lip | Gluc | Alergeni |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Mic dejun | Pâine 100 g + ceai 250 ml + brânză de vaci 100 g + caș 70 g + șuncă presată 70 g + unt 10 g | ~600 g | 860 | 40 | 41 | 58 | Gluten; lactoză; soia |
| Prânz | Pâine 100 g + supă de zarzavat 400 ml + rasol de pui 250 g + pilaf de orez 100 g + biscuiți | ~950 g | 1060 | 56 | 35 | 117 | Gluten; țelină; ou |
| Cină | Pâine 100 g + rasol de porc 200 g + mix mexican 100 g + ceai | ~650 g | 880 | 46 | 28 | 77 | Gluten; țelină |

**HIPOSODAT**

| Masă | Preparat (componență) | Gramaj | Kcal | Prot | Lip | Gluc | Alergeni |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Mic dejun | Pâine 100 g + unt 10 g + gem 30 g + brânză de vaci 70 g + șuncă presată 70 g + roșii 100 g + ceai | ~600 g | 890 | 42 | 38 | 82 | Gluten; lactoză; soia |
| Prânz | Pâine 100 g + ciorbă de perișoare 400 ml + papricaș de pui 150 g + orez 100 g + salată de varză 200 g + măr 100 g | ~950 g | 1020 | 52 | 30 | 130 | Gluten; ou; țelină |
| Cină | Macaroane cu pesmet 250 g + iaurt | ~450 g | 760 | 24 | 20 | 108 | Gluten; lactoză |

**R2 DIABET**

| Masă | Preparat (componență) | Gramaj | Kcal | Prot | Lip | Gluc | Alergeni |
|---|---|---|---|---|---|---|---|

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)

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Mic dejun | Pâine integrală 100 g + brânză de vaci 100 g + unt 10 g + salam 70 g + șuncă presată 70 g + ceai fără zahăr | ~620 g | 880 | 50 | 48 | 42 | Gluten; lactoză; soia |
| Prânz | Pâine integrală 100 g + ciorbă de perișoare 400 ml + papricaș de pui 200 g + orez 100 g + castraveți în oțet | ~900 g | 980 | 58 | 30 | 95 | Gluten; ou; țelină |
| Cină | Pâine integrală 100 g + rasol de porc 200 g + mix mexican 100 g + ceai fără zahăr | ~650 g | 820 | 46 | 38 | 55 | Gluten; țelină |

**MARȚI**

**COMUN**

| **Masă** | **Preparat (componență)** | **Gramaj total** | **Kcal** | **Prot (g)** | **Lip (g)** | **Gluc (g)** | **Alergeni** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Mic dejun | Pâine 100 g + șuncă presată 70 g + zacuscă 70 g + pateu 100 g + roșii 120 g + ceai | ~560 g | 920 | 38 | 55 | 65 | Gluten; soia; lactoză (urme); muștar |
| Prânz | Pâine 100 g + ciorbă țărănească 400 ml + sote de mazăre cu rasol porc 150/200 g + măr | ~900 g | 1080 | 48 | 40 | 145 | Gluten; țelină; ou (urme) |
| Cină | Pâine 100 g + spanac 150 g + ochiuri (1 ou) + ceai | ~450 g | 620 | 28 | 24 | 72 | Ou; gluten |

**ENTEROCOLITĂ**

| **Masă** | **Preparat (componență)** | **Gramaj** | **Kcal** | **Prot** | **Lip** | **Gluc** | **Alergeni** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Mic dejun | Pâine 100 g + caș 100 g + brânză de vaci 100 g + șuncă presată 70 g + unt 10 g + ceai | ~600 g | 880 | 44 | 42 | 70 | Gluten; lactoză; 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)

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Prânz | Pâine 100 g + supă de legume cu orez 400 ml + rasol de porc cu legume 200/150 g + napolitană | ~950 g | 1040 | 46 | 38 | 135 | Gluten; țelină; lactoză (urme) |
| Cină | Pâine 100 g + rasol de pui cu orez și morcov 250/150 g + ceai | ~650 g | 860 | 42 | 26 | 95 | Gluten; țelină |

**GASTRIC**

| **Masă** | **Preparat** | **Gramaj** | **Kcal** | **Prot** | **Lip** | **Gluc** | **Alergeni** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Mic dejun | Pâine 100 g + caș 100 g + brânză de vaci 100 g + șuncă presată 70 g + unt 10 g + ceai | ~600 g | 860 | 42 | 40 | 65 | Gluten; lactoză; soia |
| Prânz | Pâine 100 g + supă de legume cu orez 400 ml + rasol de porc cu legume 200/150 g + napolitană | ~950 g | 1020 | 45 | 36 | 130 | Gluten; țelină |
| Cină | Pâine 100 g + rasol de pui cu orez 250/150 g + ceai | ~650 g | 840 | 41 | 24 | 92 | Gluten; țelină |

**HIPOSODAT**

| **Masă** | **Preparat** | **Gramaj** | **Kcal** | **Prot** | **Lip** | **Gluc** | **Alergeni** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Mic dejun | Pâine 100 g + șuncă 70 g + caș 100 g + roșii 70 g + brânză de vaci 100 g + ceai | ~540 g | 840 | 46 | 34 | 68 | Gluten; lactoză; soia |
| Prânz | Pâine 100 g + ciorbă țărănească 400 ml + sote de mazăre cu rasol porc 150/200 g + măr | ~900 g | 1060 | 48 | 38 | 140 | Gluten; țelină |
| Cină | Pâine 100 g + spanac 150 g + ochiuri + ceai | ~450 g | 600 | 26 | 22 | 70 | Ou; 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)

**DIABET**

| Masă | Preparat | Gramaj | Kcal | Prot | Lip | Gluc | Alergeni |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Mic dejun | Pâine integrală 100 g + șuncă 70 g + pateu 100 g + roșii 120 g + zacuscă 70 g + ceai fără zahăr + caș 100 g | ~620 g | 930 | 52 | 48 | 55 | Gluten; lactoză; soia |
| Prânz | Pâine integrală 100 g + ciorbă țărănească 400 ml + rasol de porc cu legume 200/150 g + mere 200 g | ~900 g | 980 | 50 | 34 | 90 | Gluten; țelină |
| Cină | Pâine integrală 100 g + spanac 150 g + ochiuri + ceai fără zahăr | ~450 g | 580 | 28 | 22 | 55 | Ou; gluten |

**MIERCURI**

**COMUN**

| Masă | Preparat (componență) | Gramaj total | Kcal | Prot (g) | Lip (g) | Gluc (g) | Alergeni |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Mic dejun | Pâine 100 g + unt 10 g + salam de vară 70 g + ou 1 buc + ardei 70 g + lapte 250 ml | ~560 g | 930 | 38 | 56 | 68 | Gluten; ou; lactoză; soia |
| Prânz | Pâine 100 g + ciorbă gulaș 400 ml + șnițel inab. 200 g + piure 100 g + salată + măr 200 g | ~1000 g | 1120 | 52 | 42 | 145 | Gluten; ou; lactoză; țelină |
| Cină | Pâine 100 g + caș 100 g + mămăligă 100 g + iaurt | ~500 g | 640 | 32 | 22 | 78 | Gluten; lactoză |

**ENTEROCOLITĂ**

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 | Gramaj | Kcal | Prot | Lip | Gluc | Alergeni |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Mic dejun | Pâine 100 g + caşcaval 70 g + parizer 70 g + caș 70 g + unt 10 g + ceai | ~520 g | 860 | 38 | 44 | 62 | Gluten; lactoză; soia |
| Prânz | Pâine 100 g + supă de tăiței 400 ml + piept de pui cu mix mexican 200/100 g | ~900 g | 980 | 46 | 30 | 120 | Gluten; ou; țelină |
| Cină | Pâine 100 g + sote de morcov cu rasol de porc 150/200 g + ceai | ~650 g | 840 | 40 | 28 | 92 | Gluten; țelină |

**GASTRIC**

| Masă | Preparat | Gramaj | Kcal | Prot | Lip | Gluc | Alergeni |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Mic dejun | Pâine 100 g + caşcaval 70 g + parizer 70 g + caș 70 g + unt 10 g + ceai | ~520 g | 840 | 36 | 42 | 60 | Gluten; lactoză; soia |
| Prânz | Pâine 100 g + supă de tăiței 400 ml + piept de pui cu mix mexican 200/100 g | ~900 g | 960 | 45 | 28 | 118 | Gluten; ou; țelină |
| Cină | Pâine 100 g + sote de morcov cu rasol de porc 150/200 g + ceai | ~650 g | 820 | 39 | 26 | 90 | Gluten; țelină |

**HIPOSODAT**

| Masă | Preparat | Gramaj | Kcal | Prot | Lip | Gluc | Alergeni |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Mic dejun | Pâine 100 g + unt 10 g + lapte 250 ml + ou 1 buc + salam de vară 70 g + ardei 70 g | ~560 g | 900 | 36 | 52 | 66 | Gluten; ou; lactoză |
| Prânz | Pâine 100 g + ciorbă gulaș 400 ml + șnițel inab. 200 g + piure 100 g + salată + măr 200 g | ~1000 g | 1080 | 50 | 40 | 140 | Gluten; ou; lactoză; țelină |
| Cină | Pâine 100 g + caș 100 g + mămăligă 100 g + iaurt | ~500 g | 620 | 30 | 20 | 75 | Gluten; lactoză |

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)

**DIABET**

| Masă | Preparat | Gramaj | Kcal | Prot | Lip | Gluc | Alergeni |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 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 | ~650 g | 920 | 48 | 50 | 52 | Gluten; ou; lactoză; soia |
| Prânz | Pâine integrală 100 g + ciorbă gulaș 400 ml + șnițel inab. 200 g + piure 100 g + salată + măr 200 g | ~1000 g | 980 | 46 | 36 | 95 | Gluten; ou; lactoză; țelină |
| Cină | Pâine integrală 100 g + caș 100 g + mămăligă 100 g + iaurt | ~500 g | 580 | 32 | 22 | 48 | Gluten; lactoză |

**R6 COMUN**

| Masă | Preparat (componentă) | Gramaj total (g/ml) | Kcal (porție) | Proteine (g) | Lipide (g) | Glucide (g) | Alergeni posibili |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Mic dejun | Pâine 100 g + crenvuști 140 g + muștar 10 g + măsline 70 g + cremă de brânză 70 g + ceai 250 ml | 640 | 948 | 32 | 66 | 62 | Gluten; lapte (lactoză); muștar; soia (posibile urme în mezeluri) |
| Prânz | Pâine 100 g + ciorbă de fasole verde 400 ml + escalop de porc 200 g + garnitură orez 100 g + salată 100 g + mere 200 g | 1100 | 1133 | 73 | 36 | 127 | Gluten; țelină (ciorbă – posibil); lactoză (urme); muștar (urme) |
| Cină | Pâine 100 g + rasol de pui 250 g + sote morcov 150 g + ceai 250 ml | 750 | 645 | 55 | 17 | 61 | Gluten; țelină (posibil în garnitură); lactoză (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)

**ENTEROCOLITĂ — Joi, 29.01.2026**

| Masă | Preparat (componentă) | Gramaj total (g/ml) | Kcal (porție) | Proteine (g) | Lipide (g) | Glucide (g) | Alergeni posibili |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Mic dejun | Pâine 100 g + ceai 250 ml + crenvuști 140 g + cremă de brânză 70 g + caș 70 g | 630 | 1028 | 45 | 70 | 58 | Gluten; lapte (lactoză); muștar (posibil); soia (urme în mezeluri) |
| Prânz | Pâine 100 g + supă de zarzavat 400 ml + rasol de pui 250 g + legume fierte 100 g | 850 | 705 | 60 | 18 | 71 | Gluten; țelină (supă); lactoză (urme); ou (posibil urme) |
| Cină | Pâine 100 g + rasol de porc 200 g + mix mexican 100 g + ceai 250 ml | 650 | 755 | 52 | 32 | 64 | Gluten; țelină (posibil); soia (posibil) |

**R4 GASTRIC**

| Masă | Preparat (componentă) | Gramaj total (g/ml) | Kcal (porție) | Proteine (g) | Lipide (g) | Glucide (g) | Alergeni posibili |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Mic dejun | Pâine 100 g + ceai 250 ml + cremă de brânză 70 g + crenvuști 140 g + caș 70 g | 630 | 1028 | 45 | 70 | 58 | Gluten; lapte (lactoză); muștar (posibil); soia (urme) |
| Prânz | Pâine 100 g + supă de zarzavat 400 ml + rasol de pui 250 g + legume fierte 100 g | 850 | 705 | 60 | 18 | 71 | Gluten; țelină (supă); lactoză (urme); ou (posibil urme) |
| Cină | Pâine 100 g + rasol de porc 200 g + mix mexican 100 g + ceai 250 ml | 650 | 755 | 52 | 32 | 64 | Gluten; țelină (posibil); soia (posibil) |

**HIPOSODAT — Joi, 29.01.2026**

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/ml) | Kcal (porție) | Proteine (g) | Lipide (g) | Glucide (g) | Alergeni posibili |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Mic dejun | Pâine 100 g + unt ~10 g + crenvuști 140 g + cremă de brânză 70 g + ceai 250 ml | 570 | 904 | 31 | 63 | 56 | Gluten; lapte (lactoză); muștar (posibil); soia (urme) |
| Prânz | Pâine 100 g + ciorbă de fasole verde 400 ml + escalop de porc 200 g + garnitură orez 100 g + salată 100 g + mere 200 g | 1100 | 1133 | 73 | 36 | 127 | Gluten; țelină (ciorbă – posibil); lactoză (urme); muștar (urme) |
| Cină | Pâine 100 g + rasol de pui 250 g + sote morcov 150 g + ceai 250 ml | 750 | 645 | 55 | 17 | 61 | Gluten; țelină (posibil în garnitură); lactoză (urme) |

**R2 DIABET**

| Masă | Preparat (componentă) | Gramaj total (g/ml) | Kcal (porție) | Proteine (g) | Lipide (g) | Glucide (g) | Alergeni posibili |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Mic dejun | Pâine integrală 100 g + unt ~10 g + mușchi file 70 g | 180 | 422 | 24 | 12 | 46 | Gluten; lapte (lactoză); soia (urme posibil în mezeluri) |
| Prânz | Pâine integrală 100 g + ciorbă de fasole verde 400 ml | 500 | 370 | 16 | 8 | 61 | Gluten; țelină (posibil în ciorbă); lactoză (urme) |
| Cină | Pâine integrală 100 g + rasol de pui 250 g + mix mexican 100 g + ceai fără zahăr 250 ml | 450 | 640 | 58 | 17 | 60 | Gluten; țelină (posibil); soia (posibil) |

**R6 COMUN – VINERI 30.01.2026**

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 | Kcal | Prot (g) | Lip (g) | Gluc (g) | Alergeni |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Mic dejun | Pâine 100 g + unt 10 g + salam de vară 70 g + ou 1 buc + ardei 70 g + salată icre 70 g + lapte 250 ml | ≈ 570 g | ≈ 820 | ≈ 32 | ≈ 52 | ≈ 55 | Gluten, lapte (lactoză), ou, pește, soia |
| Prânz | Ciorbă de cartofi 400 ml + iahnie de fasole 150 g + cârnați la cuptor 110 g + salată + portocale | ≈ 900 g | ≈ 1 050 | ≈ 45 | ≈ 48 | ≈ 115 | Țelină, gluten, soia |
| Cină | Pâine 100 g + rasol de pui 200 g + varză călită 150 g + ceai | ≈ 450 g | ≈ 650 | ≈ 42 | ≈ 22 | ≈ 55 | Gluten |

**ENTEROCOLITĂ – VINERI 30.01.2026**

| Masă | Preparat (componentă) | Gramaj total | Kcal | Prot (g) | Lip (g) | Gluc (g) | Alergeni |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Mic dejun | Pâine 100 g + ceai 250 ml + unt 10 g + cașcaval 70 g + parizer 70 g + brânză de vaci 70 g | ≈ 520 g | ≈ 760 | ≈ 34 | ≈ 38 | ≈ 65 | Gluten, lapte, soia |
| Prânz | Pâine 100 g + supă de pui 400 ml + rasol de porc cu amestec legume 200/150 g + biscuiți | ≈ 950 g | ≈ 1 000 | ≈ 48 | ≈ 40 | ≈ 110 | Gluten, țelină |
| Cină | Pâine 100 g + piept de pui cu orez 200/150 g + ceai | ≈ 550 g | ≈ 720 | ≈ 40 | ≈ 18 | ≈ 85 | Gluten |

**R4 GASTRIC – VINERI 30.01.2026**

| Masă | Preparat (componentă) | Gramaj total | Kcal | Prot (g) | Lip (g) | Gluc (g) | Alergeni |
|---|---|---|---|---|---|---|---|

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)

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Mic dejun | Pâine 100 g + ceai 250 ml + unt 10 g + caşcaval 70 g + parizer 70 g + brânză de vaci 70 g | ≈ 520 g | ≈ 750 | ≈ 33 | ≈ 36 | ≈ 65 | Gluten, lapte |
| Prânz | Pâine 100 g + supă de pui 400 ml + rasol de porc cu legume 200/150 g + biscuiți | ≈ 950 g | ≈ 980 | ≈ 46 | ≈ 38 | ≈ 108 | Gluten, țelină |
| Cină | Pâine 100 g + piept de pui cu orez 200/150 g + ceai | ≈ 550 g | ≈ 710 | ≈ 40 | ≈ 17 | ≈ 85 | Gluten |

**HIPOSODAT – VINERI 30.01.2026**

| **Masă** | **Preparat (componentă)** | **Gramaj total** | **Kcal** | **Prot (g)** | **Lip (g)** | **Gluc (g)** | **Alergeni** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Mic dejun | Pâine 100 g + unt 10 g + lapte 250 ml + ou 1 buc + salam de vară 70 g + ardei 70 g | ≈ 560 g | ≈ 800 | ≈ 34 | ≈ 45 | ≈ 60 | Gluten, lapte, ou |
| Prânz | Pâine 100 g + ciorbă de cartofi 400 ml + rasol de porc cu legume 200/150 g + salată | ≈ 950 g | ≈ 920 | ≈ 44 | ≈ 32 | ≈ 110 | Gluten, țelină |
| Cină | Pâine 100 g + rasol de pui 200 g + varză călită 150 g + ceai | ≈ 450 g | ≈ 630 | ≈ 40 | ≈ 20 | ≈ 55 | Gluten |

**R2 DIABET – VINERI 30.01.2026**

| **Masă** | **Preparat (componentă)** | **Gramaj total** | **Kcal** | **Prot (g)** | **Lip (g)** | **Gluc (g)** | **Alergeni** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|

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)

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Mic dejun | Pâine integrală 100 g + unt 10 g + salam de vară 70 g + parizer 70 g | ≈ 250 g | ≈ 650 | ≈ 32 | ≈ 42 | ≈ 45 | Gluten, lapte, soia |
| Prânz | Pâine integrală 100 g + ciorbă de cartofi 400 ml + iahnie de fasole | ≈ 750 g | ≈ 780 | ≈ 30 | ≈ 20 | ≈ 90 | Gluten, țelină |
| Cină | Pâine integrală 100 g + rasol de pui 200 g + varză călită 150 g + ceai fără zahăr | ≈ 450 g | ≈ 580 | ≈ 42 | ≈ 18 | ≈ 45 | Gluten |

**R6 COMUN — SÂMBĂTĂ 31.01.2026**

| **Masă** | **Preparat (componență)** | **Gramaj total** | **Kcal** | **Prot (g)** | **Lip (g)** | **Gluc (g)** | **Alergeni** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Mic dejun | Pâine 100 g + Unt 10 g + Gem 20 g + Mușchi file 70 g + Ardei 70 g + Iaurt 125 g + Ceai | ~395 g | ~690 | 32 | 32 | 78 | Gluten; lapte (lactoză); mușchi: soia (urme) |
| Prânz | Ciorbă de varză 400 g + Tocăniță cartofi cu carne de porc 250/100 g + Ardei copți 100 g + Măr 200 g | ~1050 g | ~880 | 38 | 30 | 120 | Țelină; gluten (posibil); sulfiți |
| Cină | Rasol de pui 150 g + Legume 130 g + Orez 30 g + Pâine 100 g + Ceai | ~510 g | ~620 | 42 | 14 | 80 | Gluten |

**ENTEROCOLITĂ — SÂMBĂTĂ 31.01.2026**

| **Masă** | **Preparat (componență)** | **Gramaj total** | **Kcal** | **Prot** | **Lip** | **Gluc** | **Alergeni** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|

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)

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Mic dejun | Pâine 100 g + Unt 10 g + Caşcaval 70 g + Șuncă presată 70 g + Caș 70 g + Ceai | ~320 g | ~720 | 40 | 36 | 55 | Gluten; lapte; soia (șuncă) |
| Prânz | Supă de zarzavat cu fidea și pui 400 ml + Rasol de porc cu legume fierte 200/200 g | ~800 g | ~780 | 45 | 28 | 85 | Gluten; țelină |
| Cină | Pâine 100 g + Rasol de pui cu orez și morcov 250/200 g + Ceai | ~550 g | ~640 | 38 | 14 | 90 | Gluten |

**R4 GASTRIC — SÂMBĂTĂ 31.01.2026**

| **Masă** | **Preparat** | **Gramaj** | **Kcal** | **Prot** | **Lip** | **Gluc** | **Alergeni** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Mic dejun | Pâine 100 g + Unt 10 g + Caşcaval 70 g + Șuncă presată 70 g + Caș 70 g + Ceai | ~320 g | ~710 | 39 | 35 | 55 | Gluten; lapte |
| Prânz | Supă de zarzavat cu fidea și pui 400 ml + Rasol de porc cu legume fierte 200/200 g | ~800 g | ~770 | 44 | 27 | 85 | Gluten; țelină |
| Cină | Pâine 100 g + Rasol de pui cu orez și morcov 250/200 g + Ceai | ~550 g | ~630 | 37 | 14 | 88 | Gluten |

**HIPOSODAT — SÂMBĂTĂ 31.01.2026**

| **Masă** | **Preparat** | **Gramaj** | **Kcal** | **Prot** | **Lip** | **Gluc** | **Alergeni** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Mic dejun | Pâine 100 g + Unt 10 g + Gem 20 g + Mușchi file 70 g + Ardei 70 g + Iaurt 125 g | ~395 g | ~670 | 31 | 30 | 78 | Gluten; lapte |
| Prânz | Ciorbă de varză 400 ml + Tocăniță cartofi cu carne de porc 250/100 g + Ardei copți 100 g + Măr 200 g | ~1050 g | ~860 | 36 | 28 | 120 | Țelină |
| Cină | Rasol de pui 150 g + Legume 130 g + Orez 30 g + Pâine 100 g + Ceai | ~510 g | ~610 | 41 | 13 | 80 | 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)

**R2 DIABET — SÂMBĂTĂ 31.01.2026**

| Masă | Preparat | Gramaj | Kcal | Prot | Lip | Gluc | Alergeni |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Mic dejun | Pâine integrală 100 g + Unt 10 g + Salam de vară 70 g + Mușchi file 70 g + Ardei 70 g + Iaurt 125 g + Caș 70 g | ~445 g | ~780 | 46 | 38 | 45 | Gluten; lapte; soia (mezeluri) |
| Prânz | Ciorbă de varză 400 ml + Tocăniță cartofi cu carne de porc 250/150 g | ~800 g | ~720 | 40 | 28 | 65 | Țelină |
| Cină | Rasol de pui 150 g + Legume 130 g + Orez 30 g + Ceai | ~310 g | ~420 | 32 | 8 | 40 | — |

**SPITALUL ORĂȘENESC — DUMINICĂ, 01.02.2026**

**R6 COMUN**

| Masă | Preparat (componentă) | Gramaj total (g) | Kcal (porție) | Proteine (g) | Lipide (g) | Glucide (g) | Alergeni posibili |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Mic dejun | Pâine 100 g + unt 10 g + ceai 250 ml + crenvuști 140 g + muștar 10 g + ou 1 buc + roșii 120 g + salată de icre 70 g | 760 | 1 025 | 39.7 | 67.8 | 79.4 | Gluten; lapte/lactoză (unt, posibil crenvuști); ou; muștar; pește (icre); posibil soia (mezeluri) |
| Prânz | Pâine 100 g + ciorbă ardelenească de porc 400 ml + varză călită 150 g + rasol de porc 110 g + cozonac 100 g | 860 | 1 210 | 57.0 | 49.2 | 127.0 | Gluten; ou/lapte (cozonac); țelină (posibil în ciorbă); posibil muștar/soia (preparate) |

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 | Pâine 100 g + ceai 250 ml + salam de vară 70 g + salată de vinete 70 g + măsline 50 g + cașcaval 70 g | 610 | 935 | 41.5 | 55.9 | 58.1 | Gluten; lapte/lactoză (cașcaval); posibil ou (salată vinete); posibil soia/muștar (mezeluri) |

**ENTEROCOLITĂ**

| **Masă** | **Preparat (componentă)** | **Gramaj total (g)** | **Kcal (porție)** | **Proteine (g)** | **Lipide (g)** | **Glucide (g)** | **Alergeni posibili** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Mic dejun | Pâine 100 g + ceai 250 ml + unt 10 g + crenvuști 140 g + muștar 10 g + parizer 70 g + caș 70 g | 650 | 991 | 37.8 | 71.2 | 60.0 | Gluten; lapte/lactoză (unt, caș); muștar; posibil soia (mezeluri) |
| Prânz | Pâine 100 g + supă de zarzavat cu orez 400 ml + rasol de porc 200 g + soteu de morcov 200 g + cozonac 100 g | 1 000 | 1 435 | 67.0 | 53.2 | 165.0 | Gluten; țelină (posibil în supă); ou/lapte (cozonac); posibil muștar/soia (preparate) |
| Cină | Pâine 100 g + cașcaval 70 g + șuncă presată 70 g + bacon 70 g + ceai 250 ml | 560 | 982 | 54.6 | 72.3 | 52.2 | Gluten; lapte/lactoză (cașcaval); posibil soia (mezeluri) |

**R4 GASTRIC**

| **Masă** | **Preparat (componentă)** | **Gramaj total (g)** | **Kcal (porție)** | **Proteine (g)** | **Lipide (g)** | **Glucide (g)** | **Alergeni posibili** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Mic dejun | Pâine 100 g + ceai 250 ml + unt 10 g + cașcaval 70 g + parizer 70 g + caș 70 g | 570 | 1 001 | 46.0 | 67.7 | 55.4 | Gluten; lapte/lactoză (unt, caș, cașcaval); posibil soia (mezeluri) |

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 | Pâine 100 g + supă de zarzavat cu orez 400 ml + rasol de porc 200 g + soteu de morcov 200 g + cozonac 100 g | 1 000 | 1 435 | 67.0 | 53.2 | 165.0 | Gluten; țelină (posibil în supă); ou/lapte (cozonac); posibil muștar/soia (preparate) |
| Cină | Pâine 100 g + caşcaval 70 g + șuncă presată 70 g + bacon 70 g + ceai 250 ml | 560 | 982 | 54.6 | 72.3 | 52.2 | Gluten; lapte/lactoză (caşcaval); posibil soia (mezeluri) |

**HIPOSODAT**

| **Masă** | **Preparat (componentă)** | **Gramaj total (g)** | **Kcal (porție)** | **Proteine (g)** | **Lipide (g)** | **Glucide (g)** | **Alergeni posibili** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Mic dejun | Pâine 100 g + unt 10 g + ceai 250 ml + ou 1 buc + crenvuști 140 g + muștar 10 g + roșii 120 g | 690 | 805 | 31.7 | 47.9 | 55.4 | Gluten; lapte/lactoză (unt, posibil crenvuști); ou; muștar; posibil soia (mezeluri) |
| Prânz | Pâine 100 g + ciorbă ardelenească de porc 400 ml + varză călită 150 g + rasol de porc 110 g + cozonac 100 g | 860 | 1 210 | 57.0 | 49.2 | 127.0 | Gluten; ou/lapte (cozonac); țelină (posibil în ciorbă); posibil muștar/soia (preparate) |
| Cină | Pâine 100 g + șuncă presată 70 g + salată de vinete 70 g + caș 70 g + ardei 100 g + ceai 250 ml | 660 | 666 | 34.0 | 32.4 | 56.5 | Gluten; lapte/lactoză (caș); posibil ou (salată vinete); posibil soia (șuncă) |

**R2 DIABET**

| **Masă** | **Preparat (componentă)** | **Gramaj total (g)** | **Kcal (porție)** | **Proteine (g)** | **Lipide (g)** | **Glucide (g)** | **Alergeni posibili** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|

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)

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Mic dejun | Pâine integrală 100 g + unt 10 g + salam de vară 70 g + crenvuști 140 g + muștar 10 g | 330 | 892 | 35.4 | 62.4 | 48.0 | Gluten; lapte/lactoză (unt, posibil crenvuști); muștar; posibil soia (mezeluri) |
| Prânz | Pâine integrală 100 g + ciorbă ardelenească de porc 400 ml | 500 | 460 | 23.0 | 15.5 | 57.0 | Gluten; țelină (posibil în ciorbă); posibil muștar/soia (preparate) |
| Cină | Pâine integrală 100 g + salată de vinete 70 g + șuncă presată 70 g + pateu 100 g | 340 | 756 | 27.4 | 39.5 | 50.9 | Gluten; posibil ou (salată vinete); posibil soia (pateu/șuncă); posibil lapte (urme) |