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

16-22 FEBRUARIE 2026

Covasna

LUNI – 16.02.2026

REGIM NORMAL

Masă	Preparat	Kcal	Proteine (g)	Glucide (g)	Grăsimi (g)	Fibre (g)	Alergeni
Mic dejun	Salam 70g	67.9	9.8	2.45	2.1	-	Soia (urme), gluten (urme)
	Cașcaval 50g	141.5	12.5	0.5	9.5	-	Lactoză
	Icre 40g	78.3	11.44	0.76	3.28	-	Pește
	Pâine albă 100g	266	7.6	50.6	3.3	-	Gluten
	Ardei 50g	12	0.7	2.6	0.1	1.0	-
Prânz	Paste bolognese	628.5	43.74	57.25	24.73	1.37	Gluten, lactoză
	Pâine albă 100g	266	7.6	50.6	3.3	-	Gluten
	Măr	52	0.3	14	0.2	2.4	-
Cină	Sote mazăre + rasol porc	695.9	45.8	38.72	39.74	12	Gluten (urme)
	Pâine albă 100g	266	7.6	50.6	3.3	-	Gluten

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

16-22 FEBRUARIE 2026

REGIM DIABETIC

Masă	Preparat	Kcal	Proteine (g)	Glucide (g)	Grăsimi (g)	Fibre (g)	Alergeni
Mic dejun	Salam	67.9	9.8	2.45	2.1	-	Soia (urme)
	Cașcaval	141.5	12.5	0.5	9.5	-	Lactoză
	Icre	78.3	11.44	0.76	3.28	-	Pește
	Pâine integrală 100g	223	13	39	1.7	6	Gluten
	Ardei 50g	12	0.7	2.6	0.1	1.0	-
Prânz	Paste bolognese	628.5	43.74	57.25	24.73	1.37	Gluten
	Pâine integrală 100g	223	13	39	1.7	6	Gluten
	Măr	52	0.3	14	0.2	2.4	-
Cină	Sote mazăre + rasol porc	695.9	45.8	38.72	39.74	12	Gluten (urme)
	Pâine integrală 100g	223	13	39	1.7	6	Gluten

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

16-22 FEBRUARIE 2026

MARȚI – 17.02.2026

REGIM NORMAL

Masă	Preparat	Kcal	Proteine (g)	Glucide (g)	Grăsimi (g)	Fibre (g)	Alergeni
Mic dejun	Ou 60 g	166.4	15.07	0.86	11.41	-	Ou
	Cremă brânză 50 g	~120	~6	~3	~10	-	Lactoză
	Pâine albă 100g	266	7.6	50.6	3.3	-	Gluten
	Ardei 50g	12	0.7	2.6	0.1	1.0	-
Prânz	Ciorbă gulaș (388g)	434.5	28.2	53.39	12.93	3.04	Gluten, ou
	Pui cu varză	364.9	43.15	17.48	14.99	6.23	-
	Pâine albă 100g	266	7.6	50.6	3.3	-	Gluten
Cină	Mămăligă cu caș și iaurt	673.8	34.7	83.91	20.74	4.4	Lactoză

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

16-22 FEBRUARIE 2026

REGIM DIABETIC

Masă	Preparat	Kcal	Proteine (g)	Glucide (g)	Grăsimi (g)	Fibre (g)	Alergeni
Mic dejun	Ou 1 buc	166.4	15.07	0.86	11.41	-	Ou
	Cremă brânză 50 g	~120	~6	~3	~10	-	Lactoză
	Pâine integrală 100g	223	13	39	1.7	6	Gluten
	Ardei 50g	12	0.7	2.6	0.1	1.0	-
Prânz	Ciorbă gulaș	434.5	28.2	53.39	12.93	3.04	Gluten, ou
	Pui cu varză	364.9	43.15	17.48	14.99	6.23	-
	Pâine integrală 100g	223	13	39	1.7	6	Gluten
Cină	Mămăligă cu caș și iaurt	673.8	34.7	83.91	20.74	4.4	Lactoză

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

16-22 FEBRUARIE 2026

MIERCURI – 18.02.2026

REGIM NORMAL

Masă	Preparat	Kcal	Proteine (g)	Glucide (g)	Grăsimi (g)	Fibre (g)	Alergeni
Mic dejun	Șuncă 70g	67.9	9.8	2.45	2.1	-	Soia (posibil), gluten urme
	Cașcaval 50g	141.5	12.5	0.5	9.5	-	Lactoză
	Unt 15g	107.5	0.14	0.02	12.16	-	Lactoză
	Pâine albă 100g	266	7.6	50.6	3.3	-	Gluten
	Roșii 50g	9	0.4	1.8	0.1	0.5	-
Prânz	Ciorbă țărănească (360g)	238.9	6.78	43.05	5.75	5.92	Gluten (posibil)
	Pește cu salată cartofi (șalău)	617.8	55.51	64.94	15.77	0.34	Pește, gluten
	Pâine albă 100g	266	7.6	50.6	3.3	-	Gluten
Cină	Salată de varză (207g)	50.9	2.56	11.6	0.2	5	-
	Rasol de pui cu legume (492g)	435.7	55.93	23.52	11.54	5.58	-

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

16-22 FEBRUARIE 2026

REGIM DIABETIC

Masă	Preparat	Kcal	Proteine (g)	Glucide (g)	Grăsimi (g)	Fibre (g)	Alergeni
Mic dejun	Șuncă	67.9	9.8	2.45	2.1	-	Soia (posibil)
	Cașcaval	141.5	12.5	0.5	9.5	-	Lactoză
	Unt	107.5	0.14	0.02	12.16	-	Lactoză
	Pâine integrală 100g	223	13	39	1.7	6	Gluten
	Roșii 50g	9	0.4	1.8	0.1	0.5	-
Prânz	Ciorbă țărănească	238.9	6.78	43.05	5.75	5.92	Gluten (posibil)
	Pește șalău cu salată cartofi	617.8	55.51	64.94	15.77	0.34	Pește, gluten
	Pâine integrală 100g	223	13	39	1.7	6	Gluten
Cină	Salată varză	50.9	2.56	11.6	0.2	5	-
	Rasol pui cu legume	435.7	55.93	23.52	11.54	5.58	-

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

16-22 FEBRUARIE 2026

JOI – 19.02.2026

REGIM NORMAL

Masă	Preparat	Kcal	Proteine (g)	Glucide (g)	Grăsimi (g)	Fibre (g)	Alergeni
Mic dejun	Ou 120g	166.4	15.07	0.86	11.41	-	Ou
	Șuncă 70g	67.9	9.8	2.45	2.1	-	Soia (posibil), gluten urme
	Pâine albă 100g	266	7.6	50.6	3.3	-	Gluten
Prânz	Ciorbă de fasole (228g)	256.8	14.34	42.16	3.61	4.68	Gluten, țelină
	Friptură pui cu varză și piure (603g)	649.9	51.53	70.5	19.13	10.19	Lactoză
	Pâine albă 100g	266	7.6	50.6	3.3	-	Gluten
Cină	Hummus propriu (135g)	379.7	15.06	50.17	14.37	13.39	Țelină (urme), susan (urme)
	Salată varză (207g)	50.9	2.56	11.6	0.2	5	-

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

16-22 FEBRUARIE 2026

REGIM DIABETIC

Masă	Preparat	Kcal	Proteine (g)	Glucide (g)	Grăsimi (g)	Fibre (g)	Alergeni
Mic dejun	Ou	166.4	15.07	0.86	11.41	-	Ou
	Șuncă	67.9	9.8	2.45	2.1	-	Soia (posibil)
	Pâine integrală 100g	223	13	39	1.7	6	Gluten
Prânz	Ciorbă de fasole	256.8	14.34	42.16	3.61	4.68	Gluten
	Friptură pui cu varză și piure	649.9	51.53	70.5	19.13	10.19	Lactoză
	Pâine integrală 100g	223	13	39	1.7	6	Gluten
Cină	Hummus	379.7	15.06	50.17	14.37	13.39	Susan (urme)
	Salată varză	50.9	2.56	11.6	0.2	5	-

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

16-22 FEBRUARIE 2026

VINERI – 20.02.2026

REGIM NORMAL

Masă	Preparat	Kcal	Proteine (g)	Glucide (g)	Grăsimi (g)	Fibre (g)	Alergeni
Mic dejun	Caș 50g	127	12.15	1.4	8	-	Lactoză
	Șuncă 70g	67.9	9.8	2.45	2.1	-	Soia (posibil), gluten urme
	Pâine albă 100g	266	7.6	50.6	3.3	-	Gluten
	Castraveți 50g	7	0.3	1.6	0.1	0.3	-
Prânz	Ciorbă ardelenească de porc (395g)	354.8	26.55	37.13	12.44	5.72	Țelină
	Escalop porc cu ciuperci și piure (479g)	839.1	71.12	75.25	28.51	5.7	Gluten, lactoză
	Pâine albă 100g	266	7.6	50.6	3.3	-	Gluten
Cină	Salată crudități (100g)	55.4	1.01	6.79	2.82	2.17	Țelină
	Rasol de porc (200g)	409	58.6	0	19.4	0	-

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

16-22 FEBRUARIE 2026

REGIM DIABETIC

Masă	Preparat	Kcal	Proteine (g)	Glucide (g)	Grăsimi (g)	Fibre (g)	Alergeni
Mic dejun	Caș	127	12.15	1.4	8	-	Lactoză
	Șuncă	67.9	9.8	2.45	2.1	-	Soia (posibil)
	Pâine integrală 100g	223	13	39	1.7	6	Gluten
	Castraveți 50g	7	0.3	1.6	0.1	0.3	-
Prânz	Ciorbă ardelenească	354.8	26.55	37.13	12.44	5.72	Țelină
	Escalop porc cu piure	839.1	71.12	75.25	28.51	5.7	Gluten, lactoză
	Pâine integrală 100g	223	13	39	1.7	6	Gluten
Cină	Salată crudități	55.4	1.01	6.79	2.82	2.17	Țelină
	Rasol porc	409	58.6	0	19.4	0	-

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

16-22 FEBRUARIE 2026

SÂMBĂTĂ – 21.02.2026

REGIM NORMAL

Masă	Preparat	Kcal	Proteine (g)	Glucide (g)	Grăsimi (g)	Fibre (g)	Alergeni
Mic dejun	Crenvurști cu muștar (150g)	339.9	17.9	0.78	28.4	0.33	Gluten (urme), lactoză (urme), ou (urme), muștar
	Pâine albă 100g	266	7.6	50.6	3.3	-	Gluten
	Castraveți 50g	7	0.3	1.6	0.1	0.3	-
Prânz	Ciorbă de varză (307g)	153.4	5.21	23.6	5.65	7.82	Gluten, ou
	Snitel înăbușit cu mămăligă (363g)	863.6	67.9	88.44	25.74	5.8	Gluten
	Pâine albă 100g	266	7.6	50.6	3.3	-	Gluten
Cină	Zacuscă 30g	34.2	0.48	3	2.04	0.75	Țelină (urme), gluten (urme), ou (urme)
	Brânză de vaci 60g	120.6	10.74	2.1	7.32	-	Lactoză

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

16-22 FEBRUARIE 2026

REGIM DIABETIC

Masă	Preparat	Kcal	Proteine (g)	Glucide (g)	Grăsimi (g)	Fibre (g)	Alergeni
Mic dejun	Crenvurști cu muștar	339.9	17.9	0.78	28.4	0.33	Gluten (urme), muștar
	Pâine integrală 100g	223	13	39	1.7	6	Gluten
	Castraveți 50g	7	0.3	1.6	0.1	0.3	-
Prânz	Ciorbă de varză	153.4	5.21	23.6	5.65	7.82	Gluten, ou
	Snitel cu mămăligă	863.6	67.9	88.44	25.74	5.8	Gluten
	Pâine integrală 100g	223	13	39	1.7	6	Gluten
Cină	Zacuscă	34.2	0.48	3	2.04	0.75	Țelină (urme)
	Brânză de vaci	120.6	10.74	2.1	7.32	-	Lactoză

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

16-22 FEBRUARIE 2026

DUMINICĂ – 22.02.2026

REGIM NORMAL

Masă	Preparat	Kcal	Proteine (g)	Glucide (g)	Grăsimi (g)	Fibre (g)	Alergeni
Mic dejun	Ou 120g	166.4	15.07	0.86	11.41	-	Ou
	Cașcaval 50g	141.5	12.5	0.5	9.5	-	Lactoză
	Pâine albă 100g	266	7.6	50.6	3.3	-	Gluten
	Roșii 50g	9	0.4	1.8	0.1	0.5	-
Prânz	Ciorbă de fasole verde (396g)	234.4	7.44	31.33	10.9	11.94	Gluten, țelină
	Pește cu salată cartofi (macrou)	1042.3	67.26	62.69	58.27	0.34	Pește, gluten
	Pâine albă 100g	266	7.6	50.6	3.3	-	Gluten
Cină	Mămăligă cu brânză și iaurt (332g)	620.8	28.3	84.61	16.94	4.4	Lactoză

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

16-22 FEBRUARIE 2026

REGIM DIABETIC

Masă	Preparat	Kcal	Proteine (g)	Glucide (g)	Grăsimi (g)	Fibre (g)	Alergeni
Mic dejun	Ou	166.4	15.07	0.86	11.41	-	Ou
	Caşcaval	141.5	12.5	0.5	9.5	-	Lactoză
	Pâine integrală 100g	223	13	39	1.7	6	Gluten
	Roșii 50g	9	0.4	1.8	0.1	0.5	-
Prânz	Ciorbă fasole verde	234.4	7.44	31.33	10.9	11.94	Gluten
	Pește macrou cu cartofi	1042.3	67.26	62.69	58.27	0.34	Pește
	Pâine integrală 100g	223	13	39	1.7	6	Gluten
Cină	Mămăligă cu brânză și iaurt	620.8	28.3	84.61	16.94	4.4	Lactoză

Avizat dietetician :

Minea Andreea Maria
Nutriționist Dietetician
Cod Unic: 100372