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

Intorsura

LUNI

Masă	**Preparat**	**Kcal**	**Prot (g)**	**Lip (g)**	**Gluc (g)**	**Alergeni**
Mic dejun	Pâine 100 g + Ceai 250 ml + Crenvurști 140 g + Muștar 10 g + Cremă brânză 70 g + Iaurt 125 g + Miere 20 g + Unt 10 g	≈ 780	28	38	72	Gluten, lapte, muștar, soia
Prânz	Ciorbă varză/fasole verde 400 ml + Șnițel pui 150 g + Cartofi natur 150 g + Murături 100 g + Măr 150 g	≈ 980	42	32	120	Gluten, ou, țelină
Cină	Friptură pui 150 g + Orez 100 g + Ceai 250 ml	≈ 620	38	14	70	Gluten (urme)

MARTI

Masă	**Preparat**	**Kcal**	**Prot (g)**	**Lip (g)**	**Gluc (g)**	**Alergeni**
Mic dejun	Pâine 100 g + Ceai + Salam 70 g / Crenvurști 140 g + Măsline 50 g + Unt 10 g + Gem 30 g	≈ 760	26	40	70	Gluten, lapte, soia
Prânz	Ciorbă pui 400 ml + Legume congelate 150 g + Friptură pui 150 g + Napolitană 30 g	≈ 930	45	28	110	Gluten, țelină

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

Cină	Cartofi țărănești 200 g + Chifteluțe porc 150 g + Ceai	≈ 780	32	34	75	Gluten, ou

MIERCURI

Masă	**Preparat**	**Kcal**	**Prot (g)**	**Lip (g)**	**Gluc (g)**	**Alergeni**
Mic dejun	Pâine 100 g + Ceai + Șuncă 70 g + Ou 1 buc + Zacuscă 70 g + Măsline 50 g	≈ 720	34	30	60	Gluten, ou
Prânz	Ciorbă legume 400 ml + Sote mazăre 150 g + Carne pui/cârnați 150 g + Biscuiți 30 g	≈ 950	40	32	115	Gluten, țelină
Cină	Macaroane cu carne porc 300 g + Ceai	≈ 820	38	28	95	Gluten, ou

JOI

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

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

Mic dejun	Pâine 100 g + Ceai + Caș 70 g + Mușchi file 70 g + Iaurt fructe 150 g + Unt 10 g	≈ 760	36	32	65	Gluten, lapte
Prânz	Ciorbă fasole verde/legume 400 ml + Ciulama pui 200 g + Mămăligă 150 g + Murături 100 g	≈ 980	42	30	120	Gluten, lapte, țelină
Cină	Fasole verde cu cârnați/porc 250 g + Ceai	≈ 820	36	38	70	Gluten, soia

VINERI

Masă	**Preparat**	**Kcal**	**Prot (g)**	**Lip (g)**	**Gluc (g)**	**Alergeni**
Mic dejun	Pâine 100 g + Ceai + Cașcaval 70 g + Zacuscă 70 g + Crenvurști 140 g + Măsline 50 g	≈ 820	32	42	70	Gluten, lapte, soia
Prânz	Ciorbă cartofi 400 ml + Iahnie fasole 200 g + Carne porc 150 g + Murături 100 g + Biscuiți 30 g	≈ 1 020	46	34	130	Gluten, țelină
Cină	Pilaf orez cu friptură pui 250 g + Ceai	≈ 760	38	20	95	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

SAMBATA

Masă	**Preparat**	**Kcal**	**Prot (g)**	**Lip (g)**	**Gluc (g)**	**Alergeni**
Mic dejun	Pâine 100 g + Ceai + Salată vinete 70 g + Tobă 70 g + Icre 50 g + Măsline 50 g	≈ 820	30	44	65	Gluten, pește
Prânz	Ciorbă țărănească porc 400 ml + Pește 150 g + Mămăligă 150 g + Măr 150 g	≈ 960	42	28	120	Pește, gluten
Cină	Varză scăzută/cartofi natur 200 g + Cârnați/pui 150 g + Ceai	≈ 820	36	38	70	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

DUMINICA

Masă	**Preparat**	**Kcal**	**Prot (g)**	**Lip (g)**	**Gluc (g)**	**Alergeni**
Mic dejun	Pâine 100 g + Ceai + Pateu 100 g + Unt 10 g + Miere 20 g	≈ 720	24	40	60	Gluten, soia, lapte
Prânz	Supă tăiței 400 ml + Piure cartofi 150 g + Friptură pulpă pui 150 g + Murături 100 g + Napolitană 30 g	≈ 1 020	44	32	130	Gluten, ou
Cină	Mămăligă 150 g + Brânză vaci 100 g + Smântână 50 g + Iaurt 125 g	≈ 760	32	34	70	Lapte

Avizat dietetician :

Minea Andreea Maria
Nutriționist Dietetician
Cod Unic: 100372