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)

REGIM COMUN — LUNI 15.12.2025

Masa	Preparat	Gramaj total	Kcal	Proteine (g)	Lipide (g)	Glucide (g)	Alergeni
Mic dejun	Salam 70 g, Cașcaval 50 g, Icre 40 g, Pâine 100 g, Ceai 250 ml, Măsline 25 g	**515 g**	**726 kcal**	42.3 g	36.9 g	52.2 g	gluten, lactoză, ou, pește, soia
Prânz	Ciorbă de fasole 400 ml, Papricaș de pui 150 g, Garnitură orez 100 g, Salată, Pâine 100 g, Măr 150 g	**900 g**	**1,050 kcal**	55.0 g	32.0 g	150.0 g	gluten, țelină, lactoză (posibil)
Cină	Sote de fasole verde 150 g, Rasol de porc 150 g, Ceai 250 ml, Pâine 100 g	**650 g**	**690 kcal**	42.0 g	32.0 g	58.0 g	gluten, țelină

REGIM DIABET — LUNI 15.12.2025

Masa	Preparat	Gramaj total	Kcal	Proteine (g)	Lipide (g)	Glucide (g)	Alergeni

Dietetician :

Minea Andreea Maria
Nutriționist Dietetician
Cod Unic: 100372

Mic dejun	Salam 70 g, Caşcaval 50 g, Icre 40 g, Pâine 100 g, Ceai 250 ml, Măsline 25 g, Caș 100 g, Unt 30 g	**655 g**	**980 kcal**	55 g	63 g	54 g	gluten, lactoză, pește, ou
Prânz	Ciorbă de fasole 400 ml, Papricaș de pui 150 g, Garnitură orez 100 g, Salată, Pâine 100 g, Măr 150 g	**900 g**	**1,050 kcal**	55.0 g	32.0 g	150.0 g	gluten, țelină
Cină	Sote de fasole verde 150 g, Rasol de porc 150 g, Ceai 250 ml, Pâine 100 g	**650 g**	**690 kcal**	42.0 g	32.0 g	58.0 g	gluten, țelină
Supliment	Caș 100 g, Unt 30 g	**130 g**	**≈ 190 kcal**	9 g	14 g	2 g	lactoză

REGIM COMUN — MARȚI 16.12.2025

Masa	Preparat	Gramaj total	Kcal	Proteine (g)	Lipide (g)	Glucide (g)	Alergeni
Mic dejun	Mușchi file 70 g, Cremă brânză 40 g, Ou 1 buc (60 g), Ardei 70 g, Pâine 100 g, Ceai 250 ml	**590 g**	**≈ 585 kcal**	42.0 g	28.5 g	41.0 g	gluten, lactoză, ou
Prânz	Ciorbă gulaș 400 ml, Șnițel de pui 200 g, Cartofi natur 100 g, Salată, Pâine 100 g, Măr 150 g	**950 g**	**≈ 1,230 kcal**	63.0 g	45.0 g	152.0 g	gluten, ou
Cină	Mămăligă 100 g, Caș 100 g, Iaurt 130 g	**330 g**	**≈ 470 kcal**	26.0 g	20.0 g	38.0 g	lactoză

Dietetician :

Minea Andreea Maria
Nutriționist Dietetician
Cod Unic: 100372

REGIM DIABET — MARȚI 16.12.2025

Masa	Preparat	Gramaj total	Kcal	Proteine (g)	Lipide (g)	Glucide (g)	Alergeni
Mic dejun	Mușchi file 70 g, Cremă brânză 40 g, Ou 60 g, Ardei 70 g, Pâine 100 g, Ceai 250 ml	**590 g**	**≈ 585 kcal**	42.0 g	28.5 g	41.0 g	gluten, lactoză, ou
Prânz	Ciorbă gulaș 400 ml, Șnițel de pui 200 g, Cartofi natur 100 g, Salată, Pâine 100 g, Măr 150 g	**950 g**	**≈ 1,230 kcal**	63.0 g	45.0 g	152.0 g	gluten, ou
Cină	Mămăligă 100 g, Caș 100 g, Iaurt 130 g	**330 g**	**≈ 470 kcal**	26.0 g	20.0 g	38.0 g	lactoză

REGIM COMUN — MIERCURI 17.12.2025

Masa	Preparat	Gramaj total	Kcal	Proteine (g)	Lipide (g)	Glucide (g)	Alergeni
Mic dejun	Șuncă 70 g, Brânză de vaci 50 g, Unt 1 buc (15 g), Ou 60 g, Pâine 100 g, Ceai 250 ml	**545 g**	**≈ 640 kcal**	42 g	30 g	48 g	lactoză, ou, gluten
Prânz	Ciorbă țărănească 400 ml, Rasol porc 110 g, Sote de mazăre 200 g, Pâine 100 g, Măr 150 g	**960 g**	**≈ 1,150 kcal**	55 g	38 g	155 g	țelină, gluten
Cină	Papricaș pui 150 g, Mămăligă 100 g, Salată, Pâine 100 g, Ceai 250 ml	**600 g**	**≈ 720 kcal**	40 g	22 g	85 g	—

Dietetician :

Minea Andreea Maria
Nutriționist Dietetician
Cod Unic: 100372

REGIM DIABET — MIERCURI 17.12.2025

Masa	Preparat	Gramaj total	Kcal	Proteine (g)	Lipide (g)	Glucide (g)	Alergeni
Mic dejun	Șuncă 70 g, Brânză vaci 50 g, Unt 15 g, Ou 60 g, Pâine 100 g, Ceai 250 ml	**545 g**	**≈ 640 kcal**	42 g	30 g	48 g	lactoză, ou, gluten
Prânz	Ciorbă țărănească 400 ml, Rasol porc 110 g, Sote fasole verde 200 g, Pâine 100 g, Măr 150 g	**960 g**	**≈ 1,090 kcal**	53 g	35 g	148 g	țelină
Cină	Papricaș pui 150 g, Mămăligă 100 g, Salată, Pâine 100 g, Ceai 250 ml	**600 g**	**≈ 720 kcal**	40 g	22 g	85 g	—
Supliment	Salam 100 g, Caș 100 g	**200 g**	**≈ 500 kcal**	38 g	36 g	4 g	lactoză, gluten

REGIM COMUN — JOI 18.12.2025

Masa	Preparat	Gramaj total	Kcal	Proteine (g)	Lipide (g)	Glucide (g)	Alergeni
Mic dejun	Crenvurști 130 g, Muștar, Cașcaval 50 g, Ceai 250 ml, Pâine 100 g	**530 g**	**≈ 770 kcal**	36 g	46 g	44 g	gluten, lactoză, muștar, soia

Dietetician :

Minea Andreea Maria
Nutriționist Dietetician
Cod Unic: 100372

Prânz	Supă de zarzavat 400 ml, Pește la cuptor 150 g, Mămăligă 100 g, Crudități + măsline, Portocale 1 buc, Pâine 100 g	**≈ 930 g**	**≈ 980 kcal**	48 g	24 g	132 g	pește, gluten
Cină	Vinete 70 g, Șuncă 70 g, Caș 50 g, Roșii, Ceai 250 ml, Pâine 100 g	**540 g**	**≈ 640 kcal**	36 g	29 g	55 g	lactoză, gluten

REGIM DIABET — JOI 18.12.2025

Masa	Preparat	Gramaj total	Kcal	Proteine (g)	Lipide (g)	Glucide (g)	Alergeni
Mic dejun	Crenvurști 130 g, Muștar, Cașcaval 50 g, Ceai 250 ml, Pâine 100 g	**530 g**	**≈ 770 kcal**	36 g	46 g	44 g	gluten, lactoză, muștar, soia
Prânz	Supă de zarzavat 400 ml, Pește la cuptor 150 g, Mămăligă 100 g, Crudități + măsline, Portocale, Pâine 100 g	**≈ 930 g**	**≈ 980 kcal**	48 g	24 g	132 g	pește, gluten
Cină	Vinete 70 g, Șuncă 70 g, Caș 50 g, Roșii, Ceai 250 ml, Pâine 100 g	**540 g**	**≈ 640 kcal**	36 g	29 g	55 g	lactoză, gluten

REGIM COMUN — VINERI 19.12.2025

Dietetician :

Minea Andreea Maria
Nutriționist Dietetician
Cod Unic: 100372

Masa	Preparat	Gramaj total	Kcal	Proteine (g)	Lipide (g)	Glucide (g)	Alergeni
Mic dejun	Ou 60 g, Zacuscă 100 g, Șuncă 70 g, Măsline 25 g, Ceai 250 ml, Pâine 100 g	**605 g**	**≈ 720 kcal**	35 g	32 g	65 g	gluten, ou
Prânz	Supă de tăiței 400 ml, Cârnați la cuptor 110 g, Humus 150 g, Măr 150 g, Salată, Pâine 100 g	**≈ 910 g**	**≈ 1,260 kcal**	45 g	55 g	148 g	gluten, susan (humus), muștar posibil
Cină	Rasol pui 200 g, Varză călită 150 g, Ceai 250 ml, Pâine 100 g	**700 g**	**≈ 760 kcal**	47 g	22 g	80 g	—

REGIM DIABET — VINERI 19.12.2025

Masa	Preparat	Gramaj total	Kcal	Proteine (g)	Lipide (g)	Glucide (g)	Alergeni
Mic dejun	Ou 60 g, Zacuscă 100 g, Șuncă 70 g, Măsline 25 g, Ceai 250 ml, Pâine 100 g	**605 g**	**≈ 720 kcal**	35 g	32 g	65 g	gluten, ou
Prânz	Supă de tăiței 400 ml, Cârnați la cuptor 110 g, Humus 150 g, Măr 150 g, Salată, Pâine 100 g	**≈ 910 g**	**≈ 1,260 kcal**	45 g	55 g	148 g	gluten, susan, muștar posibil
Cină	Rasol pui 200 g, Varză călită 150 g, Ceai 250 ml, Pâine 100 g	**700 g**	**≈ 760 kcal**	47 g	22 g	80 g	—

Dietetician :

Minea Andreea Maria
Nutriționist Dietetician
Cod Unic: 100372

Supliment	Șuncă 140 g, Caș 100 g	**240 g**	**≈ 430 kcal**	43 g	26 g	4 g	lactoză

REGIM COMUN — SÂMBĂTĂ 20.12.2025

Masa	Preparat	Gramaj total	Kcal	Proteine (g)	Lipide (g)	Glucide (g)	Alergeni
Mic dejun	Mușchi file 70 g, Brânză de vaci 60 g, Gem 20 g, Ardei 70 g, Pâine 100 g, Ceai 250 ml	**570 g**	**≈ 640 kcal**	38 g	24 g	74 g	lactoză, gluten
Prânz	Ciorbă de varză 400 ml, Șnițel pui 180 g, Garnitură orez 100 g, Salată, Pâine 100 g	**880 g**	**≈ 1,150 kcal**	60 g	36 g	142 g	gluten, ou
Cină	Spanac 150 g, Ou 60 g, Ceai 250 ml, Pâine 100 g	**560 g**	**≈ 560 kcal**	30 g	20 g	60 g	ou, gluten

REGIM DIABET — SÂMBĂTĂ 20.12.2025

Masa	Preparat	Gramaj total	Kcal	Proteine (g)	Lipide (g)	Glucide (g)	Alergeni
Mic dejun	Crenvurști 130 g, Brânză de vaci 60 g, Unt 15 g, Ardei 70 g, Pâine 100 g, Ceai 250 ml	**625 g**	**≈ 760 kcal**	38 g	38 g	52 g	lactoză, gluten, soia

Dietetician :

Minea Andreea Maria
Nutriționist Dietetician
Cod Unic: 100372

Prânz	Ciorbă de varză 400 ml, Șnițel pui 180 g, Orez 100 g, Salată, Pâine 100 g	**880 g**	**≈ 1,150 kcal**	60 g	36 g	142 g	gluten, ou
Cină	Spanac 150 g, Ou 60 g, Ceai 250 ml, Pâine 100 g	**560 g**	**≈ 560 kcal**	30 g	20 g	60 g	ou, gluten
Supliment	Salam 140 g + Unt 30 g	**170 g**	**≈ 540 kcal**	24 g	46 g	2 g	gluten, lactoză

REGIM COMUN — DUMINICĂ 21.12.2025

Masa	Preparat	Gramaj total	Kcal	Proteine (g)	Lipide (g)	Glucide (g)	Alergeni
Mic dejun	Tobă 70 g, Unt 10 g, Ou 60 g, Roșii 120 g, Pâine 100 g, Ceai 250 ml	**610 g**	**≈ 720 kcal**	33 g	42 g	48 g	ou, gluten
Prânz	Ciorbă țărănească 400 g, Rasol de porc 110 g, Varză călită 150 g, Piure 100 g, Pâine 100 g, Cozonac 80 g	**940 g**	**≈ 1,420 kcal**	55 g	58 g	160 g	gluten, lactoză, ou
Cină	Mămăligă 100 g, Brânză de vaci 100 g, Iaurt 125 g	**325 g**	**≈ 360 kcal**	24 g	10 g	42 g	lactoză

REGIM DIABET — DUMINICĂ 21.12.2025

Dietetician :

Minea Andreea Maria
Nutriționist Dietetician
Cod Unic: 100372

Masa	Preparat	Gramaj total	Kcal	Proteine (g)	Lipide (g)	Glucide (g)	Alergeni
Mic dejun	Tobă 70 g, Unt 10 g, Ou 60 g, Roșii 120 g, Pâine 100 g, Ceai 250 ml	**610 g**	**≈ 720 kcal**	33 g	42 g	48 g	ou, gluten
Prânz	Ciorbă țărănească 400 g, Rasol porc 110 g, Varză călită 150 g, Piure 100 g, Pâine 100 g, Cozonac 60 g (porție redusă)	**920 g**	**≈ 1,280 kcal**	52 g	54 g	140 g	gluten, lactoză
Cină	Mămăligă 100 g, Brânză de vaci 100 g, Iaurt fără zahăr 125 g	**325 g**	**≈ 330 kcal**	24 g	9 g	36 g	lactoză
Supliment	Șuncă 140 g + Unt 20 g	**160 g**	**≈ 360 kcal**	24 g	28 g	2 g	lactoză

Dietetician :

Minea Andreea Maria
Nutriționist Dietetician
Cod Unic: 100372