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

9-15 FEBRUARIE 2026

Covasna

LUNI — REGIM **R8 NORMAL**

Masă	**Preparat**	**Kcal**	**Prot (g)**	**Lip (g)**	**Gluc (g)**	**Alergeni**
Mic dejun	Șuncă 70 g + caș 50 g + zacuscă 100 g + pâine albă 100 g + ceai	≈ 720	32	38	60	Gluten; lapte (lactoză); soia (șuncă)
Prânz	Supă de legume 400 g + paste bolognese 250 g + pâine albă 100 g + mere	≈ 1 180	45	32	155	Gluten; ou; țelină; lapte (urme)
Cină	Sote de fasole verde 150 g + rasol de porc 150 g + pâine albă 100 g + ceai	≈ 1 050	42	45	110	Gluten; urme muștar

REGIM **DIABETICI**

Masă	**Preparat**	**Kcal**	**Prot (g)**	**Lip (g)**	**Gluc (g)**	**Alergeni**
Mic dejun	Șuncă 70 g + caș 50 g + zacuscă 100 g + pâine integrală 100 g + ceai	≈ 680	34	36	48	Gluten; lapte (lactoză); soia

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

9-15 FEBRUARIE 2026

Masă	**Preparat**	**Kcal**	**Prot (g)**	**Lip (g)**	**Gluc (g)**	**Alergeni**
Prânz	Supă de legume 400 g + paste bolognese 250 g + pâine integrală 100 g + mere	≈ 1 100	44	30	135	Gluten; ou; țelină; lapte (urme)
Cină	Sote de fasole verde 150 g + rasol de porc 150 g + pâine integrală 100 g + ceai	≈ 980	40	42	85	Gluten; urme muștar
Supliment	Caș 100 g + unt 20 g	≈ 520	28	44	6	Lapte (lactoză)

MARȚI — REGIM **R8 NORMAL**

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

9-15 FEBRUARIE 2026

Masă	Preparat	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	Gluc (g)	Alergeni
Mic dejun	Șuncă 70 g + Cremă brânză 40 g + Ou 1 buc + Ardei + Pâine albă 100 g + Ceai	≈ 705	34	41	47	Gluten; ou; lapte (lactoză); soia
Prânz	Ciorbă gulaș 400 g + Papricaș de pui 200 g + Cartofi natur 100 g + Salată 100 g + Pâine albă 100 g + Măr	≈ 1 180	52	38	145	Gluten; țelină; lapte (urme)
Cină	Mămăligă 100 g + Caș 100 g + Iaurt 1 buc	≈ 520	28	24	46	Lapte (lactoză)

MARȚI — REGIM **R2 DIABETICI**

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

9-15 FEBRUARIE 2026

Masă	Preparat	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	Gluc (g)	Alergeni
Mic dejun	Șuncă 70 g + Cremă brânză 40 g + Ou 1 buc + Ardei + Pâine integrală 100 g + Ceai	≈ 690	36	40	38	Gluten; ou; lapte (lactoză); soia
Prânz	Ciorbă gulaș 400 g + Papricaș de pui 200 g + Cartofi natur 100 g + Salată 100 g + Pâine integrală 100 g + Măr	≈ 1 090	50	35	120	Gluten; țelină; lapte (urme)
Cină	Mămăligă 100 g + Caș 100 g + Iaurt 1 buc	≈ 520	28	24	46	Lapte (lactoză)
Supliment	Caș 2×50 g + Pateu 2×100 g	≈ 680	32	56	10	Lapte (lactoză); soia; ficat

MIERCURI — REGIM **R8 NORMAL**

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

9-15 FEBRUARIE 2026

Masă	Preparat	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	Gluc (g)	Alergeni
Mic dejun	Șuncă 70 g + Cașcaval feliat 50 g + Pateu 100 g + Măsline + Pâine albă 100 g + Ceai	≈ 820	36	58	45	Gluten; lapte (lactoză); soia; muștar
Prânz	Supă de zarzavat 400 g + Șnițel înăbușit 150 g + Garnitură orez 150 g + Salată 100 g + Pâine albă 100 g + Măr	≈ 1 150	48	32	155	Gluten; țelină; ou
Cină	Rasol de pui 200 g + Legume 150 g + Orez 50 g + Ceai	≈ 720	42	14	85	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

9-15 FEBRUARIE 2026

MIERCURI — REGIM **R2 DIABETICI**

Masă	**Preparat**	**Kcal**	**Prot (g)**	**Lip (g)**	**Gluc (g)**	**Alergeni**
Mic dejun	Șuncă 70 g + Cașcaval feliat 50 g + Pateu 100 g + Măsline + Pâine integrală 100 g + Ceai	≈ 760	38	56	35	Gluten; lapte (lactoză); soia; muștar
Prânz	Supă de zarzavat 400 g + Șnițel înăbușit 150 g + Garnitură orez 150 g + Salată 100 g + Pâine integrală 100 g + Măr	≈ 1 050	46	30	120	Gluten; țelină; ou
Cină	Rasol de pui 200 g + Legume 150 g + Orez 50 g + Ceai	≈ 690	44	13	70	Țelină
Supliment	Șuncă 2×50 g + Caș 2×50 g	≈ 520	40	38	2	Lapte (lactoză); soia

JOI — REGIM **R8 NORMAL**

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

9-15 FEBRUARIE 2026

Masă	**Preparat**	**Kcal**	**Prot (g)**	**Lip (g)**	**Gluc (g)**	**Alergeni**
Mic dejun	Crenvurști 120 g + Muștar + Cașcaval feliat 50 g + Miere + Pâine albă 100 g + Ceai	≈ 760	32	46	55	Gluten; lapte (lactoză); muștar; soia
Prânz	Ciorbă țărănească 400 g + Escalop de porc 200 g + Garnitură orez 100 g + Salată 100 g + Portocală + Pâine albă 100 g	≈ 1 180	52	34	155	Gluten; țelină
Cină	Spanac 150 g + Ochiuri 1 buc + Pâine albă 100 g + Ceai	≈ 720	44	18	75	Ou; gluten

JOI — REGIM **R2 DIABETICI**

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

9-15 FEBRUARIE 2026

Masă	Preparat	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	Gluc (g)	Alergeni
Mic dejun	Crenvurști 120 g + Muștar + Cașcaval feliat 50 g + Pâine integrală 100 g + Ceai	≈ 710	34	45	40	Gluten; lapte (lactoză); muștar; soia
Prânz	Ciorbă țărănească 400 g + Escalop de porc 200 g + Mămăligă 100 g + Salată 100 g + Portocală + Pâine integrală 100 g	≈ 1 020	50	32	115	Gluten; țelină
Cină	Spanac 150 g + Ochiuri 1 buc + Pâine integrală 100 g + Ceai	≈ 690	46	17	65	Ou; gluten
Supliment	Șuncă 2×70 g + Caș 2×50 g	≈ 520	40	38	2	Lapte (lactoză); soia

VINERI — REGIM **R8 NORMAL**

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

9-15 FEBRUARIE 2026

Masă	Preparat	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	Gluc (g)	Alergeni
Mic dejun	Cașcaval feliat 50 g + Unt 10 g + Șuncă 70 g + Roșii + Pâine albă 100 g + Ceai	≈ 720	32	44	55	Gluten; lapte (lactoză); soia
Prânz	Supă de tăiței 400 g + Cârnați la cuptor 120 g + Sote de mazăre 200 g + Mandarine + Pâine albă 100 g	≈ 1 150	42	48	135	Gluten; ou; țelină; soia
Cină	Spanac 150 g + Ochiuri 1 buc + Ceai	≈ 360	18	22	18	Ou; lapte (urme)

VINERI — REGIM R2 DIABETICI

Masă	Preparat	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	Gluc (g)	Alergeni
Mic dejun	Cașcaval feliat 50 g + Unt 10 g + Șuncă 70 g + Roșii + Pâine integrală 100 g + Ceai	≈ 680	34	42	38	Gluten; lapte (lactoză); soia

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

9-15 FEBRUARIE 2026

Masă	**Preparat**	**Kcal**	**Prot (g)**	**Lip (g)**	**Gluc (g)**	**Alergeni**
Prânz	Supă de tăiței 400 g + Cârnați la cuptor 120 g + Sote de fasole verde 200 g + Mandarine + Pâine integrală 100 g	≈ 1 020	44	46	95	Gluten; ou; țelină; soia
Cină	Spanac 150 g + Ochiuri 1 buc + Ceai	≈ 350	19	21	15	Ou; lapte (urme)
Supliment	Salam 2×70 g + Unt 20 g	≈ 640	28	56	2	Lapte; soia; muștar; gluten (urme)

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

9-15 FEBRUARIE 2026

SÂMBĂTĂ — REGIM **R8 NORMAL**

Masă	**Preparat**	**Kcal**	**Prot (g)**	**Lip (g)**	**Gluc (g)**	**Alergeni**
Mic dejun	Mușchi file 70 g + Brânză de vaci 60 g + Unt 10 g + Gem 30 g + Pâine albă 100 g + Ceai	≈ 720	36	34	68	Gluten; lapte (lactoză); soia
Prânz	Ciorbă de varză 400 g + Papricaș de pui 180 g + Piure 100 g + Salată 100 g + Pâine albă 100 g	≈ 1 080	52	34	135	Gluten; lapte (urme); țelină
Cină	Friptură de porc 150 g + Legume 100 g + Orez 50 g + Pâine albă 100 g + Ceai	≈ 820	42	38	78	Gluten; țelină; soia (urme)

SÂMBĂTĂ — REGIM **R2 DIABETICI**

Masă	**Preparat**	**Kcal**	**Prot (g)**	**Lip (g)**	**Gluc (g)**	**Alergeni**
Mic dejun	Mușchi file 70 g + Brânză de vaci 60 g + Ou 1 buc + Pâine integrală 100 g + Ceai	≈ 660	44	26	42	Gluten; ou; lapte (lactoză); soia

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

9-15 FEBRUARIE 2026

Masă	**Preparat**	**Kcal**	**Prot (g)**	**Lip (g)**	**Gluc (g)**	**Alergeni**
Prânz	Ciorbă de varză 400 g + Papricaș de pui 180 g + Piure 100 g + Salată 100 g + Pâine integrală 100 g	≈ 960	54	30	105	Gluten; lapte (urme); țelină
Cină	Friptură de porc 150 g + Legume 100 g + Orez 50 g + Pâine integrală 100 g + Ceai	≈ 760	44	36	60	Gluten; țelină
Supliment	Unt 20 g + Salam 2×70 g	≈ 610	26	54	2	Lapte; soia; muștar; gluten (urme)

DUMINICĂ — REGIM **R8 NORMAL**

Masă	**Preparat**	**Kcal**	**Prot (g)**	**Lip (g)**	**Gluc (g)**	**Alergeni**
Mic dejun	Tobă 70 g + Icre 40 g + Ou 1 buc + Pâine albă 100 g + Ardei 70 g + Ceai	≈ 780	32	48	58	Ou; pește; gluten; muștar; lactoză (urme)

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

9-15 FEBRUARIE 2026

Masă	Preparat	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	Gluc (g)	Alergeni
Prânz	Ciorbă țărănească 400 g + Rasol de porc 150 g + Humus 100 g + Salată 100 g + Pâine albă 100 g + Cozonac 80 g	≈ 1 180	48	44	135	Gluten; susan; țelină; lactoză (urme)
Cină	Mămăligă 100 g + Brânză de vaci 100 g + Iaurt 125 g	≈ 520	26	18	60	Lapte (lactoză)

DUMINICĂ — REGIM **R2 DIABETICI**

Masă	Preparat	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	Gluc (g)	Alergeni
Mic dejun	Tobă 70 g + Icre 40 g + Ou 1 buc + Pâine integrală 100 g + Ardei 70 g + Ceai	≈ 700	34	46	42	Ou; pește; gluten; muștar
Prânz	Ciorbă țărănească 400 g + Rasol de porc 150 g + Humus 100 g + Salată 100 g + Pâine integrală 100 g	≈ 980	50	40	95	Gluten; susan; țelină
Cină	Mămăligă 100 g + Brânză de vaci 100 g + Iaurt 125 g	≈ 500	26	18	55	Lapte (lactoză)
Supliment	Șuncă 140 g + Unt 20 g	≈ 600	24	52	2	Lapte; soia; muștar; gluten (urme)

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

9-15 FEBRUARIE 2026

Avizat dietetician :

Minea Andreea Maria
Nutriționist Dietetician
Cod Unic: 100372