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

Intorsura

LUNI

Masă	Preparat	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	Gluc (g)	Alergeni
Mic dejun	Pâine albă 100g + Ceai 250ml + Crenvurști 140g + Muștar 10g + Cremă de brânză 40g + Iaurt 125g + Măsline 25g	≈ 720	29	41	54	Gluten, lapte/lactoză, muștar, soia
Prânz	Ciorbă de legume 400g + Șnițel înăbușit cu mămăligă (carne porc) 150g + Murături 100g + Mere 150g	≈ 930	36	28	120	Gluten, ou, țelină
Cină	Ceai 250ml + Friptură de pui cu piure 363g + Garnitură orez 100g	≈ 615	42	9	81	Lapte/lactoză, sulfiți

MARȚI

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

9-15 FEBRUARIE 2026

Mic dejun	Pâine 100g + Ceai + Salam de vară 70g + Unt 10g + Gem 30g	≈ 760	26	40	70	Gluten, lapte, soia
Prânz	Ciorbă de varză 400g + Mămăligă cu brânză și iaurt 332g + Castraveți murați 100g + Napolitană 30g	≈ 930	38	24	112	Gluten, lactoză, ou
Cină	Ceai + Cartofi țărănești cu carne porc 350g	≈ 620	32	18	78	Gluten

MIERCURI

Masă	**Preparat**	**Kcal**	**Prot (g)**	**Lip (g)**	**Gluc (g)**	**Alergeni**
Mic dejun	Pâine 100g + Ceai + Șuncă 70g + Salată vinete 70g + Unt 10g + Miere 20g	≈ 740	28	38	72	Gluten, lapte, soia
Prânz	Ciorbă de fasole boabe 400g + Legume mexicane cu pulpă pui 300g + Biscuiți 30g	≈ 960	40	26	118	Gluten, țelină
Cină	Ceai + Macaroane cu carne porc 300g	≈ 640	34	20	82	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

9-15 FEBRUARIE 2026

JOI

Masă	Preparat	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	Gluc (g)	Alergeni
Mic dejun	Pâine 100g + Ceai + Salam 70g + Cașcaval 50g + Iaurt 125g + Măsline 25g	≈ 780	32	42	60	Gluten, lapte
Prânz	Ciorbă de pui 400g + Cartofi țărănești cu friptură porc 300g + Castraveți murați + Napolitană	≈ 950	42	30	120	Gluten, țelină
Cină	Ceai + Legume 4 anotimpuri cu pulpă pui 350g	≈ 600	38	14	62	Țelină

VINERI

Masă	Preparat	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	Gluc (g)	Alergeni
Mic dejun	Pâine 100g + Ceai + Tobă 70g + Salată vinete + Cremă brânză	≈ 760	28	40	68	Gluten, lapte
Prânz	Ciorbă de legume 400g + Iahnie fasole cu cârnați 300g + Murături + Biscuiți	≈ 980	40	34	120	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

9-15 FEBRUARIE 2026

Cină	Ceai + Iaurt 125g + Mămăligă cu brânză 300g	≈ 610	30	14	82	Lactoză

SÂMBĂTĂ

Masă	**Preparat**	**Kcal**	**Prot (g)**	**Lip (g)**	**Gluc (g)**	**Alergeni**
Mic dejun	Pâine + Ceai + Salam + Icre + Caș	≈ 780	32	42	60	Gluten, pește, lapte
Prânz	Ciorbă cartofi 400g + Pește cu mămăliguță + Mere	≈ 920	42	22	112	Pește, gluten
Cină	Ceai + Varză scăzută cu carne pui + Cartofi natur	≈ 620	36	16	74	Poate contine lactoza. Poate contine urme de mustar, telina

DUMINICĂ

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

9-15 FEBRUARIE 2026

Mic dejun	Pâine + Ceai + Pate + Unt + Miere	≈ 760	24	40	70	Gluten, lapte, soia
Prânz	Supă cu fidea 400g + Piure cartofi + Friptură pulpă pui + Murături + Napolitană	≈ 980	44	28	118	Gluten, lactoză
Cină	Ceai + Hummus cu cârnați / carne porc 300g	≈ 640	34	26	62	Gluten, susan, țelină

Avizat dietetician :

Minea Andreea Maria
Nutriționist Dietetician
Cod Unic: 100372