Orasenesc

1. R6 COMUN — LUNI 15.12.2025

Masă	Preparate	Kcal	Proteine	Lipide	Glucide	Alergeni
Mic dejun	Pâine 100 g, Unt 10 g, Gem 20 g, Salam 70 g, Brânză de vaci 70 g, Roșii 100 g, Ceai 250 ml	≈ **685 kcal**	33.8 g	39.5 g	50.2 g	gluten, lactoză, muștar, soia
Prânz	Pâine 100 g, Ciorbă de fasole 400 ml, Papricaș pui 150 g, Orez 100 g, Castraveți 100 g, Mandarine 150 g	≈ **1,215 kcal**	63.1 g	41.7 g	167.3 g	gluten, țelină, lactoză (posibil)
Cină	Pâine 100 g, Gris cu lapte 300 g, Iaurt 150 g	≈ **690 kcal**	23.4 g	18.9 g	108.8 g	lactoză, gluten

2. ENTEROCOLITĂ — LUNI 15.12.2025

Masă	Preparate	Kcal	Proteine	Lipide	Glucide	Alergeni
Mic dejun	Pâine 100 g, Ceai 250 ml, Unt 10 g, Brânză de vaci 100 g, Caș 70 g, Șuncă presată 70 g	≈ **630 kcal**	46.2 g	33.0 g	32.4 g	lactoză, gluten
Prânz	Pâine 100 g, Supă de zarzavat 400 ml, Rasol de pui 250 g, Pilaf de orez 100 g, Biscuiți 30 g	≈ **890 kcal**	48.3 g	20.6 g	118.1 g	gluten, țelină, lactoză

Dietetician :

Minea Andreea Maria
Nutriționist Dietetician
Cod Unic: 100372

Cină	Pâine 100 g, Rasol de porc cu orez 200/150 g, Mix mexican 100 g, Ceai 250 ml	**≈ 760 kcal**	42.7 g	23.5 g	95.4 g	gluten, țelină

3. R4 GASTRIC — LUNI 15.12.2025

Masă	Preparate	Kcal	Proteine	Lipide	Glucide	Alergeni
Mic dejun	Pâine 100 g, Ceai 250 ml, Brânză de vaci 100 g, Caș 70 g, Șuncă presată 70 g, Unt 10 g	**≈ 615 kcal**	42.5 g	31.1 g	39.0 g	lactoză, gluten
Prânz	Pâine 100 g, Supă de zarzavat 400 ml, Rasol de pui 250 g, Pilaf orez 100 g, Biscuiți 30 g	**≈ 885 kcal**	48.3 g	20.6 g	118.1 g	gluten, țelină
Cină	Pâine 100 g, Rasol de porc 200 g, Mix mexican 100 g, Ceai 250 ml	**≈ 720 kcal**	40.1 g	22.2 g	89.5 g	gluten (posibil), țelină

4. HIPOSODAT — LUNI 15.12.2025

Masă	Preparate	Kcal	Proteine	Lipide	Glucide	Alergeni
Mic dejun	Pâine 100 g, Unt 10 g, Gem 20 g, Brânză de vaci 70 g, Șuncă presată 70 g (low salt), Roșii 100 g, Ceai 250 ml	**≈ 610 kcal**	32.7 g	31.0 g	55.9 g	lactoză, gluten
Prânz	Pâine 100 g, Ciorbă de fasole 400 ml, Papricaș pui 150 g, Orez 100 g, Salată de varză 200 g, Mandarine 150 g	**≈ 1,170 kcal**	61.5 g	39.7 g	160.2 g	gluten, țelină
Cină	Gris cu lapte 300 g, Iaurt 150 g, Pâine 100 g	**≈ 690 kcal**	23.4 g	18.9 g	108.8 g	lactoză, gluten

Dietetician :

Minea Andreea Maria
Nutriționist Dietetician
Cod Unic: 100372

5. R2 DIABET — LUNI 15.12.2025

Masă	Preparate	Kcal	Proteine	Lipide	Glucide	Alergeni
Mic dejun	Pâine integrală 100 g, Brânză de vaci 100 g, Unt 10 g, Salam 70 g, Șuncă presată 70 g, Caș 70 g, Roșii 100 g, Ceai fără zahăr 250 ml	**≈ 640 kcal**	47.1 g	32.4 g	32.8 g	gluten, lactoză
Prânz	Pâine integrală 100 g, Ciorbă de fasole 400 ml, Papricaș pui 200 g, Garnitură orez 100 g, Castraveți 100 g, Mandarine 150 g	**≈ 1,240 kcal**	64.8 g	40.2 g	171.9 g	gluten, țelină
Supliment	Iaurt 150 g, Măr 150 g	**≈ 165 kcal**	6.0 g	3.0 g	30.5 g	lactoză
Cină	Pâine integrală 100 g, Rasol porc 200 g, Mix mexican 100 g, Ceai fără zahăr 250 ml	**≈ 710 kcal**	40.0 g	22.0 g	88.0 g	gluten (posibil), țelină

1. R6 COMUN — MARȚI 16.12.2025

Masă	Preparate	Kcal	Proteine	Lipide	Glucide	Alergeni
Mic dejun	Pâine 100 g, Unt 10 g, Salam de vară 70 g, Ou 1 buc, Ardei 70 g, Lapte 250 ml	**≈ 695 kcal**	36.8 g	41.2 g	42.4 g	gluten, ou, lactoză, soia
Prânz	Pâine 100 g, Ciorbă gulaș 400 ml, Șnițel înăbușit cu piure 200/100 g, Salată, Mere 200 g	**≈ 1,190 kcal**	51.4 g	49.3 g	142.1 g	gluten, ou, țelină

Dietetician :

Minea Andreea Maria
Nutriționist Dietetician
Cod Unic: 100372

Cină	Pâine 100 g, Caș 100 g, Mămăligă 100 g, Iaurt 150 g	**≈ 630 kcal**	31.5 g	22.0 g	79.5 g	lactoză, gluten (posibil), porumb

2. ENTEROCOLITĂ — MARȚI 16.12.2025

Masă	Preparate	Kcal	Proteine	Lipide	Glucide	Alergeni
Mic dejun	Pâine 100 g, Ceai 250 ml, Unt 10 g, Cașcaval feliat 70 g, Parizer 70 g, Caș 70 g	**≈ 680 kcal**	40.6 g	38.7 g	38.1 g	lactoză, gluten, soia
Prânz	Pâine 100 g, Supă de tăiței 400 ml, Piept pui cu mix mexican 200/100 g	**≈ 745 kcal**	55.1 g	19.2 g	82.5 g	gluten, ou
Cină	Pâine 100 g, Sote de morcov cu rasol porc 150/200 g, Ceai 250 ml	**≈ 720 kcal**	38.5 g	27.0 g	85.5 g	țelină, gluten

3. R4 GASTRIC — MARȚI 16.12.2025

Masă	Preparate	Kcal	Proteine	Lipide	Glucide	Alergeni
Mic dejun	Pâine 100 g, Ceai 250 ml, Unt 10 g, Cașcaval feliat 70 g, Parizer 70 g, Caș 70 g	**≈ 700 kcal**	41.2 g	39.8 g	40.2 g	gluten, lactoză
Prânz	Pâine 100 g, Supă tăiței 400 ml, Piept pui + mix mexican 200/100 g	**≈ 745 kcal**	55.1 g	19.2 g	82.5 g	gluten, ou
Cină	Pâine 100 g, Sote morcov cu rasol porc 150/200 g, Ceai 250 ml	**≈ 720 kcal**	38.5 g	27.0 g	85.5 g	țelină, gluten

Dietetician :

Minea Andreea Maria
Nutriționist Dietetician
Cod Unic: 100372

4. HIPOSODAT — MARȚI 16.12.2025

Masă	Preparate	Kcal	Proteine	Lipide	Glucide	Alergeni
Mic dejun	Pâine 100 g, Unt 10 g, Lapte 250 ml, Ou 1 buc, Salam de vară 70 g, Ardei 70 g	≈ **660 kcal**	34.5 g	36.1 g	47.6 g	gluten, lactoză, ou
Prânz	Pâine 100 g, Ciorbă gulaș 400 ml, Șnițel înăbușit + piure 200/100 g, Salată, Mere 200 g	≈ **1,190 kcal**	51.4 g	49.3 g	142.1 g	gluten, ou
Cină	Pâine 100 g, Caș 100 g, Mămăligă 100 g, Iaurt 150 g	≈ **630 kcal**	31.5 g	22.0 g	79.5 g	lactoză, gluten (posibil)

5. R2 DIABET — MARȚI 16.12.2025

Masă	Preparate	Kcal	Proteine	Lipide	Glucide	Alergeni
Mic dejun	Pâine integrală 100 g, Unt 10 g, Salam de vară 70 g, Parizer 70 g, Ardei 70 g, Lapte 250 ml, Caș 70 g, Ou 1 buc	≈ **665 kcal**	43.9 g	33.1 g	41.0 g	gluten, lactoză, ou
Prânz	Pâine integrală 100 g, Ciorbă gulaș 400 ml, Șnițel înăbușit + piure 200/100 g, Salată, Mere 200 g	≈ **1,190 kcal**	51.4 g	49.3 g	142.1 g	gluten, ou
Cină	Pâine integrală 100 g, Caș 100 g, Mămăligă 100 g, Iaurt 150 g	≈ **585 kcal**	29.0 g	18.8 g	70.2 g	lactoză, gluten (posibil)

Dietetician :

Minea Andreea Maria
Nutriționist Dietetician
Cod Unic: 100372

1. R6 COMUN — MIERCURI 17.12.2025

Masă	Preparate	Kcal	Proteine	Lipide	Glucide	Alergeni
Mic dejun	Pâine 100 g, Șuncă 70 g, Zacuscă 70 g, Pateu 100 g, Roșii 120 g, Ceai 250 ml	765 kcal	32.9 g	39.2 g	75.6 g	gluten, soia, țelină (posibil), lactoză (posibil)
Prânz	Pâine 100 g, Ciorbă țărănească 400 ml, Sote de mazăre cu rasol de porc 150/200 g, Cozonac 70 g	1,235 kcal	53.4 g	52.1 g	146.3 g	gluten, ou, lactoză, țelină
Cină	Spanac 150 g, Ochiuri 1 buc, Pâine 100 g, Ceai 250 ml	540 kcal	25.8 g	23.5 g	50.7 g	gluten, ou

2. ENTEROCOLITĂ — MIERCURI 17.12.2025

Masă	Preparate	Kcal	Proteine	Lipide	Glucide	Alergeni
Mic dejun	Pâine 100 g, Caș 100 g, Brânză de vaci 100 g, Șuncă 70 g, Unt 10 g, Ceai 250 ml	695 kcal	45.8 g	32.4 g	39.2 g	lactoză, gluten
Prânz	Pâine 100 g, Supă de legume cu orez 400 ml, Rasol porc cu legume 200/150 g, Cozonac 70 g	1,090 kcal	49.7 g	37.5 g	138.2 g	gluten, lactoză, țelină
Cină	Pâine 100 g, Rasol de pui cu orez 250/150 g, Ceai 250 ml	690 kcal	42.1 g	15.3 g	85.8 g	gluten

3. R4 GASTRIC — MIERCURI 17.12.2025

Masă	Preparate	Kcal	Proteine	Lipide	Glucide	Alergeni

Dietetician :

Minea Andreea Maria
Nutriționist Dietetician
Cod Unic: 100372

Mic dejun	Pâine 100 g, Caș 100 g, Brânză de vaci 100 g, Șuncă 70 g, Unt 10 g, Ceai 250 ml	705 kcal	45.5 g	33.0 g	40.0 g	gluten, lactoză
Prânz	Pâine 100 g, Supă legume cu orez 400 ml, Rasol porc cu legume 200/150 g, Cozonac 70 g	1,090 kcal	49.7 g	37.5 g	138.2 g	gluten, lactoză, țelină
Cină	Pâine 100 g, Rasol de pui cu orez 250/150 g, Ceai 250 ml	690 kcal	42.1 g	15.3 g	85.8 g	gluten

4. HIPOSODAT — MIERCURI 17.12.2025

Masă	Preparate	Kcal	Proteine	Lipide	Glucide	Alergeni
Mic dejun	Pâine 100 g, Șuncă 70 g, Caș 100 g, Roșii 70 g, Brânză de vaci 100 g, Ceai 250 ml	630 kcal	45.2 g	25.7 g	48.3 g	lactoză, gluten
Prânz	Pâine 100 g, Ciorbă țărănească 400 ml, Sote de mazăre cu rasol porc 150/200 g, Cozonac 70 g	1,230 kcal	52.9 g	51.8 g	145.6 g	gluten, ou, lactoză
Cină	Pâine 100 g, Spanac 150 g, Ochiuri 1 buc, Ceai 250 ml	540 kcal	25.8 g	23.5 g	50.7 g	ou, gluten

5. R2 DIABET — MIERCURI 17.12.2025

Masă	Preparate	Kcal	Proteine	Lipide	Glucide	Alergeni
Mic dejun	Pâine integrală 100 g, Șuncă 70 g, Pateu 100 g, Roșii 120 g, Zacuscă 70 g, Ceai fără zahăr 250 ml, Caș 100 g	650 kcal	38.7 g	28.1 g	56.4 g	gluten, lactoză, soia

Dietetician :

Minea Andreea Maria
Nutriționist Dietetician
Cod Unic: 100372

Prânz	Pâine integrală 100 g, Ciorbă țărănească 400 ml, Rasol porc + legume 200/150 g, Mere 200 g	980 kcal	46.9 g	28.4 g	128.9 g	gluten, lactoză, țelină
Cină	Pâine integrală 100 g, Spanac 150 g, Ochiuri 1 buc, Ceai fără zahăr 250 ml	490 kcal	24.8 g	20.5 g	46.7 g	ou, gluten

1. R6 COMUN — JOI 18.12.2025

Masă	Preparate	Kcal	Proteine	Lipide	Glucide	Alergeni
Mic dejun	Pâine 100 g, Crenvurști cu muștar 140/10 g, Măsline 70 g, Cremă de brânză 70 g, Ceai 250 ml	760 kcal	32.3 g	47.2 g	46.4 g	gluten, lactoză, muștar
Prânz	Pâine 100 g, Ciorbă de fasole verde 400 ml, Escalop de porc 200 g, Garnitură orez 100 g, Salată, Mere 150 g	1,090 kcal	52.4 g	38.0 g	140.7 g	gluten, țelină (posibil)
Cină	Pâine 100 g, Rasol de pui 250 g, Sote morcov 150 g, Ceai 250 ml	610 kcal	43.0 g	8.5 g	70.3 g	țelină, gluten

2. ENTEROCOLITĂ — JOI 18.12.2025

Masă	Preparate	Kcal	Proteine	Lipide	Glucide	Alergeni
Mic dejun	Pâine 100 g, Ceai 250 ml, Crenvurști cu muștar 140/10 g, Cremă brânză 70 g, Caș 70 g	710 kcal	39.0 g	34.8 g	52.4 g	gluten, lactoză

Dietetician :

Minea Andreea Maria
Nutriționist Dietetician
Cod Unic: 100372

Prânz	Pâine 100 g, Supă zarzavat 400 ml, Rasol pui 250 g, Legume fierte 100 g	760 kcal	51.3 g	10.5 g	92.8 g	țelină
Cină	Pâine 100 g, Rasol porc 200 g, Mix mexican 100 g, Ceai 250 ml	810 kcal	40.1 g	29.8 g	83.4 g	gluten, țelină

3. R4 GASTRIC — JOI 18.12.2025

Masă	Preparate	Kcal	Proteine	Lipide	Glucide	Alergeni
Mic dejun	Pâine 100 g, Ceai 250 ml, Cremă brânză 70 g, Crenvurști muștar 140/10 g, Caș 70 g	720 kcal	39.4 g	35.4 g	53.1 g	lactoză, gluten
Prânz	Pâine 100 g, Supă zarzavat 400 ml, Rasol porc 250 g, Legume fierte 100 g	780 kcal	45.7 g	18.2 g	93.4 g	țelină
Cină	Pâine 100 g, Rasol pui 250/150 g, Ceai 250 ml	690 kcal	42.1 g	15.3 g	85.8 g	gluten

4. HIPOSODAT — JOI 18.12.2025

Masă	Preparate	Kcal	Proteine	Lipide	Glucide	Alergeni
Mic dejun	Pâine 100 g, Unt 10 g, Crenvurști muștar 140/10 g, Cremă brânză 70 g, Ceai 250 ml	650 kcal	28.7 g	34.0 g	55.7 g	lactoză, gluten, muștar
Prânz	Pâine 100 g, Ciorbă fasole verde 400 ml, Escalop porc 200 g, Orez 100 g, Salată, Mere 200 g	1,120 kcal	54.5 g	34.1 g	148.0 g	gluten

Dietetician :

Minea Andreea Maria
Nutriționist Dietetician
Cod Unic: 100372

Cină	Pâine 100 g, Rasol pui 200 g, Sote morcov 150 g, Ceai 250 ml	600 kcal	36.8 g	10.1 g	76.4 g	țelină

5. R2 DIABET — JOI 18.12.2025

Masă	Preparate	Kcal	Proteine	Lipide	Glucide	Alergeni
Mic dejun	Pâine integrală 100 g, Unt 10 g, Mușchi file 70 g, Crenvurști muștar 140/10 g, Cremă brânză 70 g	640 kcal	39.5 g	28.1 g	53.9 g	gluten, lactoză, muștar, soia
Prânz	Pâine integrală 100 g, Ciorbă fasole verde 400 ml, Escalop porc 200 g, Orez 100 g, Salată, Mere 200 g	1,060 kcal	52.0 g	31.8 g	145.2 g	gluten
Cină	Pâine integrală 100 g, Rasol pui 250 g, Mix mexican 100 g, Caș 70 g, Ceai fără zahăr 250 ml	720 kcal	47.3 g	17.9 g	76.4 g	lactoză, gluten

1. R6 COMUN — VINERI 19.12.2025

Masă	Preparate	Kcal	Proteine	Lipide	Glucide	Alergeni
Mic dejun	Pâine 100 g, Unt 10 g, Salam de vară 70 g, Ou 1 buc, Ardei 70 g, Salată icre 70 g, Lapte 250 ml	785 kcal	36.4 g	47.1 g	55.8 g	gluten, ou, pește, lactoză
Prânz	Pâine 100 g, Ciorbă cartofi 400 ml, Iahnie fasole 150 g, Cârnați cuptor 110 g, Salată, Portocală	1,165 kcal	42.9 g	54.0 g	138.7 g	gluten, soia
Cină	Pâine 100 g, Rasol pui 200 g, Varză călită 150 g, Ceai 250 ml	610 kcal	43.0 g	8.5 g	70.3 g	gluten, țelină

Dietetician :

Minea Andreea Maria
Nutriționist Dietetician
Cod Unic: 100372

2. ENTEROCOLITĂ — VINERI 19.12.2025

Masă	Preparate	Kcal	Proteine	Lipide	Glucide	Alergeni
Mic dejun	Pâine 100 g, Ceai 250 ml, Unt 10 g, Cașcaval feliat 70 g, Parizer 70 g, Brânză de vaci 100 g	690 kcal	42.5 g	32.2 g	48.6 g	gluten, lactoză
Prânz	Pâine 100 g, Supă pui 400 ml, Rasol porc cu legume 200/150 g, Anotimpuri 200/150 g, Biscuiți	1,040 kcal	50.7 g	30.1 g	143.9 g	gluten, lactoză
Cină	Pâine 100 g, Piept pui cu orez 200/150 g, Ceai 250 ml	680 kcal	46.2 g	8.2 g	84.5 g	gluten

3. R4 GASTRIC — VINERI 19.12.2025

Masă	Preparate	Kcal	Proteine	Lipide	Glucide	Alergeni
Mic dejun	Pâine 100 g, Ceai 250 ml, Unt 10 g, Cașcaval 70 g, Parizer 70 g, Brânză de vaci 70 g	690 kcal	41.6 g	33.3 g	48.0 g	lactoză, gluten
Prânz	Pâine 100 g, Supă pui 400 ml, Rasol porc cu legume 200/150 g, Anotimpuri 200/150 g, Biscuiți	1,040 kcal	50.7 g	30.1 g	143.9 g	gluten
Cină	Pâine 100 g, Piept pui cu orez 200/150 g, Ceai 250 ml	680 kcal	46.2 g	8.2 g	84.5 g	gluten

4. HIPOSODAT — VINERI 19.12.2025

Masă	Preparate	Kcal	Proteine	Lipide	Glucide	Alergeni

Dietetician :

Minea Andreea Maria
Nutriționist Dietetician
Cod Unic: 100372

Mic dejun	Pâine 100 g, Unt 10 g, Lapte 250 ml, Ou 1 buc, Salam de vară 70 g, Ardei	660 kcal	34.5 g	36.1 g	47.6 g	gluten, ou, lactoză
Prânz	Pâine 100 g, Ciorbă cartofi 400 ml, Rasol porc cu legume 200/150 g, Anotimpuri 200/150 g, Salată, Portocală	1,135 kcal	52.2 g	32.1 g	144.8 g	gluten
Cină	Pâine 100 g, Rasol pui 200 g, Varză călită 150 g, Ceai 250 ml	610 kcal	43.0 g	8.5 g	70.3 g	gluten

5. R2 DIABET — VINERI 19.12.2025

Masă	Preparate	Kcal	Proteine	Lipide	Glucide	Alergeni
Mic dejun	Pâine integrală 100 g, Unt 10 g, Salam de vară 70 g, Parizer 70 g, Ardei 70 g, Lapte 250 ml, Salată icre 70 g, Ou 1 buc	705 kcal	38.4 g	34.5 g	52.0 g	gluten, ou, lactoză
Prânz	Pâine integrală 100 g, Ciorbă cartofi 400 ml, Iahnie fasole 150 g, Cârnați cuptor 110 g, Salată, Portocală	1,040 kcal	41.4 g	51.8 g	120.8 g	gluten
Cină	Pâine integrală 100 g, Rasol pui 200 g, Varză călită 150 g, Ceai fără zahăr 250 ml	580 kcal	40.7 g	7.3 g	68.5 g	gluten

1. R6 COMUN — SÂMBĂTĂ 20.12.2025

Masă	Preparate	Kcal	Proteine	Lipide	Glucide	Alergeni

Dietetician :

Minea Andreea Maria
Nutriționist Dietetician
Cod Unic: 100372

Dimineața	Pâine 100 g, Unt 10 g, Gem 20 g, Mușchi file 70 g, Ardei 70 g, Iaurt 1 buc	635 kcal	34.8 g	28.9 g	62.4 g	gluten, lactoză
Prânz	Pâine 100 g, Ciorbă de varză 400 ml, Tocăniță de cartofi cu carne porc 250/100 g, Ardei copți 100 g, Măr 200 g	1,145 kcal	39.1 g	44.3 g	155.2 g	gluten
Seara	Pâine 100 g, Rasol pui 150 g, Legume 130 g, Orez 30 g, Ceai 250 ml	580 kcal	38.2 g	7.8 g	72.0 g	gluten

2. ENTEROCOLITĂ — SÂMBĂTĂ 20.12.2025

Masă	Preparate	Kcal	Proteine	Lipide	Glucide	Alergeni
Dimineața	Pâine 100 g, Ceai 250 ml, Unt 10 g, Cașcaval 70 g, Șuncă presată 70 g, Caș 70 g	690 kcal	44.7 g	33.4 g	48.5 g	lactoză, gluten
Prânz	Pâine 100 g, Supă zarzavat cu fidea și pui 400 ml, Rasol porc cu legume fierte 200/200 g	1,020 kcal	48.1 g	28.9 g	142.0 g	gluten, ou
Seara	Pâine 100 g, Rasol pui cu orez și morcov 250/200 g, Ceai 250 ml	710 kcal	45.6 g	7.9 g	92.3 g	gluten

3. R4 GASTRIC — SÂMBĂTĂ 20.12.2025

Masă	Preparate	Kcal	Proteine	Lipide	Glucide	Alergeni
Dimineața	Pâine 100 g, Ceai 250 ml, Unt 10 g, Cașcaval 70 g, Șuncă presată 70 g, Caș 70 g	690 kcal	44.7 g	33.4 g	48.5 g	lactoză, gluten

Dietetician :

Minea Andreea Maria
Nutriționist Dietetician
Cod Unic: 100372

Prânz	Pâine 100 g, Supă zarzavat fidea și pui 400 ml, Rasol porc cu legume fierte 200/200 g	1,020 kcal	48.1 g	28.9 g	142.0 g	gluten
Seara	Pâine 100 g, Rasol pui cu orez și morcov 250/200 g, Ceai 250 ml	710 kcal	45.6 g	7.9 g	92.3 g	gluten

4. HIPOSODAT — SÂMBĂTĂ 20.12.2025

Masă	Preparate	Kcal	Proteine	Lipide	Glucide	Alergeni
Dimineața	Pâine 100 g, Unt 10 g, Gem 20 g, Mușchi file 70 g, Iaurt 1 buc, Ardei 70 g	630 kcal	33.9 g	27.1 g	63.2 g	gluten, lactoză
Prânz	Pâine 100 g, Ciorbă de varză 400 ml, Tocăniță cartofi + carne porc 250/100 g, Ardei copți 100 g, Măr 200 g	1,145 kcal	39.1 g	44.3 g	155.2 g	gluten
Seara	Pâine 100 g, Rasol pui 150 g, Legume 130 g, Orez 30 g, Ceai 250 ml	580 kcal	38.2 g	7.8 g	72.0 g	gluten

5. R2 DIABET — SÂMBĂTĂ 20.12.2025

Masă	Preparate	Kcal	Proteine	Lipide	Glucide	Alergeni
Dimineața	Pâine integrală 100 g, Unt 10 g, Salam de vară 70 g, Mușchi file 70 g, Ardei 70 g, Iaurt 1 buc, Caș 70 g, Cremă brânză 70 g	710 kcal	40.4 g	34.2 g	51.0 g	lactoză, gluten
Prânz	Pâine integrală 100 g, Ciorbă varză 400 ml, Tocăniță cartofi + carne porc 250/150 g, Ardei copți 100 g, Măr 200 g	1,050 kcal	40.0 g	44.2 g	138.8 g	gluten

Dietetician :

Minea Andreea Maria
Nutriționist Dietetician
Cod Unic: 100372

Seara	Pâine integrală 100 g, Rasol pui 150 g, Legume 130 g, Orez 30 g, Ceai fără zahăr 250 ml	560 kcal	36.9 g	6.8 g	70.4 g	gluten

1. R6 COMUN — DUMINICĂ 21.12.2025

Masă	Preparate	Kcal	Proteine	Lipide	Glucide	Alergeni
Dimineața	Pâine 100 g, Unt 10 g, Ceai 250 ml, Crenvurști cu muștar 140/10 g, Ou 1 buc, Roșii 120 g, Salată de icre 70 g	760 kcal	32.7 g	46.5 g	47.8 g	gluten, lactoză, ou
Prânz	Pâine 100 g, Ciorbă ardelenească porc 400 ml, Varză calită 150 g, Rasol porc 110 g, Cozonac 110 g	1,230 kcal	42.2 g	52.9 g	143.1 g	gluten, lactoză, ou
Seara	Pâine 100 g, Ceai 250 ml, Salam de vară 70 g, Salată de vinete 70 g, Măsline 50 g, Cașcaval 70 g	890 kcal	34.4 g	61.7 g	42.3 g	gluten, lactoză, soia

2. ENTEROCOLITĂ — DUMINICĂ 21.12.2025

Masă	Preparate	Kcal	Proteine	Lipide	Glucide	Alergeni
Dimineața	Pâine 100 g, Ceai 250 ml, Unt 10 g, Crenvurști cu muștar 140/10 g, Parizer 70 g, Caș 70 g	720 kcal	39.6 g	39.1 g	48.0 g	gluten, lactoză
Prânz	Pâine 100 g, Supă zarzavat cu orez 400 ml, Rasol porc + soteu morcov 200/200 g, Cozonac 110 g	1,210 kcal	41.0 g	50.8 g	150.5 g	gluten, lactoză
Seara	Pâine 100 g, Cașcaval 70 g, Șuncă presată 70 g, Bacon feliat 70 g, Ceai 250 ml	780 kcal	42.3 g	50.1 g	18.7 g	lactoză

Dietetician :

Minea Andreea Maria
Nutriționist Dietetician
Cod Unic: 100372

3. R4 GASTRIC — DUMINICĂ 21.12.2025

Masă	Preparate	Kcal	Proteine	Lipide	Glucide	Alergeni
Dimineața	Pâine 100 g, Ceai 250 ml, Unt 10 g, Cașcaval feliat 70 g, Parizer 70 g, Caș 70 g	720 kcal	39.4 g	40.1 g	47.0 g	lactoză, gluten
Prânz	Pâine 100 g, Supă zarzavat cu orez 400 ml, Rasol porc + soteu morcov 200/200 g, Cozonac 110 g	1,210 kcal	41.0 g	50.8 g	150.5 g	gluten, lactoză
Seara	Pâine 100 g, Cașcaval 70 g, Șuncă presată 70 g, Bacon 70 g, Ceai 250 ml	780 kcal	42.3 g	50.1 g	18.7 g	lactoză

4. HIPOSODAT — DUMINICĂ 21.12.2025

Masă	Preparate	Kcal	Proteine	Lipide	Glucide	Alergeni
Dimineața	Pâine 100 g, Unt 10 g, Ceai 250 ml, Ou 1 buc, Crenvurști 140 g cu muștar 10 g, Roșii 120 g	690 kcal	33.2 g	33.9 g	55.1 g	ou, gluten
Prânz	Pâine 100 g, Ciorbă ardelenească porc 400 ml, Rasol porc 110 g, Varză calită 150 g, Cozonac 110 g	1,180 kcal	40.5 g	48.1 g	146.0 g	gluten
Seara	Pâine 100 g, Șuncă presată 70 g, Salată de vinete 70 g, Caș 70 g, Ardei 100 g, Ceai 250 ml	670 kcal	37.4 g	34.7 g	39.2 g	gluten, lactoză

5. R2 DIABET — DUMINICĂ 21.12.2025

Dietetician :

Minea Andreea Maria
Nutriționist Dietetician
Cod Unic: 100372

Masă	Preparate	Kcal	Proteine	Lipide	Glucide	Alergeni
Dimineața	Pâine integrală 100 g, Unt 10 g, Salam vară 70 g, Crenvurști 140 g cu muștar 10 g, Salată de icre 70 g, Roșii 120 g, Ou 1 buc, Iaurt 1 buc	780 kcal	41.2 g	38.4 g	54.3 g	gluten, lactoză
Prânz	Pâine integrală 100 g, Ciorbă ardelenească porc 400 ml, Varză calită 150 g, Rasol porc 110 g, Măr 200 g	1,030 kcal	38.8 g	39.4 g	131.0 g	gluten
Seara	Pâine integrală 100 g, Salată de vinete 70 g, Șuncă presată 70 g, Pateu 100 g, Măsline 50 g, Cașcaval 70 g, Ceai fără zahăr 250 ml	740 kcal	39.4 g	48.4 g	28.0 g	lactoză, gluten

Dietetician :

Minea Andreea Maria
Nutriționist Dietetician
Cod Unic: 100372