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

Notă: Meniul afișat poate suferi modificări în funcție de disponibilitatea produselor și de calitatea materiilor prime recepționate. În situația în care produsele nu corespund standardelor de calitate sau nu sunt disponibile, unitatea își rezervă dreptul de a înlocui preparatele cu alternative similare din punct de vedere nutrițional, respectând principiile regimului alimentar stabilit.

16-22.11.20226

Covasna

LUNI COMUN

Masă	Preparat	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	Gluc (g)	Alergeni
Mic dejun	Mușchi file 70 g, vinete 70 g, caşcaval feliat 50 g, ardei, pâine 100 g, ceai	610	32	27	61	Gluten; Lapte
Prânz	Supă de legume 400 g, paste Bolognese 250 g, pâine 100 g, mere	850	35	23	122	Gluten; Ou; Țelină
Cină	Sote de fasole verde 150 g, rasol de porc 200 g, ceai, pâine 100 g	650	48	27	55	Gluten

LUNI DIABET

Masă	Preparat	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	Gluc (g)	Alergeni
Mic dejun	Mușchi file 70 g, vinete 70 g, caşcaval feliat 50 g, ardei, pâine 100 g, ceai	610	32	27	61	Gluten; Lapte
Prânz	Supă de legume 400 g, paste Bolognese 250 g, pâine 100 g, mere	850	35	23	122	Gluten; Ou; Țelină
Cină	Sote de fasole verde 150 g, rasol de porc 200 g, ceai, pâine 100 g	650	48	27	55	Gluten
Supliment	Șuncă 2 × 50 g, iaurt 1 buc.	250	21	16	7	Lapte

MARȚI COMUN

Masă	Preparat	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	Gluc (g)	Alergeni
Mic dejun	Șuncă 70 g, cremă de brânză 40 g, ou 1 buc., gem 1 buc., măsline, pâine 100 g, ceai	670	29	30	72	Gluten; Lapte; Ou

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

Notă: Meniul afișat poate suferi modificări în funcție de disponibilitatea produselor și de calitatea materiilor prime recepționate. În situația în care produsele nu corespund standardelor de calitate sau nu sunt disponibile, unitatea își rezervă dreptul de a înlocui preparatele cu alternative similare din punct de vedere nutrițional, respectând principiile regimului alimentar stabilit.

16-22.11.20226

Prânz	Ciorbă de perișoare 400 g, papricaș de pui 200 g, garnitură de orez 100 g, salată, pâine 100 g, mere	850	44	27	108	Gluten; Ou; Lapte; Țelină
Cină	Mămăligă 100 g, caș 100 g, kefir 1 buc.	480	23	27	37	Lapte

MARȚI DIABET

Masă	Preparat	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	Gluc (g)	Alergeni
Mic dejun	Șuncă 70 g, cremă de brânză 40 g, ou 1 buc., caș 50 g, măsline, pâine 100 g, ceai	710	37	38	58	Gluten; Lapte; Ou
Prânz	Ciorbă de perișoare 400 g, papricaș de pui 200 g, garnitură de orez 100 g, salată, pâine 100 g, mere	850	44	27	108	Gluten; Ou; Lapte; Țelină
Cină	Mămăligă 100 g, caș 100 g, kefir 1 buc.	480	23	27	37	Lapte
Supliment	Unt 2 buc., parizer 70 g	360	9	35	3	Lapte; Gluten

MIERCURI COMUN

Masă	Preparat	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	Gluc (g)	Alergeni
Mic dejun	Salam 70 g, caș 50 g, unt 1 buc., hrean, pâine 100 g, ceai	700	27	41	55	Gluten; Lapte
Prânz	Ciorbă gulaș 400 g, sote de mazăre 120 g, rasol de porc 150 g, pâine 100 g, mere	880	48	30	103	Gluten; Țelină
Cină	Rasol de pui 200 g, legume 150 g, orez 50 g, ceai, pâine 100 g	670	51	19	72	Gluten

MIERCURI DIABET

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

Notă: Meniul afișat poate suferi modificări în funcție de disponibilitatea produselor și de calitatea materiilor prime recepționate. În situația în care produsele nu corespund standardelor de calitate sau nu sunt disponibile, unitatea își rezervă dreptul de a înlocui preparatele cu alternative similare din punct de vedere nutrițional, respectând principiile regimului alimentar stabilit.

16-22.11.20226

Mic dejun	Salam 70 g, caș 50 g, unt 1 buc., hrean, pâine 100 g, ceai	700	27	41	55	Gluten; Lapte
Prânz	Ciorbă gulaș 400 g, humus 120 g, rasol de porc 150 g, pâine 100 g, mere	930	49	36	102	Gluten; Susan; Țelină
Cină	Rasol de pui 200 g, legume 150 g, orez 50 g, ceai, pâine 100 g	670	51	19	72	Gluten
Supliment	Șuncă 70 g, iaurt 1 buc.	210	19	12	8	Lapte

JOI COMUN

Masă	**Preparat**	**Kcal**	**Prot (g)**	**Lip (g)**	**Gluc (g)**	**Alergeni**
Mic dejun	Crenvurști 120 g, muștar, caș 50 g, unt 1 buc., ceai, pâine 100 g	770	31	45	60	Gluten; Lapte; Muștar
Prânz	Ciorbă ardelenească 400 g, escalop de porc cu ciuperci 200 g, piure 100 g, salată, mere, pâine 100 g	870	47	31	101	Gluten; Lapte; Țelină
Cină	Rasol de pui 200 g, varză călită 150 g, iaurt 1 buc.	560	48	25	27	Lapte

JOI DIABET

Masă	**Preparat**	**Kcal**	**Prot (g)**	**Lip (g)**	**Gluc (g)**	**Alergeni**
Mic dejun	Crenvurști 120 g, muștar, caș 50 g, unt 1 buc., ceai, pâine 100 g	770	31	45	60	Gluten; Lapte; Muștar
Prânz	Ciorbă ardelenească 400 g, escalop de porc cu ciuperci 200 g, piure 100 g, salată, mere, pâine 100 g	870	47	31	101	Gluten; Lapte; Țelină
Cină	Rasol de pui 200 g, varză călită 150 g, iaurt 1 buc.	560	48	25	27	Lapte

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

Notă: Meniul afișat poate suferi modificări în funcție de disponibilitatea produselor și de calitatea materiilor prime recepționate. În situația în care produsele nu corespund standardelor de calitate sau nu sunt disponibile, unitatea își rezervă dreptul de a înlocui preparatele cu alternative similare din punct de vedere nutrițional, respectând principiile regimului alimentar stabilit.

16-22.11.20226

Supliment	Salam 70 g, iaurt 1 buc.	330	16	27	9	Lapte

VINERI COMUN

Masă	**Preparat**	**Kcal**	**Prot (g)**	**Lip (g)**	**Gluc (g)**	**Alergeni**
Mic dejun	Salam 70 g, caşcaval feliat 50 g, ou 1 buc., roșii, ceai, pâine 100 g	680	34	35	58	Gluten; Lapte; Ou
Prânz	Supă de tăiței 400 g, ciolan la cuptor 120 g, iahnie de fasole 150 g, salată, mere, pâine 100 g	920	42	33	112	Gluten; Ou; Țelină
Cină	Spanac 100 g, ochiuri 1 buc., ceai, pâine 100 g	390	16	13	52	Gluten; Ou

VINERI DIABET

Masă	**Preparat**	**Kcal**	**Prot (g)**	**Lip (g)**	**Gluc (g)**	**Alergeni**
Mic dejun	Salam 70 g, caşcaval feliat 50 g, ou 1 buc., roșii, ceai, pâine 100 g	680	34	35	58	Gluten; Lapte; Ou
Prânz	Supă de tăiței 400 g, ciolan la cuptor 120 g, iahnie de fasole 150 g, salată, mere, pâine 100 g	920	42	33	112	Gluten; Ou; Țelină
Cină	Spanac 100 g, ochiuri 1 buc., ceai, pâine 100 g	390	16	13	52	Gluten; Ou
Supliment	Șuncă 70 g, unt 2 buc.	300	15	26	2	Lapte

SÂMBĂTĂ COMUN

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

Notă: Meniul afișat poate suferi modificări în funcție de disponibilitatea produselor și de calitatea materiilor prime recepționate. În situația în care produsele nu corespund standardelor de calitate sau nu sunt disponibile, unitatea își rezervă dreptul de a înlocui preparatele cu alternative similare din punct de vedere nutrițional, respectând principiile regimului alimentar stabilit.

16-22.11.20226

Masă	Preparat	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	Gluc (g)	Alergeni
Mic dejun	Omletă cu șuncă și caș 120 g, brânză de vaci 60 g, roșii, pâine 100 g, ceai	630	35	29	59	Gluten; Lapte; Ou
Prânz	Supă de zarzavat 400 g, papricaș de pui 200 g, macaroane 100 g, salată 100 g, pâine 100 g	850	43	26	112	Gluten; Ou; Lapte; Țelină
Cină	Rasol de porc 150 g, rizi-bizi 150 g, ceai, pâine 100 g	680	42	23	72	Gluten

SÂMBĂTĂ DIABET

Masă	Preparat	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	Gluc (g)	Alergeni
Mic dejun	Omletă cu șuncă și caș 120 g, brânză de vaci 60 g, roșii, pâine 100 g, ceai	630	35	29	59	Gluten; Lapte; Ou
Prânz	Supă de zarzavat 400 g, papricaș de pui 200 g, macaroane 100 g, salată 100 g, pâine 100 g	850	43	26	112	Gluten; Ou; Lapte; Țelină
Cină	Rasol de porc 150 g, rizi-bizi 150 g, ceai, pâine 100 g	680	42	23	72	Gluten
Supliment	Unt 2 buc., șuncă 70 g	300	15	26	2	Lapte

DUMINICĂ COMUN

Masă	Preparat	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	Gluc (g)	Alergeni
Mic dejun	Tobă 70 g, icre 40 g, ou 1 buc., caș 50 g, gogoșar, pâine 100 g, ceai	750	36	40	59	Gluten; Pește; Ou; Lapte

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

Notă: Meniul afișat poate suferi modificări în funcție de disponibilitatea produselor și de calitatea materiilor prime recepționate. În situația în care produsele nu corespund standardelor de calitate sau nu sunt disponibile, unitatea își rezervă dreptul de a înlocui preparatele cu alternative similare din punct de vedere nutrițional, respectând principiile regimului alimentar stabilit.

16-22.11.20226

Prânz	Ciorbă țărănească 400 g, cârnați la cuptor 120 g, varză călită 150 g, pâine 100 g, chec	950	33	42	112	Gluten; Ou; Lapte; Țelină
Cină	Mămăligă 100 g, brânză de vaci 100 g, sana 1 buc.	450	24	21	40	Lapte

DUMINICĂ DIABET

Masă	**Preparat**	**Kcal**	**Prot (g)**	**Lip (g)**	**Gluc (g)**	**Alergeni**
Mic dejun	Tobă 70 g, icre 40 g, ou 1 buc., caș 50 g, gogoșar, pâine 100 g, ceai	750	36	40	59	Gluten; Pește; Ou; Lapte
Prânz	Ciorbă țărănească 400 g, cârnați la cuptor 120 g, varză călită 150 g, pâine 100 g, chec	950	33	42	112	Gluten; Ou; Lapte; Țelină
Cină	Mămăligă 100 g, brânză de vaci 100 g, sana 1 buc.	450	24	21	40	Lapte
Supliment	Salam 70 g, unt 2 buc.	390	13	37	2	Lapte

Avizat dietetician :

Minea Andreea Maria
Nutriționist Dietetician
Cod Unic: 100372