

MENIU • 14 septembrie 2026

REGIM NORMAL

MIC DEJUN

Ceai cu lămâie 250ml Miere 20g Unt 10g Caș 50g Ardei gras 50g Pâine 250g
Ora 10:00 Măr

PRÂNZ

Ciorbă de vacuță 300g Pulpă de pui cu mâncare de fasole verde 100/200g
Ora 16:00 Iaurt 140g

CINA

Cartofi franțuzești 300g

Total zi **1952** kcal P 82g L 73g G 242g

REGIM DIABETIC • D9

MIC DEJUN

Ceai cu lămâie 250ml Unt 10g Caș 50g Șuncă 50g Ardei gras 50g Pâine 250g
Ora 10:00 Măr

PRÂNZ

Ciorbă de vacuță 300g Grătar de pui cu mâncare de fasole verde 100/100g
Ora 16:00 Portocală

CINA

Pulpă de pui cu cartofi sote 100/100g Chefir 330ml

Total zi **1943** kcal P 113g L 63g G 215g

Dietetician autorizat Alina Tănăsache

TANASACHE ALINA-MARINELA
Dietetician Autorizat
Cod: 110009

MENIU • 15 septembrie 2026

REGIM NORMAL

MIC DEJUN

Ceai cu lămâie 250ml Unt 10g Gem 20g Cașcaval 50g Roșie 1 buc Pâine 250g
Ora 10:00 Eugenie

PRÂNZ

Ciorbă de pui 300g Cotlet de porc la tavă cu piure de cartofi 60/200g Salată de sfeclă 100g
Ora 16:00 Măr

CINA

Paste cu carne de pui 300g

Total zi **2140** kcal P 84g L 70g G 295g

REGIM DIABETIC • D9

MIC DEJUN

Ceai cu lămâie 250ml Unt 10g Cașcaval 50g Mușchi file 50g Roșie 1 buc Pâine 250g
Ora 10:00 Iaurt 140g

PRÂNZ

Ciorbă de pui 300g Cotlet de porc la tavă cu piure de cartofi 100/100g Salată de varză 100g
Ora 16:00 Măr

CINA

Piept de pui la grătar cu legume mexicane 100/100g Chefir 330ml

Total zi **2078** kcal P 127g L 76g G 217g

Dietetician autorizat Alina Tănăsache

TANASACHE ALINA-MARINELA
Dietetician Autorizat
Cod: 110009

MENIU • 16 septembrie 2026

REGIM NORMAL

MIC DEJUN

Ceai cu lămâie 250ml Gem 20g Unt 10g Șuncă 50g Ardei gras 50g Pâine 250g
Ora 10:00 Măr

PRÂNZ

Ciorbă de legume 300g File șalău cu legume sote 80/200g
Ora 16:00 Banană

CINA

Ciocănele de pui cu pilaf de orez 100/200g

Total zi **1820** kcal P **74g** L **48g** G **264g**

REGIM DIABETIC • D9

MIC DEJUN

Ceai cu lămâie 250ml Unt 10g Ardei gras 50g Pâine 250g
Ora 10:00 Măr

PRÂNZ

Ciorbă de legume 300g Șalău la cuptor cu legume sote 100/100g
Ora 16:00 laurt 140g

CINA

Pulpă de pui dezosată 100g Dovlecei la grătar 100g Mere 100g

Total zi **1418** kcal P **69g** L **40g** G **198g**

Dietetician autorizat Alina Tănăsache

TANASACHE ALINA-MARINELA
Dietetician Autorizat
Cod: 110009

MENIU • 17 septembrie 2026

REGIM NORMAL

MIC DEJUN

Lapte Telemea 50g Unt 10g Miere 20g Roşie 1 buc Pâine 250g
Ora 10:00 Măr

PRÂNZ

Ciorbă de legume cu carne de porc 300g Grătar de pui cu mazăre 100/200g
Ora 16:00 Iaurt cu fructe

CINA

Salată orientală cu cabanos 250/800g

Total zi **2111** kcal P 104g L 66g G 274g

REGIM DIABETIC • D9

MIC DEJUN

Ceai cu lămâie 250ml Telemea 50g Unt 10g Şuncă 50g Roşie 1 buc Pâine
fără sare 250g
Ora 10:00 Măr

PRÂNZ

Ciorbă de legume cu carne de porc 300g Grătar de pui cu pilaf de orez
100/100g Salată de varză 100g
Ora 16:00 Măr

CINA

Rasol de pui cu mazăre sote 100/100g Chefir 330ml

Total zi **2011** kcal P 122g L 58g G 244g

Dietetician autorizat Alina Tănăsache

TANASACHE ALINA-MARINELA
Dietetician Autorizat
Cod: 110009

MENIU • 18 septembrie 2026

REGIM NORMAL

MIC DEJUN

Ceai cu lămâie 250ml Gem 20g Mozzarella 50g Unt 10g Roșie 1 buc Pâine 250g
Ora 10:00 Măr

PRÂNZ

Ciorbă de fasole verde 300g Șnițel de pui la cuptor cu cartofi natur 80/200g
Ora 16:00 Portocală

CINA

Orez basmati cu pulpă de pui 200/100g

Total zi **1962** kcal P 80g L 49g G 299g

REGIM DIABETIC • D9

MIC DEJUN

Ceai cu lămâie 250ml Unt 10g Mozzarella 50g Roșie 1 buc Ou fiert 50g
Pâine 250g
Ora 10:00 Măr

PRÂNZ

Ciorbă de fasole verde 300g Șnițel de pui la cuptor cu cartofi natur 100/100g
Ora 16:00 Portocală

CINA

Ciocănele de pui cu baby morcov 100/100g Salată de varză 100g Iaurt 140g

Total zi **1848** kcal P 91g L 61g G 235g

Dietetician autorizat Alina Tănăsache

TANASACHE ALINA-MARINELA
Dietetician Autorizat
Cod: 110009

MENIU • 19 septembrie 2026

REGIM NORMAL

MIC DEJUN

Ceai cu lămâie 250ml Unt 10g Miere 20g Ou fiert 50g Roșie 1 buc Pâine 250g
Ora 10:00 laurt 140g

PRÂNZ

Ciorbă de perișoare 300g Grătar de pui cu cous cous cu legume 100/200g
Salată de sfeclă 100g
Ora 16:00 Biscuiți 50g

CINA

Legume mexicane 200g Șnițel de porc 80g

Total zi **2159** kcal **P 104g** **L 66g** **G 284g**

REGIM DIABETIC • D9

MIC DEJUN

Ceai cu lămâie 250ml Unt 10g Șuncă 50g Caș 50g Roșie 1 buc Pâine 250g
Ora 10:00 laurt 140g

PRÂNZ

Ciorbă de perișoare 300g Grătar de pui cu cous cous cu legume 100/100g
Salată de varză 100g
Ora 16:00 Măr

CINA

Șnițel de pui la cuptor cu broccoli sote 100/100g Chefir 330ml

Total zi **1993** kcal **P 123g** **L 62g** **G 228g**

Dietetician autorizat Alina Tănăsache

TANASACHE ALINA-MARINELA
Dietetician Autorizat
Cod: 110009

MENIU • 20 septembrie 2026

REGIM NORMAL

MIC DEJUN

Ceai cu lămâie 250ml Miere 20g Unt 10g Șuncă 50g Roșie 1 buc Pâine 250g
Ora 10:00 Măr

PRÂNZ

Supă de zarzavat cu fidea 300g Ciocănele de pui cu cartofi la cuptor cu rozmarin 100/200g Salată de varză 100g
Ora 16:00 Banană

CINA

Budincă de macaroane 300g

Total zi **2031** kcal P **73g** L **51g** G **318g**

REGIM DIABETIC • D9

MIC DEJUN

Ceai cu lămâie 250ml Unt 10g Cașcaval 50g Roșie 1 buc Pâine 250g
Ora 10:00 Măr

PRÂNZ

Supă de zarzavat cu fidea 300g Ciocănele de pui cu cartofi la cuptor 100/100g Salată de varză 100g
Ora 16:00 Măr

CINA

Piept de pui la grătar 100g Salată de legume (fasole boabe, ardei gras, roșii) lăurt 140g

Total zi **1891** kcal P **103g** L **59g** G **239g**

Dietetician autorizat Alina Tănăsache

TANASACHE ALINA-MARINELA
Dietetician Autorizat
Cod: 110009