

MENIU • 13 iulie 2026

REGIM NORMAL

MIC DEJUN

Ceai cu lămâie 250ml Miere 20g Unt 10g Cașcaval 50g Pâine 250g
Ora 10:00 Iaurt 140g

PRÂNZ

Ciorbă țărănească de pui 300g File de șalău cu legume mexicane 80/200g
Ora 16:00 Măr

CINA

Piept de pui cu cartofi la cuptor 100/200g Salată de varză 100g

Total zi **1898** kcal P 106g L 50g G 248g

REGIM DIABETIC • D9

MIC DEJUN

Ceai cu lămâie 250ml Unt 10g Cașcaval 50g Șuncă 50g Ou 50g Pâine 250g
Ora 10:00 Măr

PRÂNZ

Ciorbă țărănească de pui 300g File de șalău cu legume mexicane 80/200g
Ora 16:00 Măr

CINA

Piept de pui cu cartofi la cuptor 100/100g Salată de varză 100g Chefir 330ml

Total zi **2041** kcal P 125g L 62g G 241g

Dietetician autorizat Alina Tănăsache

TANASACHE ALINA-MARINELA
Dietetician Autorizat
Cod: 110009

MENIU • 14 iulie 2026

REGIM NORMAL

MIC DEJUN

Lapte 250ml Unt 10g Miere 20g Sunca pui 50g Roşie 1 buc Pâine 250g
Ora 10:00 Eugenia

PRÂNZ

Supă cu tăiţei 300g Pulpă de pui dezosată cu ghiveci de legume 100/200g
Ora 16:00 Măr

CINA

Paste cu brânză şi caşcaval 250g

Total zi **2332** kcal P **97g** L **82g** G **298g**

REGIM DIABETIC • D9

MIC DEJUN

Ceai cu lămâie 250ml Unt 10g Sunca pui 50 g Telemea 50g Roşie 1 buc
Pâine 250g
Ora 10:00 Măr

PRÂNZ

Supă cu tăiţei 300g Grătar de pui cu ghiveci de legume 100/100g
Ora 16:00 Iaurt 140g

CINA

Rasol de pui cu orez brun 100/100g Salată de varză 100g Măr 1 buc

Total zi **1702** kcal P **108g** L **45g** G **210g**

Dietetician autorizat Alina Tănăsache

TANASACHE ALINA-MARINELA
Dietetician Autorizat
Cod: 110009

MENIU • 15 iulie 2026

REGIM NORMAL

MIC DEJUN

Ceai cu lămâie 250ml Gem 20g Unt 10g Ou fiert 50g Telemea 50g Pâine 250g
Ora 10:00 Măr

PRÂNZ

Ciorbă de legume 300g Ficăței de pui cu piure de cartofi 100/200g
Ora 16:00 Banană

CINA

Pulpă de pui cu fasole verde și morcovi 100/200g

Total zi **1964** kcal P 99g L 63g G 248g

REGIM DIABETIC • D9

MIC DEJUN

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

PRÂNZ

Ciorbă de legume 300g Ficăței de pui cu piure de cartofi 100/100g Salată de varză 100g
Ora 16:00 Iaurt 140g

CINA

Pulpă de pui cu fasole verde și morcovi 100/100g Chefir 330ml

Total zi **2028** kcal P 120g L 76g G 215g

Dietetician autorizat Alina Tănăsache

TANASACHE ALINA-MARINELA
Dietetician Autorizat
Cod: 110009

MENIU • 16 iulie 2026

REGIM NORMAL

MIC DEJUN

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

PRÂNZ

Ciorbă de varză dulce 300g Mâncare de mazăre cu pui cubulețe200/100g
Ora 16:00 laurt 140g

CINA

Cartofi franțuzești 250g

Total zi **1837** kcal P 72g L 58g G 257g

REGIM DIABETIC • D9

MIC DEJUN

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

PRÂNZ

Ciorbă de varză dulce 300g Mâncare de mazăre cu pui cubulețe 100/100g
Ora 16:00 laurt 140g

CINA

Cartofi franțuzești 250g Măr 1 buc

Total zi **1941** kcal P 78g L 67g G 258g

Dietetician autorizat Alina Tănăsache

TANASACHE ALINA-MARINELA
Dietetician Autorizat
Cod: 110009

MENIU • 17 iulie 2026

REGIM NORMAL

MIC DEJUN

Lapte 250ml Unt 10g Telemea 50g Miere 20g Ardei gras 50g Pâine 250g
Ora 10:00 Brioșă

PRÂNZ

Ciorbă țărănească cu carne de porc 300g Grătar de pui cu pilaf de orez
100/200g Salată de varză 100g
Ora 16:00 Măr

CINA

Salată orientală cu cotlet de porc la grătar 200/80g

Total zi **2420** kcal P 112g L 86g G 301g

REGIM DIABETIC • D9

MIC DEJUN

Ceai cu lămâie 250ml Unt 10g Telemea 50g Șuncă 50g Ardei gras 50g Pâine
250g
Ora 10:00 Iaurt 140g

PRÂNZ

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

CINA

Salată orientală cu grătar de porc 100/100g Chefir 330ml

Total zi **2062** kcal P 122g L 76g G 223g

Dietetician autorizat Alina Tănăsache

TANASACHE ALINA-MARINELA
Dietetician Autorizat
Cod: 110009

MENIU • 18 iulie 2026

REGIM NORMAL

MIC DEJUN

Ceai cu lămâie 250ml Unt 10g Miere 20g Ou fiert 50g Ardei gras 50g Pâine 250g
Ora 10:00 Eugenia

PRÂNZ

Ciorbă de perișoare 300g Pulpă de pui cu piure de spanac 100/200g
Ora 16:00 Măr

CINA

Șnițel de porc cu legume asortate 80/200g

Total zi **1991** kcal P **94g** L **74g** G **235g**

REGIM DIABETIC • D9

MIC DEJUN

Ceai cu lămâie 250ml Unt 10g Șuncă 50g Caș 50g Ou 50g Pâine 250g
Ora 10:00 Iaurt 140g

PRÂNZ

Ciorbă de perișoare 300g Pulpă de pui cu piure de spanac 100/200g
Ora 16:00 Măr

CINA

Șnițel de pui cu legume asortate 100/100g Chefir 330ml

Total zi **2062** kcal P **126g** L **83g** G **198g**

Dietetician autorizat Alina Tănăsache

TANASACHE ALINA-MARINELA
Dietetician Autorizat
Cod: 110009

MENIU • 19 iulie 2026

REGIM NORMAL

MIC DEJUN

Ceai cu lămâie 250ml Miere 20g Unt 10g Cașcaval 50g Pâine 250g
Ora 10:00 Iaurt 140g

PRÂNZ

Ciorbă ardelenescă cu carne de porc 300g Piept de pui cu legume mexicane 100/200g
Ora 16:00 Măr

CINA

Șnițel de pui 80g Cartofi sote 200g Salată de varză 100g

Total zi **2101** kcal P 106g L 71g G 254g

REGIM DIABETIC • D9

MIC DEJUN

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

PRÂNZ

Ciorbă ardelenescă cu carne de porc 300g Piept de pui cu legume mexicane 100/100g Măr
Ora 16:00 Măr

CINA

Șnițel de pui la cuptor 100g Cartofi sote 100g Salată de varză 100g Iaurt 140g

Total zi **2200** kcal P 127g L 81g G 236g

Dietetician autorizat Alina Tănăsache

TANASACHE ALINA-MARINELA
Dietetician Autorizat
Cod: 110009