

MINISTERUL SĂNĂTĂȚII
SPITALUL CLINIC DE RECUPERARE
MEDICINĂ FIZICĂ ȘI BALNEOLOGIE
EFORIE NORD

Aleea Specială nr.1, Tel. 0241/741082,

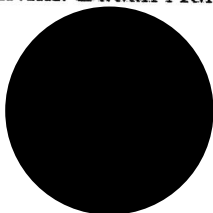
Fax 0241/741117,

E-mail secretariat@efosan.ro

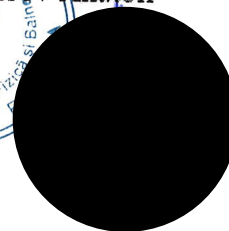
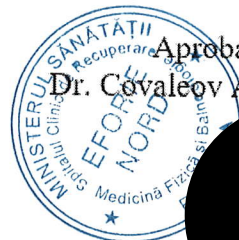
Cod fiscal 4300817



Avizat,
Dir.fin. Bădan Adriana



Aprobat,
Dr. Covaleov Anatoli



SAPTAMANA I
27.10.2025 – 02.11.2025

LUNI: 27 10 2025

Mic dejun

- Comun: ceai; unt 20g; gem 20g; cremwursti 60g; masline 30g;
- Diabet: ceai; unt 20g; cremwursti 60g; masline 30g; cascaval 50g; iaurt 130g;

Pranz:

- Comun: ciorba de zarzavat cu pui 100g; Iahnie de fasole uscata cu kaizer 50.g; salata varza 100g;
- Diabet: ciorba de zarzavat cu pui 100g; mancare de dovlecei (350) cu pui 200g;

Cina:

- Comun: ficatei pui 200g; piure cartofi si sos; salata varza 100g; desert;
- Diabet: ficatei pui 200g; piure cartofi 150g; sote fasole verde 150g; salata varza 100g; iaurt 130g;

Paine

- C: 300g
- D: 200g

MARTI: 28 10 2025

Mic dejun

- Comun: ceai; unt 20g; miere 20g; cascaval 50g; pateu 50g;
- Diabet: ceai; unt 20g; cascaval 50g; pateu 50g; sunca presata 50g; iaurt 130g;

Pranz:

- Comun: supa de rosii cu fidea si pui 100g; varza cu porc 100g; kaizer 50g; mamaliguta;
- Diabet: ciorba de dovlecei (150) cu pui 100g dresa cu oul/6; varza cu porc 100g; kaizer 50g; mamaliguta;

Cina:

- Comun: pui 200g; macaroane (70) cu branza telemea 70g; desert;
- Diabet: pui 200g; cartofi natur 150g; sote broccoli 150g; gogosari 50g; iaurt 130g;

Paine

- Comun: 250g
- Diabet: 150g

MIERCURI: 29 10 2025

Mic dejun

- Comun: ceai; unt 20g; gem 20g; br topita 1cub; sunca presata 50g;
- Diabet: ceai; unt 20g; br topita 1cub; sunca presata 50g; cascaval 50g; iaurt 130g;

Pranz:

- Comun: Ciorba de peste 100g; pilaf cu pui 200g; salata varza 100g;
- Diabet: Ciorba de peste 100g; pilaf 150g; sote ciuperci 150g; pui 200g; salata varza 100g;

Cina:

- Comun: pui 200g; mamaliguta cu br vaci 70g, smantana 70g, br telemea 70g; iaurt 130g
- Diabet: pui 200g; mamaliguta cu br vaci 70g, smantana 70g, br telemea 70g; ou romanesc; iaurt 130g

Paine

- Comun: 250g
- Diabet: 150g

JOI: 30 10 2025

Mic dejun

- Comun: ceai; unt 20g; miere 20g; ou fiert; pateu 50g;
- Diabet: ceai; unt 20g; ou fiert; cascaval 50g; pateu 50g; iaurt 130g;

Pranz:

- Comun: ciorba de fasole uscata cu kaizer 50g; chiftelute (carne tocata 150g) cu piure cartofi si sis; salata varza 100g;
- Diabet: ciorba de porc 100g dreasa cu ou 1/4; porc 150g in sos tomat; piure cartofi 150g; sote conopida 150g; salata varza 100g;

Cina:

- Comun: ficatei pui 200g cu pilaf sarbesc; castraveti 50g; desert;
- Diabet: mancare de dovlecei 9350) cu pui 200g; iaurt 130g;

Paine

- Comun: 300g
- Diabet: 200g

VINERI: 31 10 2025

Mic dejun

- Comun: ceai; unt 20g; gem 20g; br topita 1cub; cremwursti 60g;;
- Diabet: ceai; unt 20g; br topita 1cub; salam 50g; cremwursti 60g; iaurt 130g;

Pranz:

- Comun: ciorba de perisoare (carne tocata 80g; ou 1/6); mancare de mazare (300) cu porc 150g
- Diabet: ciorba de pui 100g dreasa cu ou 1/6; varza cu porc 100g; kaizer 50g; mamaliguta;

Cina:

- Comun: pui 200g; spaghetti cu sos si ciuperci gratinate cu cascaval 10g; desert;
- Diabet: pui 200g; cartofi natur 150g; sote brocoli 150g; gogosari 50g; iaurt 130g;

Paine

- Comun: 300g
- Diabet: 150g

SAMBATA: 01 11 2025

Mic dejun

- Comun: ceai; unt 20g; miere 20g; br telemea 50g; ou fiert;
- Diabet: ceai; unt 20g; br telemea 50g; ou fiert; sunca presata 50g; iaurt 130g;

Pranz:

- Comun: ciorba de zarzavat cu porc 100g; varza a la Cluj (carne tocata 150g);
- Diabet: ciorba de porc 100g; mancare de spanac (300) cu pui 200g;

Cina:

- Comun: pui 200g; salata orientala (ou ¼, masline 30g; castraveti 50g); desert;
- Diabet: pui 200g; cartofi natur 150g; sote fasole verde 150g; salata varza 100g; iaurt 130g;

Paine

- C: 300g
- D: 2000g

DUMINICA: 02 11 2025

Mic dejun

- Comun: ceai; unt 20g; gem 20g; br topita; salam 50g;
- Diabet: ceai; unt 20g; cascaval 50g; salam 50g; br topita; iaurt 130g;

Pranz:

- Comun: supa de pui 100g cu galuste gris (ou 1/4); tochtura porc 100g, kaizer 50g; mamaliguta; br telemea 50g; ou romanesc

- Diabet: ciorba de pui 100g dresa cu ou 1/4; tochitura porc 100g, kaizer 50g; mamaliguta; br telemea 50g; ou romanesc;

Cina:

- Comun: salata vinete 100g; unt 30g; cascaval 50g; sunca presata 50g; masline 30g; desert;
- Diabet: salata vinete 100g; unt 30g; cascaval 50g; sunca presata 50g; masline 30g; iaurt;

Paine

- Comun: 250g
- Diabet: 150g

Întocmit:

As. medical. Sfîntescu Ani

