



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



Manager: Dr. Covaleov Anatoli Eugen
TABEL MENIURI REGIMURI ALIMENTARE
(COMUN ȘI DIABET) SĂPTĂMÂNNA 29 06 – 05 07 2026



Aprobat,
Dr. Covaleov Anatoli Eugen

DA-TĂ	RE-GIM	MIC DEJUN	GRA-MAJ	PRÂNZA	GRA-MAJ	CINĂ	GRA-MAJ
29 06	Co-mun	Ceai, unt, gem, br topită, șuncă	200/30//20 17,5/50	Ciorbă de zarzavat cu pui	350g/50g	Piure cartofi, sos	250g/50g/
				Iahnie fasole uscată cu kaizer	300g/75g	tomat si fiteței pui	120g
				Gogoșari	50g	Salată varză	100g
		Pâine	100g	pâine	100g	Pâine	100g
30 06	Co-mun	Ceai, unt, sunca, br topita, cașcaval	200/30/50/ 17,5/50	Ciorbă zarzavat cu carne pui	350g/50g	Piure cartofi, sote ciuperci; ficăței pui	150g/150g/ 120g
				Mâncare dovlecei cu pui	300g/120g	Salată varză	100g
				Pâine	50g	Pâine	50g
		Laurt - supliment	130g	-	-	Laurt - supliment	130g
30 06	Co-mun	Ceai, unt, miere, br topita, cren-vurști,	200/30/20/ 17,5/60	Ciorbă de pește	350g/65g	Pui; mămăliguță; vaci; smântână; telemea	100g/200g/ 70g/70g/50g
				Pilaf cu carne porc	250g/120g		
				Salată varză	100g	Laurt	130g
		Pâine	100g	Pâine	100g	Pâine	50g
	Diabet	Ceai, unt, br	200/30/	Ciorbă de pește	350g/65g	Pui; mămăliguță; br	100g/200g/

		topita, crenvurști, cascaval,	17,5/60/50	Pilaf; sote broccoli; carne porc	150g/150g/ 120g	vaci; smântână; br telemea; ou românesc	70g/70g/50g/ 50
		Pâine	50g	Salată varză	100g	pâine	0g
		Laurt - supliment	130g	-	-	Laurt - supliment	130g
01	Co- mun	Ceai, unt, miere, salam, cașcaval,	200/30/20/ 50/50	Ciorbă fasole uscată cu kaizer	350g/35g	Pilaf sârbesc cu ficăței pui	300g/120g
		Spaghete bolognese			120g/200g/50g	Salată varză	100g
		Pâine	100g	pâine	100g	Pâine	100g
	Diabet	Ceai, unt, br topită, salam, cașcaval	200/30/ 17,5/50/50	Ciorbă spanac cu pui dreasă cu ou	300g/50g	Pilaf sârbesc; sote ciuperci; ficăței pui	150g/150g/ 120g
		Musaca de dovlecei; sos			280g/50g		
		Castraveți			50g	Salată varză	100g
		Pâine			100g	Pâine	50g
		Laurt - supliment	130g	-	-	Laurt - supliment	130g
02	Co- mun	Ceai, unt, gem, br telemea, ou fiert,	200/30/20/ 50/50	Supă de roșii cu fidea și pui	300g/50g	Paste cu brânză telemea; pui	330g/100g
		Varză cu porc, kaizer și mămăliguță			350g/90g/ 35g/200g	Desert	32g
		pâine			50g	Pâine	100g
	Diabet	Ceai, unt, br telemea, măsline, ou fiert,	200/30/50/ 30/50/	Supă roșii cu fasole verde; pui	300g/50g	Pui; cartofi natur; sote broccoli;	100g; 150g; 150g;
		Varză cu porc, kaizer și mămăliguță			350g/90g/ 35g/200g	Gogoșari	50g
		Pâine			50g	Pâine	50g
		-			-	Laurt - supliment	130g
03	Co- mun	Ceai, unt, măsline, br topită, suncă,	200/30/30/ 17,5/50	Ciorbă de perișoare	350g/65g	Salată orientală cu pui	300g/100
		Pește în sos tomat; mămăligă			130/50g/200g		

	Diabet	Ceai, unt, măsline, șuncă, br topită,	200/30/30/ 50/17,5	pâine Ciorbă a la russé cu porc	50g 350g/65g	Pâine Pui; cartofi; sote fasole verde;	100g 100g/150g/ 150g
		Pâine	50g	Peste în sos tomat; mămăligă	130/50g/200g	Castraveți	50g
		Laurt - supliment	130g	Pâine	50g	pâine	50g
04	Co- mun	Ceai, unt, miere, crenvurști, br topită	200/30/20/ 60/17,5	Supă de pui cu găluște griș	260g/50g /60g/	Laurt - supliment	130g
		Pâine	100g	Tochitură din porc; mămăliguță; br. telemea	120/90/200g/ 50g	Desert	32g
	Diabet	Ceai, unt, cașcaval crenvurști, br topită,	200/30/50/ 60/17,5	pâine Ciorbă de zarzavat cu pui	50g 350g/50g	Pâine	100g
		Pâine	50g	Tochitură din porc; mămăliguță; br. Telemea; ou românesc	120/90/200g/ 50g/50g	Pui; sote ciuperci; pilaf	100g/150g/ 150g
		Laurt - supliment	130g	Pâine	50g	Salată varză	100g
05	Co- mun	Ceai, unt, gem, br telemea, ou fiert,	200/30/20/ 50/50	Ciorbă zarzavat cu carne porc	350g/60g	Pâine	50g
		Pâine	100g	Cartofi la tava cu pui	250g/100g	Laurt - supliment	130g
		Laurt - supliment	130g	Salata varză	100g	Salată vinate; unt;	65g/20g/30g/
	Diabet	Ceai, unt, salam, br telemea, ou fiert	200/30/50/ 50/50/	pâine Ciorbă zarzavat cu carne porc	100g 350g/60g	Salată vinate; unt;	65g/20g/30g/
		Pâine	50g	Cartofi la tava 150g/ sote	150g/150g/ 120g	măsline; cașcaval;	50g/50g
		Laurt - supliment	130g	fasole verde 150g/ pui	100g	șuncă;	50g
				Pâine	-	Pâine	50g
					-	Laurt - supliment	130g

Întocmit: As. Medical: Sfințescu Ani

Ceai, unt, gem, br telemea, ou fiert,	200/30/20/50/50
Ceai, unt, br telemea, măsline, ou fiert,	200/30/50/ 30/50/