

 	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		

Aprobat,
Manager: Dr. Covaleov Anatoli Eugen

TABEL MENIURI REGIMURI ALIMENTARE
(COMUN ȘI DIABET) SĂPTAMÂNA 13 07 – 19 07 2026

DA- TĂ	RE- GIM	MIC DEJUN	GRA- MAJ	PRÂNZ	GRA-MAJ	CINĂ	GRA-MAJ
13 07	Co- mun	Ceai, unt, miere, br topită, pateu, măslină	200/30//20 17,5/50/30	Ciorbă de zarzavat cu pui Iahnie fasole uscată cu kaizer	350g/50g 300g/70g	Piure cartofi, sos tomat si ficăței pui	250g/50g/ 120g
		Pâine	100g	Pâine	100g	Salată varză	100g
	Diabet	Ceai, unt, pateu, br topita, cașcaval, măslină	200/30/50/ 17,5/50/30	Ciorbă zarzavat cu carne pui	350g/50g	Pâine	100g
		Pâine	50g	Mâncare dovlecei cu pui	300g/100g	Piure cartofi, sote ciuperci; ficăței pui	150g/150g/ 120g
14 07	Co- mun	Iaurt - supliment	130g	Pâine	100g	Salată varză	100g
		Ceai, unt, gem, br topita, crenvurști,	200/30/20/ 17,5/60	-	-	Pâine	50g
	Diabet	Pâine	100g	Ciorbă de zarzavat cu porc Ciulama cu pui; mămăliguță	350g/50g 50g/100g/200g	Iaurt - supliment	130g
		Ceai, unt, br topita, crenvurști,	200/30/ 17,5/60/30	Pâine	50g	Mâncare de cartofi;pui	350g/100g/ 100g
				Tochitură din porc;	120/90/200g/	Salată varză	100g
						Pâine	50g
						Cartofi natur; sote broccoli; pui	150g/ 150g/ 100g/

	măslina		mămăligă; br. telemea		50g	Salată varză	100g
	Pâine	50g	Pâine		50g	pâine	50g
	Iaurt - supliment	130g	-		-	Iaurt - supliment	130g
15 07	Ceai, unt, miere, salam, măslina	200/30/20/ 50/30	Ciorbă de zarzavat cu pui		350g/50g	Mâncare de spanac; pui	300g/75g
			Pilaf cu carne porc		250g/90g	Desert	32g
	Pâine	100g	Castraveți		50g	Iaurt	130g
	Ceai, unt, salam, cașcaval, măslina	200/30/50/ 50/30	Pâine		100g	Pâine	100g
16 07	Pâine	50g	Ciorbă de zarzavat cu pui		350g/50g	Mâncare de spanac; pui	300g/75g
	Iaurt - supliment	130g	Pilaf; sote ciuperci; porc; Castraveți		250g/120g 50g		
	Ceai, unt, gem, br telemea, ou fiert,	200/30/20/ 50/50	Pâine		100g	Pâine	50g
	Pâine	100g	Ciorbă de perișoare		350g/65g	Iaurt - supliment	130g
17 07	Ceai, unt, miere, telemea, măslina, ou fiert,	200/30/50/ 30/50/	Pește marinat; cartofi natur		130g/200g	Pui; mămăliguță; br vaci; smântână; br telemea	100g/200g/ 70g/70g/50g
	Pâine	50g	Pâine		100g	Desert	32g
	Iaurt - supliment	130g	Ciorbă de dovlecei cu pui dreasă cu ou		300g/50g	Pâine	50g
	Ceai, unt, miere, br topită, suncă, Pâine	200/30/30/ 17,5/50 100g	Pește marinat; cartofi natur		130g/150g	Pui; mămăliguță; br vaci; smântână; br telemea	100g/200g/ 70g/70g/50g
17 07	Pâine	50g	Pâine		100g	Pâine	0g
	Iaurt - supliment	130g	-		-	Iaurt - supliment	130g
	Ceai, unt, miere, br topită, suncă, Pâine	200/30/30/ 17,5/50 100g	Supă de roșii cu fidea și pui		300g/50g	Pilaf sârbesc cu ficăței pui; gogoșari	300g/120g 50g
	Ceai, unt, șuncă, br topită, cașcaval,	200/30/50/ 17,5/50	Varză cu porc; mămăliguță		350g/90g/200g	Pâine	100g
17 07	Pâine	50g	Supă de roșii cu fasole verde și pui		50g	Pilaf sârbesc; sote ciuperci; ficăței pui; Gogoșari	150g/150g/ 120g 50g
			Varză cu porc; mămăliguță		300g/50g	Gogoșari	50g
			Varză cu porc; mămăliguță		350g/90g/150g	Gogoșari	50g
	Pâine	50g	Pâine		50g	Pâine	50g

18 07		Iaurt - supliment	130g	-	Supă de pui cu găluște griș	-	Iaurt - supliment	130g
	Co-mun	Ceai, unt, gem, crenvurști, br topită	200/30/20/60/17,5		Supă de pui cu găluște griș	260g/50g/60g/	Salată orientală cu pui	300g/75g
		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		Ciorbă de zarzavat cu pui	350g/50g	Pâine	100g
		Pâine	50g		Tochitură din porc; mămăliguță; br. Telemea; ou românesc	120/90/200g/50g/50g	Pui; sote broccoli; cartofi natur	75g/150g/150g
		Iaurt - supliment	130g		Pâine	50g	Salată varză	100g
19 07	Co-mun	Ceai, unt, gem, br telemea, ou fiert,	200/30/20/50/50		Ciorbă de pește	350g/65g	Salată vinete; unt;	65g/20g/30g/
		Pâine	100g		Chifteluțe (carne tocată 150g) cu piure cartofi și sos	120g/200g/50g	măslina; cașcaval; salam;	50g/50g
	Diabet	Ceai, unt, salam, br telemea, ou fiert	200/30/50/50/50/		Salată varză	100g	Pâine	100g
		Pâine	50g		Ciorbă de pește	350g/65g	Salată vinete; unt;	65g/20g/30g/
		Iaurt - supliment	130g		Musaca de dovlecei și sos tomat	280g/50g	măslina; cașcaval; salam;	50g/50g
		Pâine	50g		Salată varză	100g	Pâine	50g
		Iaurt - supliment	130g		Pâine	100g	Iaurt - supliment	130g

Întocmit: As. Medical: Sfințescu Ani