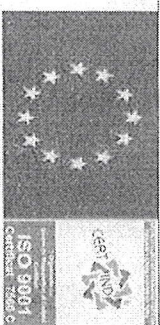


**MINISTERUL SĂNĂTĂȚII**  
**SPTALUL CLINIC DE RECUPERARE**  
**MEDICINĂ FIZICĂ ȘI BALNEOLOGIE EFORIE NORD**

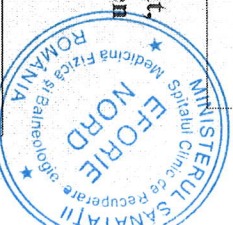
Alcea Specială nr.1, Tel. 0241/741082,  
 Fax 0241/741117,  
 E-mail secretariat@efosan.ro  
 Cod fiscal 4300817



**Aprobat,**  
**Manager: Dr. Covaleov Anatoli Eugen**

**TABEL MENURI REGIMURI ALIMENTARE**  
**(COMUN ȘI DIABET) SĂPTAMÂNA 27 07 - 02 08 2026**

| DĂ-<br>TĂ | RE-<br>GIM  | MIC DEJUN                                 | GRA-<br>MAJ               | PRÂNZ                          | GRAMAJ       | CINĂ                                                   | GRAMAJ             |
|-----------|-------------|-------------------------------------------|---------------------------|--------------------------------|--------------|--------------------------------------------------------|--------------------|
| 27<br>07  | Co-<br>mun  | Ceai, unt, gem, br<br>topiță, salam       | 200/30/<br>20/<br>17,5/50 | Ciorbă de zarzavat cu pui      | 350g/50g     | Piure cartofi, sos tomat și<br>ficăței pui             | 250g/50g/<br>120g  |
|           |             |                                           |                           | Iahnie fasole uscată cu kaizer | 300g/75g     | Salată varză                                           | 100g               |
|           |             |                                           |                           | Salată varză                   | 100g         | Desert                                                 | 32g                |
|           |             | Pâine                                     | 100g                      | Pâine                          | 100g         | Pâine                                                  | 100g               |
|           | Dia-<br>bet | Ceai, unt, măsline,<br>br topita, salam,  | 200/30/<br>30/17,5<br>/50 | Ciorbă de zarzavat cu pui      | 350g/50g     | Piure cartofi 150g; sote ciuperci<br>150g; ficăței pui | 150g/150g/<br>120g |
|           |             |                                           |                           | Mâncare de dovlecei cu pui     | 300g/100g    | Salată varză                                           | 100g               |
|           |             | Pâine                                     | 50g                       | Pâine                          | 100g         | Pâine                                                  | 50g                |
|           |             | laurt - supliment                         | 130g                      | -                              | -            | laurt - supliment                                      | 130g               |
| 28<br>07  | Co-<br>mun  | Ceai, unt, miere,<br>crenăvurști, măsline | 200/30/<br>20/17,5<br>/60 | Ciorbă zarzavat cu perișoare   | 350g/65g     | Paste cu sos, ciuperci și pui<br>gratinat cu cascaval  | 310g/75g/<br>10g   |
|           |             | Pâine                                     | 100g                      | Pește în sos tomat, mămligă    | 130/50g/200g | Desert                                                 | 32g                |
|           | Dia-<br>bet | Ceai, unt, cascaval,                      | 200/30/                   | Pâine                          | 50g          | pâine                                                  | 100g               |
|           |             |                                           |                           | Ciorbă de dovlecei cu pui      | 300g/50g     | Pui, cartofi, sote broccoli                            | 100/150g/          |



| bet                                   | cren-vurșii,<br>mășline                      | 50/17,5<br>/30                    | Peste în sos tomat, mămăligă           |                                       | 130/50g/200g                                                                | Salată varză                     | 150g |                                            |                         |        |     |
|---------------------------------------|----------------------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|------|--------------------------------------------|-------------------------|--------|-----|
|                                       |                                              |                                   | Pâine                                  | 50g                                   |                                                                             |                                  |      | Pâine                                      | 100g                    |        |     |
| 29<br>07                              | Co-<br>mun                                   | Laurt - supliment<br>130g         | -                                      | Supă de roșii cu fidea și pui         | 300g/50g                                                                    | Laurt - supliment                | 130g |                                            |                         |        |     |
|                                       |                                              |                                   |                                        |                                       |                                                                             |                                  |      | Mâncare de mazăre cu porc;<br>salată varză | 350g/120g/<br>200g/100g | Desert | 32g |
|                                       |                                              |                                   |                                        |                                       |                                                                             |                                  |      |                                            |                         |        |     |
|                                       |                                              |                                   |                                        |                                       |                                                                             |                                  |      |                                            |                         |        |     |
| Pâine                                 | 100g                                         | Pâine                             | 100g                                   |                                       |                                                                             |                                  |      |                                            |                         |        |     |
| Dia-<br>bet                           | Cei, unt, br<br>telemea, ou fiert,<br>șuncă, | 200/30/<br>50/<br>30/50/<br>50    | Supă de roși cu fasole verde<br>și pui | 300g/50g                              | Pui; mămăliguță; br<br>vacii;<br>smântână; br<br>telemea;<br>ou<br>românesc | 100g/200g/<br>70g/70g/<br>50g/50 |      |                                            |                         |        |     |
|                                       |                                              |                                   |                                        |                                       |                                                                             |                                  |      |                                            |                         |        |     |
|                                       |                                              |                                   |                                        |                                       |                                                                             |                                  |      |                                            |                         |        |     |
|                                       |                                              |                                   |                                        |                                       |                                                                             |                                  |      |                                            |                         |        |     |
| Pâine                                 | 50g                                          | Pâine                             | 100g                                   |                                       |                                                                             |                                  |      |                                            |                         |        |     |
| 30<br>07                              | Co-<br>mun                                   | Laurt - supliment<br>130g         | -                                      | Ciorbă a la russă cu porc             | 350g/60g                                                                    | Laurt - supliment                | 0g   |                                            |                         |        |     |
|                                       |                                              |                                   |                                        |                                       |                                                                             |                                  |      |                                            |                         |        |     |
|                                       |                                              |                                   |                                        |                                       |                                                                             |                                  |      |                                            |                         |        |     |
|                                       |                                              |                                   |                                        |                                       |                                                                             |                                  |      |                                            |                         |        |     |
| Cei, unt, miere, br<br>topiță, salam, | 200/30/<br>20/17,5<br>50/                    | Chiftelute; piure<br>cartofi; sos | 120g/200g/50g                          | Macarane cu brânză<br>telemea;<br>pui | 330g/100g                                                                   |                                  |      |                                            |                         |        |     |
| Pâine                                 | 100g                                         | Salată varză                      | 100g                                   | Pâine                                 | 100g                                                                        |                                  |      |                                            |                         |        |     |
| Dia-<br>bet                           | Cei, unt, br topiță,<br>salam, cașcaval      | 200/30/<br>17,5/50<br>/50         | Ciorbă a la russă cu porc              | 350g/60g                              | Mâncare de spanac cu pui și ou<br>românesc                                  | 300g/100g/<br>50g                |      |                                            |                         |        |     |
|                                       |                                              |                                   |                                        |                                       |                                                                             |                                  |      |                                            |                         |        |     |
|                                       |                                              |                                   |                                        |                                       |                                                                             |                                  |      |                                            |                         |        |     |
|                                       |                                              |                                   |                                        |                                       |                                                                             |                                  |      |                                            |                         |        |     |
| Salată varză                          | 100g                                         | tomat                             | 280g/50g                               |                                       |                                                                             |                                  |      |                                            |                         |        |     |
| Pâine                                 | 50g                                          | Salată varză                      | 100g                                   | Pâine                                 | 50g                                                                         |                                  |      |                                            |                         |        |     |
| 31<br>07                              | Co-<br>mun                                   | Laurt - supliment<br>130g         | -                                      | Ciorbă fasole uscată;<br>kaizer       | 350g/70g                                                                    | Laurt - supliment                | 130g |                                            |                         |        |     |
|                                       |                                              |                                   |                                        |                                       |                                                                             |                                  |      |                                            |                         |        |     |
|                                       |                                              |                                   |                                        |                                       |                                                                             |                                  |      |                                            |                         |        |     |
|                                       |                                              |                                   |                                        |                                       |                                                                             |                                  |      |                                            |                         |        |     |
| Cei, unt, gem,<br>șuncă, mășline,     | 200/30/<br>20//50/<br>30                     | Pilaf cu ficăței pui              | 250g/120g                              | Salată orientală cu pui               | P300g/100                                                                   |                                  |      |                                            |                         |        |     |
| Pâine                                 | 100g                                         | Salată varză                      | 100g                                   | Desert                                | 32g                                                                         |                                  |      |                                            |                         |        |     |
| Dia-<br>bet                           | Cei, unt, șuncă,                             | 200/30/                           | pâine                                  | 100g                                  | Pâine                                                                       | 100g                             |      |                                            |                         |        |     |
|                                       |                                              |                                   |                                        |                                       |                                                                             |                                  |      |                                            |                         |        |     |
| Ciorbă de zarzavat cu pui             | 350g/50g                                     | Mâncare de dovlecei cu pui        | 300g/100g                              |                                       |                                                                             |                                  |      |                                            |                         |        |     |

|    |         |                                           |                            |                                                      |                       |                  |                                               |
|----|---------|-------------------------------------------|----------------------------|------------------------------------------------------|-----------------------|------------------|-----------------------------------------------|
|    | bet     | cașcaval, măsline,                        | 50/50/<br>30               | Pilaf, sote fasole verde;<br>ficăței pui             | 150g/150/120g         |                  |                                               |
|    |         |                                           |                            | Salată varză                                         |                       |                  |                                               |
|    |         |                                           |                            | Pâine                                                |                       |                  |                                               |
| 01 | Co-mun  | laur - supliment                          | 130g                       |                                                      |                       | Pâine            | 50g                                           |
|    |         |                                           |                            |                                                      |                       |                  |                                               |
|    |         |                                           |                            |                                                      |                       |                  |                                               |
| 01 | Co-mun  | Cear, unt, miere, crenvurști, br topită   | 200/30/<br>20/60/<br>17,5g | Ciorbă de pește                                      | 350g/65g<br>300g/110g | laur - supliment | Mâncare de conopidă cu pui                    |
|    |         |                                           |                            | Spaghete bolognese                                   |                       |                  |                                               |
|    |         |                                           |                            |                                                      |                       |                  |                                               |
| 01 | Dia-bet | Cear, unt, cașcaval br topită, crenvurști | 200/30/<br>50/17,5<br>60   | pâine                                                | 100g                  | pâine            | 100g                                          |
|    |         |                                           |                            | Ciorbă de pește                                      |                       |                  |                                               |
|    |         |                                           |                            | Pui; cartofi natur; sote ciuperci                    |                       |                  |                                               |
|    |         | Pâine                                     | 50g                        | Salată varză                                         | 100g                  |                  |                                               |
|    |         |                                           |                            |                                                      |                       |                  |                                               |
|    |         |                                           |                            |                                                      |                       |                  |                                               |
| 02 | Co-mun  | laur - supliment                          | 130g                       | Pâine                                                | 100g                  | pâine            | 50g                                           |
|    |         |                                           |                            |                                                      |                       |                  |                                               |
|    |         |                                           |                            |                                                      |                       |                  |                                               |
| 02 | Co-mun  | Cear, unt, gem, br telemea, ou fiert,     | 200/30/<br>20/50/<br>50    | Supă cu găluște griș și pui                          | 260g/60g/50g          | laur - supliment | Salată vinete; unt; măsline; cașcaval; șuncă; |
|    |         |                                           |                            | Tochitură din porc; mămăliguță; br. telemea          |                       |                  |                                               |
|    |         |                                           |                            |                                                      |                       |                  |                                               |
| 02 | Dia-bet | Pâine                                     | 100g                       |                                                      | 50g                   | pâine            | 100g                                          |
|    |         |                                           |                            | Tochitură porc; mămăliguță; br. Telemea; ou românesc |                       |                  |                                               |
|    |         |                                           |                            | Tochitură din porc; mămăliguță; br. telemea          |                       |                  |                                               |
|    |         | Pâine                                     | 50g                        |                                                      | 50g                   | pâine            | 50g                                           |
|    |         |                                           |                            |                                                      |                       |                  |                                               |
|    |         |                                           |                            |                                                      |                       |                  |                                               |
|    |         | laur - supliment                          | 130g                       |                                                      | -                     | laur - supliment | 130g                                          |
|    |         |                                           |                            |                                                      |                       |                  |                                               |
|    |         |                                           |                            |                                                      |                       |                  |                                               |

Intocmit: As. Medical, Stănescu Ani