

 	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 28 09 – 04 10 2026

DA- TĂ	RE- GIM	MIC DEJUN	GRA- MAJ	PRÂNZ	GRAMAJ	CINĂ	GRA- MAJ
28 09	Co- mun	Ceai, unt, miere, cașcaval, măsline	200/20/ 20/50/30	Ciorbă de zarzavat cu carne pui	350g/50g	Piure cartofi, sos tomat si ficăței pui	250g/50g/ 120g
				Iahnie de fasole uscată cu kaizer	300g/75g	Gogoșari	50g
				Salată varză	100g	-	-
		Pâine	100g	pâine	100g	pâine	100g
	Dia- bet	Ceai, unt, cașcaval, măsline, șuncă	200/20/ 50/30/50	Ciorbă de zarzavat cu carne pui	350g/50g	Piure cartofi 150g. Sote dovlecei 150g ficăței pui	250g/50g/ 120g
				Mâncare de fasole verde cu pui	300g/100g	Gogoșari	50g
		Pâine	50g	Pâine	100g	pâine	50g
		Iaurt - supliment	130g	-	-	Iaurt - supliment	130g
29 09	Co- mun	Ceai, unt, gem, br telemea, ou fiert	200/20/ 20/50/50	Ciorbă de zarzavat cu perișoare	350g/65g	Macaroane cu brânză telemea; pui	330g/100g

	Dia- bet			Pește în sos tomat cu mămăliguță	130/50g/200g	Desert	32g
		Pâine	100g	pâine	50g	pâine	100g
		Ceai, unt, br elemea, ou fiert, măsline	200/20/50/50/30	Ciorbă de zarzavat cu carne porc 80g	350g/50g	Pui; cartofi natur, sote brocoli	75g/150g/150g
				Pește în sos tomat cu mămăliguță	130/50g/200g	Castraveți	50g
		Pâine	50g	Pâine	50g	pâine	50g
		Iaurt - supliment	130g	-	-	Iaurt - supliment	130g
30 09	Co- mun	Ceai, unt, miere, br topită, crenvurști	200/20/20/17,5/60	Ciorbă de fasole uscată cu kaizer	350g/35g	Mâncare de cartofi cu carne pui	350g/100g
				Pilaf cu carne porc 150 g	250g/90g		
				Salată varză	100g	Gogoșari	50g
		Pâine	100g	pâine	100g	pâine	100g
	Dia- bet	Ceai, unt, br topită, crenvurști, cașcaval	200/20/17,5/60/50	Ciorbă de zarzavat cu carne pui	350g/50g	Mâncare de spanac cu pui și ou românesc	300g/100g/50g
				Pilaf; sote fasole verde; porc	150g/150g/90		
				Salată varză	100g		
		Pâine	50g	Pâine	100g	pâine	50g
		Iaurt - supliment	130g	-	-	Iaurt - supliment	130g
01 10	Co- mun	Ceai, unt, gem, cașcaval, măsline	200/20/20/50/30	Ciorbă de zarzavat cu carne porc	350g/50g	Pui; mămăligă; br vaci; smântână; br telemea	100/200/70/70/50
				Mâncare de mazăre și cartofi cu carne pui	350g/100g		
				Castraveți	50g	Desert	32g
		Pâine	100g	pâine	100g	pâine	50g
	Dia- bet	Ceai, unt, cașcaval, șuncă, br topită,	200/20/50/50/17,5	Ciorbă de zarzavat cu carne porc	350g/50g	Pui; mămăligă; br vaci; smântână; br telemea	100/200/70/70/50
				Tochitură porc; mămăliguță; br. telemea	120/90/200g/50g		
		Pâine	50g	Pâine	100g	pâine	0g
		Iaurt - supliment	130g			Iaurt - supliment	130g
02 10	Co- mun		200/20/20/17,5/	Ciorbă de pește	350g/65g	Macaroane cu sos, ciuperci si pui	310g/100g
				Chifteluțe; piure cartofi și sos	120g/200g/50		

		Ceai, unt, miere, br topită, șuncă, măsline	50/30	Salată varză	100g		
		Pâine	100g	pâine	100g	pâine	100g
	Dia-bet	Ceai, unt, br topită, șuncă, măsline, cașcaval	200/20/17,5/50/30/50	Ciorbă de pește	350g/65g	Mâncare de dovlecei; pui	300g/100g
				Pui; piure cartofi; sote ciuperci;	100/150/150g		
				Salată varză	100g		
		Pâine	50g	Pâine	100g	pâine	50g
		Iaurt - supliment	130g	-	-	Iaurt - supliment	130g
	03 10	Co-mun	200/20/20/50/50	Supă de roșii cu fidea și pui	300g/50g	Pilaf sârbesc cu ficăței pui	300g/120g
				Varză cu porc; mămliguță	350g/90g/200	Castraveți	50g
						Desert	32g
		Pâine	100g	pâine	50g	pâine	100g
	Dia-bet	Ceai, unt, br telemea, ou fiert, șuncă	200/20/50/50/50	Supă de roșii cu fasole verde; pui	300g/50g	Pilaf sârbesc; sote ciuperci; ficăței pui	150g/150g/120g
				Varză cu porc; mămliguță	350g/90g/200	Castraveți	50g
		Pâine	50g	Pâine	50g	pâine	50g
		Iaurt - supliment	130g	-	-	Iaurt - supliment	130g
04 10	Co-mun	Ceai, unt, gem, salam, br topită	200/20/20/50/17,5	Supă de pui cu găluște griș	260g/ 50g/60g/	Salată vinete cu roșii	100g/100g
				Cartofi la tavă cu porc	250g/90g	Unt; cașcaval; șuncă presată; măsline	20g/50g/50g/30g
				Salată varză	100g		
		Pâine	100g	pâine	100g	pâine	100g
	Dia-bet	Ceai, unt, cașcaval, salam, br topită	200/20/50/50/17,5	Ciorbă de zarzavat cu pui dreasă	350g/50g	Salată vinete cu roșii	100g/100g
				Cartofi la tavă; sote dovlecei; porc	150g/150g/90	Unt; cașcaval; șuncă presată; măsline	20g/50g/50g/30g
				Salată varză	100g		
		Pâine	50g	Pâine	100g	pâine	50g
		Iaurt - supliment	130g	-	-	Iaurt - supliment	130g

