

	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) SĂPTĂMÂNA 07 09 – 13 09 2026

DA-TĂ	RE-GIM	MIC DEJUN	GRA-MAJ	PRÂNZ	GRA-MAJ	CINĂ	GRA-MAJ
07 09	Co-mun	Ceai, unt, gem, br topită, salam	200/20/20/ 17,5/50	Ciorbă de zarzavat cu pui	350g/50g	Piure cartofi, sos tomat si ficăței pui	250g/50g/90g
		Pâine	100g	Iahnie fasole uscată cu kaizer Gogoșari	300g/75g 50g	Salată roșii/castraveți	50g/50g
		Ceai, unt, salam, br topita, cașcaval	200/20/50/ 17,5/50/50	Ciorbă zarzavat cu carne pui	100g 350g/50g	Pâine	100g
	Diabet	Pâine	50g	Mâncare dovlecei cu pui	300g/75g	Piure cartofi, sote ciuperci; ficăței pui	150g/90g
		Iaurt - supliment	130g	Pâine	100g	Salată roșii/castraveți	100g/50g
08 09	Co-mun	Ceai, unt, miere, crenvurști, măsline	200/20/20/ 60/30	-	-	Iaurt - supliment	130g
		Pâine	100g	Ciorbă de pește	350g/65g	Pui; mămăliguță; br vaci; smântână; telemea	100g/200g/ 70g/70g/50g
		Pâine	100g	Pilaf cu carne pui	250g/100g		
	Diabet	Ceai, unt, br	200/20/17,	Salată varză	100g	Desert	32g
				Ciorbă de pește	100g 350g/65g	Pâine	50g
						Pui; mămăliguță; br	100g/200g/

		topita, crenvurști, măsline Pâine	5/60/30	Pilaf; sote brocoli; carne pui	150g/150g/ 100g	vaci; smântână; br telemea; ou românesc pâine	70g/70g/50g/ 50 0g
		Iaurt - supliment	50g	Salată varză	100g	Iaurt - supliment	130g
09 09	Co- mun	Ceai, unt, gem, br telemea, ou fiert,	200/20/20/ 50/50	Ciorbă a la russé cu porc	350g/65g	Macaroane cu brânză	330g/75g
				Chifteluțe; piure cartofi și sos	120g/200g/50g	telemea 70g și pui	
		Pâine	100g	Salată varză	100g		
	Diabet			pâine	100g	Pâine	100g
		Ceai, unt, măsline, br telemea, ou fiert,	200/10/30/ 50/50	Ciorbă a la russé cu porc	350g/65g	Cartofi natur; sote	150g/150g/ 75g
				Musaca de dovlecei; sos	280g/50g	ciuperci; pui	50g
10 09	Co- mun	Salată varză		Salată varză	100g	Castraveți	50g
		Pâine		Pâine	100g	Pâine	50g
		Iaurt - supliment	130g	-	-	Iaurt - supliment	130g
	Diabet	Ceai, unt, miere șuncă, br topită,	200/20/20/ 50/17,5	Supă de roșii cu fidea și pui	300g/50g	Pilaf sârbesc cu ficăței pui	300g/120g
				Varză cu porc și mămăliguță	350g/90g/200g	Salată varză	100g
		pâine		pâine	50g	Desert	32g
	Diabet	Ceai, unt, br topită, șuncă, măsline,	100g	Supă roșii cu fasole verde; pui	300g/50g	Pâine	100g
			200/20/ 17,5/50/30			Pilaf sârbesc; sote fasole verde; ficăței pui	150g/150g/ 120g
		Pâine		Varză cu porc și mămăliguță	350g/90g/200g	Salată varză	100g
11 09	Co- mun	Pâine	50g	Pâine	50g	Pâine	50g
		Iaurt - supliment	130g	-	-	Iaurt - supliment	130g
		Ceai, unt, gem, cașcaval, salam,	200/20/20/ 50/50	Ciorbă de perișoare	350g/65g	Salată orientală cu pui	300g/100
	Diabet			Pește în sos tomat; mămăligă	130/50g/200g		
				Pâine	50g	Pâine	100g
		Ceai, unt, salam, cașcaval, măsline,	200/10/50/ 50/30	Ciorbă de dovlecei cu pui dreasă cu ou	350g/50g	Pui; cartofi; sote fasole verde;	100g/150g/ 150g
				Pește în sos tomat; mămăligă	130/50g/200g	Castraveți	50g

		Pâine	50g	Pâine	50g	pâine	50g
		Iaurt - supliment	130g	-	-	Iaurt - supliment	130g
12 09	Co- mun	Ceai, unt, miere, crenvurști, br topită,	200/20/20/ 60/ 17,5	Ciorbă de fasole uscată cu kaizer	350g/35g	Mâncare de conopida cu pui	350g/100g
				Paste bolognese	300g/110g		
		Pâine	100g	Pâine	50g	Salata varză	100g
						Pâine	100g
13 09	Diabet	Ceai, unt, cașcaval crenvurști, br topită,	200/20/50/ 60/17,5	Ciorbă de spanac cu pui 100g Pui: cartofi natur: sote ciuperci	300g/50g 100g/150g/ 150g	Mâncare de fasole verde cu pui	300g/100g
				Salata varză	100g		
		Pâine	50g	Pâine	100g	Pâine	50g
		Ceai, unt, miere, salam, br topită,	200/20/20/ 60/ 17,5	Supă de pui cu găluște griș	260g/ 50g /60g/	Salată vinete; roșii; unt; măsline; șuncă; cașcaval;	65g/100g 20g/30g/50g/ 50g
13 09	Diabet			Tochitură din porc; mămăliguță; br. telemea	120/90/200g/ 50g		
		Pâine	100g	Pâine	50g	Pâine	100g
		Ceai, unt, cașcaval salam, br topită,	200/20/50/ 50/17,5	Ciorbă de zarzavat cu pui	350g/50g	Salată vinete; roșii	65g/100g
				Tochitură din porc; mămăliguță; br. telemea; ou românesc	120/90/200g/ 50g/50g	unt; măsline; șuncă; cașcaval;	20g/30g/50g/ 50g
13 09	Diabet	Pâine	50g	Pâine	50g	Pâine	50g
		Iaurt - supliment	130g	-	-	Iaurt - supliment	130g

Întocmit: As. Medical: