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 02 11 – 08 11 2026

DATĂ	REGIM	MIC DEJUN	GRA-MAJ	PRÂNZ	GRA-MAJ	CINĂ	GRA-MAJ
02 11	Comun	Ceai, unt, gem, br topită, salam	200/20/20/ 17,5/50	Ciorbă de zarzavat cu pui	350g/50g	Piure cartofi cu sos și ficăței pui	250g/50g/ 120g
				Iahnie fasole uscată cu kaizer	300g/75g		
				Gogoșari	50g	Salată varză	100g
						Desert	32g
		Pâine	100g	Pâine	100g	Pâine	100g
	Diabet	Ceai, unt, salam, br topita, cașcaval	200/20/50/ 17,5/50/50	Ciorbă zarzavat cu carne pui	350g/50g	Pire cartofi, sote ciuperci, ficăței pui	150g/150g/ 120g
				Mâncare de dovlecei cu pui	300g/100g	Salată varză	100g
		Pâine	50g	Pâine	100g	Pâine	50g
		Iaurt - supliment	130g	-	-	Iaurt - supliment	130g
03 11	Comun	Ceai, unt, miere, crenvurști, măsline	200/20/20/ 60/30	Ciorbă de perișoare	350g/65g	Pui; mămăliguță; br vaci; smântână; br telemea	100g/200g/ 70g/70g/50g
				Pește la tavă (marinat) cu cartofi natur	130g/200g		
		Pâine	100g	Pâine	100g	Pâine	50g
	Diabet	Ceai, unt, măsline	200/20/30/	Ciorbă de zarzavat cu carne	350g/50g	Pui; mămăliguță; br	100g/200g/

		crenvurști, cașcaval,	60/50	porc dreasă cu ou		vaci; smântână; br telemea; ou românesc	70g/70g/50g 50g
				Pește la tavă (marinat) cu cartofi natur	130g/150g		
						Salată varză	100g
		Pâine	50g	Pâine	50g	Pâine	0g
		Iaurt - supliment	130g	-	-	Iaurt - supliment	130g
04 11	**Co-mun**	Ceai, unt, gem, br telemea, ou fiert,	200/20/20/ 50/50	Ciorbă de fasole uscată cu kaizer	350g/35g	Mâncare de cartofi cu carne pui 200g	350g/100g
				Pilaf cu carne porc	250g/120g	Castraveți	50g
				Salată varză	100g	Desert	32g
		Pâine	100g	Pâine	100g	Pâine	100g
	Diabet	Ceai, unt, șuncă, br telemea, ou fiert,	200/20/50/ 50/50	Ciorbă de zarzavat cu pui	350g/50g	Mâncare de fasole verde cu pui	300g/100g
				Pilaf ; sote ciuperci; porc ; castraveți	150g/150g/ 100g		
				Salată varză	100g		
		Pâine	50g	Pâine	100g	Pâine	0g
		Iaurt - supliment	130g	-	-	Iaurt - supliment	130g
05 11	**Co-mun**	Ceai, unt, miere șuncă, br topită,	200/20/20/ 50/17,5	Supă de roșii cu fidea și pui	300g/50g	Macaroane cu brânză telemea; pui	330g/100g
				Varză cu porc, cârnați și mămăliguță	350g/90g/ 25g/200g		
		Pâine	100g	Pâine	50g	Pâine	100g
	Diabet	Ceai, unt, br topită, șuncă, cașcaval,	200/20/ 17,5/50/50	Supă de roșii cu fasole verde și pui	300g/50g	Pui; cartofi natur; sote dovlecei	100g/150g/ 150g
				Varză cu porc, cârnați și mămăliguță	350g/90g/ 25g/200g	Salată varză	100g
		Pâine	50g	Pâine	50g	Pâine	50g
		Iaurt - supliment	130g	-	-	Iaurt - supliment	130g
06 11	**Co-mun**	Ceai, unt, gem, cașcaval, salam,	200/20/20/ 50/50	Ciorbă a la russè cu porc	350g/50g	Pilaf sârbesc cu ciuperci și ficăței pui	300g/120g
				Chifteluțe; piure cartofi și sos	120g/200g/50g		
				Gogoșari	50g	Salată varză	100g

						Desert	32g
				pâine	100g	Pâine	100g
	Diabet	Ceai, unt, salam, caşcaval, măsline,	200/20/50/ 50/30	Ciorbă a la russè cu porc	350g/50g	Pui; pilaf sârbesc; sote ciuperci; salată varză	100g/150g/ 150g/100g
				Musaca de dovlecei; iaurt	280g/50g/20g		
				Gogoşari	50g		
		Pâine	50g	Pâine	100g	Pâine	50g
		Iaurt - supliment	130g	-	-	Iaurt - supliment	130g
07 11	**Co-mun**	Ceai, unt, miere, br telemea, ou fiert,	200/20/20/ 50/50	Supă de pui cu găluşte griş	260g/ 50g /60g/	Paste cu sos, ciuperci si pui	310g/100g
				Cartofi la tavă cu pui 200g	250g/100g		
				Salată varză	100g	Desert	32g
		Pâine	100g	Pâine	100g	Pâine	100g
	Diabet	Ceai, unt, salam, br telemea, ou fiert,	200/20/50/ 50/50/	Ciorbă de zarzavat cu pui	350g/50g	Mâncare de spanac cu pui şi ou românesc	300g/100g/ 50g
				Cartofi tavă; sote brocoli, pui	150/150g/100g		
				Salată varză	100g		
		Pâine	50g	Pâine	100g	Pâine	50g
		Iaurt - supliment	130g	-	-	Iaurt - supliment	130g
08 11	**Co-mun**	Ceai, unt, gem br topită, crenvurşti,	200/20/20 17,5 60/	Ciorbă de peşte	350g/65g	Salată vinete; unt; măsline; caşcaval; şuncă; br topită	65g/20g/30g/ 50g/50g/ 17,5g
				Tochitură din porc; mămăliguţă; br. telemea	120/90/200g/ 50g		
		Pâine	100g	Pâine	50g	Pâine	100g
	Diabet	Ceai, unt, caşcaval crenvurşti, br topită,	200/20/50/ 60/17,5	Ciorbă de peşte	350g/65g	Salată vinete; unt; măsline; caşcaval; şuncă; br topită	65g/20g/30g/ 50g/50g/ 17,5g
				Tochitură din porc; mămăliguţă; br. telemea	120/90/200g/ 50g		
		Pâine	50g	Pâine	50g	Pâine	50g
		Iaurt - supliment	130g	-	-	Iaurt - supliment	130g

Întocmit: As. Medical: