

 	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 05 10 – 11 10 2026

DA- TĂ	RE- GIM	MIC DEJUN	GRA- MAJ	PRÂNZ	GRA-MAJ	CINĂ	GRA-MAJ
05 10	Co- mun	Ceai, unt, gem, br topită, salam	200/20/20/ 17,5/50	Ciorbă de zarzavat cu pui	350g/50g	Pilaf sârbesc cu ficăței pui	300g/120g
				Iahnie fasole uscată cu kaizer	300g/75g		
				Gogoșari	50g	Salată varză	100g
	Diabet	Pâine	100g	Pâine	100g	Desert	32g
		Ceai, unt, salam, br topita, cașcaval	200/20/50/ 17,5/50/50	Ciorbă zarzavat cu carne pui	350g/50g	Pâine	100g
			Mâncare dovlecei cu pui	300g/100g	Pilaf sârbesc; sote fasole verde; ficăței pui	150g/150g/ 120g	
06 10	Co- mun	Pâine	50g	Pâine	100g	Salată varză	100g
		Iaurt - supliment	130g	-	-	Pâine	50g
		Ceai, unt, miere, crenvurști, măsline	200/20/20/ 60/30	Ciorbă de zarzavat cu pui	350g/50g	Iaurt - supliment	130g
			Ardei umpluți si sos	340g/50g	Pui; mămăliguță; br vacii; smântână; br telemea	100g/200g/ 70g/70g/50g	
		Pâine	100g	Pâine	100g	Pâine	50g

	Diabet	Ceai, unt, br topita, crenvurși, măslina	200/20/17, 5/60/30	Ciorbă de zarzavat cu pui	350g/50g	Pui; mămăliguță; br vaci; smântână; br telemea; ou românesc	100g/200g/70g/70g/50g/50
		Pâine	50g	Ardei copți	100g	pâine	0g
		Iaurt - supliment	130g	-	-	Iaurt - supliment	130g
07	Co-mun	Ceai, unt, gem, br telemea, ou fiert,	200/20/20/50/50	Supă de roșii cu fidea și pui	300g/50g	Macaroane cu brânză telemea și pui	330g/100g
		Pâine	100g	Varză cu porc și mămăliguță	350g/90g/200g	Desert	32g
	Diabet	Ceai, unt, șuncă, br telemea, ou fiert,	200/20/50/50/50	Supă de roșii cu fidea și pui	300g/50g	Pâine	100g
				Varză cu porc și mămăliguță	350g/90g/200g	Piure cartofi, sote ciuperci; pui	150g/150g/100g
				Pâine	50g	Salată varză	100g
		Iaurt - supliment	130g	-	-	Pâine	50g
08	Co-mun	Ceai, unt, miere șuncă, br topită,	200/20/20/50/17,5	Ciorbă a la russè cu porc	350g/65g	Macaroane cu sos, ciuperci si pui	310g/100g
		pâine	100g	Chifteluțe; piure cartofi și sos	120g/200g/50g	Desert	32g
				Salată varză	100g		
	Diabet	Ceai, unt, br topită, șuncă, măslina,	200/20/17,5/50/30	Ciorbă a la russè cu porc	350g/65g	Pâine	100g
		Pâine	50g	Musaca de dovlecei; sos	280g/50g	Pui; cartofi natur; sote brocoli;	100g; 150g; 150g;
		Iaurt - supliment	130g	Salată varză	100g	Salată varză	100g
				Pâine	50g		
		Ceai, unt, gem, cașcaval, salam,	200/20/20/50/50	Ciorbă de perișoare	350g/65g	Pâine	50g
09	Co-mun			Pește în sos tomat; mămăligă	130/50g/200g	Iaurt - supliment	130g
				pâine	50g	Salată orientală cu pui	300g/100
				Ciorbă de dovlecei cu porc dresă cu ou	350g/50g	-	-
	Diabet	Ceai, unt, salam, cașcaval, măslina,	200/20/50/50/30			Pâine	100g
						Pui; cartofi; sote fasole verde;	100g/150g/150g

		Pâine	50g	Peste în sos tomat; mămăligă	130/50g/200g	Castraveți	50g
		Iaurt - supliment	130g	Pâine	50g	pâine	50g
				-	-	Iaurt - supliment	130g
10 10	Co- mun	Ceai, unt, miere, br	200/10/20/60/17,5	Supă de pui cu găluște griș	260g/50g/60g/	Mâncare de spanac cu orez și pui	320g/100g
		topită,		Tochitură din porc; mămăliguță; br. telemea	120/90/200g/50g	Desert	32g
	Diabet	Pâine	100g	pâine	50g	Pâine	100g
		Ceai, unt, cașcaval crenvurști, br topită,	200/10/50/60/17,5	Ciorbă de zarzavat cu pui	350g/50g	Pui; sote ciuperci; pilaf	100g/150g/150g
11 10	Co- mun	Pâine	50g	Tochitură din porc; mămăliguță; br. Telemea; ou românesc	120/90/200g/50g/50g	Salată varză	100g
		Iaurt - supliment	130g	Pâine	50g	Pâine	50g
	Diabet	Ceai, unt, gem, br telemea, ou fiert,	200/10/20/50/50	Ciorbă zarzavat cu carne porc	350g/60g	Salată vinete; unt; măsline; cașcaval; șuncă;	65g/20g/30g/50g/50g
		Pâine	100g	Varză à la Cluj	320g	Pâine	100g
	Co- mun	Ceai, unt, salam, br telemea, ou fiert,	200/10/50/50/50/	Ciorbă zarzavat cu carne porc	350g/60g	Salată vinete; unt; măsline; cașcaval; șuncă;	65g/20g/30g/50g/50g
		Pâine	50g	Musaca de dovlecei; Salată varză	280g/50g/100g	Pâine	100g
	Diabet	Pâine	50g	Pâine	50g	Pâine	50g
		Iaurt - supliment	130g	-	-	Iaurt - supliment	130g

Întocmit: As. Medical: Sfințescu Ani