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 09 11 – 15 11 2026

DATĂ	REGIM	MIC DEJUN	GRAMAJ	PRÂNZ	GRA-MAJ	CINĂ	GRA-MAJ
09 11	Comun	Ceai, unt, pateu, br topită, salam	200/20/50/ 17,5/50	Supă de roșii cu fidea și pui	300g/50g	Piure cartofi cu sos și ficăței pui	250g/50g/ 120g
				Varză cu kaizer	350g/105g/		
				Mămăliguță	200g	Castraveți	50g
						Desert	32g
		Pâine	100g	Pâine	50g	Pâine	100g
	Diabet	Ceai, unt, salam, br topita, cașcaval, pateu	200/20/50/ 17,5/50/50	Supă de roșii cu fasole verde și pui	300g/50g	Piure cartofi, sote ciuperci, ficăței pui	150g/150g/ 120g
				Varză cu kaizer; mămăliguță	300g/100g	Salată varză	100g
		Pâine	50g	Pâine	50g	Pâine	50g
		Iaurt - supliment	130g	-	-	Iaurt - supliment	130g
10 11	Comun	Ceai, unt, miere, cremwurști, măsline	200/20/20/ 60/30	Ciorbă a la russè cu porc	350g/50g	Mâncare de cartofi cu kaizer	350g/105g
				Paste bolognese	300g/110g		
						Gogoșari	50g
		Pâine	100g	Pâine	100g	Pâine	100g
	Diabet	Ceai, unt, măsline	200/20/30/	Ciorbă a la russè cu porc	350g/50g	Pui; cartofi natur; sote	100g/150g/

		crenvurşti, caşcaval,	60/50	Musaca de dovlecei şi sos tomat	280g/50g	fasole verde	150g
						Gogoşari	50g
		Pâine	50g	Pâine	100g	Pâine	50g
		Iaurt - supliment	130g	-	-	Iaurt - supliment	130g
11 11	**Co-mun**	Ceai, unt, gem, br telemea, ou fiert, pateu	200/20/20/ 50/50/50	Ciorbă de peşte	350g/65g	Pilaf sârbesc cu ciuperci şi ficăţei pui	300g/120g
				Tochitură din porc; cârnaţi; mămăliguţă; br. telemea	120/90/35g/ 200g/50g	Gogoşari	50g
						Desert	32g
		Pâine	100g	Pâine	50g	Pâine	50g
	Diabet	Ceai, unt, pateu, br telemea, ou fiert, măsline	200/20/50/ 50/50/30	Ciorbă de peşte	350g/65g	Pilaf sârbesc cu ciuperci şi ficăţei pui; Gogoşari	300g/120g 50g
				Tochitură din porc; cârnaţi; mămăliguţă; br. telemea; ou românesc	120/90/35g/ 200g/50g		
		Pâine	50g	Pâine	50g	Pâine	50g
		Iaurt - supliment	130g	-	-	Iaurt - supliment	130g
12 11	**Co-mun**	Ceai, unt, miere şuncă, br topită,	200/20/20/ 50/17,5	Ciorbă spanac cu pui dreasă	300g/50g	Pui; mămăliguţă; br vaci; smântână; br telemea;	100g/200g/ 70g/70g/50g
				Chifteluţe cu piure cartofi	120g/200g/50g		
				Castraveţi	50g		
		Pâine	100g	Pâine	100g	Pâine	50g
	Diabet	Ceai, unt, br topită, şuncă, caşcaval,	200/20/ 17,5/50/50	Ciorbă spanac cu pui dreasă	300g/50g	Pui; mămăliguţă; br vaci; smântână; br telemea; ou românesc	100g/200g/ 70g/70g/50g 50g
				Pui; piure cartofi; sote dovlecei; castraveţi	100g/150g/ 150g/50g		
				Castraveţi	50g		
		Pâine	50g	Pâine	100g	Pâine	0g
		Iaurt - supliment	130g	-	-	Iaurt - supliment	130g
13 11	**Co-mun**	Ceai, unt, gem, caşcaval, salam,	200/20/20/ 50/50	Ciorbă de zarzavat cu perişoare	350g/65g	Mâncare de conopidă cu carne pui 200g	350g/100g
				Peşte în sos tomat cu mămăliguţă	130/50g/200g	Desert	32g
				pâine	100g	Pâine	100g

	Diabet	Ceai, unt, salam, caşcaval, pateu,	200/20/50/ 50/50	Ciorbă de zarzavat cu carne porc dreasă cu ou	350g/50g	Pui; cartofi natur; sote brocoli;	100g/150g/ 150g/
				Peşte în sos tomat cu mămăliguţă	130/50g/200g		
						Salată varză	100g
		Pâine	50g	Pâine	50g	Pâine	50g
		Iaurt - supliment	130g	-	-	Iaurt - supliment	130g
14 11	**Co-mun**	Ceai, unt, miere, br telemea, ou fiert,	200/20/20/ 50/50	Ciorbă de fasole uscată cu kaizer	350g/35g	Salată orientală; pui	300g/100
				Pilaf cu carne porc	250g/90g		
				Salată varză	100g		
		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
				Pilaf; sote ciuperci, porc	150/150g/90g		
				Salată varză	100g		
		Pâine	50g	Pâine	100g	Pâine	50g
		Iaurt - supliment	130g	-	-	Iaurt - supliment	130g
15 11	**Co-mun**	Ceai, unt, gem br topită, crenvurşti,	200/20/20 17,5 60/	Supă de pui cu găluşte griş	260g/ 50g /60g/	Salată vinete; unt; măsline; caşcaval; şuncă; br topită	65g/20g/30g/ 50g/50g/ 17,5g
				Cartofi la tavă cu cârnaţi	250g/100g		
				Salată varză	100g		
		Pâine	100g	Pâine	100g	Pâine	100g
	Diabet	Ceai, unt, caşcaval crenvurşti, br topită,	200/20/50/ 60/17,5	Ciorbă de zarzavat cu pui	350g/50g	Salată vinete; unt; măsline; caşcaval; şuncă; br topită	65g/20g/30g/ 50g/50g/ 17,5g
				Cartofi la tavă; sote ciuperci; cârnaţi	150g/150g/ 100g		
				Salată varză	100g		
		Pâine	50g	Pâine	50g	Pâine	50g
		Iaurt - supliment	130g	-	-	Iaurt - supliment	130g

Întocmit: As. Medical:
Sfinţescu Ani