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 16 11 – 22 11 2026

DATĂ	REGIM	MIC DEJUN	GRAMAJ	PRÂNZ	GRA-MAJ	CINĂ	GRA-MAJ
16 11	Comun	Ceai, unt, pateu, br topită, salam	200/20/50/ 17,5/50	Supă de roșii cu fidea și pui	300g/50g	Pilaf sârbesc cu ficăței	300g/120g
				Mâncare de mazăre cu pui	300g/100g	Castraveți	50g
						Desert	32g
		Pâine	100g	Pâine	100g	Pâine	100g
	Diabet	Ceai, unt, salam, br topita, caşcaval, pateu	200/20/50/ 17,5/50/50	Ciorbă de spanac cu pui	350g/50g	Pilaf sârbesc: sote ciuperci; ficăței pui	300g/120g
				Pui; sote fasole verde; sote ciuperci;	100g; 150g; 150g;	Castraveți	50g
				Castraveți	50g		
		Pâine	50g	Pâine	100g	Pâine	50g
		Iaurt - supliment	130g	-	-	Iaurt - supliment	130g
17 11	Comun	Ceai, unt, miere, cremwurști, măsline	200/20/20/ 60/30	Ciorbă de zarzavat cu pui	350g/50g	Piure cartofi cu sos tomat si pui	250g/50g/ 100g
				Paste bolognese	300g/110g	Salată varză	100g
		Pâine	100g	Pâine	100g	Pâine	100g

	Diabet	Ceai, unt, măsline crenvurşti, caşcaval,	200/20/30/ 60/50	Ciorbă de zarzavat cu pui	350g/50g	Pui; piure cartofi; 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
18 11	Co- mun	Ceai, unt, gem, br telemea, ou fiert, pateu	200/20/20/ 50/50/50	Ciorbă de fasole uscată cu kaizer	350g/35g	Pui; mămăliguţă; br vaci; smântână: br telemea;	100g/200g/ 70g/70g/50g
				Pilaf cu carne porc	250g/90g		
				Salată varză	100g	Desert	32g
		Pâine	100g	Pâine	100g	Pâine	50g
	Diabet	Ceai, unt, pateu, br telemea, ou fiert, măsline		Porc; pilaf; sote ciuperci	90g/150g/150g	Pui; mămăliguţă; br vaci; smântână: br telemea; ou românese	100g/200g/ 70g/70g/50g
				Salată varză	100g		50g
		Pâine	50g	Pâine	100g	Pâine	0g
		Iaurt - supliment	130g	-	-	Iaurt - supliment	130g
19 11	Co- mun	Ceai, unt, miere şuncă, br topită,	200/20/20/ 50/17,5	Supă de roşii cu fidea şi pui	300g/50g	Macaroane cu brânză telemea; pui	330g/100g
				Varză cu porc şi kaizer cu mămăliguţă	350g/90g/ 35g/200g		
		Pâine	100g	Pâine	50g	Pâine	100g
	Diabet	Ceai, unt, br topită, şuncă, caşcaval,	200/20/ 17,5/50/50	Supă de roşii cu fasole verde şi pui	300g/50g	Pui; cartofi natur; sote fasole verde;	
				Varză cu porc şi kaizer cu mămăliguţă	350g/90g/ 35g/200g		
						Castraveţi	50g
		Pâine	50g	Pâine	50g	Pâine	0g
		Iaurt - supliment	130g	-	-	Iaurt - supliment	130g
20 11	Co- mun	Ceai, unt, gem, caşcaval, salam,	200/20/20/ 50/50	Ciorbă de peşte	350g/65g	Mâncare de spanac cu orez şi pui 200g	320g/100g
				Chifteluţe cu piure cartofi şi sos: gogoşari	120g/200g/50g		
					50g	Desert	32g
		Pâine	50g	pâine	100g	Pâine	100g

	Diabet	Ceai, unt, salam, caşcaval, cremwurşti	200/20/50/ 50/60	Ciorbă de peşte	350g/65g	Pui; sote ciuperci; pilaf;	100g/150g/ 150g/
				Musaca de dovlecei şi sos tomat	280g/50g		
				Gogoşari	50g	Salată varză	100g
		Pâine	50g	Pâine	50g	Pâine	50g
		Iaurt - supliment	130g	-	-	Iaurt - supliment	130g
21 11	**Co-mun**	Ceai, unt, miere, br telemea, ou fiert,	200/20/20/ 50/50	Supă de pui cu găluşte griş	260g/ 50g /60g/	Mâncare de spanac cu orez	320g/100g
				Cartofi la tavă cu porc; kaizer	250g/100g/35g	Desert	32g
				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
				Cartofi la tavă; sote brocoli; pore; kaizer	150g/150g/ 100g/50g		
				Salată varză	100g		
		Pâine	50g	Pâine	100g	Pâine	50g
		Iaurt - supliment	130g	-	-	Iaurt - supliment	130g
22 11	**Co-mun**	Ceai, unt, gem br topită, crenvurşti,	200/20/20 17,5 60/	Ciorbă de zarzavat cu perişoare	350g/65g	Salată vinete; unt; măsline; caşcaval; şuncă; br topită	65g/20g/30g/ 50g/50g/ 17,5g
				Peşte la tavă (marinat) cu cartofi natur	130g/200g		
		Pâine	100g	Pâine	100g	Pâine	100g
	Diabet	Ceai, unt, caşcaval crenvurşti, br topită,	200/20/50/ 60/17,5	Ciorbă de zarzavat cu perişoare	350g/65g	Salată vinete; unt; măsline; caşcaval; şuncă; br topită	65g/20g/30g/ 50g/50g/ 17,5g
				Peşte la tavă (marinat) cu cartofi natur	130g/150g		
		Pâine	50g	Pâine	50g	Pâine	50g
		Iaurt - supliment	130g	-	-	Iaurt - supliment	130g

Întocmit: As. Medical:
Sfinţescu Ani