

MENIUL ZILNIC

pentru perioada 26.01-01.02.2026



LUNI 26.01.2026

COMUN	Alimente - cantitate - u.m.	Nr. calorii
Dimineața	Ceai, unt-10g., gem-20g., pateu-100g., br. dulce-80g.	419,40
	Paine-70g.-3felii	170,60
Prânz	Ciorba taraneasca cu fidea	297,65
	Mancare de mazare-200g. cu carne pui-100g.	273,08
	Paine-140g.-6 felii	341,20
Seara	Cartofi gratinati cu cascaval-50g.	406,70
	Compot piersici	170,60
	Paine-70g.-3 felii	
Total calorii		2079,23

DESODAT	Alimente - cantitate - u.m.	Nr. calorii
Dimineața	Idem comun	
Prânz	Idem comun	
Seara	Idem comun	
Total calorii		2079,23

ULCER	Alimente - cantitate - u.m.	Nr. calorii
Dimineața	Ceai, unt-10g., gem-20g., pateu-100g., br. dulce-80g.	429,40
	Paine-70g.-3felii	170,60
Prânz	Ciorba taraneasca cu fidea	297,65
	Sote fasole verde-200g. cu carne pui-100g.	216,28
	Paine-140g.-6 felii	341,20
	Cartofi gratinati cu cascaval-50g.	406,70
Seara	Compot piersici	170,60
	Paine-70g.-3 felii	
	Total calorii	

DIABET	Alimente - cantitate - u.m.	Nr. calorii
Dimineața	Ceai, unt-10g. pateu-100g., br. dulce-80g.	323,40
	Paine-60g.-2felii	146,40
Ora 10:00	Salam-40g. + mar copt-1buc. + mix legume-200g.	319,75
Prânz	Ciorba taraneasca cu fidea	297,65
	Mancare de fasole verzei-200g. cu carne pui-100g.	272,88
	Paine-30g.-1felie	73,00
Ora 16:00	Snitel porc-100g. + salata varza	225,80
Seara	Cartofi gratinati cu cascaval-50g.	364,25
	Lapte-250ml.	73,00
	Paine-30g.-1 felie	
Total calorii		2096,13

MARTI 27.01.2026

COMUN	Alimente - cantitate - u.m.	Nr. calorii
Dimineața	Ceai,unt-10g.,sunca praga-50g.,gem-20g.,br.telemea-50g.,ou fiert-1buc.	437,60
	Paine-70g.-3felii	170,60
Prânz	Ciorba fasole boabe	173,85
	Friptura carne porc-120g.cu piure de cartofi(c.fulgi-30g.)+castraveti acri	586,60
	Paine-140g.-6 felii	341,20
	Prajitura Magura	436,20
Seara	Piept pui-120g.la cuptor cu mix legume-200g.	433,20
	laurt-200g.	170,60
	Paine-70g.-3felii	
Total calorii		2749,85

DESODAT	Alimente - cantitate - u.m.	Nr. calorii
Dimineața	Ceai,unt-10g.,sunca praga-50g.,gem-20g.,br.dulce-50g.,ou fiert-1buc.	371,60
	Paine-70g.	170,60
Pranz	Idem comun	
Seara	Idem comun	
Total calorii		2325,85

ULCER	Alimente - cantitate - u.m.	Nr. calorii
Dimineața	Ceai,unt-10g.,sunca praga-50g.,gem-20g.,br.telemea-50g.,ou fiert-1buc.	437,60
	Paine-70g.-3felii	170,60
Prânz	Ciorba legume	169,90
	Rasol carne pui-100g.cu piure de cartofi(c.fulgi-30g.)	511,02
	Paine-140g.-3felii	341,20
	Prajitura Magura	436,20
Seara	Piept pui-120g.la cuptor cu mix legume-200g.	433,20
	laurt-200g.	170,60
	Paine-70g.-3 felii	
Total calorii		2670,32

DIABET	Alimente - cantitate - u.m.	Nr. calorii
Dimineața	Ceai,unt-10g.,sunca praga-50g.,br.telemea-50g.,ou fiert-1buc.	341,60
	Paine-60g.-2felii	146,40
Ora 10:00	Cascaval-80g.+carne pui-100g.	371,00
Prânz	Ciorba legume	169,90
	Friptura carne porc-120g.cu piure de cartofi(c.fulgi-30g.)+castraveti acri	586,60
	Paine-30g.-1felie	73,00
	Napolitane dietetice	90,20
Ora 16:00	Pate pui-100g+br.telemea-80g.	405,80
Seara	Piept pui-120g.la cuptor cu mix legume-200g.	433,20
	laurt-200g.	73,00
	Paine-30g.-1felie	
Total calorii		2690,70

MIERCURI 28.01.2026

COMUN	Alimente - cantitate - u.m.	Nr. calorii
Dimineața	Lapte-250ml.,unt-10g.,gem-20g.,crenvursti-100g.,br.topita-2buc. Paine-70g.-3 felii	468,75 170,60
Prânz	Ciorba de pui-80g.a la greque(piept pui-80g.)	309,77
	Musaca de cartofi-200g.cu carne-100g.+gogosari acri Paine-140g.-6 felii	447,75 341,20
	Strudel mere	323,80
Seara	Budinca de macaroane-200g.cu branza-70g. laurt-200g. Paine-70g.-3 felii	585,70 170,60
Total calorii		2818,17

DESODAT	Alimente - cantitate - u.m.	Nr. calorii
Dimineața	Idem comun	
Pranz	Idem comun	
Seara	Idem comun	
Total calorii		2818,17

ULCER	Alimente - cantitate - u.m.	Nr. calorii
Dimineața	Lapte-250ml.,unt-10g.,gem-20g.,crenvursti-100g.,br.topita-2buc. Paine-70g.-3 felii	468,75 170,60
Prânz	Ciorba de pui-80g.a la greque(piept pui-80g.)	309,77
	Rasol carne pui-100g.cu cartofi natur-200g. Paine-140g.-6 felii	426,28 341,20
	Strudel mere	323,80
Seara	Budinca de macaroane-200g.cu branza-70g. laurt-200g. Paine -70g.-3 felii	585,70 170,60
Total calorii		2796,70

DIABET	Alimente - cantitate - u.m.	Nr. calorii
Dimineața	Lapte-250ml.,unt-10g.,crenvursti-100g.,br.topita-2buc. Paine-60g.-2 felii	412,75 146,40
Ora 10:00	Salam-40g.,mar copt-1buc.,cascaval-50g.	396,00
Prânz	Ciorba de pui-80g.a la greque(piept pui-80g.)	309,77
	Musaca de cartofi-200g.cu carne-100g.+gogosari acri Paine-30g.-1 felie	447,75 73,00
	laurt-200g.	86,80
Ora 16:00	Snitel pui-100g.+mix legume-200g.	331,67
Seara	Budinca de macaroane-200g.cu branza-70g. laurt-200g. Paine-30g.-1 felie	585,70 73,00
Total calorii		2862,84

JOI 29.01.2026

COMUN	Alimente - cantitate - u.m.	Nr. calorii
Dimineața	Ceai,salam-40g.,cascaval-80g.,unt-10g.,gem-20g. Paine-70g.-3 felii	558,00 170,60
Prânz	Ciorba din carne porc-80g.ardeleneasca	254,10
	Friptura carne pui-100g.cu pilaf-200g.+salata varza	365,05
	Paine-140g.-6 felii	341,20
	Strudel branza	342,80
Seara	Mamaliguta-200g.cu branza-80g.,smantana-100g.si ochi romanesc-1buc.	488,80
	laurt-200g.	170,60
	Paine-70g.-3 felii	
Total calorii		2691,15

DESODAT	Alimente - cantitate - u.m.	Nr. calorii
Dimineața	Idem comun	
Pranz	Idem comun	
Seara	Idem comun	
Total calorii		2691,15

ULCER	Alimente - cantitate - u.m.	Nr. calorii
Dimineața	Ceai,pate pui-50g.,cascaval-80g.,unt-10g.,gem-20g.	486,50
	Paine-70g.-3 felii	170,60
Prânz	Ciorba din carne pui-80g.ardeleneasca	272,80
	Pilaf-200g.cu carne pui-120g.	330,48
	Paine-140g.-6 felii	341,20
	Strudel branza	342,80
Seara	Cartofi-200g.cu branza-80g.si ochi romanesc-1buc.	257,40
	laurt-200g.	170,60
	Paine-70g.3felii	
Total calorii		2372,38

DIABET	Alimente - cantitate - u.m.	Nr. calorii
Dimineața	Ceai,salam-40g.,cascaval-80g.,unt-10g.	462,00
	Paine-60g.-2 felii	146,40
Ora 10:00	Sunca praga-50g.+br.fagaras-185g.	216,08
	Paine-30g.-1felie	73,00
Pranz	Ciorba din carne porc-80g.ardeleneasca	254,10
	Friptura carne pui-100g.cu pilaf-200g.+salata varza	365,05
	Paine-30g.-1 felie	73,00
	laurt-200g.	86,80
Ora 16:00	Salata fasole rosie-100g.+napolitane dietetic-1buc.	302,75
Seara	Mamaliguta-200g.cu branza-80g.,smantana-100g.si ochi romanesc-1buc.	488,80
	laurt-200g.	73,00
	Paine-30g.-1 felie	
Total calorii		2540,98

VINERI 30.01.2026

COMUN	Alimente - cantitate - u.m.	Nr. calorii
Dimineața	Ceai,sunca praga-80g.,br.telemea-80g.,unt-10g.,gem-20g.	468,00
	Paine-70g.-3felii	170,60
Prânz	Ciorba din carne pui-80g.	258,22
	Mancare de fasole verde-200g.cu carne porc-100g.	308,10
	Paine-140g.-6 felii	341,20
	Mere	88,50
Seara	Salata orientala+ou fiert-1buc.	787,10
	Orez-200g.cu lapte-250ml.	170,60
	Paine-70g.-3felii	
Total calorii		2592,32

DESODAT	Alimente - cantitate - u.m.	Nr. calorii
Dimineața	Ceai,sunca praga-80g.,br.dulce-80g.,unt-10g.,gem-20g.	333,60
	Paine-70g.-3felii	170,60
Pranz	Idem comun	
Seara	Idem comun	
Total calorii		2457,92

ULCER	Alimente - cantitate - u.m.	Nr. calorii
Dimineața	Ceai,sunca praga-80g.,br.telemea-80g.,unt-10g.,gem-20g.	468,00
	Paine-70g.-3 felii	170,60
Prânz	Ciorba din carne pui-80g.	258,22
	Sote fasole verde-200g.cu carne pui-100g.	216,28
	Paine-140g.-6 felii	341,20
	Mere	88,50
Seara	Salata orientala+ou fiert-1buc.	787,10
	Orez-200g.cu lapte-250ml.	170,60
	Paine-70g.-3felii	
Total calorii		2500,50

DIABET	Alimente - cantitate - u.m.	Nr. calorii
Dimineața	Ceai,sunca praga-80g.,br.telemea-80g.,unt-10g.	372,00
	Paine-60g.-2 felii	146,40
Ora 10:00	Iaurt-200g.,crenvursti-100g.,cascaval-50g.	348,70
Prânz	Ciorba din carne pui-80g.	258,22
	Mancare de fasole verde-200g.cu carne porc-100g.	308,10
	Paine-30g.-1 felie	73,00
	Mere	88,50
Ora 16:00	Br.topita-2buc.+ou fiert-1buc.	187,60
	Paine-30g.-1 felie	73,00
Seara	Salata orientala+ou fiert-1buc.	462,10
	Lapte-250ml.	73,00
	Paine-30g.-1felie	
Total calorii		2390,62

SAMBATA 31.01.2026

COMUN	Alimente - cantitate - u.m.	Nr. calorii
Dimineața	Ceai,salam-40g.,br.dulce-80g.,unt-10g.,gem-20g.	412,40
	Paine-70g.-3 felii	170,60
Prânz		182,72
	Ciorba cartofi cu smantana-20g.	307,75
	Varza-200g.cu carne porc-100g.si mamaliguta-200g. Paine-70g.-3felii	170,60
Seara	Ou fiert-1buc.,br.topita-2buc.,pate porc-100g.,Magura-1buc.	800,80
	Paine-70g.-3 felii	170,60
Total calorii		2215,47

DESODAT	Alimente - cantitate - u.m.	Nr. calorii
Dimineața	Idem comun	
Pranz	Idem comun	
Seara	Idem comun	
Total calorii		2215,47

ULCER	Alimente - cantitate - u.m.	Nr. calorii
Dimineața	Ceai,pate pui-50g.,br.dulce-80g.,unt-10g.,gem-20g.	340,90
	Paine-70g.-3 felii	170,60
Prânz		169,90
	Ciorba legume	330,48
	Pilaf-200g.cu carne pui-100g. Paine-70g.-3felii	170,60
Seara	Ou fiert-1buc.,br.topita-2buc.,pate porc-100g.,Magura-1buc.	800,80
	Paine-70g.-3 felii	170,60
Total calorii		2153,88

DIABET	Alimente - cantitate - u.m.	Nr. calorii
Dimineața	Ceai,salam-40g.,br.dulce-80g.,unt-10g.	316,40
	Paine-60g.-2 felii	146,40
Ora 10:00	Carne pui-100g.+sote fasole verde-200g.	242,00
Prânz		169,90
	Ciorba legume	307,75
	Varza-200g.cu carne porc-100g.si mamaliguta-200g. Paine-30g.-1felie	73,00
Ora 16:00	Iaurt-200g.+cascaval-50g.	224,30
Seara	Ou fiert-1buc.,br.topita-2buc.,pate porc-100g.,napolitane dietetice	454,80
	Paine-30g.-1 felie	73,00
Total calorii		2007,55

DUMINICA 01.02.2026

COMUN	Alimente - cantitate - u.m.	Nr. calorii
Dimineața	Ceai,salam-40g.,cascaval-80g.,unt-10g.,gem-20g. Paine-70g.-3 felii	558,00 170,60
Prânz	Ciorba taraneasca cu carne porc-80g.	332,30
	Friptura carne pui-100g.cu pilaf-200g.+castraveti acri	361,28
	Paine-140g.-6felii	341,20
Seara	Ou fiert-1buc.br.topita-2buc.,iaurt-200g.,Magura-1buc.	710,60
	Paine-70g.-3 felii	170,60
Total calorii		2644,58

DESODAT	Alimente - cantitate - u.m.	Nr. calorii
Dimineața	Idem comun	
Pranz	Idem comun	
	Idem comun	
Seara	Idem comun	
Total calorii		2644,58

ULCER	Alimente - cantitate - u.m.	Nr. calorii
Dimineața	Ceai,cascaval-80g.,unt-10g.,gem-20g.,pate pui-50g. Paine-70g.-3 felii	486,50 170,60
Prânz	Ciorba taraneasca cu carne pui-80g.	324,80
	Pilaf-200g.cu carne pui-100g.	330,48
	Paine-140g.-6 felii	341,20
Seara	Ou fiert-1buc.,br.topita-2buc.,iaurt-200g.,Magura-1buc.	710,60
	Paine-70g.-3 felii	170,60
Total calorii		2534,78

DIABET	Alimente - cantitate - u.m.	Nr. calorii
Dimineața	Ceai,salam-40g.,cascaval-80g.,unt-10g. Paine-60g.-2 felii	462,00 146,40
Ora 10:00	Snitel porc-100g.+salata varza	225,80
Prânz	Ciorba taraneasca cu carne porc-80g.	332,30
	Friptura carne pui-100g.cu pilaf-200g.+castraveti acri	361,28
	Paine-30g.-1 felie	73,00
Ora 16:00	Pate pui-100g.+br.fagaras-1buc.	356,08
Seara	Ou fiert-1buc.br.topita-2buc.,iaurt-200g.,napolitane dietetice	364,60
	Paine-30g.-1 felie	73,00
Total calorii		2394,46

VERIFICAT:

DR. SOLOMON IONEL



INTOCMIT

AS.DIETETICIAN

DANIELA LUCA

