

MENIUL ZILNIC
pentru perioada 12-18.01.2026

LUNI 12.01.2026

COMUN	Alimente - cantitate - u.m.	Nr. calorii
Dimineața	Ceai, unt-10g., gem-20g., pateu-50g., br. dulce-80g.	350,90
	Paine-70g.-3 felii	170,60
Prânz	Supa taitei	125,00
	Mancare de cartofi-200g. cu carne porc-100g. + gogosari acri	273,75
	Paine-140g.-6 felii	341,20
	Mere	88,50
Seara	Mix legume-250g. cu carne pui-100g.	661,30
	Budınca de gris	170,60
	Paine-70g.-3 felii	
Total calorii		2181,85

DESODAT	Alimente - cantitate - u.m.	Nr. calorii
Dimineața	Idem comun	
Prânz	Idem comun	
Seara	Idem comun	
Total calorii		2181,85

ULCER	Alimente - cantitate - u.m.	Nr. calorii
Dimineața	Ceai, unt-10g., gem-20g., pateu-50g., br. dulce-80g.	350,90
	Paine-70g.-3 felii	170,60
Prânz	Supa taitei	125,00
	Rasol carne pui-100g. cu cartofi natur-200g.	426,28
	Paine-140g.-6 felii	341,20
	Mere	88,50
	Mix legume-250g. cu carne pui-100g.	661,30
Seara	Budınca de gris	170,60
	Paine-70g.-3 felii	
	Total calorii	

DIABET	Alimente - cantitate - u.m.	Nr. calorii
Dimineața	Ceai, unt-10g., pateu-50g., br. dulce-80g.	234,90
	Paine-60g.-2 felii	146,40
Ora 10:00	Salam-40g. + sote fasole verde-200g.	174,20
Prânz	Supa taitei	125,00
	Mancare de cartofi-200g. cu carne porc-100g. + gogosari acri	273,75
	Paine-30g.-1 felie	73,00
	Mere	88,50
Ora 16:00	Br. telemea-80g. + unt-20g.	352,80
Seara	Paine-30g.-1 felie	73,00
	Mix legume-250g. cu carne pui-100g.	616,70
	Lapte-250ml.	73,00
Total calorii		2429,12

MARTI 13.01.2026

COMUN	Alimente - cantitate - u.m.	Nr. calorii
Dimineața	Ceai,unt-10g.,sunca praga-50g.,gem-20g.,br.telemea-50g.	375,60
	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		2687,85

DESODAT	Alimente - cantitate - u.m.	Nr. calorii
Dimineața	Ceai,unt-10g.,sunca praga-50g.,gem-20g.,br.dulce-50g.	291,60
	Paine-70g.	170,60
Pranz	Idem comun	
Seara	Idem comun	
Total calorii		2603,85

ULCER	Alimente - cantitate - u.m.	Nr. calorii
Dimineața	Ceai,unt-10g.,sunca praga-50g.,gem-20g.,br.telemea-50g.	375,60
	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		2608,32

DIABET	Alimente - cantitate - u.m.	Nr. calorii
Dimineața	Ceai,unt-10g.,sunca praga-50g.,br.telemea-50g.	259,60
	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		2608,70

MIERCURI 14.01.2026

COMUN	Alimente - cantitate - u.m.	Nr. calorii
Dimineața	Lapte-250ml.,unt-10g.,gem-20g.,crenvursti-100g.,br.topita-2buc.	468,75
	Paine-70g.-3 felii	170,60
Prânz	Ciorba de pui-80g.a la greque(piept pui-80g.)	309,77
	Musaca de cartofi-200g.cu carne-100g.+gogosari acri	447,75
	Paine-140g.-6 felii	341,20
	Strudel mere	323,80
Seara	Budinca de macaroane-200g.cu branza-70g.	585,70
	laurt-200g.	170,60
	Paine-70g.-3 felii	
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.	468,75
	Paine-70g.-3 felii	170,60
Prânz	Ciorba de pui-80g.a la greque(piept pui-80g.)	309,77
	Rasol carne pui-100g.cu cartofi natur-200g.	426,28
	Paine-140g.-6 felii	341,20
	Strudel mere	323,80
Seara	Budinca de macaroane-200g.cu branza-70g.	585,70
	laurt-200g.	170,60
	Paine -70g.-3 felii	
Total calorii		2796,70

DIABET	Alimente - cantitate - u.m.	Nr. calorii
Dimineața	Lapte-250ml.,unt-10g.,crenvursti-100g.,br.topita-2buc.	412,75
	Paine-60g.-2 felii	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	447,75
	Paine-30g.-1 felie	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.	585,70
	laurt-200g.	73,00
	Paine-30g.-1 felie	
Total calorii		2862,84

JOI 15.01.2026

COMUN	Alimente - cantitate - u.m.	Nr. calorii
Dimineața	Ceai,salam-40g.,cascaval-80g.,unt-10g.,gem-20g.	578,00
	Paine-70g.-3 felii	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		2711,15

DESODAT	Alimente - cantitate - u.m.	Nr. calorii
Dimineața	Idem comun	
Pranz	Idem comun	
Seara	Idem comun	
Total calorii		2711,15

ULCER	Alimente - cantitate - u.m.	Nr. calorii
Dimineața	Ceai,pate pui-50g.,cascaval-80g.,unt-10g.,gem-20g.	506,50
	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		2392,38

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 16.01.2026

COMUN	Alimente - cantitate - u.m.	Nr. calorii
Dimineața	Ceai,sunca praga-80g.,br.telemea-80g.,unt-10g.,gem-20g.	488,00
	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		2612,32

DESODAT	Alimente - cantitate - u.m.	Nr. calorii
Dimineața	Ceai,sunca praga-80g.,br.dulce-80g.,unt-10g.,gem-20g.	353,60
	Paine-70g.-3felii	170,60
Pranz	Idem comun	
Seara	Idem comun	
Total calorii		2477,92

ULCER	Alimente - cantitate - u.m.	Nr. calorii
Dimineața	Ceai,sunca praga-80g.,br.telemea-80g.,unt-10g.,gem-20g.	488,00
	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		2520,50

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 17.01.2026

COMUN	Alimente - cantitate - u.m.	Nr. calorii
Dimineața	Ceai,salam-40g.,br.dulce-80g.,unt-10g.,gem-20g.	432,40
	Paine-70g.-3 felii	170,60
Prânz	Ciorba cartofi cu smantana-20g.	182,72
	Varza-200g.cu carne porc-100g.si mamaliguta-200g.	307,75
	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		2235,47

DESODAT	Alimente - cantitate - u.m.	Nr. calorii
Dimineața	Idem comun	
Pranz	Idem comun	
Seara	Idem comun	
Total calorii		2235,47

ULCER	Alimente - cantitate - u.m.	Nr. calorii
Dimineața	Ceai,pate pui-50g.,br.dulce-80g.,unt-10g.,gem-20g.	360,90
	Paine-70g.-3 felii	170,60
Prânz	Ciorba legume	169,90
	Pilaf-200g.cu carne pui-100g.	330,48
	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		2173,88

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	Ciorba legume	169,90
	Varza-200g.cu carne porc-100g.si mamaliguta-200g.	307,75
	Paine-30g.-1felie	73,00
Ora 16:00	laurt-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 18.01.2026

COMUN	Alimente - cantitate - u.m.	Nr. calorii
Dimineața	Ceai,salam-40g.,cascaval-80g.,unt-10g.,gem-20g. Paine-70g.-3 felii	578,00 170,60
Prânz	Ciorba taraneasca cu carne porc-80g.	332,30
	Friptura carne pui-100g.cu pilaf-200g.+castraveti acri Paine-140g.-6felii	361,28 341,20
Seara	Ou fiert-1buc.br.topita-2buc.,iaurt-200g.,Magura-1buc.	710,60
	Paine-70g.-3 felii	170,60
Total calorii		2664,58

DESODAT	Alimente - cantitate - u.m.	Nr. calorii
Dimineața	Idem comun	
Pranz	Idem comun	
	Idem comun	
Seara	Idem comun	
Total calorii		2664,58

ULCER	Alimente - cantitate - u.m.	Nr. calorii
Dimineața	Ceai,cascaval-80g.,unt-10g.,gem-20g.,pate pui-50g. Paine-70g.-3 felii	506,50 170,60
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		2554,78

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 Paine-30g.-1 felie	361,28 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

