

MENIUL ZILNIC
pentru perioada 19-25.01.2026

LUNI 19.01.2026

COMUN	Alimente - cantitate - u.m.	Nr. calorii
Dimineața	Ceai, unt-10g., gem-20g., pateu-100g., br. dulce-80g. Paine-70g.-3 felii	438,20 170,60
Prânz	Supa de pui-80(piept pui) radauteana	236,28
	Tochitura carne porc-120g. cu mamaliguta-200g.+gogosari acri Paine-70g.-3 felii	616,20 170,60
Seara	Spaghete-200g. milaneze(cascaval-50g., sunca praga-50g.)	540,90
	Compot mere Paine-70g.-3 felii	170,60
Total calorii		2343,38

DESODAT	Alimente - cantitate - u.m.	Nr. calorii
Dimineața	Idem comun	
Prânz	Idem comun	
Seara	Idem comun	
Total calorii		2343,38

ULCER	Alimente - cantitate - u.m.	Nr. calorii
Dimineața	Ceai, unt-10g., gem-20g., pateu-100g., br. dulce-80g. Paine-70g.-3 felii	518,20 170,60
Prânz	Supa de pui-80(piept pui) radauteana	236,28
	Rasol carne pui-100g. cu cartofi natur-200g. Paine-70g.-3 felii	419,48 170,60
	Spaghete-200g. milaneze(cascaval-50g., sunca praga-50g.)	540,90
	Compot mere Paine-70g.-3 felii	170,60
Seara		
Total calorii		2226,66

DIABET	Alimente - cantitate - u.m.	Nr. calorii
Dimineața	Ceai, unt-10g. pateu-100g., br. dulce-80g. Paine-60g.-2 felii	323,40 146,40
Ora 10:00	Salam-40g.+sote fasole verde-200g.	259,20
Prânz	Supa de pui-80(piept pui) radauteana	236,28
	Tochitura carne porc-120g. cu mamaliguta-200g.+gogosari acri Paine-30g.-1 felie	616,20 73,00
Ora 16:00	Br. telemea-100g.+unt-20g. Paine-30g.-1 felie	405,20 73,00
Seara	Spaghete-200g. milaneze(cascaval-50g., sunca praga-50g.) Compot mere Paine-30g.-1 felie	480,90 73,00
Total calorii		2686,58

MARTI 20.01.2026

COMUN	Alimente - cantitate - u.m.	Nr. calorii
Dimineața	Ceai,br.topita-2buc.,gem-20g.,unt-10g.,sunca praga-80g.	328,80
	Paine-70g.	170,60
Prânz	Ciorba fasole verde cu iaurt-30g.	120,80
	Chiftele marinate(c.porc-100g.)cu piure de cartofi(c.fulgi-30g.)+castraveti acri	379,90
	Paine-140g.-6 felii	341,20
	Strudel branza	342,80
Seara	Piept pui-120g.la cuptor cu mix legume-200g.	433,20
	laurt-200g.	170,60
	Paine-70g.-3felii	
Total calorii		2287,90

DESODAT	Alimente - cantitate - u.m.	Nr. calorii
Dimineața	Idem comun	
Pranz	Idem comun	
Seara	Idem comun	
Total calorii		2287,90

ULCER	Alimente - cantitate - u.m.	Nr. calorii
Dimineața	Ceai,br.topita-2buc.,gem-20g.,unt-10g.,sunca praga-80g.	328,80
	Paine-70g.	170,60
Prânz	Ciorba fasole verde cu iaurt-30g.	120,80
	Rasol carne pui-100g.cu piure de cartofi(c.fulgi-30g.)	511,02
	Paine140g.-6 felii	341,20
	Strudel branza	342,80
Seara	Piept pui-120g.la cuptor cu mix legume-200g.	433,20
	laurt-200g.	170,60
	Paine-70g.-3 felii	
Total calorii		2419,02

DIABET	Alimente - cantitate - u.m.	Nr. calorii
Dimineața	Ceai,br.topita-2buc.,unt-10g.,sunca praga-80g.	268,80
	Paine-60g.	146,40
Ora 10:00	Crenvursti polonezi-100g.+br.dulce-100g.	217,60
Prânz	Ciorba fasole verde cu iaurt-30g.	120,80
	Chiftele marinate(c.porc-100g.)cu piure de cartofi(c.fulgi-30g.)+castraveti acri	379,90
	Paine-30g.-1felie	73,00
	laurt-200g.	86,80
Ora 16:00	Salata fasole rosie-100g+napolitane dietetice	302,75
Seara	Piept pui-120g.la cuptor cu mix legume-200g.	433,20
	laurt-200g.	73,00
	Paine-30g.-1felie	
Total calorii		2102,25

MIERCURI 21.01.2026

COMUN	Alimente - cantitate - u.m.	Nr. calorii
Dimineața	Ceai,unt-10g.,gem-20g.,crenvursti-100g.,br.dulce-80g. Paine-70g.-3 felii	366,80 170,60
Prânz	Supa de pui-80g.cu taitei	402,42
	lahnie fasole cu carne porc-100g.+gogosari acri Paine-140g.-6 felii	340,90 341,20
	Strudel mere	323,80
Seara	Budinca de spaghete-200g.cu branza-70g. laurt-200g. Paine-70g.-3 felii	585,70 170,60
Total calorii		2702,02

DESODAT	Alimente - cantitate - u.m.	Nr. calorii
Dimineața	Idem comun	
Pranz	Idem comun	
Seara	Idem comun	
Total calorii		2702,02

ULCER	Alimente - cantitate - u.m.	Nr. calorii
Dimineața	Ceai,unt-10g.,gem-20g.,crenvursti-100g.,br.dulce-80g. Paine-70g.-3 felii	366,80 170,60
Prânz	Supa de pui-80g.cu taitei	402,42
	Sote fasole verde-200g.cu carne pui-100g. Paine-140g.-6 felii	209,48 341,20
	Strudel mere	323,80
Seara	Budinca de spaghete-200g.cu branza-70g. laurt-200g. Paine -70g.-3 felii	585,70 170,60
Total calorii		2570,60

DIABET	Alimente - cantitate - u.m.	Nr. calorii
Dimineața	Ceai,unt-10g.,crenvursti-100g.,br.dulce-80g. Paine-60g.-2 felii	270,80 146,40
Ora 10:00	Br.topita-2buc.+pate pui-100g. Paine-30g.-1felie	202,60 73,00
Prânz	Supa de pui-80g.cu taitei	402,42
	Mancare de fasole verde-200g.cu carne porc-100g. Paine-30g.-1 felie	120,35 73,00
	Napolitane dietetice	90,20
Ora 16:00	Carne pui-100g.+mix legume-200g. Paine-30g.-1felie	212,25 73,00
Seara	Budinca de spaghete-200g.cu branza-70g. laurt-200g. Paine-30g.-1 felie	585,70 73,00
Total calorii		2322,72

JOI 22.01.2026

COMUN	Alimente - cantitate - u.m.	Nr. calorii
Dimineața	Ceai,unt-10g.,gem-20g.,ou fiert-1buc.,cascaval-80g. Paine-70g.-3 felii	470,00 170,60
Prânz	Ciorba perisoare(carne porc-100g.)	260,98
	Friptura carne pui-100g.cu pilaf-200g.+salata varza	365,02
	Paine-140g.-6 felii	341,20
	Prajitura Magura	436,20
Seara	Conopida gratinata-200g.+crenvursti-100g. Iurt-200g. Paine-70g.-3 felii	468,50 170,60
Total calorii		2683,10

DESODAT	Alimente - cantitate - u.m.	Nr. calorii
Dimineața	Idem comun	
Pranz	Idem comun	
Seara	Idem comun	
Total calorii		2683,10

ULCER	Alimente - cantitate - u.m.	Nr. calorii
Dimineața	Ceai,unt-10g.,gem-20g.,ou fiert-1buc.,cascaval-80g. Paine-70g.-3 felii	470,00 170,60
Prânz	Ciorba din carne pui-100g.	258,22
	Pilaf-200g.cu carne pui-120g.	330,48
	Paine-140g.-6 felii	341,20
	Prajitura Magura	436,20
Seara	Conopida gratinata-200g.+crenvursti-100g. Iurt-200g. Paine-70g.3felii	468,50 170,60
Total calorii		2645,80

DIABET	Alimente - cantitate - u.m.	Nr. calorii
Dimineața	Ceai,unt-10g.,gem-20g.,ou fiert-1buc.,cascaval-80g. Paine-60g.-2 felii	374,00 146,40
Ora 10:00	Sunca praga-50g.+br.telemea-80g. Paine-30g.	265,80 73,00
Pranz	Ciorba perisoare(carne porc-100g.)	260,98
	Friptura carne pui-100g.cu pilaf-200g.+salata varza	365,02
	Paine-30g.-1 felie	73,00
	Iurt-200g.	86,80
Ora 16:00	Snitel porc-100g.+sote fasole verde-200g.	194,00
Seara	Conopida gratinata-200g.+crenvursti-100g. Iurt-200g. Paine-30g.-1 felie	468,50 73,00
Total calorii		2380,50

VINERI 23.01.2026

COMUN	Alimente - cantitate - u.m.	Nr. calorii
Dimineața	Ceai,unt-10g.,gem-20g.,br.topita-2buc.,sunca praga-50g. Paine-70g.-3felii	330,60 170,60
Prânz	Supa de rosii cu orez	92,20
	Friptura carne porc-120g.cu cartofi natur-200g.+castraveti acri Paine-140g.-6 felii	527,10 341,20
	Mere	88,50
Seara	Tocanita de pui-100g.cu mamaliguta-200g. Budinca de gris Paine-70g.-3felii	636,70 170,60
Total calorii		2357,50

DESODAT	Alimente - cantitate - u.m.	Nr. calorii
Dimineața	Idem comun	
Pranz	Idem comun	
Seara	Idem comun	
Total calorii		2357,50

ULCER	Alimente - cantitate - u.m.	Nr. calorii
Dimineața	Ceai,unt-10g.,gem-20g.,br.topita-2buc.,sunca praga-50g. Paine-70g.-3 felii	350,60 170,60
Prânz	Supa de rosii cu orez	92,20
	Rasol carne pui-100g.cu cartofi natur-200g. Paine-140g.-6 felii	368,48 341,20
	Mere	88,50
Seara	Sote fasole verde-200g.cu carne pui-100g. Budinca de gris Paine-70g.-3felii	440,40 170,60
Total calorii		2022,58

DIABET	Alimente - cantitate - u.m.	Nr. calorii
Dimineața	Ceai,unt-10g.,br.topita-2buc.,sunca praga-50g. Paine-60g.-2 felii	234,60 146,40
Ora 10:00	Br.dulce-100g.+salam-40g.+mar	351,70
Prânz	Supa de rosii cu orez	92,20
	Friptura carne porc-120g.cu cartofi natur-200g.+castraveti acri Paine-30g.-1 felie	527,10 73,00
	Mere	88,50
Ora 16:00	Cascaval-100g.+unt-20g. Paine-30g.-1 felie	419,00 73,00
Seara	Tocanita de pui-100g.cu mamaliguta-200g. Lapte-250ml. Paine-30g.-1felie	451,70 73,00
Total calorii		3026,60

SAMBATA 24.01.2026

COMUN	Alimente - cantitate - u.m.	Nr. calorii
Dimineața	Ceai,salam-40g.,br.dulce-80g.,unt-10g.,gem-20g. Paine-70g.-3 felii	412,40 170,60
Prânz	Ciorba cu carne porc-100g.a la greque	321,67
	Pilaf sarbesc cu carne pui-100g.	331,00
	Paine-140g.-6 felii	341,20
Seara	Ou fiert-1buc.,br.topita-2buc.,pate porc-100g.,Magura-1buc. Paine-70g.-3 felii	800,80 170,60
Total calorii		2548,27

DESODAT	Alimente - cantitate - u.m.	Nr. calorii
Dimineața	Idem comun	
Pranz	Idem comun	
Seara	Idem comun	
Total calorii		2548,27

ULCER	Alimente - cantitate - u.m.	Nr. calorii
Dimineața	Ceai,pate pui-50g.,br.dulce-80g.,unt-10g.,gem-20g. Paine-70g.-3 felii	340,90 170,60
Prânz	Ciorba cu carne pui-80g.a la greque	309,77
	Pilaf-200g.cu carne pui-100g.	330,48
	Paine-140g.-6 felii	341,20
Seara	Ou fiert-1buc.,br.topita-2buc.,pate porc-100g.,Magura-1buc. Paine-70g.-3 felii	800,80 170,60
Total calorii		2484,35

DIABET	Alimente - cantitate - u.m.	Nr. calorii
Dimineața	Ceai,salam-40g.,br.dulce-80g.,unt-10g. Paine-60g.-2 felii	316,40 146,40
Ora 10:00	Snitel pui-100g.+sote fasole verde-200g.	234,87
Prânz	Ciorba cu carne porc-80g.a la greque	321,67
	Pilaf sarbesc cu carne pui-100g.	331,00
	Paine-30g.-1 felie	73,00
Ora 16:00	Br.topita-2buc.+iaurt-200g.	192,40
Seara	Ou fiert-1buc.,br.topita-2buc.,pate porc-100g.,napolitane dietetice Paine-30g.-1 felie	454,80 73,00
Total calorii		2143,54

DUMINICA 25.01.2026

COMUN	Alimente - cantitate - u.m.	Nr. calorii
Dimineața	Ceai,salam-40g.,cascaval-80g.,unt-10g.,gem-20g.	475,50
	Paine-70g.-3 felii	170,60
Prânz	Ciorba taraneasca cu carne pui-80g.	324,80
	Varza-100g.cu carne porc-100g.si mamaliguta-200g.	307,75
	Paine-70g.-3 felii	170,60
Seara	Ou fiert-1buc.br.topita-2buc.,br.fagaras-185g.,Magura-1buc.	782,88
	Paine-70g.-3 felii	170,60
Total calorii		2402,13

DESODAT	Alimente - cantitate - u.m.	Nr. calorii
Dimineața	Idem comun	
Pranz	Idem comun	
	Idem comun	
Seara	Idem comun	
Total calorii		2402,13

ULCER	Alimente - cantitate - u.m.	Nr. calorii
Dimineața	Ceai,cascaval-80g.,unt-10g.,gem-20g.,pate pui-50g.	404,00
	Paine-70g.-3 felii	170,60
Prânz	Ciorba taraneasca cu carne pui-80g.	324,80
	Sote fasole verde-200g.cu carne pui-100g.	216,28
	Paine-70g.-3 felii	170,60
Seara	Ou fiert-1buc.br.topita-2buc.,br.fagaras-185g.,Magura-1buc.	782,88
	Paine-70g.-3 felii	170,60
Total calorii		2239,76

DIABET	Alimente - cantitate - u.m.	Nr. calorii
Dimineața	Ceai,salam-40g.,cascaval-80g.,unt-10g.	379,50
	Paine-60g.-2 felii	146,40
Ora 10:00	Crenvursti polonezi-100g.+br.dulce-80g.	198,80
	Paine-30g.-1felie	73,00
Prânz	Ciorba taraneasca cu carne pui-80g.	324,80
	Varza-100g.cu carne porc-100g.si mamaliguta-200g.	307,75
	Paine-30g.-1 felie	73,00.
Ora 16:00	Br.topita-2buc.+iaurt-200g.	192,40
Seara	Ou fiert-1buc.br.topita-2buc.,br.fagaras-1buc.,napolitane dietetice	436,88
	Paine-30g.-1 felie	73,00
Total calorii		2205,53

VERIFICAT:

DR. SOLOMON IONEL

INTOCMIT

AS.DIETETICIAN

DANIELA LUCA