

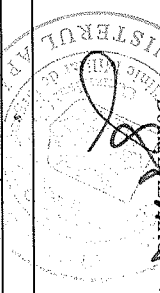
APROB

/ COMANDANTUL S.C.M.N. CLUJ-NAPOCA

Colonel medic

Dorin Bărbulescu

PLAN MENU SĂPTĂMÂNAL
SĂPTĂMÂNĂ 05.01.2026 - 11.01.2026



ZIUA		DIETE											
MASA	DIETA 2,10	DIETA 3, BSI	DIETA 5	DIETA 6	DIETA 7	DIETA 7A	DIETA 8	DIETA 8A	DIETA 9, BS2	DIETA 14	DIETA 15		
MÎC DEJUN	-pâine, unt, șuncă din piept de pui, brânză mozzarella, cheifir, ceai	-pâine, unt, șuncă din piept de pui, brânză mozzarella, cheifir, ceai	-pâine, cremă de brânză, brânză mozzarella, ou fiert, cheifir, ceai	-pâine, biscuiți fără gluten, unt, brânză mozzarella, ou fiert, cheifir, ceai	-pâine, unt, șuncă din piept de pui, brânză mozzarella, ceai	-pâine, cremă de brânză, brânză mozzarella, ou fiert, cheifir, ceai neîndulcit	-pâine integrală, unt, șuncă din piept de pui, brânză mozzarella, lapte	-pâine fără sare, unt, brânză mozzarella, ou fiert, ceai neîndulcit	-pâine, unt, șuncă din piept de pui, brânză mozzarella, ceai	-pâine integrală, unt, jambon din piept de curcan, brânză mozzarella, ouă ochiuri la cupior, roșii, ceai	-lapte, unt, brânză mozzarella, biscuiți (pasirai)		
LUNI	PRÂNZ	- supă cremă de linte roșie și cartofi dulci - pilaf de orez cu ciuperci și piept de pui, salată de varză roșie	- supă cu zdrănele de ou - pilaf de orez cu piept de pui	- supă cu zdrănele de ou - pilaf de orez cu piept de pui	- supă cu zdrănele de ou - pilaf de orez cu piept de pui	- supă cremă de linte roșie și cartofi dulci - pilaf de orez cu ciuperci și piept de pui, salată de varză roșie	- supă cremă de linte roșie și cartofi dulci - pilaf de orez cu ciuperci și piept de pui, salată de varză roșie	- supă cremă de linte roșie și cartofi dulci - pilaf de orez cu ciuperci și piept de pui, salată de varză roșie	- supă cremă de linte roșie și cartofi dulci - pilaf de orez cu ciuperci și piept de pui, salată de varză roșie	- supă cremă de linte roșie și cartofi dulci, crutoane	- supă cu zdrănele de ou - pilaf de orez cu ciuperci și gătar din piept de pui, salată de varză roșie		
	CÎNĂ	- paste cu carne de vită și sos de roșii - iaurt grecesc, ceai	- paste cu piept de pui în sos alb - iaurt grecesc, ceai	- paste cu piept de pui în sos alb - iaurt grecesc, ceai	- paste cu piept de pui în sos alb - iaurt grecesc, ceai	- paste cu carne de vită și sos de roșii - iaurt, ceai	- paste cu piept de pui în sos alb - iaurt, ceai neîndulcit	- paste cu carne de vită și sos de roșii - iaurt grecesc, ceai neîndulcit	- paste cu carne de vită și sos de roșii - iaurt, ceai neîndulcit	- paste cu carne de vită și sos de roșii - iaurt, ceai	- paste cu piept de pui și ciuperci în sos alb - banană, ceai	- paste cu piept de pui în sos alb (pasirai)	
	MÎC DEJUN	-pâine, unt, șuncă presată, brânză Făgăraș, ardei, ceai	-pâine, unt, șuncă presată, brânză Făgăraș, ceai	-pâine, unt, ou fiert, brânză Făgăraș, biscuiți, ceai	-pâine, unt, ou fiert, brânză Făgăraș, mere de albine, biscuiți, ceai	-pâine, unt, șuncă presată, brânză Făgăraș, ardei, ceai	-pâine, unt, ou fiert, brânză Făgăraș, ardei, ceai neîndulcit	-pâine integrală, unt, șuncă presată, brânză Făgăraș, ardei, ceai neîndulcit	-pâine, unt, șuncă presată, brânză Făgăraș, ceai	-pâine integrală, unt, șuncă presată, brânză Făgăraș, ouă ochiuri la cupior, ardei, ceai	-lapte, ouă, brânză Făgăraș, biscuiți fără gluten		
MARTI	PRÂNZ	- ciorbă de pui a la grec - cartofi piure friptură din pulpa de pui - salată de varză	- supă cu zdrănele de ou - cartofi piure friptură din pulpa de pui	- supă cu zdrănele de ou - cartofi piure friptură din pulpa de pui	- supă cu zdrănele de ou - cartofi piure cu friptură din piept de pui	- ciorbă de pui a la grec - cartofi piure friptură din pulpa de pui - salată de varză	- supă cu zdrănele de ou - cartofi piure friptură din pulpa de pui	- ciorbă de pui a la grec - cartofi piure friptură din pulpa de pui - salată de varză	- ciorbă de pui a la grec - cartofi piure friptură din pulpa de pui - salată de varză	- ciorbă de pui a la grec - cartofi piure friptură din pulpa de pui - salată de varză	- ciorbă de pui a la grec - cartofi piure friptură din pulpa de pui - salată de varză	- supă cu zdrănele de ou - cartofi piure friptură din pulpa de pui	
	CÎNĂ	- corn cu gem, cheifir, brânză telemea, banană - ceai	- corn cu gem, șuncă Praga, brânză telemea, banană - ceai	- corn cu gem, cheifir, brânză telemea, banană - ceai	- corn cu gem, cheifir, brânză telemea, banană - ceai	- croissant cu unt, cheifir, brânză telemea, clementine - ceai neîndulcit	- croissant cu unt, șuncă Praga, brânză telemea, clementine - ceai neîndulcit	- croissant cu unt, cheifir, brânză telemea, clementine - ceai neîndulcit	- corn cu gem, cheifir, brânză telemea, banană - ceai	- corn cu gem, cheifir, brânză telemea, banană, șuncă Praga - ceai	- brânză telemea, lapte, biscuiți		

ZIUA	MASA	DIETE											
		DIETA 2,10	DIETA 3, BSI	DIETA 5	DIETA 6	DIETA 7	DIETA 7A	DIETA 8	DIETA 8A	DIETA 9, BS2	DIETA 14	DIETA 15	
MIERCURI	MIC DEJUN	-pâine, unt, mușchi file, cașcaval, roșii cherry, ceai	-pâine, unt, mușchi file, cașcaval, ceai	-pâine, unt, ou fiert, brânză mozzarella, biscuiți, ceai	-pâine, unt, ou fiert, brânză mozzarella, biscuiți, gem, ceai	-pâine, unt, mușchi file, cașcaval, ceai	-pâine, unt, ou fiert, brânză mozzarella, chefir, ceai neîndulcit	-pâine integrală, unt, mușchi file, cașcaval, roșii cherry, ouă neîndulcit	-pâine fără sare, unt, ou fiert, brânză mozzarella, chefir, ceai neîndulcit	-pâine, unt, mușchi file, cașcaval, roșii cherry, ouă	-pâine integrală, unt, mușchi file, cașcaval, roșii cherry, ouă	-brânză mozzarella, chefir, ouă, biscuiți	
	PRÂNZ	- ciorbă ardelenască de vâcuță - sarmale cu carne de porc	- supă cu găluște de gris - cus-cus cu piept de curcan	- ciorbă ardelenască de vâcuță - sarmale cu carne de porc	- ciorbă ardelenască de vâcuță - sarmale cu carne de porc	- ciorbă ardelenască de vâcuță - sarmale cu carne de porc	- supă cu găluște de gris - cus-cus cu piept de curcan	- ciorbă ardelenască de vâcuță - sarmale cu carne de porc	- ciorbă ardelenască de vâcuță - sarmale cu carne de porc	- ciorbă ardelenască de vâcuță - sarmale cu carne de porc	- ciorbă ardelenască de vâcuță - sarmale cu carne de porc	- supă cu găluște de gris - cus-cus cu piept de curcan	
	CINĂ	- croissant cu unt, șuncă din piept de pui, brânză de vacă, pară - ceai	- croissant cu unt, șuncă din piept de pui, brânză de vacă, banană - ceai	- croissant cu unt, iaurt, brânză de vacă, banană - ceai	- croissant cu unt, iaurt, brânză de vacă, banană - ceai	- croissant cu unt, șuncă din piept de pui, brânză de vacă, pară - ceai	- croissant cu unt, iaurt, brânză de vacă, pară - ceai	- croissant cu unt, șuncă din piept de pui, brânză de vacă, pară - ceai	- croissant cu unt, iaurt, brânză de vacă, pară - ceai	- croissant cu unt, șuncă din piept de pui, brânză de vacă, pară - ceai	- croissant cu unt, șuncă din piept de pui, brânză Făgăraș, pară - ceai	- croissant cu unt, șuncă din piept de pui, brânză Făgăraș, pară - ceai	- brânză de vaci, lapte, banană, biscuiți fără șutten
	MIC DEJUN	-pâine, cremă de brânză, șuncă Praga, brânză Gouda, chefir, ceai	-pâine, cremă de brânză, șuncă Praga, brânză Gouda, ceai	-pâine, unt, ou fiert, brânză Făgăraș, biscuiți, ceai	-pâine, unt, ou fiert, brânză Făgăraș, biscuiți, ceai	-pâine, cremă de brânză, șuncă Praga, brânză Gouda, ceai	-pâine, unt, ou fiert, brânză Făgăraș, biscuiți, neîndulcit	-pâine integrală, cremă de brânză, șuncă Praga, brânză Gouda, ceai neîndulcit	-pâine, cremă de brânză, șuncă Praga, brânză Gouda, ceai neîndulcit	-pâine, cremă de brânză, șuncă Praga, brânză Gouda, ceai neîndulcit	-pâine, cremă de brânză, șuncă Praga, brânză Gouda, ceai neîndulcit	-pâine integrală, cremă de brânză, șuncă Praga, brânză Gouda, roșii cherry, ouă ochiuri la cuptor, ceai	- biscuiți, brânză mozzarella, chefir, ouă
JOI	PRÂNZ	- ciorbă de varză - garnitură de cartofi - iărânești cu broccoli și morcovi baby - friptură din pulpa de pui	- supă de pui cu fidea - cartofi aurii cu friptură din pulpa de pui	- ciorbă de varză - cartofi iărânești cu friptură din pulpa de pui	- supă de pui cu fidea - cartofi aurii cu friptură din pulpa de pui	- ciorbă de varză - cartofi iărânești cu friptură din pulpa de pui	- supă de pui cu fidea - cartofi aurii cu friptură din pulpa de pui	- ciorbă de varză - garnitură de cartofi iărânești cu broccoli și morcovi baby - friptură din pulpa de pui	- ciorbă de varză - cartofi aurii cu friptură din pulpa de pui	- ciorbă de varză - cartofi iărânești cu friptură din pulpa de pui	- ciorbă de varză - cartofi aurii - garnitură de broccoli și morcovi baby - grătar din piept de pui	- supă de pui cu fidea - cartofi naturi cu pulpa de pui	
	CINĂ	- mâncare de fasole păstai cu friptură din cotlet de porc - banană, ceai	- sote de fasole păstai - friptură din cotlet de porc - ceai	- budinca de orez - iaurt, ceai	- sote de fasole păstai - friptură din cotlet de porc - iaurt grecesc, ceai	- mâncare de fasole păstai - friptură din cotlet de porc - ceai	- mâncare de fasole păstai - rondele de orez - iaurt, ceai neîndulcit	- mâncare de fasole păstai - friptură din cotlet de porc - ceai neîndulcit	- mâncare de fasole păstai - friptură din cotlet de porc - ceai	- mâncare de fasole păstai - friptură din cotlet de porc - ceai	- mâncare de fasole păstai - friptură din cotlet de porc - pară, ceai	- sote de fasole păstai cu friptură din cotlet de porc	
	MIC DEJUN	-pâine, unt, jambon din piept de curcan, brânză de vacă, chefir, ceai	-pâine, unt, jambon din piept de curcan, brânză de vacă, iaurt, ceai	-pâine, cremă de brânză, ou fiert, brânză de vacă, chefir, ceai	-pâine, cremă de brânză, biscuiți, brânză de vacă, chefir, ceai neîndulcit	-pâine integrală, unt, jambon din piept de curcan, brânză de vacă, chefir, ceai	-pâine, unt, jambon din piept de curcan, brânză de vacă, ceai	-pâine integrală, unt, jambon din piept de curcan, brânză de vacă, ceai	-pâine integrală, unt, jambon din piept de curcan, brânză de vacă, ceai	-pâine, unt, jambon din piept de curcan, brânză de vacă, ceai	-pâine, unt, jambon din piept de curcan, brânză de vacă, ceai	-pâine integrală, unt, jambon din piept de curcan, brânză de vacă, ceai	- lapte, biscuiți fără gluten, brânză de vacă, unt
	PRÂNZ	- supă de zdrențe de ou cu piept de pui și orez - mămăligă cu tocăniță și cotlet de porc	- supă de zdrențe de ou cu piept de pui și orez - mămăligă cu tocăniță și cotlet de porc	- supă de zdrențe de ou cu piept de pui și orez - mămăligă cu tocăniță și cotlet de porc	- supă de zdrențe de ou cu piept de pui și orez - mămăligă cu tocăniță și cotlet de porc	- ciorbă de legume - piure de spanac - ou ochi la cuptor	- ciorbă de legume - piure de spanac - ou ochi la cuptor	- ciorbă de legume - piure de spanac - ou ochi la cuptor	- ciorbă de legume - piure de spanac - ou ochi la cuptor	- ciorbă de legume - piure de spanac - ou ochi la cuptor	- ciorbă de legume - piure de spanac - ou ochi la cuptor	- ciorbă de legume - mămăligă cu tocăniță și cotlet de porc	- supă de zdrențe de ou cu piept de pui și orez - mămăligă cu tocăniță și cotlet de porc

ZIUA	MASA	DIETE										
		DIETA 2,10	DIETA 3, BSI	DIETA 5	DIETA 6	DIETA 7	DIETA 7A	DIETA 8	DIETA 8A	DIETA 9, BS2	DIETA 14	DIETA 15
SĂMBĂȚĂ	CINĂ	- ghiveci de legume cu friptură din pulpă de pui - banană, ceai	- garnitură de orez cu friptură din pulpă de pui - banană, ceai	- garnitură de orez cu friptură din pulpă de pui - banană, ceai	- garnitură de orez cu friptură din pulpă de pui - banană, ceai	- ghiveci de legume cu friptură din pulpă de pui - clementine, ceai	- ghiveci de legume cu friptură din pulpă de pui - clementine, ceai	- ghiveci de legume cu friptură din pulpă de pui - clementine, ceai	- ghiveci de legume cu friptură din pulpă de pui - clementine, ceai	- ghiveci de legume cu friptură din pulpă de pui - clementine, ceai	- carotofi aurii cu friptură din pulpă de pui și salată de castraveți murați - clătite cu brânză de vacă și stafide, ceai	- pilaf de orez cu pulpă de pui
	MIC DEJUN	- pâine, unt, șuncă presată, brânză Gouda, mășline, gem, ceai	- pâine, unt, șuncă presată, brânză Gouda, ou fiert, ceai	- pâine, cremă de brânză, brânză mozzarella, ou fiert, iaurt, ceai	- pâine, unt, brânză mozzarella, ou fiert, iaurt, gem, ceai	- pâine, unt, șuncă presată, brânză Gouda, roșii, ceai	- pâine, cremă de brânză, brânză mozzarella, ou fiert, iaurt, ceai	- pâine integrală, unt, șuncă presată, brânză Gouda, roșii, ceai	- pâine fără sare, unt, ou fiert, brânză mozzarella, roșii, iaurt, ceai	- pâine, unt, șuncă presată, brânză Gouda, roșii, ouă ochiuri la cuptor, ceai	- pâine integrală, cremă de brânză, șuncă presată, brânză Gouda, roșii, ouă ochiuri la cuptor, ceai	- lapte, iaurt, ou fiert, brânză mozzarella, unt
	PRÂNZ	- supă cu găluște de gris - mămăligă cu tocăniță și cotlet de porc	- supă cu găluște de gris - mămăligă cu tocăniță și cotlet de porc	- supă cu găluște de gris - mămăligă cu tocăniță și cotlet de porc	- supă cu găluște de gris - mămăligă cu tocăniță și cotlet de porc	- supă cu găluște de gris - mămăligă cu tocăniță și cotlet de porc	- supă cu găluște de gris - mămăligă cu tocăniță și cotlet de porc	- supă cu găluște de gris - mămăligă cu tocăniță și cotlet de porc	- supă cu găluște de gris - mămăligă cu tocăniță și cotlet de porc	- supă cu găluște de gris - mămăligă cu tocăniță și cotlet de porc	- supă cu găluște de gris - mămăligă cu tocăniță și cotlet de porc	- supă cu găluște de gris - mămăligă cu tocăniță și cotlet de porc
DUMINICĂ	CINĂ	- corn cu gem, brânză Făgăraș, șuncă din piept de pui, roșii cherry - ceai	- corn cu gem, brânză Făgăraș, șuncă din piept de pui, roșii cherry - ceai	- rondelă de orez, brânză Făgăraș, banană - ceai	- corn cu gem, rondelă de orez, brânză Făgăraș, banană - ceai	- corn cu gem, brânză Făgăraș, șuncă din piept de pui, roșii cherry - ceai	- croissant cu unt, brânză Făgăraș, rondelă de orez, napolitană Sly - ceai	- croissant cu unt, brânză Făgăraș, pate din ficat, roșii cherry - ceai	- croissant cu unt, brânză Făgăraș, napolitană Sly, roșii cherry - ceai	- corn cu gem, brânză Făgăraș, pate din ficat, roșii cherry - ceai	- corn cu gem, brânză Făgăraș, pate din ficat, napolitană Sly - ceai	- brânză Făgăraș, ou fiert, unt, lapte
	MIC DEJUN	- pâine, unt, mușchi file, brânză telemea, biscuiți fără gluten, gem, ceai	- pâine, unt, mușchi file, brânză telemea, ceai	- pâine, unt, brânză telemea, ou fiert, chefir, ceai	- pâine, unt, brânză telemea, ou fiert, biscuiți fără gluten, gem, ceai	- pâine, unt, mușchi file, brânză telemea, gem, ceai	- pâine, unt, brânză telemea, ou fiert, chefir, ceai	- pâine integrală, unt, mușchi file, brânză telemea, roșii cherry, ceai	- pâine fără sare, unt, brânză telemea, ou fiert, roșii cherry, napolitană Sly, ceai	- pâine, unt, mușchi file, brânză telemea, gem, ceai	- pâine integrală, unt, mușchi file, cașcaval, gem, ouă ochiuri la cuptor, roșii cherry, ceai	- lapte, iaurt, ou fiert, brânză telemea, unt
	PRÂNZ	- supă de pui cu fidea - garnitură de cus-cus cu friptură din piept de pui	- supă de pui cu fidea - garnitură de cus-cus cu friptură din piept de pui	- supă de pui cu fidea - garnitură de cus-cus cu friptură din piept de pui	- supă de pui cu fidea - garnitură de cus-cus cu friptură din piept de pui	- supă de pui cu fidea - cus-cus cu friptură din piept de pui	- supă de pui cu fidea - garnitură de cus-cus cu friptură din piept de pui	- supă de pui cu fidea - varză a la Cluj	- supă de pui cu fidea - varză a la Cluj	- supă de pui cu fidea - varză a la Cluj	- supă de pui cu fidea - carotofi aurii cu grătar din piept de pui - castraveți murați	- supă de pui cu fidea - garnitură de cus-cus cu piept de pui

Întocmit
Dietetician

Văzut
Director administrativ

DIRECTOR ADMINISTRATIV
Col.

Dan-Stefan MIHALACHE