

APROB
 COMANDANTUL S.C.M.U. CLUJ-NAPOCA
 Colonel medic

 DOINA BALȚARU

PLAN MENIU SĂPTĂMÂNAL

SĂPTĂMÂNĂ

12.01.2026 - 18.01.2026

DIETE													
ZIUA	MASA	DIETA 2,10	DIETA 3, BSI	DIETA 4	DIETA 5	DIETA 6	DIETA 7	DIETA 7A	DIETA 8	DIETA 8A	DIETA 9, BS2	DIETA 11	DIETA 12
LUNI	MIC DEJUN	-pâine, unt, șuncă din piept de pui, brânză mozzarella, chefir, ceai	-pâine, unt, șuncă din piept de pui, brânză mozzarella, chefir, ceai	-pâine fără gluten, brânză mozzarella, ou fiert, chefir, ceai	-pâine, cremă de brânză, brânză mozzarella, ou fiert, chefir, ceai	-pâine, unt, șuncă din piept de pui, brânză mozzarella, ou fiert, chefir, ceai	-pâine, unt, șuncă din piept de pui, brânză mozzarella, ou fiert, chefir, ceai	-pâine, cremă de brânză, brânză mozzarella, ou fiert, chefir, ceai	-pâine integrală, unt, șuncă din piept de pui, brânză mozzarella, lapte, napolitană fără zahăr	-pâine fără sare, unt, brânză mozzarella, ou fiert, napolitană fără zahăr, ceai	-pâine, unt, șuncă din piept de pui, brânză mozzarella, ceai	-pâine, unt, șuncă din piept de pui, brânză mozzarella, ou fiert, miere, ceai	-pâine, unt, șuncă din piept de pui, brânză mozzarella, ceai
	PRÂNZ	- ciorbă ardelenească de vacuță - mămăligă cu tocăniță și pulpă de porc	- supă cu găluște de orez și pui - mămăligă cu morcovi - piept de pui fiert	- supă cu fidea de orez și pui - mămăligă cu morcovi - piept de pui fiert	- supă cu găluște de gris - mămăligă cu tocăniță și pulpă de porc	- ciorbă ardelenească de vacuță - mămăligă cu tocăniță și pulpă de porc	- ciorbă ardelenească de vacuță - mămăligă cu tocăniță și pulpă de porc	- supă cu găluște de gris - mămăligă cu tocăniță și pulpă de porc	- ciorbă ardelenească de vacuță - mămăligă cu tocăniță și pulpă de porc	- ciorbă ardelenească de vacuță - mămăligă cu tocăniță și pulpă de porc	- ciorbă ardelenească de vacuță - mămăligă cu tocăniță și pulpă de porc	- ciorbă de legume - mămăligă cu tocăniță și pulpă de porc	- ciorbă de legume - mămăligă cu tocăniță și pulpă de porc
	CINĂ	- mămăligă cu tocăniță și pulpă de pui - pară, iaurt grecesc, ceai	- mămăligă cu tocăniță și pulpă de pui - iaurt grecesc, ceai	- budincă de orez - iaurt grecesc, ceai	- mămăligă cu pastă de brânză - iaurt grecesc, ceai	- mămăligă cu pastă de brânză - pară, ceai	- mămăligă cu clementine, ceai	- mămăligă cu clementine, ceai	- mămăligă cu clementine, ceai	- mămăligă cu clementine, ceai	- mămăligă cu pastă de brânză, pară, ceai	- mămăligă cu pastă de brânză, pară, ceai	- mămăligă cu pastă de brânză, pară, ceai
MARTI	MIC DEJUN	-pâine, unt, șuncă Praga, brânză Făgăraș, măr, ceai	-pâine, unt, șuncă Praga, brânză Făgăraș, banană, ceai	-pâine fără gluten, brânză Făgăraș, miere de albine, banană, ceai	-pâine, unt, ou fiert, brânză Făgăraș, banană, ceai	-pâine, unt, șuncă Praga, brânză Făgăraș, măr, ceai	-pâine, unt, șuncă Praga, brânză Făgăraș, măr, ceai	-pâine, unt, șuncă Praga, brânză Făgăraș, măr, ceai	-pâine integrală, unt, șuncă Praga, brânză Făgăraș, măr, ceai	-pâine fără sare, unt, ou fiert, brânză Făgăraș, măr, ceai	-pâine, unt, șuncă Praga, brânză Făgăraș, măr, ceai	-pâine, unt, ou fiert, brânză Făgăraș, biscuiți, măr, ceai	-pâine integrală, unt, șuncă Praga, brânză Făgăraș, ouă ochiuri la Făgăraș, biscuiți fără gluten
	PRÂNZ	- ciorbă de pui la grec - cartofi piure cu friptură din pulpă de pui - salată de varză	- supă cu legume și orez - orez fiert cu morcovi - piept de pui fiert	- supă cu zdroențe de ou - cartofi piure cu friptură din pulpă de pui	- supă cu zdroențe de ou - cartofi piure cu friptură din pulpă de pui	- ciorbă de pui la grec - cartofi piure cu friptură din pulpă de pui - salată de varză	- ciorbă de pui la grec - cartofi piure cu friptură din pulpă de pui - salată de varză	- ciorbă de pui la grec - cartofi piure cu friptură din pulpă de pui - salată de varză	- ciorbă de pui la grec - cartofi piure cu friptură din pulpă de pui - salată de varză	- ciorbă de pui la grec - cartofi piure cu friptură din pulpă de pui - salată de varză	- ciorbă de pui la grec - cartofi piure cu friptură din pulpă de pui - salată de varză	- ciorbă de pui la grec - cartofi piure cu friptură din pulpă de pui - salată de varză	- ciorbă de pui la grec - cartofi piure cu friptură din pulpă de pui - salată de varză
	CINĂ	- mâncare de mazăre cu cârnați din șuncă, rondele de orez, napolitană Sly, ceai	- budincă de gris - fidea de orez - iaurt, ceai	- budincă de gris - fidea de orez - iaurt, ceai	- budincă de gris - fidea de orez - iaurt, ceai	- budincă de gris - fidea de orez - iaurt, ceai	- budincă de gris - fidea de orez - iaurt, ceai	- budincă de gris - fidea de orez - iaurt, ceai	- mâncare de mazăre din șuncă - iaurt grecesc, ceai	- mâncare de mazăre cu cârnați din șuncă - iaurt, ceai	- mâncare de mazăre cu cârnați din șuncă - iaurt, ceai	- mâncare de mazăre cu cârnați din șuncă - iaurt, ceai	- budincă de gris și iaurt

ZIUA	MASA	DIETE														DIETA 15	
		DIETA 2,10	DIETA 3,BS1	DIETA 4	DIETA 5	DIETA 6	DIETA 7	DIETA 7A	DIETA 8	DIETA 8A	DIETA 9,BS2	DIETA 11	DIETA 12	DIETA 13	DIETA 14		
MIERCURI	MIC DEJUN	-pâine, salată de vinete, roșii cherry, iaurt grecesc, măsline, ceai	-pâine, unt, șuncă presată, brânză Gouda, ou fiert, ceai	-rondele de orez, chefir, brânză telemea, ou fiert, ceai neîndulcit	-pâine, unt, brânză telemea, iaurt grecesc, biscuiți, gem, ceai	-pâine, unt, brânză telemea, iaurt grecesc, biscuiți, gem, ceai	-pâine, salată de vinete, roșii cherry, iaurt, ceai	-pâine, salată de vinete, roșii cherry, iaurt, ceai	-pâine integrală, salată de vinete, roșii cherry, măsline, ceai neîndulcit	-pâine fără sare, salată de vinete, roșii cherry, iaurt, ceai neîndulcit	-pâine, salată de vinete, roșii cherry, iaurt grecesc, ceai	-pâine, salată de vinete, roșii cherry, măsline, ceai	-pâine integrală, salată de vinete, roșii cherry, iaurt grecesc, măsline, ceai	-pâine integrală, salată de vinete, roșii cherry, iaurt grecesc, măsline, ceai	-pâine integrală, salată de vinete, roșii cherry, iaurt grecesc, măsline, ceai	- chefir, ouă, brânză telemea	
	PRÂNZ	- supă cremă de linte roșie și cartofi dulci cu crutoane	- supă de pui cu legume și orez	- supă de pui cu legume și orez	- supă de pui cu legume și orez	- supă de pui cu legume și orez	- supă cremă de linte roșie și cartofi dulci	- supă cremă de linte roșie și cartofi dulci	- supă cremă de linte roșie și cartofi dulci	- supă cremă de linte roșie și cartofi dulci	- supă cremă de linte roșie și cartofi dulci	- supă cremă de linte roșie și cartofi dulci	- supă cremă de linte roșie și cartofi dulci	- supă cremă de linte roșie și cartofi dulci	- supă cremă de linte roșie și cartofi dulci	- supă de pui cu legume și orez	
	CINĂ	- paste făinoase cu nucă și pesmet, banană	- paste făinoase cu brânză	- paste de orez cu brânză	- paste făinoase cu brânză	- paste făinoase cu nucă și pesmet	- paste făinoase cu brânză	- paste integrale cu brânză	- paste integrale cu brânză	- paste făinoase cu nucă și pesmet	- paste făinoase cu nucă și pesmet	- paste făinoase cu nucă și pesmet	- paste de orez cu nucă și pesmet	- paste cu nucă și pesmet	- paste cu nucă și ciuperci în sos alb	- paste făinoase cu brânză	- paste făinoase cu brânză
JOI	MIC DEJUN	-pâine, unt, mușchi file, cașcaval, chefir, ceai	-pâine, unt, mușchi file, cașcaval, biscuiți, ceai	-pâine, unt, mușchi file, cașcaval, chefir, ceai	-pâine, unt, mușchi file, cașcaval, chefir, ceai	-pâine, unt, mușchi file, cașcaval, chefir, ceai	-pâine, unt, mușchi file, cașcaval, chefir, ceai	-pâine, unt, mușchi file, cașcaval, chefir, ceai	-pâine integrală, unt, mușchi file, cașcaval, chefir, ceai neîndulcit	-pâine, unt, ou fiert, brânză Făgăraș, măr, ceai neîndulcit	-pâine, unt, salam presat, cașcaval, gem, ceai	-pâine, unt, ou fiert, brânză Făgăraș, pară, ceai	-pâine, unt, ou fiert, brânză Făgăraș, pară, ceai	-pâine integrală, unt, mușchi file, cașcaval, roșii, ouă ochiuri la cuptor, ceai	-pâine integrală, unt, mușchi file, cașcaval, roșii, ouă ochiuri la cuptor, ceai	- biscuiți, brânză Făgăraș, lapte, gem, unt	
	PRÂNZ	- ciorbă de varză	- supă de pui cu fidea	- supă de legume și orez	- supă de pui cu fidea	- supă de pui cu fidea	- ciorbă de varză	- ciorbă de varză	- ciorbă de varză	- ciorbă de varză	- ciorbă de varză	- ciorbă de varză	- ciorbă de varză	- ciorbă de varză	- ciorbă de varză	- supă de pui cu fidea	- supă de pui cu fidea
	CINĂ	- mâncare de fasole păstai cu cotlet de porc	- sote de fasole păstai	- budincă cu fidea de orez	- budincă cu fidea de orez	- budincă cu fidea de orez	- mâncare de fasole păstai	- mâncare de fasole păstai	- mâncare de fasole păstai	- mâncare de fasole păstai	- mâncare de fasole păstai	- mâncare de fasole păstai	- mâncare de fasole păstai	- mâncare de fasole păstai	- mâncare de fasole păstai	- mâncare de fasole păstai	- sote de fasole păstai
VINI	MIC DEJUN	-pâine, unt, jambon din piept de curcan, brânză de vacă, chefir, gluten, ceai	-pâine, unt, jambon din piept de curcan, brânză de vacă, iaurt, ceai	-rondele de orez, cremă de brânză, ou fiert, brânză de vacă, chefir, ceai neîndulcit	-pâine, cremă de brânză, ou fiert, brânză de vacă, chefir, ceai	-pâine, unt, jambon din piept de curcan, brânză de vacă, chefir, ceai	-pâine, unt, jambon din piept de curcan, brânză de vacă, chefir, ceai	-pâine, unt, jambon din piept de curcan, brânză de vacă, chefir, ceai	-pâine integrală, unt, jambon din piept de curcan, brânză de vacă, chefir, ceai	-pâine fără sare, cremă de brânză, ou fiert, brânză de vacă, chefir, ceai neîndulcit	-pâine, unt, jambon din piept de curcan, brânză de vacă, gem, ceai	-pâine, unt, jambon din piept de curcan, brânză de vacă, gem, ceai	-pâine, unt, jambon din piept de curcan, brânză de vacă, gem, ceai	-pâine, unt, jambon din piept de curcan, brânză de vacă, gem, ceai	-pâine, unt, jambon din piept de curcan, brânză de vacă, gem, ceai	-pâine, unt, jambon din piept de curcan, brânză de vacă, gem, ceai	- lapte, biscuiți fără gluten, brânză de vacă, unt
	PRÂNZ	- supă cremă de linte roșie și cartofi dulci	- supă de pui cu legume și orez	- supă de pui cu legume și orez	- supă de pui cu legume și orez	- supă de pui cu legume și orez	- supă cremă de linte roșie și cartofi dulci	- supă cremă de linte roșie și cartofi dulci	- supă cremă de linte roșie și cartofi dulci	- supă cremă de linte roșie și cartofi dulci	- supă cremă de linte roșie și cartofi dulci	- supă cremă de linte roșie și cartofi dulci	- supă cremă de linte roșie și cartofi dulci	- supă cremă de linte roșie și cartofi dulci	- supă cremă de linte roșie și cartofi dulci	- supă cremă de linte roșie și cartofi dulci	- supă de pui cu legume și orez
	CINĂ	- paste făinoase cu nucă și pesmet, banană	- paste făinoase cu brânză	- paste de orez cu brânză	- paste făinoase cu brânză	- paste făinoase cu nucă și pesmet	- paste făinoase cu brânză	- paste integrale cu brânză	- paste integrale cu brânză	- paste făinoase cu nucă și pesmet	- paste făinoase cu nucă și pesmet	- paste făinoase cu nucă și pesmet	- paste de orez cu nucă și pesmet	- paste cu nucă și pesmet	- paste cu nucă și ciuperci în sos alb	- paste făinoase cu brânză	- paste făinoase cu brânză

