

PLAN MENU SĂPTĂMÂNAL  
22.12.2025 - 28.12.2025  
SĂPTĂMÂNĂ

| DIETE |           |                                                                                                          |                                                                                              |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                                          |                                                                                           |                                                                                                          |                                                                                                      |                                                                                                      |                                                                                                                     |                                                                                  |                                                          |
|-------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| ZIUA  | 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                                                                         |                                                          |
| 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, cremă de brânză, brânză mozzarella, ou fiert, chefir, ceai                | -pâine, biscuiți fără gluten, unt, brânză mozzarella, ou fiert, chefir, ceai      | -pâine, cremă de brânză, brânză mozzarella, ou fiert, chefir, ceai neîndulcit                            | -pâine, cremă de brânză, brânză mozzarella, ou fiert, chefir, ceai neîndulcit             | -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 neîndulcit           | -pâine, unt, șuncă din piept de pui, brânză mozzarella, lapte, napolitană fără zahăr, ceai           | -pâine, unt, șuncă din piept de pui, brânză mozzarella, ouă fierte, napolitană, ouă ochiuri la cuptor, roșii, ceai  | -lapte, unt, brânză mozzarella, biscuiți (pasirai)                               |                                                          |
|       | PRÂNZ     | - ciorbă ardelenască de vâcuță<br>- pilaf de orez cu ciuperci și piept de pui<br>- salată de varză roșie | - supă cu găluște de gris<br>- pilaf de orez cu piept de pui                                 | - supă cu găluște de gris<br>- pilaf de orez cu piept de pui                      | - supă cu găluște de gris<br>- pilaf de orez cu piept de pui                      | - ciorbă ardelenască de vâcuță<br>- pilaf de orez cu ciuperci și piept de pui<br>- salată de varză roșie | - supă cu găluște de gris<br>- pilaf de orez cu piept de pui                              | - ciorbă ardelenască de vâcuță<br>- pilaf de orez cu ciuperci și piept de pui<br>- salată de varză roșie | - ciorbă ardelenască de vâcuță<br>- pilaf de orez cu ciuperci și piept de pui, salată de varză roșie | - ciorbă ardelenască de vâcuță<br>- pilaf de orez cu ciuperci și piept de pui, salată de varză roșie | - ciorbă ardelenască de vâcuță<br>- gamitură de orez cu ciuperci, gătar din piept de pui, salată de varză roșie     | - supă cu găluște de gris pasirat<br>- pilaf de orez cu piept de pui (pasirai)   |                                                          |
|       | CINĂ      | - mămăligă cu tocăniță și pulpa de pui<br>- iaurt grecesc, ceai                                          | - mămăligă cu tocăniță și pulpa de pui<br>- iaurt grecesc, ceai                              | - mămăligă cu pastă de brânză<br>- iaurt grecesc, ceai                            | - mămăligă cu tocăniță și pulpa de pui<br>- iaurt grecesc, ceai                   | - mămăligă cu pastă de brânză<br>- iaurt grecesc, ceai                                                   | - mămăligă cu pastă de brânză<br>- iaurt, ceai neîndulcit                                 | - mămăligă cu pastă de brânză<br>- iaurt, ceai neîndulcit                                                | - mămăligă cu tocăniță și pulpa de pui<br>- iaurt grecesc, ceai neîndulcit                           | - mămăligă cu tocăniță și pulpa de pui<br>- iaurt, ceai neîndulcit                                   | - mămăligă cu pastă de brânză<br>- iaurt, ceai                                                                      | - mămăligă cu tocăniță și pulpa de pui<br>- iaurt grecesc, ceai                  | - mămăligă cu pastă de brânză și iaurt grecesc (pasirai) |
|       | MIC DEJUN | -pâine, unt, mușchi file, cașcaval, chefir, ardei, ceai                                                  | -pâine, unt, mușchi file, cașcaval, biscuiți, ceai                                           | -pâine, unt, ou fiert, brânză Făgăraș, biscuiți, ceai                             | -pâine, unt, ou fiert, brânză Făgăraș, biscuiți fără gluten, ceai                 | -pâine, unt, mușchi file, cașcaval, gem, ceai                                                            | -pâine, unt, mușchi file, cașcaval, biscuiți, ceai neîndulcit                             | -pâine, unt, ou fiert, brânză Făgăraș, ardei, ceai neîndulcit                                            | -pâine integrală, unt, mușchi file, cașcaval, chefir, ardei, ceai neîndulcit                         | -pâine fără sare, unt, ou fiert, brânză Făgăraș, ardei, ceai neîndulcit                              | -pâine, unt, salam prescat, cașcaval, gem, ceai                                                                     | -pâine integrală, unt, mușchi file, cașcaval, ardei, ouă ochiuri la cuptor, ceai | - biscuiți, brânză Făgăraș, lapte, gem, unt              |
| MĂRTI | PRÂNZ     | - ciorbă de varză<br>- cus-cus cu legume mexicane și piept de pui, salată de sfeclă roșie                | - supă de pui cu ficăea<br>- cus-cus cu piept de pui                                         | - supă de pui cu ficăea<br>- cus-cus cu piept de pui                              | - supă de pui cu ficăea<br>- cus-cus cu piept de pui                              | - ciorbă de varză<br>- cus-cus cu legume mexicane și piept de pui, salată de sfeclă roșie                | - ciorbă de varză<br>- cus-cus cu legume mexicane și piept de pui, salată de sfeclă roșie | - ciorbă de varză<br>- cus-cus cu legume mexicane și piept de pui, salată de sfeclă roșie                | - ciorbă de varză<br>- cus-cus cu legume mexicane și piept de pui, salată de sfeclă roșie            | - ciorbă de varză<br>- cus-cus cu legume mexicane și piept de pui, salată de sfeclă roșie            | - ciorbă de varză<br>- gamitură de cus-cus cu legume mexicane și salată de sfeclă roșie<br>- gătar din piept de pui | - supă de pui cu ficăea<br>- cus-cus cu piept de pui                             |                                                          |
|       | CINĂ      | - mâncare de fasole păstai cu friptură din cotlet de porc<br>- ceai                                      | - sote de fasole păstai<br>- friptură din cotlet de porc<br>- buclă de orez<br>- iaurt, ceai | - sote de fasole păstai<br>- friptură din cotlet de porc<br>- iaurt grecesc, ceai | - sote de fasole păstai<br>- friptură din cotlet de porc<br>- iaurt grecesc, ceai | - mâncare de fasole păstai<br>- friptură din cotlet de porc<br>- ceai                                    | - mâncare de fasole păstai<br>- friptură din cotlet de porc<br>- ceai neîndulcit          | - mâncare de fasole păstai<br>- friptură din cotlet de porc<br>- ceai neîndulcit                         | - mâncare de fasole păstai<br>- friptură din cotlet de porc<br>- ceai                                | - mâncare de fasole păstai<br>- friptură din cotlet de porc<br>- ceai                                | - mâncare de fasole păstai<br>- friptură din cotlet de porc<br>- ceai                                               | - sote de fasole păstai cu friptură din cotlet de porc                           |                                                          |

| ZIUA   | 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                                                                                    |
|--------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| VINERI | MIC DEJUN | -pâine, unt, suncă presată, brânză Făgăraș, ardei, ceai                                       | -pâine, unt, suncă presată, brânză Făgăraș, ceai                                            | -pâine, unt, ou fiert, brânză Făgăraș, biscuiți, ceai                                       | -pâine, unt, ou fiert, brânză Făgăraș, miere de albine, biscuiți, ceai                      | -pâine, unt, suncă presată, brânză Făgăraș ardei, ceai                                        | -pâine, unt, ou fiert, brânză Făgăraș, ardei, ceai neîndulcit                               | -pâine integrală, unt, suncă presată, brânză Făgăraș, ardei, ceai neîndulcit                  | -pâine fără sare, unt, ou fiert, brânză Făgăraș, ardei, ceai neîndulcit               | -pâine, unt, suncă presată, brânză Făgăraș, ceai                                              | -pâine integrală, unt, suncă presată, brânză Făgăraș, ouă ochiuri la cupor, ardei, ceai       | -lapte, ouă, brânză Făgăraș, biscuiți, fără gluten                                          |
|        | PRÂNZ     | -ciorbă de pui a la grec - cartofi piure friptură din pulpa de pui - salată de varză          | -supă cu zărește de ou - cartofi piure friptură din pulpa de pui                            | -supă cu zărește de ou - cartofi piure friptură din pulpa de pui                            | -supă cu zărește de ou - cartofi piure cu friptură din piept de pui                         | -ciorbă de pui a la grec - cartofi piure friptură din pulpa de pui                            | -supă cu zărește 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 zărește de ou - cartofi piure friptură din pulpa de pui                            |
|        | CINĂ      | -mămăligă cu tocăniță și colțet de porc - cozonac cu nucă, ceai                               | -mămăligă cu tocăniță și colțet de porc - cozonac cu nucă, ceai                             | -mămăligă cu tocăniță și colțet de porc - cozonac cu nucă, ceai                             | -mămăligă cu tocăniță și colțet de porc - cozonac cu nucă, ceai                             | -mămăligă cu tocăniță și colțet de porc - cozonac cu nucă, ceai                               | -mămăligă cu tocăniță și colțet de porc - cozonac cu nucă, ceai                             | -mămăligă cu tocăniță și colțet de porc - clementine, ceai neîndulcit                         | -mămăligă cu tocăniță și colțet de porc - clementine, ceai neîndulcit                 | -mămăligă cu tocăniță și colțet de porc - clementine, ceai neîndulcit                         | -mămăligă cu tocăniță și colțet de porc - cozonac cu nucă, ceai                               | -mămăligă cu tocăniță și colțet de porc - cozonac cu nucă, ceai                             |
|        | MIC DEJUN | -pâine, unt, mușchi file, cașcaval, roșii cherry, ceai                                        | -pâine, unt, mușchi file, cașcaval, biscuiți, 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, ceai neîndulcit                                   | -pâine integrală, unt, mușchi file, cașcaval, cheddar, roșii cherry, ceai neîndulcit          | -pâine fără sare, unt, ou fiert, brânză mozzarella, ceai neîndulcit                   | -pâine, unt, mușchi file, cașcaval, roșii cherry, ceai                                        | -pâine integrală, unt, mușchi file, cașcaval, roșii cherry, ouă ochiuri la cupor, ceai        | -pâine, unt, mușchi file, cașcaval, biscuiți, brânză mozzarella, cheddar, ouă               |
| JOI    | PRÂNZ     | -ciorbă ardelenască de vâcuță - sarmale cu carne de porc                                      | -supă cu găluște de gris - garnitură de orez cu friptură din piept de pui                   | -supă cu găluște de gris - garnitură de orez cu friptură din piept de pui                   | -supă cu găluște de gris - garnitură de orez cu friptură din piept de pui                   | -ciorbă ardelenască de vâcuță - sarmale cu carne de porc                                      | -supă cu găluște de gris - garnitură de orez cu friptură din piept de pui                   | -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 - piat de orez cu friptură din piept de pui                        |
|        | CINĂ      | -salată de boeuf dietetică - cozonac cu nucă, ceai                                            | -șuncă din piept de pui, brânză telemea, banană, cozonac cu nucă -ceai                      | -brânză telemea, banană, cozonac cu nucă -iaurt, ceai                                       | -brânză telemea, banană, cozonac cu nucă -iaurt, ceai                                       | -brânză telemea, banană, cozonac cu nucă -iaurt, ceai                                         | -brânză telemea, clementine, cozonac cu nucă -iaurt, ceai neîndulcit                        | -salată de boeuf dietetică - clementine, ceai neîndulcit                                      | -salată de boeuf dietetică - cozonac cu nucă, ceai neîndulcit                         | -salată de boeuf dietetică - cozonac cu nucă, ceai                                            | -salată de boeuf dietetică - cozonac cu nucă, clementine, ceai                                | -salată de boeuf dietetică - cozonac cu nucă, lapte, biscuiți                               |
|        | MIC DEJUN | -pâine, unt, jambon din piept de curcan, brânză de vacă, cheddar, ceai                        | -pâine, unt, jambon din piept de curcan, brânză de vacă, iaurt, ceai                        | -pâine, cremă de brânză, ou fiert, brânză de vacă, cheddar, ceai                            | -pâine, cremă de brânză, ou fiert, brânză de vacă, cheddar, 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, cheddar, ceai              | -pâine fără sare, cremă de brânză, ou fiert, brânză de vacă, cheddar, ceai neîndulcit | -pâine, unt, jambon din piept de curcan, brânză de vacă, ceai                                 | -pâine integrală, unt, jambon din piept de curcan, brânză de vacă, ouă ochiuri la cupor, ceai | -lapte, biscuiți fără sare, gluten, brânză de vacă, unt                                     |
|        | PRÂNZ     | -ciorbă de perişoare - cartofi aurii, friptură din colțet de porc, salată de castraveți murai | -supă de zărește de ou cu piept de pui și orez - cartofi aurii, friptură din colțet de porc | -supă de zărește de ou cu piept de pui și orez - cartofi aurii, friptură din colțet de porc | -supă de zărește de ou cu piept de pui și orez - cartofi aurii, friptură din colțet de porc | -ciorbă de perişoare - cartofi aurii, friptură din colțet de porc, salată de castraveți murai | -supă de zărește de ou cu piept de pui și orez - cartofi aurii, friptură din colțet de porc | -ciorbă de perişoare - cartofi aurii, friptură din colțet de porc, salată de castraveți murai | -ciorbă de perişoare - cartofi aurii, friptură din colțet de porc                     | -ciorbă de perişoare - cartofi aurii, friptură din colțet de porc, salată de castraveți murai | -ciorbă de perişoare - cartofi aurii, friptură din colțet de porc, salată de castraveți murai | -supă de zărește de ou cu piept de pui și orez - cartofi aurii, friptură din colțet de porc |

