

PLAN MENIU SĂPTĂMÂNAL
SĂPTĂMÂNĂ 29.12.2025 - 04.01.2026

APROB
COMANDANTUL S.C.M.J. CLUJ-NAPOCA
 Colonel medic **Doina BĂLĂRĂU**
 Comandant al Unității de Apărare Națională (Director și General)
 Constantin Pașcu



ZIUA	MASA	DIETE											
		DIETA 2,10	DIETA 3, BS1	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, unt, șuncă din piept de pui, brânză mozzarella, ceai	-pâine, cremă de brânză, șuncă din piept de pui, brânză mozzarella, chefir, ceai neîndulcit	-pâine integrală, unt, șuncă din piept de pui, brânză mozzarella, lapte	-pâine, unt, șuncă din piept de pui, 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 cocturi la cupot, roșii, ceai	-lapte, unt, brânză mozzarella, biscuiți (pasirai)	
	PRÂNZ	- supă cremă de linte roșie și cartofi dulci - pilaf de orez cu ciuperci și piept de pui, salată de varză roșie	- supă cu zărențe de ou - pilaf de orez cu piept de pui	- supă cu zărențe de ou - pilaf de orez cu piept de pui	- supă cu zărențe 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 - pilaf de orez cu ciuperci și piept de pui, salată de varză roșie	- supă cremă de linte roșie și cartofi dulci, crutoane	- supă cu zărențe de ou - pilaf de orez cu ciuperci și grătar din piept de pui, salată de varză roșie	
	CINĂ	- 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 carne de vită și sos de roșii 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 în sos alb - iaurt, ceai neîndulcit	- paste cu carne de vită și sos de roșii - iaurt, ceai	- paste cu carne de pui și ciuperci în sos alb - banană, ceai	- paste cu piept de pui și ciuperci în sos alb - iaurt, ceai (pasirai)	
	MIC DEJUN	-pâine, unt, mușchi file, brânză de vacă, chefir, ardei, ceai	-pâine, unt, mușchi file, brânză de vacă, iaurt grecesc, ceai	-pâine, unt, ou fiert, brânză de vacă iaurt grecesc, ceai	-pâine, unt, ou fiert, biscuiți fără gluten, chefir, ceai	-pâine, unt, mușchi file, brânză de vacă, ardei, ceai	-pâine integrală, unt, mușchi file, brânză de vacă, chefir, ardei, ceai neîndulcit	-pâine, unt, mușchi file, brânză de vacă, ardei, ceai neîndulcit	-pâine, unt, mușchi file, brânză de vacă, ardei, ceai	-pâine, unt, mușchi file, brânză de vacă, ardei, ceai	-pâine integrală, unt, mușchi file, cașcaval, ardei, ouă cocturi la cupot, ceai	-biscuiți fără gluten, brânză de vacă, lapte, unt	
MARTI	PRÂNZ	- ciortă de varză - cus-cus cu legume mexicane și piept de pui, salată de sfeclă roșie	- supă de pui cu fidea - cus-cus cu piept de pui	- supă de pui cu fidea - cus-cus cu piept de pui	- supă de pui cu fidea - cus-cus cu piept de pui	- ciortă de varză - cus-cus cu legume mexicane și piept de pui, salată de sfeclă roșie	- ciortă de varză - cus-cus cu legume mexicane și piept de pui, salată de sfeclă roșie	- ciortă de varză - cus-cus cu legume mexicane și piept de pui, salată de sfeclă roșie	- ciortă de varză - cus-cus cu legume mexicane și piept de pui, salată de sfeclă roșie	- ciortă de varză - cus-cus cu legume mexicane și piept de pui, salată de sfeclă roșie	- ciortă de varză - ganitură de cus-cus cu legume mexicane și salată de sfeclă roșie	- supă de pui cu fidea - cus-cus cu piept de pui	
	CINĂ	- mâncare de fasole păstai cu friptură din cotlet de porc - iaurt grecesc, ceai	- soie de fasole păstai friptură din cotlet de porc - iaurt grecesc, ceai	- budincă de orez - iaurt, ceai	- soie de fasole păstai, friptură din cotlet de porc - iaurt grecesc, ceai	- mâncare de fasole păstai - friptură din cotlet de porc - iaurt grecesc, ceai	- mâncare de fasole păstai - friptură din cotlet de porc - iaurt grecesc, ceai neîndulcit	- mâncare de fasole păstai - friptură din cotlet de porc - iaurt grecesc, ceai neîndulcit	- mâncare de fasole păstai - friptură din cotlet de porc - iaurt grecesc, ceai neîndulcit	- mâncare de fasole păstai - friptură din cotlet de porc - iaurt grecesc, ceai	- mâncare de fasole păstai - friptură din cotlet de porc - iaurt grecesc, ceai	- soie de fasole păstai cu friptură din cotlet de porc	

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
MERCURI	MIC 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, mure de albine, biscuiți, ceai	-pâine, unt, șuncă presată, brânză Făgăraș, ardei, ceai	-pâine, unt, ou fiert, șuncă presată, brânză Făgăraș, ardei, ceai	-pâine, unt, șuncă presată, brânză Făgăraș, ardei, ceai	-pâine, unt, șuncă presată, brânză Făgăraș, ardei, ceai	-pâine, unt, șuncă presată, brânză Făgăraș, ouă ochiuri la cupior, ardei, ceai	-lapte, ouă, brânză Făgăraș, biscuiți, făină gluten	
	PRÂNZ	- ciorbă de pui a la grec - cartofi piure friptură din pulpă de pui - salată de varză	- supă cu zdrențe de ou - cartofi piure friptură din pulpă de pui	- supă cu zdrențe de ou - cartofi piure friptură din pulpă de pui	- supă cu zdrențe de ou - cartofi piure cu friptură din piept de pui	- ciorbă de pui a la grec - cartofi piure friptură din pulpă de pui - salată de varză	- supă cu zdrențe de ou - cartofi piure friptură din pulpă de pui	- ciorbă de pui a la grec - cartofi piure friptură din pulpă de pui - salată de varză	- ciorbă de pui a la grec - cartofi piure friptură din pulpă de pui - salată de varză	- ciorbă de pui a la grec - cartofi piure friptură din pulpă de pui - salată de varză	- ciorbă de pui a la grec - cartofi piure friptură din pulpă de pui - salată de varză	- supă cu zdrențe de ou - cartofi piure friptură din pulpă 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	- mămăligă cu tocăniță și colțet de porc - clementine, 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
	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, mușchi file, cașcaval, brânză mozzarella, chifir, ceai	-pâine integrală, unt, mușchi file, cașcaval, chifir, roșii cherry, ceai	-pâine, unt, mușchi file, cașcaval, ou fiert, brânză mozzarella, chifir, ceai	-pâine, unt, mușchi file, cașcaval, roșii cherry, ouă ochiuri la cupior, ceai	-pâine integrală, unt, mușchi file, cașcaval, roșii cherry, ouă ochiuri la cupior, ceai	-biscuiți, brânză mozzarella, chifir, 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 - pițel de orez cu friptură din piept de pui
	CINĂ	- salată de boeuf dietetică - corn cu gem, ceai	- șuncă din piept de pui, brânză telemea, banană, corn cu gem -ceai	- brânză telemea, banană, corn cu gem -iaurt, ceai	- brânză telemea, banană, corn cu gem -iaurt, ceai	- salată de boeuf dietetică - corn cu gem, ceai	- brânză telemea, clementine, corn cu gem -iaurt, ceai	- salată de boeuf dietetică - clementine, ceai	- salată de boeuf dietetică - clementine, ceai	- salată de boeuf dietetică - corn cu gem, ceai	- salată de boeuf dietetică - clementine, ceai	- brânză telemea, lapte, biscuiți
	MIC DEJUN	-pâine, unt, jambon din piept de curcan, brânză de vacă, chifir, ceai	-pâine, unt, jambon din piept de curcan, brânză de vacă, iaurt, ceai	-pâine, cremă de brânză, ou fiert, brânză de vacă, chifir, ceai	-pâine, cremă de brânză, ou fiert, brânză de vacă, chifir, ceai	-pâine, unt, jambon din piept de curcan, brânză de vacă, ceai	-pâine, unt, jambon din piept de curcan, brânză de vacă, chifir, ceai	-pâine, unt, jambon din piept de curcan, brânză de vacă, chifir, ceai	-pâine, unt, jambon din piept de curcan, brânză de vacă, chifir, ceai	-pâine, unt, jambon din piept de curcan, brânză de vacă, chifir, ceai	-pâine integrală, unt, jambon din piept de curcan, brânză de vacă, chifir, ceai	-lapte, biscuiți, făină gluten, brânză de vacă, unt
	PRÂNZ	- ciorbă de perișoare - cartofi aurii, friptură din colțet de porc, salată de castraveți murati	- supă de zdrențe de ou - cartofi aurii, friptură din colțet de porc	- supă de zdrențe de ou - cartofi aurii, friptură din colțet de porc	- supă de zdrențe de ou - cartofi aurii, friptură din colțet de porc	- ciorbă de perișoare - cartofi aurii, friptură din colțet de porc, salată de castraveți murati	- supă de zdrențe de ou - cartofi aurii, friptură din colțet de porc	- ciorbă de perișoare - cartofi aurii, friptură din colțet de porc, salată de castraveți murati	- ciorbă de perișoare - cartofi aurii, friptură din colțet de porc, salată de castraveți murati	- ciorbă de perișoare - cartofi aurii, friptură din colțet de porc	- ciorbă de perișoare - cartofi aurii, friptură din colțet de porc, salată de castraveți murati	- ciorbă de perișoare - cartofi aurii, friptură din colțet de porc, salată de castraveți murati
VINERI	PRÂNZ	- ciorbă de perișoare - cartofi aurii, friptură din colțet de porc, salată de castraveți murati	- supă de zdrențe de ou - cartofi aurii, friptură din colțet de porc	- supă de zdrențe de ou - cartofi aurii, friptură din colțet de porc	- supă de zdrențe de ou - cartofi aurii, friptură din colțet de porc	- ciorbă de perișoare - cartofi aurii, friptură din colțet de porc, salată de castraveți murati	- supă de zdrențe de ou - cartofi aurii, friptură din colțet de porc	- ciorbă de perișoare - cartofi aurii, friptură din colțet de porc, salată de castraveți murati	- ciorbă de perișoare - cartofi aurii, friptură din colțet de porc	- ciorbă de perișoare - cartofi aurii, friptură din colțet de porc, salată de castraveți murati	- ciorbă de perișoare - cartofi aurii, friptură din colțet de porc, salată de castraveți murati	- supă de zdrențe de ou - cartofi aurii, friptură din colțet de porc

		DIETE										
ZIUA	MASA	DIETA 2,10	DIETA 3, BS1	DIETA 5	DIETA 6	DIETA 7	DIETA 7A	DIETA 8	DIETA 8A	DIETA 9, BS2	DIETA 14	DIETA 15
	CINĂ	- salată de vinete, roșii cherry - banană, ceai	- mușchi file, brânză Făgăraș - banană, ceai	- brânză Făgăraș, biscuiți - banană, ceai	- brânză Făgăraș, biscuiți fără gluten - banană, ceai	- salată de vinete, roșii cherry - ceai	- brânză Făgăraș, biscuiți - clementine, ceai neîndulcit	- salată de vinete, roșii cherry - ceai neîndulcit	- salată de vinete, roșii cherry - ceai neîndulcit	- salată de vinete, roșii cherry - ceai	- salată de vinete, roșii cherry - banană, ceai	- brânză Făgăraș, ou fiert, unt, lapte
	MIC DEJUN	- pâine, unt, șuncă presată, brânză Gouda, măsline, 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 neîndulcit	- pâine integrală, unt, șuncă presată, brânză Gouda, roșii, ceai neîndulcit	- pâine fără sare, unt, ou fiert, brânză mozzarella, roșii, iaurt, ceai neîndulcit	- pâine, unt, șuncă presată, brânză Gouda, roșii, ceai	- pâine integrală, cremă de brânză, șuncă presată, brânză Gouda, roșii, ouă ochiuri la cuptor, ceai	- lapte, iaurt, ou fiert, brânză mozzarella, unt
SÂMBĂTĂ	PRÂNZ	- supă cu găluște de gris - mămăligă cu tocană și colțel de porc	- supă cu găluște de gris - mămăligă cu tocană și colțel de porc	- supă cu găluște de gris - mămăligă cu tocană și colțel de porc	- supă cu găluște de gris - mămăligă cu tocană și colțel de porc	- supă cu găluște de gris - mămăligă cu tocană și colțel de porc	- supă cu găluște de gris - mămăligă cu tocană și colțel de porc	- supă cu găluște de gris - mămăligă cu tocană și colțel de porc	- supă cu găluște de gris - mămăligă cu tocană și colțel de porc	- supă cu găluște de gris - mămăligă cu tocană și colțel de porc	- supă cu găluște de gris - mămăligă cu tocană și colțel de porc	- supă cu găluște de gris - mămăligă cu tocană și colțel de porc
	CINĂ	- corn cu gem, brânză Făgăraș, pate din ficat, roșii cherry - ceai	- corn cu gem, brânză Făgăraș, șuncă din piept de pui, banană - ceai	- roșule de orez, brânză Făgăraș, banană - ceai	- corn cu gem, roșule de orez, brânză Făgăraș, banană - ceai	- corn cu gem, brânză Făgăraș, șuncă din piept de pui, roșii cherry - ceai	- croissant cu unt, brânză Făgăraș, roșule de orez, napolitană Sly - ceai neîndulcit	- croissant cu unt, brânză Făgăraș, pate din ficat, roșii cherry - ceai neîndulcit	- croissant cu unt, brânză Făgăraș, pate din ficat, roșii cherry - ceai neîndulcit	- 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, cheifir, ceai	- pâine, unt, brânză telemea, ou fiert, biscuiți fără gluten, gem, ceai	- pâine, unt, mușchi file, brânză telemea, roșii cherry, gem, ceai	- pâine, unt, brânză telemea, ou fiert, cheifir, ceai neîndulcit	- pâine integrală, unt, mușchi file, brânză telemea, roșii cherry, ceai neîndulcit	- pâine fără sare, unt, brânză telemea, ou fiert, roșii cherry, napolitană Sly, ceai neîndulcit	- pâine, unt, mușchi file, brânză telemea, roșii cherry, gem, ceai	- pâine integrală, unt, mușchi file, ceșcaval, gem, ouă ochiuri la cuptor, roșii cherry, ceai	- lapte, iaurt, ou fiert, brânză telemea, unt
DUMINICĂ	PRÂNZ	- supă de pui cu fidea - varză a la Cluj	- 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 - 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 friptură din piept de pui
	CINĂ	- croissant cu unt, brânză de vacă, conservă de ton, banană - ceai	- croissant cu unt, brânză de vacă, conservă de ton, banană - ceai	- croissant cu unt, brânză de vacă, banană, iaurt - ceai	- croissant cu unt, brânză de vacă, banană, iaurt - ceai	- croissant cu unt, brânză de vacă, conservă de ton, banană - ceai neîndulcit	- croissant cu unt, brânză de vacă, conservă de ton, clementine - ceai neîndulcit	- croissant cu unt, brânză de vacă, conservă de ton, clementine, ceai neîndulcit	- croissant cu unt, brânză de vacă, conservă de ton, banană, iaurt - ceai neîndulcit	- croissant cu unt, brânză de vacă, conservă de ton, banană - ceai	- croissant cu unt, brânză Făgăraș, conservă de ton, napolitană fără zahăr, banană - ceai neîndulcit	- brânză de vacă, banană, biscuiți fără gluten, lapte

Intocmit
Dietetician
cod: 100578

Văzut
Director administrativ

