

MIERCURI, 15.10.2025

REGIM	MIC DEJUN	PRÂNZ	CINĂ
ULCER & COLECIST	Măr copt (1 buc ~ 150–200 g): 85–90 kcal/100 g Brânză de vaci: (100 g): 245 kcal/100 g Iaurt (140 g): 59 kcal/100 g Pâine (100 g): 313 kcal/100 g Ceai (200 ml): 0 kcal/100 g Stiksuri (40 g): 403 kcal /100 g	Supă de zarzavat (350-400 g): 30-50 kcal/100 g Orez cu piept de pui (300 g): 120-150 kcal/100 g Pâine (100 g): 313 kcal/100 g Biscuiți Croco (100 g): 455 kcal/100 g	Mămăligă cu brânză de vaci (250 g): ~110-140 kcal /100 g Pâine (100 g): 313 kcal/100 g
1A COMUN	Telemea (50 g): 279 /100 g Salam cu șuncă (50 g): 237 kcal/100 g Ou fiert (1 buc ~ 80 g): 149 kcal/100 g Pâine (100 g): 313 kcal/100 g Ceai (200 ml): 0 kcal/100 g Măr (1 buc. ~ 200 g): 52 kcal/100 g	Ciorbă de cartofi (350 – 400 g): ~50-70 kcal /100g Spanac cu piept de pui la cuptor (300 g): ~90-110 kcal/100 g Pâine (100 g): 313 kcal/100 g	Mămăligă cu brânză de burduf (250 g): ~150-180 kcal /100 g Pâine (100 g): 313 kcal/100 g
REGIM FĂRĂ SARE	Măr copt (1 buc ~ 150–200 g): 85–90 kcal/100 g Brânză de vaci: (50 g): 245 kcal/100 g Iaurt (50 g): 59 kcal/100 g Pâine fără sare (100 g): 313 kcal/100 g Ceai (200 ml): 0 kcal/100 g	Ciorbă de cartofi (350 – 400 g): ~50-70 kcal /100g Spanac cu piept de pui la cuptor (300 g): ~90-110 kcal/100 g Pâine fără sare (100 g): 313 kcal/100 g	Mămăligă cu brânză de vaci (250 g): ~110-140 kcal /100 g Pâine fără sare (100 g): 313 kcal/100 g
3-18 ANI 1A COMUN	Telemea (50 g): 279 /100 g Salam cu șuncă (50 g): 237 kcal/100 g Ou fiert (1 buc ~ 80 g): 149 kcal/100 g Pâine (100 g): 313 kcal/100 g Ceai (200 ml): 0 kcal/100 g Măr (1 buc. ~ 200 g): 52 kcal/100 g	Ciorbă de cartofi (350 – 400 g): ~50-70 kcal /100g Spanac cu piept de pui la cuptor (300 g): ~90-110 kcal/100 g Pâine (100 g): 313 kcal/100 g	Mămăligă cu brânză de burduf (250 g): ~150-180 kcal /100 g Pâine (100 g): 313 kcal/100 g

1B ÎNȘOȚITORI	Telemea (50 g): 279 /100 g Salam cu șuncă (50 g): 237 kcal/100 g Ou fiert (1 buc ~ 80 g): 149 kcal/100 g Pâine (100 g): 313 kcal/100 g Ceai (200 ml): 0 kcal/100 g Măr (1 buc. ~ 200 g): 52 kcal/100 g	Ciorbă de cartofi (350 – 400 g): ~50-70 kcal /100g Spanac cu piept de pui la cuptor (300 g): ~90-110 kcal/100 g Pâine (100 g): 313 kcal/100 g	Mămăligă cu brânză de burduf (250 g): ~150-180 kcal /100 g Pâine (100 g): 313 kcal/100 g
6A DIABET (REGIM)	Șuncă (100 g): 94 kcal/100 g Brânză de vaci: (50 g): 245 kcal/100 g Ou fiert (2 buc ~ 160 g): 149 kcal/100 g Castraveți (100–150 g): 12 – 15 kcal/100 g Pâine (50 g): 313 kcal/100 g Ceai (200 ml): 0 kcal/100 g	Ciorbă de cartofi (350 – 400 g): ~50-70 kcal /100 g Spanac cu piept de pui la cuptor (300 g): ~90-110 kcal/100 g Pâine (50 g): 313 kcal/100 g Măr (1 buc. ~ 200 g): 52 kcal/100 g	Mămăligă cu brânză de vaci (250 g): ~110-140 kcal /100 g Pâine (50 g): 313 kcal/100 g Brânză Făgăraș (185 g): 116 kcal/100 g
COLITE (DIAREE) PEDIATRIE	Măr copt (1 buc ~ 150–200 g): 85–90 kcal/100 g Ou fiert (1 buc ~ 80 g): 149 kcal/100 g Pâine (100 g): 313 kcal/100 g Ceai (200 ml): 0 kcal/100 g Banană (2 buc. ~ 200-260 g): 89 kcal/100 g	Supă de zarzavat (350-400 g): 30-50 kcal/100 g Orez cu piept de pui (300 g): 120-150 kcal/100 g Pâine (100 g): 313 kcal/100 g Biscuiți Croco (100 g): 455 kcal/100 g	Mămăligă cu ou fiert (250 g): 121 kcal/100 g Pâine (100 g): 313 kcal/100 g Stiksuri (40 g): 403 kcal /100 g
COLITE (DIAREE) MEDICINĂ INTERNĂ	Măr copt (1 buc ~ 150–200 g): 85–90 kcal/100 g Ou fiert (1 buc ~ 80 g): 149 kcal/100 g Pâine (100 g): 313 kcal/100 g Ceai (200 ml): 0 kcal/100 g Banană (2 buc. ~ 200-260 g): 89 kcal/100 g	Supă de zarzavat (350-400 g): 30-50 kcal/100 g Orez cu piept de pui (300 g): 120-150 kcal/100 g Pâine (100 g): 313 kcal/100 g Biscuiți Croco (100 g): 455 kcal/100 g	Mămăligă cu ou fiert (250 g): 121 kcal/100 g Pâine (100 g): 313 kcal/100 g Stiksuri (40 g): 403 kcal /100 g
GARDĂ	Telemea (50 g): 279 /100 g Salam cu șuncă (50 g): 237 kcal/100 g Ou fiert (1 buc ~ 80 g): 149 kcal/100 g Roșie (100 g): 18 kcal/100 g Unt (8 g): 760 kcal/100 g Pâine (100 g): 313 kcal/100 g Ceai (200 ml): 0 kcal/100 g	Ciorbă de cartofi (350 – 400 g): ~50-70 kcal /100 g Spanac cu piept de pui la cuptor (300 g): ~90-110 kcal/100 g Pâine (100 g): 313 kcal/100 g	Mămăligă cu brânză de burduf (250 g): ~150-180 kcal /100 g Pâine (100 g): 313 kcal/100 g

