

MIERCURI, 21.01.2026

REGIM	MIC DEJUN	PRÂNZ	CINĂ
ULCER & COLECIST	Măr copt (1 buc ~ 150–200 g): 85 kcal/100 g Brânză de vaci: (100 g): 122 kcal/100 g Iaurt (140 g): 59 kcal/100 g Pâine (100 g): 313 kcal/100 g Ceai (200 ml): 0 kcal/100 g	Supă de zarzavat (350 g): 43 kcal/100 g Orez cu piept de pui (300 g): 136 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): 129 kcal /100 g Pâine (100 g): 313 kcal/100 g Stiksuri (40 g): 403 kcal /100 g Banană (1 buc. ~ 100-130 g): 89 kcal/100 g Ceai (200 ml): 0 kcal/100 g
1A COMUN	Telemea (50 g): 279 kcal /100 g Salam cu șuncă (50 g): 237 kcal/100 g Ou fiert (1 buc ~ 80 g): 155 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 g): 55 kcal /100g Spanac cu piept de pui la cuptor (300 g): 112 kcal/100 g Pâine (100 g): 313 kcal/100 g	Mămăligă cu brânză de burduf (250 g): 155 kcal /100 g Pâine (100 g): 313 kcal/100 g Ceai (200 ml): 0 kcal/100 g
REGIM FĂRĂ SARE	Măr copt (1 buc ~ 150–200 g): 85 kcal/100 g Ou fiert (1 buc ~ 80 g): 155 kcal/100 g Brânză de vaci: (50 g): 122 kcal/100 g Iaurt (50 g): 59 kcal/100 g Pâine fără sare (100 g): 297,8 kcal/100 g Ceai (200 ml): 0 kcal/100 g	Ciorbă de cartofi (350 g): 55 kcal /100g Spanac cu piept de pui la cuptor (300 g): 112 kcal/100 g Pâine fără sare (100 g): 297,8 kcal/100 g	Mămăligă cu brânză de burduf (250 g): 155 kcal /100 g Pâine (100 g): 313 kcal/100 g Ceai (200 ml): 0 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): 155 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 g): 55 kcal /100g Spanac cu piept de pui la cuptor (300 g): 112 kcal/100 g Pâine (100 g): 313 kcal/100 g	Mămăligă cu brânză de burduf (250 g): 155 kcal /100 g Pâine (100 g): 313 kcal/100 g Ceai (200 ml): 0 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): 155 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 g): 55 kcal /100g Spanac cu piept de pui la cuptor (300 g): 112 kcal/100 g Pâine (100 g): 313 kcal/100 g	Mămăligă cu brânză de burduf (250 g): 155 kcal /100 g Pâine (100 g): 313 kcal/100 g Ceai (200 ml): 0 kcal/100 g
6A DIABET (REGIM)	Șuncă (100 g): 94 kcal/100 g Brânză de vaci: (50 g): 122 kcal/100 g Ou fiert (1 buc ~ 80 g): 155 kcal/100 g Castraveți (100–150 g): 15 kcal/100 g / Ardei (100–150 g): 37 kcal/100 g Pâine (50 g): 313 kcal/100 g Ceai (200 ml): 0 kcal/100 g	Ciorbă de cartofi (350 g): 55 kcal /100g Spanac cu piept de pui la cuptor (300 g): 112 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): 129 kcal /100 g Pâine (50 g): 313 kcal/100 g Brânză Făgăraș (185 g): 116 kcal/100 g Măr (1 buc. ~ 200 g): 52 kcal/100 g Ceai (200 ml): 0 kcal/100 g
COLITE (DIAREE) PEDIATRIE	Măr copt (1 buc ~ 150–200 g): 85 kcal/100 g Ou fiert (1 buc ~ 80 g): 155 kcal/100 g Pâine (100 g): 313 kcal/100 g Ceai (200 ml): 0 kcal/100 g Banană (1 buc. ~ 100-130 g): 89 kcal/100 g	Supă de zarzavat (350 g): 43 kcal/100 g Orez cu piept de pui (300 g): 136 kcal/100 g Pâine (100 g): 313 kcal/100 g Biscuiți Croco (100 g): 455 kcal/100 g	Mămăligă cu ou fiert (250 g): 134 kcal/100 g Pâine (100 g): 313 kcal/100 g Stiksuri (40 g): 403 kcal /100 g Banană (1 buc. ~ 100-130 g): 89 kcal/100 g Ceai (200 ml): 0 kcal/100 g
COLITE (DIAREE) MEDICINĂ INTERNĂ	Măr copt (1 buc ~ 150–200 g): 85 kcal/100 g Ou fiert (1 buc ~ 80 g): 155 kcal/100 g Pâine (100 g): 313 kcal/100 g Ceai (200 ml): 0 kcal/100 g Banană (1 buc. ~ 100-130 g): 89 kcal/100 g	Supă de zarzavat (350 g): 43 kcal/100 g Orez cu piept de pui (300 g): 136 kcal/100 g Pâine (100 g): 313 kcal/100 g Biscuiți Croco (100 g): 455 kcal/100 g	Mămăligă cu ou fiert (250 g): 134 kcal/100 g Pâine (100 g): 313 kcal/100 g Stiksuri (40 g): 403 kcal /100 g Banană (1 buc. ~ 100-130 g): 89 kcal/100 g Ceai (200 ml): 0 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): 155 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 g): 55 kcal /100g Spanac cu piept de pui la cuptor (300 g): 112 kcal/100 g Pâine (100 g): 313 kcal/100 g	Mămăligă cu brânză de burduf (250 g): 155 kcal /100 g Pâine (100 g): 313 kcal/100 g Ceai (200 ml): 0 kcal/100 g