

**MIERCURI, 04.03.2026**

| REGIM                       | MIC DEJUN                                                                                                                                                                                                                                                                             | PRÂNZ                                                                                                                                                                                          | CINĂ                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ULCER &amp; COLECIST</b> | <b>Măr copt</b> (1 buc ~ 150–200 g): 85 kcal/100 g<br><b>Brânză de vaci:</b> (100 g): 122 kcal/100 g<br><b>Iaurt</b> (140 g): 59 kcal/100 g<br><b>Pâine</b> (100 g): 313 kcal/100 g<br><b>Ceai</b> (200 ml): 0 kcal/100 g                                                             | <b>Supă de zarzavat</b> (350 g): 43 kcal/100 g<br><b>Orez cu piept de pui</b> (300 g): 136 kcal/100 g<br><b>Pâine</b> (100 g): 313 kcal/100 g<br><b>Biscuiți Croco</b> (100 g): 455 kcal/100 g | <b>Mămăligă cu brânză de vaci</b> (250 g): 129 kcal /100 g<br><b>Pâine</b> (100 g): 313 kcal/100 g<br><b>Stiksuri</b> (40 g): 403 kcal /100 g<br><b>Banană</b> (1 buc. ~ 100-130 g): 89 kcal/100 g<br><b>Ceai</b> (200 ml): 0 kcal/100 g |
| <b>1A COMUN</b>             | <b>Telemea</b> (50 g): 279 kcal /100 g<br><b>Salam cu șuncă</b> (50 g): 237 kcal/100 g<br><b>Ou fiert</b> (1 buc ~ 80 g): 155 kcal/100 g<br><b>Pâine</b> (100 g): 313 kcal/100 g<br><b>Ceai</b> (200 ml): 0 kcal/100 g<br><b>Măr</b> (1 buc. ~ 200 g): 52 kcal/100 g                  | <b>Ciorbă de cartofi</b> (350 g): 55 kcal /100g<br><b>Spanac cu piept de pui la cuptor</b> (300 g): 112 kcal/100 g<br><b>Pâine</b> (100 g): 313 kcal/100 g                                     | <b>Mămăligă cu brânză de burduf</b> (250 g): 155 kcal /100 g<br><b>Pâine</b> (100 g): 313 kcal/100 g<br><b>Ceai</b> (200 ml): 0 kcal/100 g                                                                                               |
| <b>REGIM FĂRĂ SARE</b>      | <b>Măr copt</b> (1 buc ~ 150–200 g): 85 kcal/100 g<br><b>Ou fiert</b> (1 buc ~ 80 g): 155 kcal/100 g<br><b>Brânză de vaci:</b> (50 g): 122 kcal/100 g<br><b>Iaurt</b> (50 g): 59 kcal/100 g<br><b>Pâine fără sare</b> (100 g): 297,8 kcal/100 g<br><b>Ceai</b> (200 ml): 0 kcal/100 g | <b>Ciorbă de cartofi</b> (350 g): 55 kcal /100g<br><b>Spanac cu piept de pui la cuptor</b> (300 g): 112 kcal/100 g<br><b>Pâine fără sare</b> (100 g): 297,8 kcal/100 g                         | <b>Mămăligă cu brânză de burduf</b> (250 g): 155 kcal /100 g<br><b>Pâine</b> (100 g): 313 kcal/100 g<br><b>Ceai</b> (200 ml): 0 kcal/100 g                                                                                               |
| <b>3-18 ANI 1A COMUN</b>    | <b>Telemea</b> (50 g): 279 /100 g<br><b>Salam cu șuncă</b> (50 g): 237 kcal/100 g<br><b>Ou fiert</b> (1 buc ~ 80 g): 155 kcal/100 g<br><b>Pâine</b> (100 g): 313 kcal/100 g<br><b>Ceai</b> (200 ml): 0 kcal/100 g<br><b>Măr</b> (1 buc. ~ 200 g): 52 kcal/100 g                       | <b>Ciorbă de cartofi</b> (350 g): 55 kcal /100g<br><b>Spanac cu piept de pui la cuptor</b> (300 g): 112 kcal/100 g<br><b>Pâine</b> (100 g): 313 kcal/100 g                                     | <b>Mămăligă cu brânză de burduf</b> (250 g): 155 kcal /100 g<br><b>Pâine</b> (100 g): 313 kcal/100 g<br><b>Ceai</b> (200 ml): 0 kcal/100 g                                                                                               |

|                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1B<br/>ÎNȘOȚITORI</b>                            | <b>Telemea</b> (50 g): 279 /100 g<br><b>Salam cu șuncă</b> (50 g): 237 kcal/100 g<br><b>Ou fiert</b> (1 buc ~ 80 g): 155 kcal/100 g<br><b>Pâine</b> (100 g): 313 kcal/100 g<br><b>Ceai</b> (200 ml): 0 kcal/100 g<br><b>Măr</b> (1 buc. ~ 200 g): 52 kcal/100 g                                               | <b>Ciorbă de cartofi</b> (350 g): 55 kcal /100g<br><b>Spanac cu piept de pui la cuptor</b> (300 g): 112 kcal/100 g<br><b>Pâine</b> (100 g): 313 kcal/100 g                                              | <b>Mămăligă cu brânză de burduf</b> (250 g): 155 kcal /100 g<br><b>Pâine</b> (100 g): 313 kcal/100 g<br><b>Ceai</b> (200 ml): 0 kcal/100 g                                                                                             |
| <b>6A DIABET<br/>(REGIM)</b>                        | <b>Șuncă</b> (100 g): 94 kcal/100 g<br><b>Brânză de vaci:</b> (50 g): 122 kcal/100 g<br><b>Ou fiert</b> (1 buc ~ 80 g): 155 kcal/100 g<br><b>Castraveți</b> (100–150 g): 15 kcal/100 g / <b>Ardei</b> (100–150 g): 37 kcal/100 g<br><b>Pâine</b> (50 g): 313 kcal/100 g<br><b>Ceai</b> (200 ml): 0 kcal/100 g | <b>Ciorbă de cartofi</b> (350 g): 55 kcal /100g<br><b>Spanac cu piept de pui la cuptor</b> (300 g): 112 kcal/100 g<br><b>Pâine</b> (50 g): 313 kcal/100 g<br><b>Măr</b> (1 buc. ~ 200 g): 52 kcal/100 g | <b>Mămăligă cu brânză de vaci</b> (250 g): 129 kcal /100 g<br><b>Pâine</b> (50 g): 313 kcal/100 g<br><b>Brânză Făgăraș</b> (185 g): 116 kcal/100 g<br><b>Măr</b> (1 buc. ~ 200 g): 52 kcal/100 g<br><b>Ceai</b> (200 ml): 0 kcal/100 g |
| <b>COLITE<br/>(DIAREE)<br/>PEDIATRIE</b>            | <b>Măr copt</b> (1 buc ~ 150–200 g): 85 kcal/100 g<br><b>Ou fiert</b> (1 buc ~ 80 g): 155 kcal/100 g<br><b>Pâine</b> (100 g): 313 kcal/100 g<br><b>Ceai</b> (200 ml): 0 kcal/100 g<br><b>Banană</b> (1 buc. ~ 100-130 g): 89 kcal/100 g                                                                       | <b>Supă de zarzavat</b> (350 g): 43 kcal/100 g<br><b>Orez cu piept de pui</b> (300 g): 136 kcal/100 g<br><b>Pâine</b> (100 g): 313 kcal/100 g<br><b>Biscuiți Croco</b> (100 g): 455 kcal/100 g          | <b>Mămăligă cu ou fiert</b> (250 g): 134 kcal/100 g<br><b>Pâine</b> (100 g): 313 kcal/100 g<br><b>Stiksuri</b> (40 g): 403 kcal /100 g<br><b>Banană</b> (1 buc. ~ 100-130 g): 89 kcal/100 g<br><b>Ceai</b> (200 ml): 0 kcal/100 g      |
| <b>COLITE<br/>(DIAREE)<br/>MEDICINĂ<br/>INTERNĂ</b> | <b>Măr copt</b> (1 buc ~ 150–200 g): 85 kcal/100 g<br><b>Ou fiert</b> (1 buc ~ 80 g): 155 kcal/100 g<br><b>Pâine</b> (100 g): 313 kcal/100 g<br><b>Ceai</b> (200 ml): 0 kcal/100 g<br><b>Banană</b> (1 buc. ~ 100-130 g): 89 kcal/100 g                                                                       | <b>Supă de zarzavat</b> (350 g): 43 kcal/100 g<br><b>Orez cu piept de pui</b> (300 g): 136 kcal/100 g<br><b>Pâine</b> (100 g): 313 kcal/100 g<br><b>Biscuiți Croco</b> (100 g): 455 kcal/100 g          | <b>Mămăligă cu ou fiert</b> (250 g): 134 kcal/100 g<br><b>Pâine</b> (100 g): 313 kcal/100 g<br><b>Stiksuri</b> (40 g): 403 kcal /100 g<br><b>Banană</b> (1 buc. ~ 100-130 g): 89 kcal/100 g<br><b>Ceai</b> (200 ml): 0 kcal/100 g      |
| <b>GARDĂ</b>                                        | <b>Telemea</b> (50 g): 279 /100 g<br><b>Salam cu șuncă</b> (50 g): 237 kcal/100 g<br><b>Ou fiert</b> (1 buc ~ 80 g): 155 kcal/100 g<br><b>Roșie</b> (100 g): 18 kcal/100 g<br><b>Unt</b> (8 g): 760 kcal/100 g<br><b>Pâine</b> (100 g): 313 kcal/100 g<br><b>Ceai</b> (200 ml): 0 kcal/100 g                  | <b>Ciorbă de cartofi</b> (350 g): 55 kcal /100g<br><b>Spanac cu piept de pui la cuptor</b> (300 g): 112 kcal/100 g<br><b>Pâine</b> (100 g): 313 kcal/100 g                                              | <b>Mămăligă cu brânză de burduf</b> (250 g): 155 kcal /100 g<br><b>Pâine</b> (100 g): 313 kcal/100 g<br><b>Ceai</b> (200 ml): 0 kcal/100 g                                                                                             |