

MENIU SĂPTĂMÂNAL

LUNI

- MIC DEJUN : OMLETĂ CU ROȘII ȘI MOZZARELLA FRESCA
- PRÂNZ : CIORBĂ DE CURCAN
- CINA : MAZĂRE CU PUI

VINERI

- MIC DEJUN : OU FIERT CU ROȘII ȘI AVOCADO
- PRÂNZ : FILE DE PĂSTRĂV LA CUPTOR CU LEGUME LA GRĂTAR
- CINA : PASTE BOLOGNESE

MARTI

- MIC DEJUN : CLĂTITE CU RICOTTA, FRUCTE ȘI MASCARPONE
- PRÂNZ : CIORBĂ DE CURCAN
- CINA : SOMON CU BROCCOLI

SĂMBĂTĂ

- MIC DEJUN : MĂCINIȘ PENTRU LĂPTIV
- PRÂNZ : PASTE BOLOGNESE
- CINA : TOCĂNIȚĂ DE DOVLEAC CU CARNE TOCATĂ DE VITĂ

MERCURI

- MIC DEJUN : FULGI DE OVĂZ CU FRUCTE DE PĂDURE ȘI NUCI
- PRÂNZ : SUPĂ CREMĂ DE DOVLEAC CU CRUTOANE
- CINA : VITĂ CU CARTOFI DULCI COPTI

DUMINICĂ

- MIC DEJUN : CLĂTITE CU FRUCTE ȘI IAURT GRECESC
- PRÂNZ : TOCĂNIȚĂ DE DOVLEAC CU CARNE TOCATĂ DE VITĂ
- CINA : PUI LA GRĂTAR CU CARTOFI

JOI

- MIC DEJUN : OMLETĂ CU LEGUME
- PRÂNZ : SUPĂ CREMĂ DE DOVLEAC CU CRUTOANE
- CINA : FILE DE PĂSTRĂV LA CUPTOR CU LEGUME LA GRĂTAR

GUSTĂRI

DOVLEAC COPT CU SCORTIȘOARĂ

IAURT GRECESC

PLĂCINTĂ CU DOVLEAC

FRUCTE PROASPETE

HUMMUS

NUCI ȘI SEMINȚE

GUACAMOLE

MAMA LUI VLADIMIR
BLOGUL MAMELOR. SURSA TA DE INSPIRAȚIE.