



MENIU SĂPTĂMÂNAL



LUNI

- MIC DEJUN : OMLETĂ CU LEGUME
- PRÂNZ : SUPĂ DE PUI CU TĂIȚEI
- CINA : VITĂ STROGANOFF CU OREZ

VINERI

- MIC DEJUN : PÂINE PRĂJITĂ CU AVOCADO ȘI OU
- PRÂNZ : MÂNCARE DE MAZĂRE CU PUI
- CINA : MUSACA DE CARTOFI CU CARNE TOCATĂ

MARȚI

- MIC DEJUN : CEREALE INTEGRALE CU LAPTE ȘI FRUCTE
- PRÂNZ : SUPĂ DE PUI CU TĂIȚEI
- CINA : PUI CU SOS ȘI CIUPERCI LA CUPTOR

SĂMBĂȚĂ

- MIC DEJUN : TERCII DE OVĂZ CU LAPTE
- PRÂNZ : CIORBĂ DE PUI A LA GREC
- CINA : CURRY DE PUI CU OREZ

MIERCURI

- MIC DEJUN : IAURT CU CEREALE INTEGRALE ȘI FRUCTE
- PRÂNZ : SUPĂ DE LINTE
- CINA : SOMON LA CUPTOR CU LEGUME

DUMINICĂ

- MIC DEJUN : PANCAKES CU FRUCTE ȘI SIROP DE ARȚAR
- PRÂNZ : CIORBĂ DE PUI A LA GREC
- CINA : CURRY DE PUI CU OREZ

JOI

- MIC DEJUN : IAURT CU FRUCTE
- PRÂNZ : SUPĂ DE LINTE
- CINA : MÂNCARE DE MAZĂRE CU PUI

GUSTĂRI

PLĂCINTĂ CU MERE

IAURT GRECESC

HUMMUS CU LEGUME CRUDE

FRUCTE PROASPETE

BRIOȘE CU MĂR ȘI CREMĂ DE VANILIE

NUCI ȘI SEMINȚE

TURTĂ DULCE DE CASĂ



MAMA LUI VLADIMIR
BLOGUL MAMELOR. SURSA TA DE INSPIRATIE.