

MENIU SĂPTĂMÂNAL

LUNI

- MIC DEJUN : OVĂZ CU FRUCTE ȘI NUCI
- PRÂNZ: SUPĂ DE LINTE CU PÂINE PRĂJITĂ
- CINA : ARDEI UMPLUȚI CU OREZ ȘI CARNE

VINERI

- MIC DEJUN : CLATITE CU FRUCTE
- PRÂNZ : CIORBĂ DE LEGUME
- CINA : VITĂ STROGANOFF CU OREZ

MARȚI

- MIC DEJUN : IAURT GRECESC CU FRUCTE ȘI GRANOLA
- PRÂNZ : SUPĂ DE LINTE CU PÂINE PRĂJITĂ
- CINA : SOMON LA CUPTOR CU OREZ

SĂMBĂȚĂ

- MIC DEJUN : PANCAKES CU FRUCTE ȘI SIROP DE ARȚAR
- PRÂNZ : CIORBĂ DE LEGUME
- CINA : VITĂ STROGANOFF CU OREZ

MIERCURI

- MIC DEJUN : LIPIE CU OMLETĂ ȘI LEGUME
- PRÂNZ : SOMON LA CUPTOR CU OREZ
- CINA : CHIFTELUȚE CU SOS DE ROȘII ȘI PIURE DE CARTOFI

DUMINICĂ

- MIC DEJUN : OU FIERT CU ROȘII ȘI AVOCADO
- PRÂNZ : FRIPTURĂ DE PUI CU LEGUME SOTATE
- CINA : PIZZA DE CASĂ

JOI

- MIC DEJUN : PÂINE PRĂJITĂ CU AVOCADO ȘI OUĂ SCRAMBLED
- PRÂNZ : CHIFTELUȚE CU SOS DE ROȘII ȘI PIURE DE CARTOFI
- CINA : CURCAN LA CUPTOR CU LEGUME

GUSTĂRI

TĂIȚEI CU LAPTE

IAURT GRECESC

BISCUȚI CU UNT

FRUCTE PROASPETE

NUCI ȘI SEMINȚE

HUMMUS

MAMA LUI VLADIMIR
BLOGUL MAMELOR. SURSA TA DE INSPIRAȚIE.

