

# MENIU 12 LUNI, SAPTAMANA 1

[www.biscuim.ro](http://www.biscuim.ro)

## LUNI

---

Mic dejun: [cuscus cu mar ras](#) (inlocuiti pruna cu mar dat pe razatoare + scortisoara +nuca macinata)

Gustare: portocala, banana

Pranz: [supa de pui cu legume si taitei](#)

Gustare: iaurt

Cina: [mancarica de ciuperci cu mamaliguta](#)

## MARTI

---

Mic dejun: [fulgi de ovaz cu lapte](#) + migdale macinate + para rasa

Gustare: [branzica de casa](#) + castravete

Pranz: [supa de pui cu legume si taitei](#)

Gustare: [mar la cuptor cu unt si scorisoara](#)

Cina: [mancarica de ciuperci cu mamaliguta](#)

## MIERCURI

---

Mic dejun: [salata cu ou, avocado si rosii](#) (cherry pe vreme asta)

Gustare: kiwi, mandarine

Pranz: [supa de pui cu legume si taitei](#)

Gustare: iaurt + banana + o lingurita seminte de floarea soarelui crude macinate

Cina: [paste cu spanac si broccoli](#)

## JOI

---

Mic dejun: [pate de ficat](#) cu [painica de casa](#)

Gustare: dovleac copt cu unt si scortisoara

Pranz: [paste cu spanac si broccoli](#) + carne de curcan

Gustare: mango, kaki

Cina: [bulgur cu fructe](#) + nuca macinata

## VINERI

---

Mic dejun: [pate de ficat](#) cu [painica de casa](#)

Gustare: mango, kaki

Pranz: [peste la cuptor cu legume](#)

Gustare: [branzica de casa](#) + castravete

Cina: [supa crema de dovleac](#) + [crutoane](#)

## **SAMBATA**

---

Mic dejun: [clatite cu mar](#) + iaurt + nuca macinata

Gustare: ananas

Pranz: [supa crema de dovleac](#) + carne de vita + [crutoane](#)

Gustare: [biscuiti cu fulgi de ovaz](#)

Cina: [brioase la cuptor cu conopida](#) (din pestele ramas de vineri)

## **DUMINICA**

---

Mic dejun: [ou cu rosii la cuptor](#) (rosii cherry acum iarna)

Gustare: [biscuiti cu fulgi de ovaz](#)

Pranz: [paste bolognese cu carne de vita](#)

Gustare: mandarine, kiwi

Cina: [placintica de cartofi](#) + [sos tzatziki](#)



### **MENIU 12 LUNI, SAPTAMANA 2**

[www.biscuim.ro](http://www.biscuim.ro)

## **LUNI**

---

Mic dejun: [bilute de sfecla](#)

Gustare: [ciocolata bebelusului](#)

Pranz: [paste bolognese cu carne de vita](#)

Gustare: mar, para

Cina: [cartofi dulci la cuptor](#) cu [sos de iaurt si ceapa verde](#)

## **MARTI**

---

Mic dejun: [mini omlete cu broccoli](#)

Gustare: kiwi, mandarine

Pranz: [mancarica de mazare](#) + carne de curcan

Gustare: [cusus cu para](#) (inlocuiti pruna cu para dat pe razatoare + scortisoara + nuca macinata)

Cina: [chiftelute cu cartof si dovleac](#) + iaurt

## **MIERCURI**

---

Mic dejun: [chiftelute cu cartof si dovleac](#)

Gustare: kaki, mango

Pranz: [mancarica de mazare](#) + carne de curcan

Gustare: [mar copt cu unt si scortisoara](#)

Cina: [quinoa cu lapte](#) + para rasa + o lingura migdale crude macinate

## **JOI**

---

Mic dejun: [quinoa cu lapte](#) + mar ras + o lingura caju crud macinat

Gustare: kiwi, portocala

Pranz: [budinca de dovlecel si morcov](#)

Gustare: banana + [branzica de casa](#)

Cina: [paste cu dovleac](#)

## **VINERI**

---

Mic dejun: [branzica de casa](#) + castravete + rosie cherry

Gustare: par, mara

Pranz: [supa crema de linte](#) + carne de vita

Gustare: ananas, mango

Cina: [budinca de dovlecel si morcov](#)

## **SAMBATA**

---

Mic dejun: [cusus cu para](#) (inlocuiti pruna cu para dat pe razatoare + scortisoara +nuca macinata)

Gustare: kiwi, kaki

Pranz: [somon la cuptor cu legume](#)

Gustare: iaurt + banana

Cina: [supa crema de linte](#) + [crutoane de casa](#)

## **DUMINICA**

---

Mic dejun: [paine de casa](#) + unt

Gustare: mar, para

Pranz: [supa crema de pastarnac](#) + [crutoane](#) + carne de pui

Gustare: castravete, rosii cherry

Cina: [brioase cu somon si cartof dulce](#) ( din pestele ramas de sambata)

## MENIU 12 LUNI, SAPTAMANA 3

[www.biscuim.ro](http://www.biscuim.ro)

### LUNI

Mic dejun: [fulgi de ovaz cu lapte](#) + mar ras + migdale macinate + scortisoara

Gustare: banana, mandarina

Pranz: [supa crema de pastarnac](#) + crutoane + carne de pui

Gustare: castravete, rosie cherry, ardei

Cina: [mamaliguta cu branza](#)

### MARTI

Mic dejun: [clatite cu banana si mar](#) + iaurt + caju macinate

Gustare: mango, portocala

Pranz: [cartofi cu ardei si ceapa](#) + muschi de porc la cuptor

Gustare: [branzica de casa](#) + castravete

Cina: [paste cu sos pesto de broccoli](#)

### MIERCURI

Mic dejun: [branzica de casa](#) + rosii cherry

Gustare: mar, para

Pranz: [legume la cuptor cu usturoi](#) + muschi de porc la cuptor

Gustare: iaurt + o lingurita seminte de floarea soarelui

Cina: [paste cu sos pesto de broccoli](#)

### JOI

Mic dejun: [paine de casa cu unt](#)

Gustare: kiwi, ananas

Pranz: [budinca de cartofi](#)

Gustare: castravete, rosii cherry

Cina: [ficatului de pui cu orez](#)

### VINERI

Mic dejun: [paine de casa cu unt](#)

Gustare: [mar copt cu unt, scortisoara si nuci macinate](#)

Pranz: [ficatului de pui cu orez](#)

Gustare: banana + iaurt

Cina: [peste la cuptor cu legume](#)

## **SAMBATA**

---

Mic dejun: ou fiert + rosii cherry + castravete

Gustare: avocado + mango

Pranz: [supa crema de ciuperci](#) + [crutoane de casa](#)

Gustare: [branzica de casa](#) + para

Cina: [chiftelute cu orez, cartof dulce si peste](#) (pestele ramas de la cina de vineri)

## **DUMINICA**

---

Mic dejun: fulgi de ovaz + mar ras + o lingura migdale macinate

Gustare: avocado + kaki + [branzica de casa](#)

Pranz: [supa de pui cu taiteti de casa](#)

Gustare: [budinca de cuscus cu banana si cocos](#)

Cina: [supa crema de ciuperci](#)



### **MENIU 12 LUNI, SAPTAMANA 4**

[www.biscuim.ro](http://www.biscuim.ro)

## **LUNI**

---

Mic dejun: [budinca de cuscus cu banana si cocos](#)

Gustare: castravete, rosii cherry

Pranz: [supa de pui cu taiteti de casa](#)

Gustare: mar, para

Cina: [placintica de cartofi](#) + [sos tzatziki](#)

## **MARTI**

---

Mic dejun: [placintica de cartofi](#)

Gustare: banana, mango

Pranz: [paste bolognese cu carne de vita](#)

Gustare: [mar copt cu unt, scortisoara si nuci macinate](#)

Cina: [mamaliga cu branza](#)

## **MIERCURI**

---

Mic dejun: [mamaliga cu branza](#)

Gustare: kiwi, ananas

Pranz: [paste bolognese cu carne de vita](#)

Gustare: [briose cu fulgi de ovaz](#)

Cina: [cartof dulce la cuptor](#)+ sos de iaurt si ceapa verde

## **JOI**

---

Mic dejun: [briose cu fulgi de ovaz](#) + mandarine

Gustare: rosii cherry, castravete

Pranz: [bulgur cu mazare si pui](#)

Gustare: iaurt

Cina: [peste la cuptor cu legume](#)

## **VINERI**

---

Mic dejun: [clatite cu mar](#)

Gustare: kaki, mango

Pranz: [bulgur cu mazare si pui](#)

Gustare: banana

Cina: [budinca de broccoli](#)

## **SAMBATA**

---

Mic dejun: [budinca de broccoli](#)

Gustare: mar, para

Pranz: [quinoa cu legume la cuptor](#)

Gustare: kaki

Cina: [supa crema de pastarnac](#) + carne de pui

## **DUMINICA**

---

Mic dejun: [clatite cu cartof dulce si spanac](#)

Gustare:mandarine, kiwi

Pranz: [supa crema de pastarnac](#) + carne de curcan

Gustare: iaurt

Cina: [fulgi de ovaz cu migdale macinate, mar ras si scortisoara](#)