

MENIU 9 LUNI, SAPTAMANA 1

www.biscuim.ro

LUNI

Mic dejun: pepene galben + avocado + iaurt

Pranz: [omleta cu dovlecel](#)

Cina: [paste cu sos pesto](#)

MARTI

Mic dejun: caise, piersici

Pranz: [mancarica de cartofi si dovlecei](#) + carnita de vita

Cina: [fulgi de ovaz cu lapte](#) + mar ras (scortisoara, nuci)

MIERCURI

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

Pranz: [mancarica de cartofi si dovlecei](#) + carnita de pui

Cina: [supa crema de linte](#)

JOI

Mic dejun: pepene rosu, banana

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

Cina: [budinca de quinoa](#) + fructe

VINERI

Mic dejun: caise, piersici + iaurt

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

Cina: [budinca cu dovlecel si praz](#)

SAMBATA

Mic dejun: pepene galben, banana

Pranz: [dovlecei umpluti cu branzica](#)

Cina: [bulgur cu legume](#)

DUMINICA

Mic dejun: caise, visine

Pranz: [bulgur cu legume](#) + peste (Salau, pastrav)

Cina: iaurt + [Briose cu banane si fulgi de ovaz](#)

MENIU 9 LUNI, SAPTAMANA 2

www.biscuim.ro

LUNI

Mic dejun: pepene rosu, pepene galben

Pranz: [budinca de broccoli, morcov si pui](#)

Cina: [orez cu spanac](#)

MARTI

Mic dejun: piersici, caise

Pranz: carnita de curcan si supa crema de ardei gras, ceapa, morcov si dovlecel

Cina: [orez cu spanac](#)

MIERCURI

Mic dejun: afine, banana + iaurt

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

Cina: [budinca de conopida](#)

JOI

Mic dejun: [ciocolata bebelusului](#)

Pranz: [dovlecei umpluti cu branzica](#)

Cina: [budinca de cuscus cu visine](#)

VINERI

Mic dejun: pepene galben + avocado + iaurt

Pranz: pui cu piure de mazare + broccoli + morcov

Cina: [gris cu lapte](#)

SAMBATA

Mic dejun: caise, visine

Pranz: peste (salau, pastrav) cu piure de cartofi si telina

Cina: iaurt + [Briose cu fructe](#)

DUMINICA

Mic dejun: piersici, nectarine+ [branzica de casa](#)

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

Cina: [budinca de quinoa](#)

MENIU 9 LUNI, SAPTAMANA 3

www.biscuim.ro

LUNI

Mic dejun: prune, banana

Pranz: [omleta cu legume si pui](#)

Cina: [mamaliga cu branzica si iaurt](#)

MARTI

Mic dejun: pepene galben, pepene rosu

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

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

MIERCURI

Mic dejun: piersici, caise + [branzica de casa](#)

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

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

JOI

Mic dejun: nectarine, prune

Pranz: carne de vita + piure de conopida si broccoli

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

VINERI

Mic dejun: pere, banana

Pranz: [dovlecei umpluti cu orez](#) + carne de pui

Cina: [supa crema de linte](#)

SAMBATA

Mic dejun: iaurt+avocado+pepene galben

Pranz: carne de curcan + [legume cu sos de usturoi](#)

Cina: [supa crema de linte](#)

DUMINICA

Mic dejun: afine + banana

Pranz: [budinca de cartofi](#)

Cina: [bulgur cu fructe](#)

MENIU 9 LUNI, SAPTAMANA 4

www.biscuim.ro

LUNI

Mic dejun: pepene rosu, pepene galben

Pranz: [ardei umpluti cu ciuperci](#) + carne de pui

Cina: [placintica de cartofi](#)

MARTI

Mic dejun: caise, nectarine + [branzica de casa](#)

Pranz: [ardei umpluti cu ciuperci](#)

Cina: peste + piure de broccoli, dovlecel si mazare

MIERCURI

Mic dejun: banana, prune

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

Cina: [dovlecel pane la cuptor](#) cu [sos de iaurt](#)

JOI

Mic dejun: afine + iaurt

Pranz: [dovlecei umpluti cu branzica](#)

Cina: [mancarica de fasole pastai](#)

VINERI

Mic dejun: piersici + avocado

Pranz: [mancarica de cartofi si dovlecei](#) + carne de vita

Cina: [fulgi de ovaz cu lapte](#) si fructe la alegere

SAMBATA

Mic dejun: para si mar rase cu scortisoara

Pranz: [mancarica de cartofi si dovlecei](#)

Cina: [bilute de sfecla](#)

DUMINICA

Mic dejun: pepene galben, pepene rosu

Pranz: carnita de pui + piure de cartof dulce, spanac si mazare

Cina: [Mamaliguta cu branza si iaurt](#)