

MENIU 10 LUNI, SAPTAMANA 1

www.biscuim.ro

LUNI

Mic dejun: banana + afine

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

Gustare: iaurt + seminte de floarea soarelui crude macinate

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

MARTI

Mic dejun: ou fiert + rosii

Pranz: [brioase cu peste si conopida](#) (pestele ramas de la pranzul de luni)

Gustare: mar + afine + migdale crude macinate

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

MIERCURI

Mic dejun: dovleac copt cu unt si scortisoara (exact ca [aici](#), doar ca inlocuim marul cu dovleac) + mar

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

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

Cina: [chiftelute de dovlecei](#) cu [sos tzatzki](#)

JOI

Mic dejun: piersica + banana + caise

Pranz: [Omleta cu cartofi si spanac](#)

Gustare: pepene galben + iaurt + seminte de dovleac crude macinte

Cina: [bulgur cu mazare](#)

VINERI

Mic dejun: pepene galben + avocado

Pranz: [supa de legume](#) cu carne de curcan

Gustare: banana

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

SAMBATA

Mic dejun: mar + para la abur sau rase cu scortisoara, nuca macinata si [branzica de casa](#)

Pranz: [supa de legume](#) cu carne de curcan

Gustare: [budinca cu dovlecel si morcov](#), zmeura

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

DUMINICA

Mic dejun: zmeura + piersica + seminte de floarea soarelui crude macinate

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

Gustare: iaurt

Cina: [cuscus cu prune](#)



MENIU 10 LUNI, SAPTAMANA 2

www.biscuim.ro

LUNI

Mic dejun: mar ras cu scortisoara si nuci macinate

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

Gustare: banana

Cina: [placintica de cartofi](#) cu iaurt

MARTI

Mic dejun: ou fiert + castravete + ardei + rosie

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

Gustare: prune + [branzica de casa](#) + nuci macinate

Cina: [mancarica de fasole pastai](#)

MIERCURI

Mic dejun: mar + [branzica de casa](#) + caju crud macinat

Pranz: pui + piure de mazare, ceapa, morcov

Gustare: banana + afine

Cina: [supa crema de dovleac](#)

JOI

Mic dejun: nectarine + caise + afine

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

Gustare: prune, pepene galben + seminte de floarea soarelui crude macinate

Cina: [supa crema de dovleac](#)

VINERI

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

Pranz: [Mancarica de cartofi si dovlecei](#) + carne de curcan

Gustare: para rasa si migdale macinate

Cina: [Fulgi de ovaz cu lapte](#) + mar ras + scortisoara

SAMBATA

Mic dejun: ou fiert + avocado

Pranz: [orez cu spanac](#)

Gustare: dovleac copt cu unt si scortisoara (exact ca [aici](#), doar ca inlocuim marul cu dovleac) + mar

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

DUMINICA

Mic dejun: para rasa sau la abur + banana + caju crud macinat

Pranz: [dovlecei umpluti cu branzica](#)

Gustare: iaurt

Cina: [crumble cu piersici](#)



MENIU 10 LUNI, SAPTAMANA 3

www.biscuim.ro

LUNI

Mic dejun: ciocolata bebelusului

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

Gustare: [crumble cu piersici](#)

Cina: [dovlecei umpluti cu branzica](#)

MARTI

Mic dejun: struguri, zmeura

Pranz: [omleta cu legume](#)

Gustare: afine

Cina: [mamaliguta cu branza](#)

MIERCURI

Mic dejun: mango + afine + [branzica de casa](#) + caju crud macinat

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

Gustare: rosie, castravete, ardei

Cina: [budinca de cartofi](#)

JOI

Mic dejun: prune + [branzica de casa](#) + nuci macinate

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

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

Cina: [supa crema de linte](#)

VINERI

Mic dejun: [briose cu fulgi de ovaz si banane](#)

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

Gustare: para si mar rase cu scortisoara si migdale macinate

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

SAMBATA

Mic dejun: dovleac copt cu unt si scortisoara (exact ca [aici](#), doar ca inlocuim marul cu dovleac) + mar

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

Gustare: zmeura, afine

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

DUMINICA

Mic dejun: [cuscus cu prune](#) + nuci macinate

Pranz: [quinoa cu legume la cuptor](#) + putina carne de pui

Gustare: zmeura, afine

Cina: [bilute de sfecla](#)



MENIU 10 LUNI, SAPTAMANA 4

www.biscuim.ro

LUNI

Mic dejun: mango + avocado + seminte de dovleac crude macinate

Pranz: [bulgur cu legume](#) + carne de pui

Gustare: [bilute de sfecla](#)

Cina: [budinca de broccoli](#)

MARTI

Mic dejun: banana + afine + mar + [branzica de casa](#)

Pranz: [oua cu rosii la cuptor](#)

Gustare: dovleac copt cu unt si scortisoara (exact ca [aici](#), doar ca inlocuim marul cu dovleac) + mar

Cina: [bulgur cu legume](#)

MIERCURI

Mic dejun: [Briose cu fructe](#) + afine

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

Gustare: banana + para rasa sau la abur + nuci crude macinate

Cina: [supa crema de dovleac](#)

JOI

Mic dejun: rosie, castravete, ardei

Pranz: [mancarica de linte](#) cu carne de vita

Gustare: iaurt + seminte de floarea soarelului crude macinate

Cina: [supa crema de dovleac](#)

VINERI

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

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

Gustare: struguri

Cina: [fulgi de ovaz](#) cu para rasa si migdale macinate

SAMBATA

Mic dejun: dovleac copt cu unt si scortisoara (exact ca [aici](#), doar ca inlocuim marul cu dovleac)

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

Gustare: [Budinca de caise](#)

Cina: [bulgur cu fructe](#) + nuci macinate

DUMINICA

Mic dejun: prune + [branzica de casa](#) + nuci crude macinate

Pranz: [omleta cu praz si spanac](#)

Gustare: [bulgur cu fructe](#)

Cina: [ardei umpluti cu ciuperci](#)