

Meniu săptămânal 3.34

www.mealplanning.ro

*Facem duminică: supă-cremă de linte roșie,
Salată de verdețuri cu sos de parmezan, cremă
de brânzeturi, granola*

Luni

Gătim seara: porc mongol, salată caldă

- Mic dejun:
 - Tartine cu cremă de brânzeturi cu verdețuri
- Prânz:
 - Supă-cremă de linte roșie
- Cină:
 - Porc mongol
 - Salată caldă de conopidă

Marți

Gătim seara: Salată de fasole cu ricotta și pesto

- Mic dejun:
 - Iaurt cu granola și dulceață
- Prânz:
 - Porc mongol
 - Salată caldă de conopidă
- Cină:
 - Salată de fasole cu ricotta și pesto
 - Salată de verdețuri cu sos de parmezan

Miercuri

Gătim seara: Paste cu ton la cuptor, Borș de lobodă roșie cu cartofi

- Mic dejun:
 - Tartine cu cremă de brânzeturi cu verdețuri
- Prânz:
 - Supă-cremă de linte roșie
- Cină:
 - Paste cu ton la cuptor
 - Salată de verdețuri cu sos de parmezan

Joi

- Mic dejun:
 - Iaurt cu granola și dulceață
- Prânz:
 - Borș de lobodă roșie cu cartofi
- Cină:
 - Paste cu ton la cuptor
 - Salată de verdețuri cu sos de parmezan

Vineri

- Mic dejun:
 - Smoothie Pina Colada
- Prânz:
 - Salată de fasole cu ricotta și pesto
 - Salată de verdețuri cu sos de parmezan
- Cină:
 - Borș de lobodă roșie cu cartofi