



Sunny
Side Up

You're Mom Enough.

"Mami, ce mâncăm azi?!"



Meal plan săptămânal pentru copii mari și mici

Ce mâncăm într-o săptămână, cu trei mese principale și 2 gustări zilnice, kid-friendly, toddler-friendly, fără prăjeli și fără mâncare procesată.

LUNI	MARȚI	MIERCURI	JOI	VINERI	SÂMBĂȚĂ	DUMINICĂ
Mic dejun Porridge instant de la Solaris cu banane și căpșune	Mic dejun Oladi (clătite pufoase) servite cu sirop de arțar și banane	Mic dejun Ovă de prepeliță fierte, tartine cu unt și cașcaval	Mic dejun Budincă de chia cu topping de unt de arahide crunchy, banane și fulgi de cocos	Mic dejun Măciniș pentru lăptic de la Solaris cu topping de fructe de sezon și sirop de arțar	Mic dejun Clătite subțiri cu dulceață	Mic dejun Granola cu alune și cocos de la Solaris
Gustare dimineață Iaurt grecesc cu afine, unt de arahide și fulgi de cocos	Gustare dimineață Un pachet-snack "Hai la școală! - marți" de la Solaris - cu biscuiți animăluțe vesele, stafide negre și fulgi de cereale.	Gustare dimineață Platou de fructe de sezon tăiate felii (piersici, caise, nectarine)	Gustare dimineață Pufuleți cu belșug de legume fără sare de la Solaris	Gustare dimineață Biscuiți 100 cu unt și brânză de vaci	Gustare dimineață Platou de fructe de sezon tăiate felii (piersici, caise, nectarine, pepene galben, pepene roșu)	Gustare dimineață Biluțe din ovăz cu ricotta și merișoare
Prânz Supă de pui cu găluște	Prânz File de somon la cuptor servit cu legume (ciuperci, ardei, cartofi)	Prânz Crispy strips de pui la cuptor, crocanți și "ciufuliți", serviți într-o lipie cu legume și hummusul de ieri	Prânz Supă cremă de roșii cu crutoane	Prânz Pilaf de pui la cuptor cu morcovi, ardei, țelină și ceapă	Prânz Pate de ficat făcut în casă cu garnitură de salată de vară (roșii, ardei, castraveți, ceapă)	Prânz Chilli con carne - varianta nepicantă, pentru copii
Gustare după-amiază Biscuiți fragezi cu făină de cocos	Gustare după-amiază Bastonașe de legume cu hummus	Gustare după-amiază Înghețată de casă din banane, căpșune și unt de arahide	Gustare după-amiază Rondele de orez expandat cu unt de arahide și dulceață de casă	Gustare după-amiază Înghețată de casă din banane, căpșune și unt de arahide	Gustare după-amiază Un pachet de Tentații Dulci de la Solaris (noi iubim varianta cu stafide, caise, merișor, caju și migdale)	Gustare după-amiază Platou de struguri cu cașcaval Baby Bell
Cina File de somon la cuptor servit cu legume (ciuperci, ardei, cartofi)	Cina Crispy strips de pui la cuptor, crocanți și "ciufuliți", serviți cu salată de vară (roșii, ceapă, ardei, castraveți)	Cina Mămăligă cu brânză și smântână	Cina Pilaf de pui la cuptor cu morcovi, ardei, țelină și ceapă	Cina Pate de ficat făcut în casă cu garnitură de salată de vară (roșii, ardei, castraveți, ceapă)	Cina Chilli con carne - varianta nepicantă, pentru copii	Cina Budincă de griș cu vanilie și lapte