

Exemplu de meniu pentru o zi, pentru copii de la 1 an

ZIUA 1	CONȚINUT DE BAZĂ	EXEMPLU
MIC DEJUN (ora 9 -9.30)	Aport lactat + Produs cerealier + Fruct	Lapte formulă de continuare cu Cereale bio Acai și Cocos, Piure de ananas și avocado
PRÂNZ (ora 12-12.30)	Legume + Produs cerealier + Carne/Pește/Ou + Desert	Piure de legume verzi cu carne de pui, Degețele de pâine prăjită, Piure de papaya și afine
GUSTARE (ora 16-16.30)	Aport lactat + Produs cerealier/Fruct	Lapte formulă de continuare cu cereale bio cu quinoa, Piersici din compot
CINĂ (ora 18.30 - 19.30)	Fructe/Legume + Aport lactat + Produs cerealier	Supă de legume, Budinca de tapioca și brânză de vaci



PENTRU MENIUL SĂPTĂMÂNAL CONSULTAȚI URMĂTOARELE REȚETE:

[Ce SUPITĂ bună mâncam azi la prânz? 5 Rețete tradiționale gustoase](#)

[Ce CIORBITĂ bună mâncam azi la prânz? 5 Rețete tradiționale gustoase](#)

[Prânzul pentru copii - Felul II. Top 10 Rețete preferate de copii](#)

[Alimente recomandate în meniul copilului de 1 an + 10 idei de rețete pentru masa de prânz](#)

CITEȘTE ȘI DESPRE:

[10 Idei de REȚETE cu LEGUME pentru bebeluși](#)

[10 Idei de REȚETE cu CEREALE pentru bebeluși](#)

[10 Idei de REȚETE de SUPĂ pentru bebeluși](#)

[10 Idei de REȚETE cu CARNE pentru bebeluși](#)

[10 Idei de REȚETE cu PEȘTE pentru bebeluși](#)

[22 Idei de REȚETE cu OVĂZ pentru bebeluși](#)

[10 Idei de REȚETE de BISCUȚI pentru bebeluși](#)

PENTRU DESERT VEZI ȘI:

[Rețete, povești și nostalgie - Dulciurile copilăriei - 10 Deserturi ușor de preparat, greu de refuzat \(de la 3 ani\)](#)

Meniu săptămânal copii de 12- 18 luni

	Mic dejun	Prânz	Gustare	Cină
Luni	Lapte, Cereale cu hrișcă și sirop de arțar, Suc de pere	Paste melcișori cu dovleac, o jumătate de ou fiert, Orez cu lapte	Lapte, Biscuiți de casă	Dovlecel umplut cu quinoa, Minisandvișuri cu brânză
Marti	Lapte, Terci de ovăz cu măr și căpșuni	Supă clară, Conopidă și cartof dulce cu piept de pui, Brioșă de casă cu banane	Lapte, Compot de pară	Couș-couș cu legume, lăut simplu
Miercuri	Omletă, tartină cu brânză, bețoșoare de castravete și ardei gras	Supă cremă de ciuperci, File de somon cu cubulețe de dovlecel, Griș cu lapte de migdale	Orez cu branză de vaci și fructe	Budincă de spanac, Sticksuri crocante fără gluten Bio Junior
Joi	Lapte, Cereale cu petale de cacao, Suc de măr și mango	Ciorbă de perișoare, Biftec cu legume la cuptor (parmentier), Sărățele de casă cu cașcaval	lăut, Cremă de pară cu turtă dulce	Conopidă gratinată, lăut cu cereale bio bulgărași cu miere
Vineri	Lapte, Terci de ovăz cu piersici și caise (porridge)	Friptură de curcan cu morcov ras, Tartină cu pate de ficat, Tartă de fructe cu brânză	Lapte, Biscuiți speciali pentru copii	Budincă griș cu dovlecel, lăut de casă pentru copii
Sâmbătă	Ou fiert, Cereale cu Banane și vanilie, Suc de prune	Supă de găluște, Pulpă de pui cu pilaf, Clătite cu dulceață de casă	Brânzică proaspătă de vaci, Degețele din legume cu sos	Quinoa cu morcov și pătrunjel verde, degețele de cașcaval/telemea
Duminică	Lapte, Cereale din orez cu roșcove, Suc de portocală și mere roșii	Ciorbița preferată, Quinoa cu pui și legume, Papanăși de casă	lăut cu bucățele de fructe și biscuiți cu ovăz	Piure de anghinare și cartof dulce, lapte cu Musli (mix de cereale și fructe uscate)