WERSJA OGÓLNA - 31.01.2022-06.02.2022

Posiłek	Dzień 1	Dzień 2	Dzień 3	Dzień 4	Dzień 5	Dzień 6	Dzień 7
1	Pietruszkowy twarożek z migdałów	Czekoladowa owsianka z kiwi	Omlet marchewkowy	Kanapki z szynką i ogórkiem kiszonym	Kaszka kokosowa z mango	Pieczona owsianka migdałowo-bananowa	Jajka sadzone ze szczypiorkiem + chleb i pomidorki
2	Batonik z masła orzechowego i czekolady	Meksykańska sałatka z ryżem, papryką i fasolą	Gruszka i migdały	Jogurt z mango i nasionami	Batonik z masła orzechowego i czekolady	Prosta sałatka z awokado i czerwonej cebuli	Czekoladowy budyń jaglany
3	Makaron carbonara z cukinii z boczkiem i jajkami	Makaron carbonara z cukinii z boczkiem i jajkami	Gryczotto z orzechami włoskimi; Surówka z marchwi i jabłka	Gryczotto z orzechami włoskimi; Surówka z marchwi i jabłka	Pieczony łosoś i Surówka z kiszonej kapusty	Gulasz wołowy z dynią i fasolą	Gulasz wołowy z dynią i fasolą
4	Jabłko i orzechy włoskie	Pietruszkowy twarożek z migdałów	Batonik z masła orzechowego i czekolady	Orzechy laskowe i orzechy brazylijskie	Fasolka szparagowa po tajsku	Czekoladowy budyń z pomarańczą	Prosta sałatka z awokado i czerwonej cebuli
5	Meksykańska sałatka z ryżem, papryką i fasolą	Zupa ogórkowa	Zupa ogórkowa	Fasolka szparagowa po tajsku	Krem z dyni z masłem orzechowym	Krem z dyni z masłem orzechowym	Placki z cukinii z łososiem wędzonym