

Plan posiłków Klub Kasi - dieta ogólna 29.05-04.06.2023

	Dzień 1	Dzień 2	Dzień 3	Dzień 4	Dzień 5	Dzień 6	Dzień 7
1	Frittata z jarmużem i pomidorem	Gofry z cukinią i papryką	Gofry z cukinią i papryką	Kanapka z szynką i szpinakiem + pomidor z ziołami	Pieczona owsianka z borówkami i migdałami	Tost ze szparagami i tofu	Komosa z malinami i orzechami
2	Ciasto z rabarbarem i kruszonką	Ciasto z rabarbarem i kruszonką	Orzechy włoskie + arbuz	Orzechy nerkowca + arbuz	Kanapka z szynką i ogórkiem małosolnym	Bananowe lody z kurkumą i borówkami	Pomidorki koktajlowe z orzechami włoskimi i bazylią
3	Pieczone udka z kurczaka z duszoną młodą kapustką z koperkiem	Pieczone udka z kurczaka z duszoną młodą kapustką z koperkiem	Zielone curry z fasolką szparagową i groszkiem z komosą ryżową	Zielone curry z fasolką szparagową i groszkiem z komosą ryżową	Makaron gryczany z pomidorami, tuńczykiem i czarnuszką	Szarpana wołowina z mizerią i ziemniaczkami	Szarpana wołowina z mizerią i ziemniaczkami
4	Jogurt z truskawkami i waflem z ciecierzycy	Słupki warzyw	Ciasto z rabarbarem i kruszonką	Ciasto z rabarbarem i kruszonką	Koktajl truskawkowo-arbuzowy	Jogurt z truskawkami i płatkami migdałów	Bananowe lody z kurkumą i borówkami
5	Salatka z jarmużu z jabłkiem i migdałami	Kanapki z pomidorową pastą z ciecierzycy	Kanapki z pomidorową pastą z ciecierzycy	Chłodnik ogórkowy z awokado	Chłodnik ogórkowy z awokado	Grillowane warzywa z jogurtowym sosem miętowym	Grillowane warzywa z jogurtowym sosem miętowym