

## Plan posiłków Klub Kasi - dieta wegetariańska 29.05-04.06.2023

	Dzień 1	Dzień 2	Dzień 3	Dzień 4	Dzień 5	Dzień 6	Dzień 7
<b>1</b>	Frittata z jarmużem i pomidorem	Gofry z cukinią i papryką	Gofry z cukinią i papryką	Tost ze szparagami i tofu	Pieczona owsianka z borówkami i migdałami	Tost ze szparagami i tofu	Komosa z malinami i orzechami
<b>2</b>	Ciasto z rabarbarem i kruszonką	Ciasto z rabarbarem i kruszonką	Orzechy włoskie + arbuz	Orzechy nerkowca + arbuz	Orzechy i gorzka czekolada	Bananowe lody z kurkumą i borówkami	Pomidorki koktajlowe z orzechami włoskimi i bazylią
<b>3</b>	Zielona soczewica z duszoną młodą kapustką z koperkiem	Zielona soczewica 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 w sosie putanesca	Makaron w sosie putanesca	Jajka sadzone z ziemniaczkami i mizerią
<b>4</b>	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
<b>5</b>	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