

## Plan posiłków Klub Kasi - dieta wegetariańska 19-25.06.2023

	Dzień 1	Dzień 2	Dzień 3	Dzień 4	Dzień 5	Dzień 6	Dzień 7
<b>1</b>	Owsianka z musem z truskawek	Cynamonowe chlebki w jajku	Omlet z papryką	Kanapki z pastą z cieciorke z koperkiem i ogórek małosolny	Kanapki z pastą z cieciorke z koperkiem i ogórek małosolny	Jaglanka z malinami	Kanapka z pastą z awokado i jajko na twardo
<b>2</b>	Salatka z pomidora malinowego, rzodkiewki i mięty	Stupki papryki i rzodkiewki z guacamole	Czekoladki z kakao i orzechami	Jogurt z truskawkami	Surówka z tartej marchewki z jabłkiem i rodzynkami	Surówka z tartej marchewki z jabłkiem i rodzynkami	Lekki koktajl truskawkowy z mięta i cytryną
<b>3</b>	Cukinia faszerowana komosą ryżową	Cukinia faszerowana komosą ryżową	Jajka sadzone na puree ziemniaczanym i pieczona marchewka na słodko	Salatka z chrupiącym tofu i sosem sezamowym	Salatka z chrupiącym tofu i sosem sezamowym	Kotlety z boczniaka z młodymi ziemniaczkami z koperkiem i pieczonymi szparagami	Kotlety z boczniaka z młodymi ziemniaczkami z koperkiem i pieczonymi szparagami
<b>4</b>	Czekoladki z kakao i orzechami	Jogurt z musem z truskawek z tahini	Kalarepa i orzechy nerkowca	Czekoladki z kakao i orzechami	Koktajl Bounty słodzony bananem	Galaretka z owocami	Galaretka z owocami
<b>5</b>	Duszona młoda kapustka z koperkiem	Duszona młoda kapustka z koperkiem	Wytrawna sałatka z dodatkiem malin	Zupa z pietruszki i gruszki	Zupa z pietruszki i gruszki	Kanapka z pastą z awokado	Gotowana kolba kukurydzy