

Plan posiłków Klub Kasi - dieta ogólna 17-23.07.2023

	Dzień 1	Dzień 2	Dzień 3	Dzień 4	Dzień 5	Dzień 6	Dzień 7
1	Jogurt z karmelizowanym bananem i orzechami	Kanapki z papryką, szynką i sałatą	Omlet z papryką i szczypiorkiem	Placuszek owsiany z czekoladą i świeży arbuz	Owsianka z morelami i orzechami laskowymi	Letnia szakszuka z jajkiem i fasolką	Omlet z fasolką szparagową
2	Kalarepka i orzechy laskowe	Czereśnie i pestki dyni	Jogurt z arbuzem i nerkowcami	Salatka z pomidora malinowego z pestkami dyni	Koktajl malinowy na jogurcie	Morele z czekolada i orzechami	Brzoskwinia i gorzka czekolada
3	Naleśniki gryczane z warzywami i wędzonym pstrągiem	Naleśniki gryczane z warzywami i wędzonym pstrągiem	Pieczony kalafior z pomidorami i grillowana pierś z kurczaka	Pieczony kalafior z pomidorami i grillowana pierś z kurczaka	Łosoś pieczony z cytryną i koperkiem, ryż z fasolką i groszkiem	Cukinia faszerowana mięsem i ryżem z sosem pomidorowym	Cukinia faszerowana mięsem i ryżem z sosem pomidorowym
4	Czereśnie i pestki dyni	Arbuzowa lemoniada	Orzechy laskowe i czekolada	Koktajl z bananem, orzechami i cynamonem	Salatka z pomidora malinowego z pestkami dyni	Galaretka z malinami i jogurtem straciatella	Galaretka z malinami i jogurtem straciatella
5	Kanapki z pomidorem, szynką i sałatą	Chłodnik a'la gazpacho	Chłodnik a'la gazpacho	Bób gotowany z koperkiem, masełkiem i solą	Gotowany bób z koperkiem i jajkiem sadzonym	Tosty z pastą z makreli z cebulką i szczypiorkiem + ogórek małosolny	Tosty z pastą z makreli z cebulką i szczypiorkiem + ogórek małosolny