Plan posiłków Klub Kasi - dieta ogólna 04-10.09.2023

	Dzień 1	Dzień 2	Dzień 3	Dzień 4	Dzień 5	Dzień 6	Dzień 7
1	Jaglanka z cynamonowym jabłkiem	Ziarniste kanapki z ajwarem, szynką i warzywami	Ziarniste kanapki z ajwarem, szynką i warzywami	Kremowa owsianka z borówkami	Omlet ze szpinakiem i pomidorem	Kakaowe gofry owsiane z morelami i masłem orzechowym	Kakaowe gofry owsiane z morelami i masłem orzechowym
2	Sałatka z pomidora i papryki w sosie jogurtowo-paprykowym	Sałatka z pomidora i papryki w sosie jogurtowo-paprykowym	Świeże daktyle z masłem orzechowym i czekoladą	Sałatka ogórkowa z kiełkami i oliwkami	Orzechy nerkowca + arbuz	Tajska sałatka z kalarepą	Wytrawna surówka z tartej marchewki
3	Jajko sadzone z ziemniaczkami i letnia surówka warzywna z sosem jogurtowo-paprykowym	Pad thai z kurczakiem	Pad thai z kurczakiem	Zielone naleśniki z łososiem wędzonym i świeżymi warzywami	Zielone naleśniki z łososiem wędzonym i świeżymi warzywami	Curry z warzywami, ziemniakami i krewetkami	Curry z warzywami, ziemniakami i krewetkami
4	Koktajl z kiwi i szpinakiem	Jogurt straciatella z otrębami	Sałatka ogórkowa z kiełkami i oliwkami	Świeże daktyle z masłem orzechowym i czekoladą	Tajska sałatka z kalarepą	Arbuzowa lemoniada	Orzechy nerkowca + arbuz
5	Krem z żółtego kabaczka i pomidorów	Krem z żółtego kabaczka i pomidorów	Fasolka z pomidorkami po katalońsku	Fasolka z pomidorkami po katalońsku	Sałatka ze szpinakiem i gruszką	Sałatka ze szpinakiem i gruszką	Tofucznica z pomidorkami i szczypiorkiem