

Plan posiłków Klub Kasi - dieta wegetariańska 11-17.09.2023

	Dzień 1	Dzień 2	Dzień 3	Dzień 4	Dzień 5	Dzień 6	Dzień 7
1	Budyń czekoladowy Iniany z brzoskwinią	Kanapki z pastą jajeczną z awokado, sałatą i pomidorem	Śniadaniowe babeczki warzywne	Śniadaniowe babeczki warzywne	Pieczona owsianka śliwkowa z czekoladą	Pieczona owsianka śliwkowa z czekoladą	Jajecznica z kurkami (lub pieczarkami)
2	Surówka z marchwi i jabłka	Kaszowy batonik	Brzoskwinia, orzechy i czekolada	Kaszowy batonik	Pasta z zielonego groszku i kalarepka	Surówka z ogórków małosolnych i cebulki	Kaszowy batonik
3	Duszone warzywa z ciecierzycą i gotowane ziemniaczki	Duszone warzywa z ciecierzycą i gotowane ziemniaczki	Leczo z tofu, kabaczkim i papryką	Leczo z tofu, kabaczkim i papryką	Chińszczyzna z warzywami, boczniakiem i makaronem ryżowym	Gołąbki bez zawijania z soczewicą	Gołąbki bez zawijania z soczewicą
4	Kaszowy batonik	Brzoskwinia, orzechy i czekolada	Kaszowy batonik	Pasta z zielonego groszku i słupki marchewki	Kaszowy batonik	Kaszowy batonik	Szybka sałatka z winogronami i pomidorkami koktajlowymi
5	Kanapki z pastą jajeczną z awokado, sałatą i pomidorem	Zupa koperkowa z kurkami (lub pieczarkami)	Zupa koperkowa z kurkami (lub pieczarkami)	Kanapki z wędzonym tofu, pomidorem i sosem balsamicznym	Sałatka szopska z tofu kruszonym	Szybka sałatka z winogronami i pomidorkami koktajlowymi + grzanka czosnkowa	Sałatka z brokuła gotowanego na parze z żurawiną i migdałami