

## Plan posiłków Klub Kasi - dieta wegetariańska 07-13.08.2023

	Dzień 1	Dzień 2	Dzień 3	Dzień 4	Dzień 5	Dzień 6	Dzień 7
<b>1</b>	Owsianka z malinami	Tosty z twarogiem z rzodkiewką i szczypiorkiem	Jajka na twardo z chlebkiem i ogórkiem małosolnym	Kanapka z pastą jajeczno-fasolową z pomidorem	Omlet z pomidorem i chlebkiem	Puszyste placuszki z jabłkiem i malinowym jogurtem	Puszyste placuszki z jabłkiem i malinowym jogurtem
<b>2</b>	Kakaowe kulki mocy z nerkowców i daktyli	Koktajl orzechowo-malinowy	Kakaowe kulki mocy z nerkowców i daktyli	Orzeźwiający koktajl z kiwi	Kakaowe kulki mocy z nerkowców i daktyli	Salatka z ogórka i mango	Salatka z ogórka i mango
<b>3</b>	Chili sin carne z tortillą i awokado	Chili sin carne z tortillą i awokado	Makaron z sosem putanesca	Makaron z sosem putanesca	Duszone, kolorowe warzywa z sosem tzatzyki	Placki z cukinii i batata	Placki z cukinii i batata
<b>4</b>	Kalarepka i orzechy	Kakaowe kulki mocy z nerkowców i daktyli	Kakaowy koktajl z awokado	Kakaowe kulki mocy z nerkowców i daktyli	Koktajl malinowy z miętą i siemieniem lnianym	Ciasto jagodowe	Ciasto jagodowe
<b>5</b>	Tosty z twarogiem z rzodkiewką i szczypiorkiem	Omlet z papryką i kukurydzą	Tortilla z pastą z bobu i świeżymi warzywami	Tortilla z pastą z bobu i świeżymi warzywami	Duszone, kolorowe warzywa z sosem tzatzyki	Chiński ryż z kalafiora	Chiński ryż z kalafiora