

Plan posiłków Klub Kasi - dieta ogólna 25.09-01.10.2023

	Dzień 1	Dzień 2	Dzień 3	Dzień 4	Dzień 5	Dzień 6	Dzień 7
1	Kanapka z pomidorem i pastą z groszku	Ryż na mleku owsianym z tartą gruszką	Kanapki z tofu, musztardą i papryką	Jajecznica z pomidorami	Jogurt z karmelizowanym bananem i orzechami	Pieczona owsianka z wędzonym łososiem	Placuszek owsiany z nutellą z awokado
2	Czekoladowy batonik ze śliwkami	Koktajl z mango i ogórka	Czekoladowy batonik ze śliwkami	Salatka z pomidorków koktajlowych i papryki z oliwkami	Kalarepa + nasiona słonecznika	Słupki warzyw + pasta z awokado	Chia z kiwi
3	Risotto z krewetkami i groszkiem	Wątróbka z cebulką i jabłkiem, z ziemniakami i kapustą kiszoną	Wątróbka z cebulką i jabłkiem, z ziemniakami i kapustą kiszoną	Jednogarnkowa potrawka z soczewicą, batatem i papryką	Jednogarnkowa potrawka z soczewicą, batatem i papryką	Kotlety mielone z cukinią z ziemniaczkami i surówka z buraka i marchewki	Kotlety mielone z cukinią z ziemniaczkami i surówka z buraka i marchewki
4	Koktajl z mango i ogórka	Czekoladowy batonik ze śliwkami	Salatka z pomidorków koktajlowych i papryki z oliwkami	Czekoladowy batonik ze śliwkami	Szarlotka z płatków owsianych	Szarlotka z płatków owsianych	Szarlotka z płatków owsianych
5	Salatka z figami, migdałami i kruszonym tofu	Salatka z figami, migdałami i kruszonym tofu	Zupa krem z pieczonych buraków	Zupa krem z pieczonych buraków	Pieczona owsianka z wędzonym łososiem	Aromatyczna zupa dyniowa z kminkiem	Aromatyczna zupa dyniowa z kminkiem