

Plan posiłków Klub Kasi - dieta ogólna 02-08.10.2023

	Dzień 1	Dzień 2	Dzień 3	Dzień 4	Dzień 5	Dzień 6	Dzień 7
1	Bardzo jabłkowa jaglanka	Omlet po indyjsku	Owsianka z rodzynkami i kakao	Kanapka z pasztetem z soczewicy i rzodkiewki	Kanapka z pasztetem z soczewicy i ogórkiem kiszonym	Jajka sadzone z pomidorem i szpinakiem	Placki owsiane z jabłkiem
2	Salatka z pomidorków koktajlowych i papryki z oliwkami	Batonik Snickers	Grejpfrut i migdały	Batonik Snickers	Salatka z pomidorków koktajlowych i papryki z oliwkami	Koktajl kakaowy z awokado	Koktajl warzywny z awokado i szpinakiem
3	Ratatouille z cukinią i bakłażanem	Ratatouille z cukinią i bakłażanem	Salatka z wątróbką i grillowaną cukinią	Curry z dorszem	Curry z dorszem	Bakłażan faszerowany soczewicą i tahini	Bakłażan faszerowany soczewicą i tahini
4	Batonik Snickers	Koktajl z morelami i szpinakiem	Batonik Snickers	Gruszka i migdały	Batonik Snickers	Crumble ze śliwkami	Crumble ze śliwkami
5	Salatka z tuńczyka, mango i ogórka	Salatka z tuńczyka, mango i ogórka	Salatka z burakiem i ziemniakiem	Zupa pomidorowa z ryżem	Zupa pomidorowa z ryżem	Pasztet z soczewicy z pomidorami i rukolą	Pasztet z soczewicy z pomidorami i rukolą