

Plan posiłków Klub Kasi - dieta wegetariańska 18-24.09.2023

	Dzień 1	Dzień 2	Dzień 3	Dzień 4	Dzień 5	Dzień 6	Dzień 7
1	Kakaowy omlet na słodko	Kanapki z wędzonym tofu, chrzanem i ogórkiem kiszonym	Gorąca i słodka owsianka orzechowa	Proste tosty francuskie	Omlet z papryką i groszkiem	Kanapka z pieczonymi warzywami i hummusem	Jajka na twardo z groszkiem
2	Kanapka z wędzonym tofu, chrzanem i ogórkiem kiszonym	Gorzka czekolada i śliwki	Surówka z kiszonej kapusty z jabłkiem i marchewką	Pomidory ze słonecznikiem i sosem balsamicznym	Jabłko i orzechy laskowe	Koktajl pomidorowy z siemieniem lnianym	Śliwki pod kruszonką
3	Placki ziemniaczane z cukinią i sos tzatzyki	Placki ziemniaczane z cukinią i sos tzatzyki	Curry z fasolką, dynią i żurawiną	Curry z fasolką, dynią i żurawiną	Pieczone tofu z pieczonymi warzywami	Papryka faszerowana kaszą gryczaną i soczewicą	Papryka faszerowana kaszą gryczaną i soczewicą
4	Jogurt z karmelizowanymi orzechami i gruszką	Surówka z kiszonej kapusty z jabłkiem i marchewką	Koktajl z bananem, gruszką, kakao i siemieniem lnianym	Jogurt z figami i słonecznikiem	Gorąca czekolada z chili i cynamonem	Śliwki pod kruszonką	Orzechy i gruszka
5	Zupa jarzynowa z dynią	Zupa jarzynowa z dynią	Salatka z buraka i pomidora z balsamicznym sosem sezamowym	Salatka z buraka i pomidora z balsamicznym sosem sezamowym	Kanapka z pieczonymi warzywami i hummusem	Zupa grzybowa	Zupa grzybowa