

Plan posiłków Klub Kasi - dieta wegetariańska 06-12.11.2023

	Dzień 1	Dzień 2	Dzień 3	Dzień 4	Dzień 5	Dzień 6	Dzień 7
1	Omlęt ze szpinakiem, pomidorem i pesto	Malinowy budyń jaglany	Kanapka z pesto i tofu	Naleśniki gryczane z masłem orzechowym i kiwi	Chlebek bananowy z jogurtem kokosowym	Chlebek bananowy z jogurtem kokosowym	Kanapki z jajecznicą z pesto i ogórek
2	Batonik morelove love	Marchewka i migdały	Batonik morelove love	Błyskawiczna sałatka z pomidorków i tofu	Kiwi i orzechy	Marchewka i migdały	Chlebek bananowy
3	Potrąwka z groszkiem, białą fasolą i ziemniakami	Potrąwka z groszkiem, białą fasolą i ziemniakami	Naleśniki gryczane ze szpinakiem i pieczarkami	Naleśniki gryczane ze szpinakiem i pieczarkami	Risotto z dynią	Risotto z dynią	Sałatka z kaszą jaglaną, groszkiem i oliwkami
4	Koktajl czekoladowy	Batonik morelove love	Sałatka ogórkowa z tofu	Batonik morelove love	Chlebek bananowy	Chlebek bananowy	Batonik Morelowe love
5	Placki z cukinii i batata	Placki z cukinii i batata	Meksykańska sałatka z ryżem, papryką i fasolą	Meksykańska sałatka z ryżem, papryką i fasolą	Zupa krem z kalafiora	Zupa krem z kalafiora	Sałatka z kaszą jaglaną, groszkiem i oliwkami