

Plan posiłków Klub Kasi - dieta ogólna 20-26.11.2023

	Dzień 1	Dzień 2	Dzień 3	Dzień 4	Dzień 5	Dzień 6	Dzień 7
1	Nocna owsianka z bakaliarni	Jajka na twardo z chlebkiem i ogórkiem kiszonym	Owsianka piernikowa	Omlet z jabłkiem i cynamonem	Kanapka z pastą z tofu i pomidorów	Kanapka z pastą z tofu i pomidorów	Gofry z tuńczyka
2	Pasta z czarnych oliwek na grzance z pomidorem	Batonik ze słonecznika	Sałatka z ogórka i czarnych oliwek	Batonik ze słonecznika	Koktajl czekoladowy z przyprawami	Batonik ze słonecznika	Jabłkowe "kanapki z masłem orzechowym"
3	Gulasz z soczewicy z brązowym ryżem	Gulasz z soczewicy z brązowym ryżem	Makaron Pad Thai z kurczakiem	Fasolka po bretońsku	Fasolka po bretońsku	Pieczony kotlet a`la schabowy w panierce z parmezanem i sałatka	Pieczony kotlet a`la schabowy w panierce z parmezanem i sałatka
4	Batonik ze słonecznika	Pasta z czarnych oliwek na grzance z pomidorem	Batonik ze słonecznika	Sałatka z jajkiem na twardo i oliwkami	Batonik ze słonecznika	Deser z chia i duszoną śliwką	Deser z chia i duszoną śliwką
5	Krupnik	Krupnik	Kanapki ze śledziem	Kanapki ze śledziem	Sałatka z pieczoną marchewką i awokado	Domowe sushi z łososiem	Domowe sushi z łososiem