

## Plan posiłków Klub Kasi - dieta wegetariańska 20-26.11.2023

	Dzień 1	Dzień 2	Dzień 3	Dzień 4	Dzień 5	Dzień 6	Dzień 7
<b>1</b>	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	Omlet z oliwkami i papryką
<b>2</b>	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"
<b>3</b>	Gulasz z soczewicy z brązowym ryżem	Gulasz z soczewicy z brązowym ryżem	Makaron Pad Thai z tofu	Makaron Pad Thai z tofu	Fasolka po bretońsku	Fasolka po bretońsku	Pieczony kalafior z pomidorami
<b>4</b>	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
<b>5</b>	Sałatka z pieczoną dynią i komosą ryżową	Sałatka z pieczoną dynią i komosą ryżową	Krupnik	Krupnik	Sałatka z pieczoną marchewką i awokado	Sałatka z pieczoną marchewką i awokado	Pieczony kalafior z pomidorami

