Plan posiłków Klub Kasi - dieta wegetariańska 13-19.11.2023

	Dzień 1	Dzień 2	Dzień 3	Dzień 4	Dzień 5	Dzień 6	Dzień 7
1	Owsianka bananowa z pastą tahini	Omlet po indyjsku	Kanapki z tofu, papryką i rukolą	Kanapki z tofu, chrzanem i buraczkiem	Szakszuka z jajkiem	Pieczona owsianka śliwkowa z czekoladą	Pieczona owsianka śliwkowa z czekoladą
2	Pomidory z pestkami i natką	Czekoladki z kakao i orzechami	Surówka z marchwi, jabłka i chrzanu	Czekoladki z kakao i orzechami	Jogurt kokosowy z sezamem i mango	Sałatka z mango i ogórka	Pomidory z pestkami i natką
3	Kawałki tofu w sosie pieczarkowym z komosą ryżową i surówką z kiszonego ogórka	Kawałki tofu w sosie pieczarkowym z komosą ryżową i surówką z kiszonego ogórka	Chińszczyzna z boczniakami i makaronem ryżowym	Chińszczyzna z boczniakami i makaronem ryżowym	Curry z ciecierzycą i brokułem	Curry z ciecierzycą i brokułem	Paella wegańska - czyli aromatyczny ryż z warzywami
4	Czekoladki z kakao i orzechami	Jabłko i orzechy laskowe	Czekoladki z kakao i orzechami	Gruszka i orzechy laskowe	Czekoladki z kakao i orzechami	Czekoladki z kakao i orzechami	Orzechy laskowe i czekolada
5	Pieczone warzywa z komosą ryżową i sosem czosnkowym	Pieczone warzywa z komosą ryżową i sosem czosnkowym	Zupa ogórkowa	Zupa ogórkowa	Carpaccio z buraka z sosem sezamowym i winogronami	Carpaccio z buraka z sosem sezamowym i winogronami	Paella wegańska - czyli aromatyczny ryż z warzywami