

Plan posiłków - dieta ogólna

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
ŚNIADANIE	JAGŁANKA ZE ŚLIWKAMI	NOCNA OWSIANKA Z GRUSZKĄ I CHIA	OMLET Z PAPRYKĄ I SZYNKĄ	JAŁECZNICA Z PIECZARKAMI I SZYNKĄ	KANAPKI NA SŁODKO	TORTILLA Z ŁOSOSIEM, WARZYWAMI I SOSEM ORZECHEWYM	PIECZONA OWSIANKA TWAROGOWA Z BANANEM I CHIA
PRZEKĄSKA	KOKTAJL BANANOWY Z CYNAMONEM NA SKYRZE	SZYBKA SAŁATKA Z CIECIORKĄ	SEREK WIEJSKI Z MANGO I MASŁEM ORZECHEWYM	SKYR NATURALNY Z MANGO I WIÓRKAMI KOKOSOWYMI	SZYBKA SAŁATKA Z CIECIORKĄ	JOGURT NATURALNY Z PŁATKAMI I JABŁKIEM	SEREK WIEJSKI Z POMIDOREM SUSZONYM I OLIWKAMI
OBIAD	SPAGHETTI Z KURCZAKIEM W BIAŁYM SOSIE Z BROKUŁAMI	SPAGHETTI Z KURCZAKIEM W BIAŁYM SOSIE Z BROKUŁAMI	UDKA Z KURCZAKA W PAPRYCE, SURÓWKA Z BURAKÓW I KASZA GRYCZANA	UDKA Z KURCZAKA W PAPRYCE, SURÓWKA Z BURAKÓW I KASZA GRYCZANA	PIECZONE ZIEMNIACZKI, JAJKO SADZONE I SMAŻONE PIECZARKI	SODKO-KWAŚNA CHIŃSZCZYZNA Z MAKARONEM RYŻOWYM, PAPRYKĄ I KURCZAKIEM	SODKO-KWAŚNA CHIŃSZCZYZNA Z MAKARONEM RYŻOWYM, PAPRYKĄ I KURCZAKIEM
KOLACJA	KANAPKI Z PASTĄ Z MAKRELI I TWAROGU	KANAPKI Z PASTĄ Z MAKRELI I TWAROGU	ZUPA JARZYNOWA Z DORSZEM	ZUPA JARZYNOWA Z DORSZEM	ZUPA KREM Z DYNII I CZERWONEJ SOCZEWICY	ZUPA KREM Z DYNII I CZERWONEJ SOCZEWICY	TORTILLA Z ŁOSOSIEM, WARZYWAMI I SOSEM ORZECHEWYM

