

Plan posiłków - dieta wegetariańska

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
ŚNIADANIE	KANAPKI Z TWAROŻKIEM PIETRUSZKOWYM I POMIDORE	CZEKOLADOWA OWSIANKA Z KIW I SKYREM	JAJKA SADZONE Z ZIOŁOWĄ CUKINIĄ I PAPRYKĄ NA CIEPŁO	TWAROŻEK NA SŁODKO Z MIODEM, ORZECHAMI I DUSZONĄ ŚLIWKĄ	OWSIANKA Z MARCHEWKĄ I SŁONECZNIKIEM	RACUCHY Z GRUSZKĄ	RACUCHY Z GRUSZKĄ
PRZEKĄSKA	WYSOKOBIAŁKOWY KOKTAJL ORZECHOWO DAKTYLOWY	SEREK WIEJSKI Z WARZYWAMI I ZIOŁAMI + WAFLE RYŻOWE	KANAPKA Z CHLEBKA CZYSTOZIARNISTEGO Z HUMMUSEM I PAPRYKĄ	KANAPKA Z CHLEBKA CZYSTOZIARNISTEGO Z HUMMUSEM I PAPRYKĄ	SEREK WIEJSKI Z JABŁKIEM, ORZECHAMI I CYNAMONEM	WYSOKOBIAŁKOWY KOKTAJL KAKAOWO DAKTYLOWY Z SIEMIENIEM LNIANYM	GĘSTA "MIZERIA" ZE SKYREM I PESTKAMI DYN I WAFLE RYŻOWE
OBIAD	TORTILLA MEKSYKAŃSKA Z FASOLĄ I KUKURYDZĄ	TORTILLA MEKSYKAŃSKA Z FASOLĄ I KUKURYDZĄ	MAKARON Z SOCZEWICY Z WŁOSKIM SOSEM POMIDOROWYM Z CIECIERZYCĄ	MAKARON Z SOCZEWICY Z WŁOSKIM SOSEM POMIDOROWYM Z CIECIERZYCĄ	TOFU W SOSIE JOGURTOWO ZIOŁOWYM Z PIECZONYMI WARZYWAMI	KLOPSY Z TOFU I SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ Z KUKURYDZĄ I MARCHEWKĄ	KLOPSY Z TOFU I SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ Z KUKURYDZĄ I MARCHEWKĄ
KOLACJA	ZUPA Z SOCZEWICY Z TOFU	ZUPA Z SOCZEWICY Z TOFU	SALATKA Z TOFU I SOSEM MUSZTARDOWYM	KANAPKA Z CHLEBEM Z ZIAREN Z PASTĄ Z JAJKA I AWOKADO	KANAPKA Z CHLEBEM Z ZIAREN Z PASTĄ Z JAJKA I AWOKADO	PIECZONE FRYTKI Z MARCHEWKI I SELERĄ Z GĘSTYM, ZIOŁOWYM DIPEM	PIECZONE FRYTKI Z MARCHEWKI I SELERĄ Z GĘSTYM, ZIOŁOWYM DIPEM

