

Plan posiłków - dieta wegetariańska

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
ŚNIADANIE	JAGLANKA ZE ŚLIWKAMI	NOCNA OWSIANKA Z GRUSZKĄ I CHIA	OMLET Z PAPRYKĄ	JAJECZNICA Z PIECZARKAMI	KANAPKI NA SŁODKO	TORTILLA Z TOFU WĘDZONYM, 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 TOFU W BIAŁYM SOSIE Z BROKUŁAMI	SPAGHETTI Z TOFU W BIAŁYM SOSIE Z BROKUŁAMI	BOCZNIAKI SMAŻONE Z ZIOŁAMI, SURÓWKA Z BURAKÓW I KASZA GRYCZANA	BOCZNIAKI SMAŻONE Z ZIOŁAMI, SURÓWKA Z BURAKÓW I KASZA GRYCZANA	PIECZONE ZIEMNIACZKI, JAJKO SADZONE I SMAŻONE PIECZARKI	SODKO-KWAŚNA CHIŃSZCZYZNA Z MAKARONEM Z FASOLKI MUNG, PAPRYKĄ I TOFU	SODKO-KWAŚNA CHIŃSZCZYZNA Z MAKARONEM Z FASOLKI MUNG, PAPRYKĄ I TOFU
KOLACJA	KANAPKI ZE SMALCEM Z FASOLI I OGÓRKIEM KISZONYM	KANAPKI ZE SMALCEM Z FASOLI I OGÓRKIEM KISZONYM	ZUPA JARZYNOWA Z FASOLĄ	ZUPA JARZYNOWA Z FASOLĄ	ZUPA KREM Z DYNI I CZERWONEJ SOCZEWICY	ZUPA KREM Z DYNI I CZERWONEJ SOCZEWICY	TORTILLA Z TOFU WĘDZONYM, WARZYWAMI I SOSEM ORZECHEWYM

