



Poniedziałek 23.11

Śniadanie

Placki z cukinii i łososia

11 Śniadanie

Kalafior „po grecku”

Obiad

Pieczone warzywa z rybą

Kolacja

Tajskie szaszłyki z indyka

Czwartek 26.11

Śniadanie

Budyń jaglany

11 Śniadanie

Zielony koktajl

Obiad

Dorsz z kaszą jaglaną z warzywami

Kolacja

Sałatka z jajkiem

Wtorek 24.11

Śniadanie

Jaglone serniczki

11 Śniadanie

Krem z kalafiora

Obiad

Kurczak w curry z czarnym ryżem

Kolacja

Sałatka z pieczonym batatem i łososiem wędzonym

Piątek 27.11

Śniadanie

Jajko sadzone z hummusem i awokado

11 Śniadanie

Sałatka ze świeżymi figami tofu

Obiad

Pulpeciki z cukinią

Kolacja

Ciasto dyniowe

Środa 25.11

Śniadanie

Pasta rybna

11 Śniadanie

Czekoladowy krem z awokado

Obiad

Spaghetti z cukinii z krewetkami

Kolacja

Kopytka z kaszy jaglanej