



Poniedziałek 11.01

Śniadanie

Pasta z fasoli mung

II Śniadanie

Chia pudding z żurawiną

Obiad

Pieczony dorsz na rukoli

Kolacja

Krupnik z jarmużem

Czwartek 14.01

Śniadanie

Szakszuka

II Śniadanie

Śliwki zapiekane pod kruszonką

Obiad

Pieczone krewetki z orzechami

Kolacja

Kotleciki jaglane

Wtorek 12.01

Śniadanie

Orzechowa ryżanka z bananem

II Śniadanie

Zupa krem z zielonego groszku i pora

Obiad

Spaghetti wegańskie

Kolacja

Sałatka z jajkiem i awokado

Piątek 15.01

Śniadanie

Zimowa jaglanka

II Śniadanie

Ramen z białą rybą

Obiad

Fit burgery na sałatce

Kolacja

Kanapki z łososiem wędzonym

Środa 13.01

Śniadanie

Szpinak z suszonymi pomidorami i jajkiem i

fetą

II Śniadanie

Koktajl malinowy

Obiad

Makaron ryżowy z bobem

Kolacja

Zapiekane bataty z fasolą