PLAN TYGODNIA

DZIEŃ 1	DZIEŃ 2	DZIEŃ 3	DZIEŃ 4	DZIEŃ 5	DZIEŃ 6	DZIEŃ 7
śniadanie	**śniadanie**	**śniadanie**	**śniadanie**	**śniadanie**	**śniadanie**	**śniadanie**
Ciasto owsiane z gruszkami i budyniem z orzechami	Naleśniki pełnoziarniste; Naleśniki z czeko-gruszką	Waniliowo-owsiana szarlotka z orzechami	Placuszki z karmelizowaną cynamonową gruszką	Omlet dyniowy z czekoladą i malinami	Budyniowe gofry z twarożkiem chałwowym	Naleśniki z waniliowym nadzieniem z gruszką z czekoladą
przekąska	**przekąska**	**przekąska**	**przekąska**	**przekąska**	**przekąska**	**przekąska**
Ricotta z figami i miodem na grzance	Orzechowa kruszonka ze śliwkami	Naleśniki pełnoziarniste; Naleśniki z kremem	Tofu-serniczek z czekoladowym spodem	Chałwowa granola z figą i kiwi; Chałwowa granola	Czekoladowo-orzechowy budyń owsiany z malinami na ciepło	Marchewkowo-korzenne babeczki z orzechami
obiad	**obiad**	**obiad**	**obiad**	**obiad**	**obiad**	**obiad**
Rozgrzewająca kasza z pieczarkami, cukinią z mozzarellą	Kurczak w sosie dyniowo-kokosowym w curry	Kremowe kaszotto z buraczkiem	Kaszotto z dynią, cukinią i pestkami z fetą	Pieczone kotleciki gryczane z kurkumą	Kurczak w sosie pieczarkowo-jogurtowym	Makaron z sosem brokułowym z fetą
kolacja	**kolacja**	**kolacja**	**kolacja**	**kolacja**	**kolacja**	**kolacja**
Pieczona dynia z miodowo-musztardowym kurczakiem	Hummus z buraczkiem z kanapką i warzywami	Krem dyniowo-kokosowy z grzankami	Ratatouille z dorszem z piekarnika	Pasta buraczkowa z tofu z makaronem z ciecierzycy	Ratatouille z dorszem z piekarnika	Placuszki ziemniaczane w lżejszej wersji

Materiały chronione prawami autorskimi firmy Anna Reguła Dietetyka – kopiowanie i udostępnianie osobom trzecim jest zabronione

AR DIETETYKA niekaniecznie dietetycznie

PLAN TYGODNIA

DZIEŃ 8

śniadanie

Jesienny hummus dyniowy; Pieczywo do hummusu

przekąska

Pumpkin Pie Latte; Marchewkowo-korzenne babeczki z orzechami

obiad

Farsz pomidorowo paprykowy z soczewicą; Kasza z farszem pomidorowo paprykowym z soczewicą

kolacja

Zapiekane jabłka pod tofu-kruszonką orzechową

DZIEŃ 9

śniadanie

Złociste gofry z kurkumą i awokado

przekąska

Golden milk - złote mleko z kurkumą; Marchewkowo-korzenne babeczki z orzechami

obiad

Makaron z farszem pomidorowo paprykowym; Farsz pomidorowo paprykowy z soczewicą

kolacja

Frytki z warzyw korzennych z pietruszkowym sosem; Sos pietruszkowy

DZIEŃ 10

śniadanie

Wiejskie serniczki z budyniem

przekąska

Chałwowa granola; Pudding gruszkowo-czekoladowy

obiad

Pęczotto z brokułowo-cukiniowym sosem

kolacja

Jesienny hummus dyniowy; Pieczywo z hummusem dyniowym

Materiały chronione prawami autorskimi firmy Anna Reguła Dietetyka – kopiowanie i udostępnianie osobom trzecim jest zabronione