

Poniedziałek 2022-04-04	Wtorek 2022-04-05	Środa 2022-04-06	Czwartek 2022-04-07	Piątek 2022-04-08	Sobota 2022-04-09	Niedziela 2022-04-10
<u>1. Śniadanie</u>						
Dieta Vege WEGE 1000 kcal						
Jajecznica z warzywami i czarnuszką	Jaglanka z suszoną śliwką i kruszoną czekoladą	Kanapka z vege pasztetem z kaszy jaglanej	Kanapka z pastą jajeczną i warzywami	Pełnoziarnista ryżanka z pieczoną gruszką w cynamonie i anyżu	Jogurt z mussem mango z granolą i owocami	Jogurt z mussem mango z granolą i owocami
<u>2. II Śniadanie</u>						
Dieta Vege WEGE 1000 kcal						
Barszczyk ukraiński vege	Placuszki ziemniaczane z warzywami duszonymi i dipem ziołowym	Krem ze szpinakiem i ziemniakami	Koktajl truskawkowo-buraczany	Sałatka makaronowa z ciecierzycą, jajkiem i serem lazur WEGE	Kanapka z hummusem i warzywami	Kanapka z hummusem i warzywami
<u>3. Obiad</u>						
Dieta Vege WEGE 1000 kcal						
Kotlety z ciecierzycy z dipem czosnkowym	Gulasz warzywny z tofu	Szaszłyki z tofu BBQ z brązowym ryżem i sosem tzatziki	Sezamowe sojokotlety w sosie myśliwskim	Pulpeciki jaglane w sosie szpinakowo-śmietanowym	Warzywna pita z pieczonym burakiem	Warzywna pita z pieczonym burakiem
<u>4. Podwieczorek</u>						
Dieta Vege WEGE 1000 kcal						
Zielony koktajl z liśćmi szpinaku	Koktajl brzoskwiniowy z chia	Ciasto jogurtowe z prażonym jabłkiem, wiśnią i kruszonką	Pudding jaglany z owocami leśnymi	Pieczone jabłko z kaszą jaglaną, daktylami i orzechami włoskimi	Frytki warzywne z dipem jogurtowym i awokado	Frytki warzywne z dipem jogurtowym i awokado
<u>5. Kolacja</u>						
Dieta Vege WEGE 1000 kcal						
Sałatka z serem lazur, dipem musztardowym i prażonymi pestkami dyni	Galaretka warzywna z marchewką, groszkiem i jajkiem	Świeża sałatka z komosy ryżowej z ciecierzycą i jarmużem	Rozmarynowa carbonara ze szpinakiem	Warzywne leczo z ciecierzycą i ananasem karmelizowanym	Zupa grzybowa	Zupa grzybowa