

PLAN POSIŁKÓW

ŚNIADANIA

Placuszki owsiane
z gruszką i morelą

Muffinki
jajeczne

Owsianka
"szarlotka"
z orzeszkami

Kanapki
po włosku

Kakaowe
pancakes

Śniadaniowe
kanapki na słodko

Pikantna
jajecznica
z fasolką

PRZEKĄSKI

Jogurt z
dodatkami

Mocno serowy
tost

Borówkowe
smoothie
+ orzechy

Zupa krem
z zielonego groszku
i pora

Koktajl
truskawkowy

Salatka z mozzarellą
i suszonymi
pomidorami

Kakaowo- bananowe
smoothie

OBIADY

Makaron
słodko-ostry

Curry z marchewką
i kurczakiem

Chińska potrawka
z ryżem

Makaron
jak pierogi ruskie

Meksykański
smażony ryż

Quritto z kurczakiem
czyli
quesadilla z patlni

Grillowany kurczak
z salsą
oraz kaszą

KOLACJE

Odżywcze
kanapki

Letni wrap
na zimno
z chrupiącymi
warzywami

Żytnie kanapki
z kiełkami

Jajecznica
z suszonymi
pomidorami
i grzanką

Kanapka
z szynką

Włoskie grzanki
z serem
cammembert

Bananowy
ryż z malinami