

MON 23.11	TUE 24.11	WED 25.11	THU 26.11	FRI 27.11	SAT 28.11	SUN 29.11
Przekąska: pomarańcz + orzechy	<i>Zrobić pastę, lunch i przekąskę</i>				Przekąska: gruszka + orzechy <b>Joga</b>	Śniadanie: Kanapki z pasztetem drobiowo warzywnym
Śniadanie: Kanapki z wędliną, ogórkiem i papryką <b>Zakupy</b>	Śniadanie: Kanapki z pastą jajeczną i wędzonym pstrągiem (2x)	Śniadanie: Kanapki z pastą jajeczną i wędzonym pstrągiem Przekąska: pudding z chia Lunch: pęczotto z burakiem	Śniadanie: Kanapki z pastą z selera i kukurydzy Przekąska: kiwi, grejfrut, sezam	Śniadanie: Kanapki z pastą z selera i kukurydzy Przekąska: Banan + Jogurt	Śniadanie: Szakszuka <b>Zakupy</b>	Obiad: Schab z ciecierzą po azjatycku
Obiad: palak ze szpinakiem, ryżem i ziemniaczkami <b>Joga</b>	Przekąska: czekolada gorzka, jabłko, orzechy Lunch: Rukola, mozzarella, pomidorki, ziarna		Obiad: Pomidorowa z soczewicą	Obiad: kotlety Sojowe kapusta kiszona/pikle, ziemniaczki	Obiad: Zapiekanka z kiełbasą, ziemniakami, cebulą, pomidorami	Przekąska/kolacja jabłka pieczone z bakaliami i miodem
Kolacja: kanapki z serkiem bałkańskim, miodem i jabłkiem	Obiadokolacja: Pęczotto z burakiem ( <i>zrobić x2 - na jutro, i zalać pudding + kanapki</i> )	Obiadokolacja: Pomidorowa z soczewicą ( <i>zrobić też na jutro + kanapki i przekąskę</i> )	<b>Joga</b> , Kolacja: Kotlety sojowe, kapusta kiszona,/pikle, ziemniaki (+ ś, o, p, na jutro)	Kolacja: Owsianka kokosowa z jagodami	Kolacja: Kanapki z domowym pasztetem drobiowo warzywnym	

