

TYGODNIOWE MENU

rekomendowane przez **MATCZYNE FANABERIE**

dzień	śniadanie	pudełko dziecko	pudełko rodzica	obiad (posiłek po powrocie do domu)	kolacja	uwagi
sobota	owsianka/pieczyno z rybą i warzywa			jednogarnkowe danie z batatów i szpinaku	Salatka grecka	W sobotę rano robię zakupy na cały tydzień
niedziela	jajko na miękko/na twardo, pieczywo, humus, warzywa (ogórek kiszony, pieczony burak, pomidory, papryka czerwona)			rosół + Indyk pieczony z kaszą jaglaną i surówką	pieczona jaglanka	wieczorem robię krupnik na następny dzień
poniedziałek	owsianka	pieczona jaglanka z wiórkami kokosowymi i bakaliami +jabłko + pomidorki koktajlowe	pieczona jaglanka z wiórkami kokosowymi i bakaliami +jabłko + pomidorki koktajlowe + pudding chia +maliny	krupnik	tarta z cukinią i łososiem	
wtorek	jajecznica + chleb z ziarnami i orzechami z masłem i wędliną	tarta z cukinią i łososiem + gruszka + śliwki + sok warzywny	tarta z cukinią i łososiem + gruszka + śliwki + sok warzywny	krupnik	Placuszki jaglane z jabłkiem	upiec buraka, paprykę, batata,
środa	owsianka	Placuszki jaglane z jabłkiem + marchewka w słupkach + koktajl (szpinak, jabłka, banan, cytryna, awokado)	Placuszki jaglane z jabłkiem + marchewka w słupkach + koktajl (szpinak, jabłka, banan, cytryna, awokado)	Zupa pomidorowa z makaronem	Babeczki z buraka	Upiec mięso
czwartek	chleb z pieczonym burakiem i serem lub pieczonym mięsem + rukola/ owsianka	Babeczki z buraka + koktajl owocowo warzywny (szpinak, jabłka, banan, cytryna, awokado)	Pieczony burak, pieczony batat + kurczak pieczony+ kiszona kapusta	Zupa pomidorowa z ryżem	tortilla z warzywami i tofu	upiec kalafiora i zrobić pastę do chleba
piątek	Pieczyno + pasta rybna lub pasta jajeczna + pomidorki koktajlowe, ogórki kiszone, papryka czerwona	tortilla z warzywami i tuńczykiem + jabłko + gruszka + orzechy	pieczony kalafior + kiszone warzywa i pieczony kurczak	zupa krem z warzyw	domowa pizza	