

# TYGODNIOWE MENU

rekomendowane przez **MATCZYNE FANABERIE**

dzień	śniadanie	pudełko dziecko	pudełko rodzica	obiad (posiłek po powrocie do domu)	kolacja	uwagi
niedziela	omlet jajeczny z warzywami (papryka, pomidorki, szpinak) + kiszony ogórek, świeży ogórek i pieczywo	na wyjście do kina: jabłka + marchewki + woda		rosół + pieczona karkówka na kapuście kiszonej	placuszki ze szpinakiem + jogurt z wanilią	upiec mięso do kanapek oraz bataty, burak, papryka podczas pieczenia karkówki na obiad
poniedziałek	owsianka z orzechami i malinami	placki szpinakowe + jogurt+ śliwki + orzechy + jabłko lub gruszka	mięso pieczone + pieczony burak + pieczony batat	pomidorowa z pieczoną papryką	gofry z masłem z orzechów nerkowca i pieczonym batatem	
wtorek	pieczywo + mięso pieczone + warzywa kiszona	gofry z masłem orzechowym i pieczonym batatem + bakalie + marchew+ jabłko	Makaron z cukinią, miętą i cytryną	pomidorowa z pieczoną papryką	tortilla z pieczonym mięsem z indyka + warzywa (pozostałość z pieczonego mięsa do kanapek)	
środa	owsianka z migdałami, śliwką i borówkami	domowa tortilla+mięso+ser+warzywa x 2 szt oraz banan i migdały	Kasza trendy lunch + pieczone warzywa (marchew, pietruszka, batat)	koktajl: szpinak, gruszki, jabłko, cytryna, banan i awokado	sałatka z tuńczykiem, soczewicą lub ciecierzycą +	
czwartek	jajko gotowane + pieczywo z wędliną + warzywa	Kanapka z humusem oraz serem + śliwki + marchew + bakalie	Kanapka z humusem oraz serem + śliwki + marchew + bakalie + Koktajl z jarmużem i gruszką	zupa krem z kalafiora	nalesniki z owocami i jogurtem	ugotować kaszę jaglaną do smoothie. Zalać płatki owsiane
piątek	nocna owsianka z musem z mango, bananem i orzechami	gofry z czerwonej fasoli oraz Smoothie jaglane z mango i bananem	gofry z czerwonej fasoli oraz Smoothie jaglane z mango i bananem	zupa krem z kalafiora	Salatka z makrelą i kaszą mhamas (trendylunch)	