Diet plan for 10.02.2024 - 15.02.2024

# 10 February 2024, Saturday

Breakfast: Kanapki z wędzonym łososiem i pomidorem

Lunch: Koktajl czekoladowo-orzechowo-truskawkowy

Dinner: Filet z kurczaka pieczony z ananasem, kasza jęczmienna z warzywami

Supper: Kanapki z pastą z sardynek i ogórkiem kiszonym

# 11 February 2024, Sunday

Breakfast: Kanapki z wędzonym łososiem i pomidorem

Lunch: Koktajl czekoladowo-orzechowo-truskawkowy

Dinner: Filet z kurczaka pieczony z ananasem

Supper: Kanapki z pastą z sardynek i ogórkiem kiszonym

# 12 February 2024, Monday

Breakfast: Bułka z szynką

Lunch: Lunch w słoiku - sałatka z mozzarellą

Dinner: Sałatka z grillowanym mięsem drobiowym, kaszą gryczaną i warzywami

Supper: Frytki warzywne

# 13 February 2024, Tuesday

Breakfast: Bułka z szynką

Lunch: Lunch w słoiku - sałatka z mozzarellą

Dinner: Sałatka z grillowanym mięsem drobiowym, kaszą gryczaną i warzywami

Supper: Frytki warzywne

# 14 February 2024, Wednesday

Breakfast: Bananowo-orzechowe naleśniki

Lunch: Kolorowa sałatka z camembertem

Dinner: Potrawa jednogarnkowa - makaron z kurczakiem, ananasem i marchewką

Supper: Sałatka ryżowa z ogórkiem, kukurydzą i wędzonym łososiem

# 15 February 2024, Thursday

Breakfast: Bananowo-orzechowe naleśniki

Lunch: Kolorowa sałatka z camembertem

Dinner: Potrawa jednogarnkowa - makaron z kurczakiem, ananasem i marchewką

Supper: Sałatka ryżowa z ogórkiem, kukurydzą i wędzonym łososiem