

Śniadanie

Tydzień pierwszy / dzień 5



Program
Królów



**Twarożek z ogórkiem zielonym, kalafiozem, papryką
i czerwoną cebulą.**

Obiad

Tydzień pierwszy / dzień 5



Program
Królów



Frittata z warzywami.

Rozgrzej na patelni olej kokosowy i podsmaż posiekaną cebulę i por.

Jajka porządnie roztrzep, dodaj sól.

Masę jajeczną wlej na patelnię z warzywami, przykryj całość i smaż pod przykryciem do czasu ścięcia się jajek.

Wyłóż na talerz i udekoruj papryką.

kolacja

Tydzień pierwszy / dzień 5



Program
Królów

**Surówka z białej kapusty, świeżego ogórka,
pomarańczowej papryki, rzodkiewki, koperku i
kielek.**

Sos: ocet jabłkowy, sól, miód.

Przekąska

Tydzień pierwszy / dzień 5



Program
Królów

Twarożek ze szczypiorkiem z dodatkiem zielonego ogórka i papryki na sałacie.