

Śniadanie

Tydzień pierwszy / dzień 4



Program
Królów

Omlet z dwóch jajek.

**Usmaż omlet na patelni
(jajka, odrobina wody, sól)**

**Nafaszeruj dowolnymi warzywami: papryką,
szczypiorkiem, zieloną pietruszką, cebulą i
pieczarkami delikatnie podsmażonymi.**

Obiad

Tydzień pierwszy / dzień 4



Program
Królów



**Pieczone warzywa
(kalafior, brukselka oraz dynia)**

**Warzywa wyłóż na blachę, przypraw solą,
delikatnie polej olejem kokosowym i piecz w
piekarniku rozgrzanym do 160 stopni przez
około 20 minut.**

kolacja

Tydzień pierwszy / dzień 4



**Program
Królów**



Sałatka z rzodkiewką.

**Miks sałat, kielki słonecznika, ogórek zielony,
rzodkiewka pokrojona w słupki, otręby.**

**Sos - jogurt naturalny, czosnek, sól ocet
jabłkowy.**

Przekąska

Tydzień pierwszy / dzień 4



Program
Królów

**Surowe warzywa.
Papryka, rzodkiewka i kalarepa.**