

Poniedziałek 2022-06-06	Wtorek 2022-06-07	Środa 2022-06-08	Czwartek 2022-06-09	Piątek 2022-06-10	Sobota 2022-06-11	Niedziela 2022-06-12
1. Śniadanie						
KETTOO 4 POSIŁKI 1500 kcal						
Frittata z zielonym groszkiem i parmezanem KETO	Rokitnikowa ketokokosanka	Hitipiti czyli pasta z fety i czerwonej papryki z awokado	Jajecznicza po meksykańsku KETO	Śniadaniowy omlet z grillowanymi warzywami KETO	Omlet na słodko z musem jagodowym KETO	Omlet jajeczny z jarmużem i marchewką z jogurtowym sosem ze szczypiorkiem KETO
2. II śniadanie						
KETTOO 4 POSIŁKI 1500 kcal						
Lassi truskawkowe KETO	Frittata z serkiem wiejskim i szpinakiem KETO	Mus czekoladowy z malinami KETO	Gzik wielkopolski KETO	Keto budyń waniliowy z malinami	Twaróg z rzodkiewką i czarnuszką KETO	Jogurtowy pudding chia z czerwoną porzeczką KETO
3. Obiad						
KETTOO 4 POSIŁKI 1500 kcal						
Pieczony kurczak w maśle czosnkowym z koprem włoskim KETO	Burger wołowy z fistaszkową surówką z marchwi KETO	Sznyce wieprzowe z surówką biskupią KETO	Siekane kotlety drobiowe z sosem pietruszkowym z sałatką z pomidorów KETO	Kurczak z rzodkiewką i czosnkiem KETO	Filety z dorsza z pomidorowym pesto KETO	Wołowina Chimichuri z fasolką szparagową KETO
4. Kolacja						
KETTOO 4 POSIŁKI 1500 kcal						
Indyk w sosie chrzanowym z surówką z modrej kapusty KETO	Kurczak w sosie ostrygowym z orzechami KETO	Dorsz w sosie koperkowym z brukselką w prażonych migdałach KETO	Potrąka z kurczaka w sosie cytrusowo-musztardowym KETO	Dorsz w sosie maślano-pomidorowym KETO	Pieczone warzywa z kurczakiem i szpinakiem KETO	Indyk po tajsku KETO