

Poniedziałek 2022-01-24	Wtorek 2022-01-25	Środa 2022-01-26	Czwartek 2022-01-27	Piątek 2022-01-28	Sobota 2022-01-29	Niedziela 2022-01-30
<u>1. Śniadanie</u>						
KETOO 4 POSIŁKI 1500 kcal						
Pasta z pieczonego selera z orzechami włoskimi na cykorii z awokado KETO	Diabelskie jaja sadzone KETO	Keto owsianka	Pasta z wędzonej makreli z ogórkiem kiszonym na cykorii KETO	Serowy keto-omlecik	Hiszpańska tortilla z cukinią KETO	Frittata ze szpinakiem i szynką prosciutto KETO
<u>2. II śniadanie</u>						
KETOO 4 POSIŁKI 1500 kcal						
Sałatka z tuńczykiem KETO	Zupa selerowa z pesto bazyliowym KETO	Pieczony kalafior z dipem serowym curry KETO	Jogurt z makiem z sosem jeżynowym KETO	Sałatka z dyniowym dipem i papryką KETO	Keto panna cotta z truskawkami	Jogurt z makiem z jagodami i płatkami migdałów KETO
<u>3. Obiad</u>						
KETOO 4 POSIŁKI 1500 kcal						
Indyk z warzywami na mleku kokosowym KETO	Kurczak w sosie dyniowo-pomidorowym z serem cheddar KETO	Sałatka z cukinią i kurczakiem KETO	Wołowina po flamandzku z kiszoną kapustą KETO	Dorsz na ostro z cukinią KETO	Pieczeń wołowa po staropolsku z marchewką KETO	Lemon chicken z tajsą sałatką z ogórka KETO
<u>4. Kolacja</u>						
KETOO 4 POSIŁKI 1500 kcal						
Kurczak po indyjsku KETO	Indyk z karmelizowaną czerwoną cebulą z serem gorgonzola KETO	Dorsz zapiekany z dynią KETO	Kurczak pieczony w limonkach z fasolką szparagową KETO	Sałatka z kurczakiem w pesto na rukoli KETO	Orientalna sałatka KETO	Wołowina mielona warzywami KETO