

Poniedziałek 2022-03-21	Wtorek 2022-03-22	Środa 2022-03-23	Czwartek 2022-03-24	Piątek 2022-03-25	Sobota 2022-03-26	Niedziela 2022-03-27
<u>1. Śniadanie</u>						
KETTOO 4 POSIŁKI 1500 kcal						
Jajecznicza zapiekana w cukinii z serem pleśniowym KETO	Twarożek z ziołami prowansalskimi i suszonymi pomidorami KETO	Pizza śniadaniowa KETO	Pasta z kurczaka z ogórkiem kiszonym KETO	Tuńczyk z serkiem śmietankowym na sałacie KETO	Keto Pasta białkowo-paprykowa	Gniazdka serowo jajeczne z suszonymi pomidorami KETO
<u>2. II śniadanie</u>						
KETTOO 4 POSIŁKI 1500 kcal						
Zupa serowo-cebulowa z chipsem z boczku KETO	Deser kawowy z mascarpone i jeżynami KETO	Krem czekoladowy z awokado KETO	Koktajl kokosowo-porczkowy KETO	Sałotka z jajkiem w sosie tatarskim KETO	Serek wiejski z wędzonym łososiem KETO	Sałotka z awokado i fety z nutą chili KETO
<u>3. Obiad</u>						
KETTOO 4 POSIŁKI 1500 kcal						
Kurczak w kremowym sosie curry z pieczarkami KETO	Wołowina w sosie chrzanowym z brokułem KETO	Klefitko z indyka z surówką z modrej kapusty KETO	Półdzwiczki wieprzowe w kremowo-winnym sosie z kaparami i sałatą lodową KETO	Wołowina w grzybach KETO	Imbirowy kurczak w jogurcie KETO	Indyk w sosie orzechowym z marchewką KETO
<u>4. Kolacja</u>						
KETTOO 4 POSIŁKI 1500 kcal						
Wołowina w sosie pomidorowym z kalafiorem KETO	Indyk w pomidorach z papryką KETO	Łosoś w sosie limonkowym i bukietem jarzyn KETO	Dorsz w parmezanowo-orzechowej panierce ze szpinakiem KETO	Miruna w majeranku z kiszoną kapustą curry KETO	Wołowina duszona w czosnku z fasolką szparagową KETO	Kurczak curry z kalafiorem KETO