



Keto

ŚNIADANIE

- PN - Omlet z cukinii a' la pizza
- WT - Twarożek z awokado i nerkowcami
- ŚR - Jajka faszerowane pastą chrzanową z łososiem wędzonym i rzodkiewką
- CZW - Mozzarella z pomidorami w pesto i szynką parmeńską
- PT - Omlet z mascarpone i musem owocowym

II ŚNIADANIE

- PN - Trufle kokosowe
- WT - Jogurt z orzechami
- ŚR - Koktajl truskawkowo-malinowy z siemieniem lnianym z mlekiem kokosowym
- CZW - Tiramisu Keto
- PT - Muffinki z owocami

OBIAD

- PN - Dorsz z ratatulle
- WT - Wołowina z brokułami i sosem sojowo-imbirowym
- ŚR - Pieczona karkówka z dynią i rozmarynem
- CZW - Zrazy wołowe z buraczkami
- PT - Curry z kurczakiem

KOLACJA

- PN - Tatar z łososia z ogórkiem i kaparami
- WT - Sałatka z kopru włoskiego i pstrąga
- ŚR - Sałatka z tuńczykiem, jajkiem, brokułami oraz pomidorkami
- CZW - Dorsz w panierce z migdałów
- PT - Cukinia faszerowana