Diet Point
Catering Dietetyczny

Dieta:
DIETA KETO

wtorek
07-02-2023

Posiłek / potrawa / składniki	1800 kcal - 5 posiłków	2700 kcal - 5 posiłków	3500 kcal - 5 posiłków	- - - Diety poniżej tylko do końca kwietnia 2023 - - -	2200 kcal - 4 posiłki	2600 kcal - 4 posiłki	3000 kcal - 4 posiłki
Śniadanie Serek wiejski z rzodkiewką, papryką i szczypiorkiem	Serek twarogowy, ziarnisty, Papryka czerwona, Pieprz, Szczypiorek, Rzodkiewka, Olej lniany, Kiełki rzodkiewki, Koper ogrodowy, Rukola, Czarnuszka				Serek twarogowy, ziarnisty, Papryka czerwona, Pieprz, Szczypiorek, Rzodkiewka, Olej lniany, Kiełki rzodkiewki, Koper ogrodowy, Rukola, Czarnuszka	Serek twarogowy, ziarnisty, Papryka czerwona, Pieprz, Szczypiorek, Rzodkiewka, Olej lniany, Kiełki rzodkiewki, Koper ogrodowy, Rukola, Czarnuszka	Serek twarogowy, ziarnisty, Papryka czerwona, Pieprz, Szczypiorek, Rzodkiewka, Olej lniany, Kiełki rzodkiewki, Koper ogrodowy, Rukola, Czarnuszka
Obiad Karkówka duszona w sosie własnym, ogórek kwaszony	Wieprzowina, karkówka, Pieprz ziołowy, Pieprz, Olej rzepakowy, Sól biała, Czosnek granulowany, Majeranek, suszony, Pieprz, Cebula, Masło klarowane, Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu, Sól biała, Tymianek (świeży), Szpinak, Ogórek kwaszony				Wieprzowina, karkówka, Pieprz ziołowy, Pieprz, Olej rzepakowy, Sól biała, Czosnek granulowany, Majeranek, suszony, Pieprz, Cebula, Masło klarowane, Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu, Sól biała, Tymianek (świeży), Szpinak, Ogórek kwaszony	Wieprzowina, karkówka, Pieprz ziołowy, Pieprz, Olej rzepakowy, Sól biała, Czosnek granulowany, Majeranek, suszony, Pieprz, Cebula, Masło klarowane, Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu, Sól biała, Tymianek (świeży), Szpinak, Ogórek kwaszony	Wieprzowina, karkówka, Pieprz ziołowy, Pieprz, Olej rzepakowy, Sól biała, Czosnek granulowany, Majeranek, suszony, Pieprz, Cebula, Masło klarowane, Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu, Sól biała, Tymianek (świeży), Szpinak, Ogórek kwaszony
Podwieczorek Orzechowo- śmietanowy deserek z orzeszkami ziemnymi	Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu, Ser mascarpone, Masło orzechowe, Erytrytol, Orzeszki ziemne, solone, Masło orzechowe				Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu, Ser mascarpone, Masło orzechowe, Erytrytol, Orzeszki ziemne, solone, Masło orzechowe	Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu, Ser mascarpone, Masło orzechowe, Erytrytol, Orzeszki ziemne, solone, Masło orzechowe	Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu, Ser mascarpone, Masło orzechowe, Erytrytol, Orzeszki ziemne, solone, Masło orzechowe
Kolacja Udko z kurczaka na pieczonych warzywach	Mięso z ud kurczaka, ze skórą, Papryka słodka, przyprawa, Olej rzepakowy, Czosnek, Papryka ostra, przyprawa, Tymianek (świeży), Kalafior, mrożony, Fasolka szparagowa, mrożona, Brokuły, mrożone, Papryka czerwona, Koper ogrodowy, Oliwa z oliwek, Zioła prowansalskie, Rozmaryn, świeży, Tymianek (świeży), Oregano, świeże, Szpinak				Mięso z ud kurczaka, ze skórą, Papryka słodka, przyprawa, Olej rzepakowy, Czosnek, Papryka ostra, przyprawa, Tymianek (świeży), Kalafior, mrożony, Fasolka szparagowa, mrożona, Brokuły, mrożone, Papryka czerwona, Koper ogrodowy, Oliwa z oliwek, Zioła prowansalskie, Rozmaryn, świeży, Tymianek (świeży), Oregano, świeże, Szpinak	Mięso z ud kurczaka, ze skórą, Papryka słodka, przyprawa, Olej rzepakowy, Czosnek, Papryka ostra, przyprawa, Tymianek (świeży), Kalafior, mrożony, Fasolka szparagowa, mrożona, Brokuły, mrożone, Papryka czerwona, Koper ogrodowy, Oliwa z oliwek, Zioła prowansalskie, Rozmaryn, świeży, Tymianek (świeży), Oregano, świeże, Szpinak	Mięso z ud kurczaka, ze skórą, Papryka słodka, przyprawa, Olej rzepakowy, Czosnek, Papryka ostra, przyprawa, Tymianek (świeży), Kalafior, mrożony, Fasolka szparagowa, mrożona, Brokuły, mrożone, Papryka czerwona, Koper ogrodowy, Oliwa z oliwek, Zioła prowansalskie, Rozmaryn, świeży, Tymianek (świeży), Oregano, świeże, Szpinak