

Śniadanie

W formie szwedzkiego stołu:

Jajecznicza (czysta bez dodatków) / omlot / jajka sadzone - wybór

Jajka na twardo – połówki bez dodatków Jogurty – naturalne i owocowe + skyr (smakowy i naturalny)

Ciemne pieczywo – pełne ziarno (nie karmelizowane)

Sery – żółty, twaróg i mozzarella, feta

Warzywa – sałata, pomidory, ogórek świeży, oliwki, papryka
oliwa z oliwek

Dżem + miód

Świeże owoce np. banany, pomarańcze, kiwi, winogrona Orzechy

Płatki śniadaniowe różne rodzaje – musli, płatki owsiane + crunch (niesłodzone w typie Nesquik, Cheerios)

Mleko ciepłe (bez laktozy-zimne)

Soki, woda niegazowana Kawa, herbata, mleko do kawy Toster
masło

Obiad i Kolacja

W formie szwedzkiego stołu

Zupa – każdego dnia inna (np. jarzynowa, rosół, pomidorowa, zupa krem z
brokuła... - bez grzybów i nie grochówka, bez śmietany)

Drugie danie:

- zawsze dwa z tych produktów – makaron (zawsze); ryż, ziemniaki, kasza
(opcje)

- lekki sos do mięsa, makaronu, ziemniaków i ryżu

- zawsze dwa mięsa – wołowina, drób (bez wieprzowiny, bez panierki, nie smażone), np.

pieczone udka z kurczaka, pierś grillowana, bitki wołowe, roladki drobiowe ze szpinakiem itd.

- zawsze ryba, każdego dnia inna – bez panierki i bez smażenia np. pieczony
łosoś (polędwica lub dorsz) czy inne ryby

- dodatki sałatkowe, warzywa – sałata, pomidory, ogórek świeży, oliwki, oliwa z
oliwek, feta, papryka, mozzarella itp. / sałatka cezara; grecka

-Soki, woda niegazowana

- Kawa, herbata, mleko do kawy

- Soczewica, ciecierzycyca, fasola

- Sos sojowy, oliwa, parmezan

Snack

Orzechy + nasiona,

Jogurty (owocowe, naturalne), skyr

Ser żółty, wędlina

Suszone owoce

Dżem + miód

Pieczywo ciemne pełne ziarno (nie karmelizowane)

Świeże owoce (banany, truskawki, winogrona, jabłka, pomarańcze itp.)

Kawa, herbata, mleko do kawy

Soki, woda niegazowana

Toster

Owsianka na mleku kokosowym / naleśniki z serem / pancake owsiane – wymiennie

Makaron + sos pomidorowy + oliwa + parmezan – ZAWSZE W DNIU MECZOWYM

WAŻNE!!

Zamawiający podać wykaz alergenów po wyborze Wykonwcy