

Śniadanie

W formie szwedzkiego stołu:

Jajecznica (czysta bez dodatków)

Jajka na twardo – połówki bez dodatków

Jogurty – naturalne i owocowe

Ciemne pieczywo

Sery – żółty, twaróg i mozzarella, feta

Warzywa – sałata, pomidory, ogórek świeży, oliwki

Oliwa z oliwek

Dżem

Świeże owoce np. banany, pomarańcze, kiwi, winogrona

Orzechy

Płatki śniadaniowe różne rodzaje

Mleko ciepłe

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, żurek...)

Bez grzybów i nie grochówka

Drugie danie:

- zawsze dwa z tych produktów - makaron; ryż, ziemniaki (tj. ziemniaki + ryż; ziemniaki + makaron; makaron + ryż)

- 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 czy inne ryby

- dodatki sałatkowe, warzywa – sałata, pomidory, ogórek świeży, oliwki, oliwa z oliwek, feta, mozzarella itp.

-Soki, woda niegazowana

- Kawa, herbata, mleko do kawy

Snack

orzechy

Jogurty (owocowe, naturalne)

Ser żółty, wędlina

dżem

Pieczywo ciemne

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

Kawa, herbata, mleko do kawy

Soki, woda niegazowana

toster