

# Завтрак

Молоко 2, 5-3, 2%

Альтернативное молоко по запросу

Кефир

Творог зернистый 5-9%

Творог обезжиренный

Мюсли

Натуральный йогурт 0, 3-1% питьевой

Фруктовый йогурт питьевой

Масло сливочное порционное 82, 5%

Сметана 20-25%

Сыр два вида

Мягкий сыр с травами

Салями

Ветчина из Свинины

Ветчина из индейки/курицы

Слабосоленое филе лосося

Сельдь на картофеле

Огурцы

Помидоры

Болгарский перец

Листья салата

Ким Чи

Морская капуста

Свежая зелень

Огурцы корнишоны, маринованные патиссоны

Лимон



# Завтрак

Оливки или Маслины без косточек

Консервированные кукуруза или зеленый горошек

Майонез

Горчица

Кетчуп

Соевый соус

Оливковое масло с чесноком и травами

Оливковое масло

Бальзамический уксус

Куриные сосиски

Бекон жареный

Скрэмбл

Вареные яйца 3 и 7 мин

Картофель Фри или Хашбраун

Фасоль в томатном соусе

Овощи

Каша овсянная на молоке

Бульон куриный. Зелень рубленая, курица, гренки

Блины или сырники

Оладьи или фриттеры с фруктовой начинкой

Мёд

Сгущенное молоко

Шоколадная паста

Варенье

Диетический джем

Фруктовый джем



# Завтрак

Сироп из топинамбура

Сухой завтрак (кукурузные хлопья, шоколадные шарики)

Мюсли

Сухофрукты (чернослив, курага)

Орехи два вида

Семечки (Подсолнечника и Тыквенные)

Ломтики свежих сезонных фруктов

Цельные свежие сезонные фрукты

Фруктовый салат

Консервированные фрукты

Смузи ягодные/фруктовые/овощные

Свежезаваренный кофе

Эспрессо, Капучино, Латте

Чай пакетированный

Горячий шоколад

Лимонная нарезка

Хлебные булочки

Целый хлеб

Тосты из белого хлеба

Овсяное печенье с шоколадом/ домашнее печенье

Бублики

Хлебцы ржаные / 7 злаков

Диетические хлебцы

Сладкая выпечка

Круассан классический мини

Морс, Сок яблочный, апельсиновый и томатный

