

Menu Diet Umum — Sarapan

Item Panggangan Sarapan tersedia hingga pukul 14.00

A la carte

Buah segar—apel (15g), pisang (30g), jeruk (20g), anggur (15g) **saus apel**(15 gram)

Buah potong dadu—persik (15g)

Cangkir buah campur(15g) – melon, melon dan anggur

Yoghurt biasa—vanila (22g), stroberi (25g)

yogurt Yunani—blueberry (13g), stroberi (13g), ceri hitam (13g)

Chobani®yogurt(21g) – kelapa Strawberry, kelapa vanilla

Roti & Roti

Roti panggang—putih (15g), gandum utuh (16g), kismis kayu manis

(20g) **roti bagel**—polos (47g), gandum utuh (55g) **Muffins**—blueberry

(30g), apel kayu manis (29g) **muffin inggris**(22 gram)

Sereal Dingin

ceria(12g),**Sereal jagung**(18g),**dedak kismis**(34g),**Gandum Suwir** (28g),

Serpihan Buram(25g),**Lingkaran Buah**(24g),**Nasi Krispies**(22g), **Semua Dedak**

Asli(37 gram)

Sereal Panas

Havermut(20 gram)

Krim gandum®(18 gram)

Sisi

Daging babi asap

Sosis kalkun

Coklat hash(8g)

*Bumbu: Keseimbangan Cerdas®
olesan, garam, merica, Bu Dash®, jeli
(10g), jeli bebas gula (3g), selai kacang
(5g), madu (12g), krim keju (1g), gula
(3g), gula merah (15g), Setara®,
Splenda®, kismis (15g), sirup (31g),
sirup bebas gula (4g), saus tomat (3g),
saus pedas*

Spesialisasi Pagi

Semua dibuat dengan telur segar dari peternakan

Bilah telur dadar—pilihan keju, ham, sosis kalkun, bawang bombay, paprika, jamur, tomat, bayam

Telur orak-arik

Sandwich matahari terbit—tersedia dalam muffin Inggris (22g) atau bagel (47g)

dengan telur, keju dan/atau ham

roti bakar(23g) **Pancake**

susu mentega(31g)

Campuran buah(30 gram)&**Pondok keju**(5g) – disajikan dengan muffin (30-35g)

Menu Diet Umum - Makan Siang dan Makan Malam

salad(*salad sampingan tersedia*)

Chicken Caesar Salad

Sayuran segar (5g) disajikan dengan ayam panggang, keju parmesan, dan crouton (5g)

Chef Salad

Sayuran segar, tomat, dan mentimun (5g) disajikan dengan ham, kalkun, keju parut, telur, dan crouton (5g)

salad taman

Sayuran segar dicampur dengan mentimun, wortel, tomat, dan paprika (5g)

Dressing: Perancis (9g), ranch (3g), Caesar (4g), Italia (3g), minyak & cuka

Saus Bebas Lemak: Prancis (14g), peternakan (14g), Italia (4g), raspberry vinaigrette (9g)

Sisi Panas

kentang–kentang tumbuk Idaho (15g), ubi tumbuk (25g) **Nasi putih**(30 gram) **Kuntum brokoli**(5g) **Jagung**(15 gram)

Kacang hijau(5g)

Bayam(5g)

Kacang refried vegetarian(20 gram)

Telur gulung sayur(23g)

Sisi Dingin

hummus asli(10g) – disajikan dengan kerupuk gandum utuh (5g), irisan wortel (10g) atau batang seledri

kue pretzel(47g)

Keripik kentang–biasa (23g), dipanggang (26g)

Tongkat wortel(10 gram) **Batang seledri**(10 gram)

Jumlah dalam tanda kurung adalah gram karbohidrat.