

DORUČAK *Menu*



KLASIČNI DORUČAK

Jaja na oko

2 jaja

Kuhana šunka, tvrdi sir, cherry rajčice

2 komada šunke 50 g, 2 komada sira 50g, 3 cherry rajčice

Maslac, domaći džem/med

1 maslac dukat, posudica džema, posudica meda 10g

Zdjelica voća

1 banana, 1 jabuka, 1 naranča ili kruška

Cijedeni sok

1 naranča

Kava/čaj

1 dcl mlijeka, kriška limuna

GURMANSKI DORUČAK

Fritaja gljive/šparoge/špinat

2 jaja / 4 šparoge / 150 g špinata

Cherry rajčice

3 cherry rajčice

Pršut/fina kobasica, tvrdi sir

50 g pršuta, 50 g sira

Maslac, džem/med

1 maslac, posudica džema, posudica meda 10g

Kroasan

2 kroasana

Cijedeni sok

1 naranča

Kava/čaj

1 dcl mlijeka, kriška limuna



ZDRAVI DORUČAK

Poširano jaje u pecivu sa sirnim namazom, rikolom i čilijem ili paprikom

1 jaje, 1 pecivo, 10g namaza

Energetski Chia puding sa sezonskim voćem i prženim bademima

100 g chia, 1 komad voća, 10g badema

Zdjelica voća

1 banana, 1 jabuka, 1 naranča ili kruška

Cijedeni sok

1 naranča

Kava/čaj

1 dcl mlijeka, kriška limuna



VEGANŠKI DORUČAK

Kuhane zobene s voćem

1,5 dcl mlijeka, 100 g zobenih pahuljica, jabuke, cimet/breskve, menta/ bobičasto voće 20g, menta

Tost s avokado namazom

4 tosta, pola avokada, kriška limuna, češanj češnjaka

Zdjelica voća

1 banana, 1 jabuka, 1 naranča ili kruška

Cijedeni sok

1 naranča

Kava/čaj

1 dcl mlijeka, kriška limuna

