



ΠΡΩΙΝΟ

Ρόφημα:Γάλα αγελάδας & τσάι ή καφέ ή κακάο

Βούτυρο ή μαργαρίνη

Μαρμελάδες κεράσι, ροδάκινο, μέλι

Γιαούρτι ή φέτα

Ζάχαρη λευκή

Φέτες ψωμιού σίτου ή φρυγανιές

Χυμός πορτοκάλι

Αυγά βραστά ή ομελέτα

Αλλαντικά σε φέτες

Gouda σε φέτες

Δημητριακά πρωινού

