



Πρωινό

1 | Ελληνικό παραδοσιακό πρωινό

- Καφές ελληνικός ή ελληνικά αφεψήματα της επιλογής σας
 - Φρέσκος χυμός πορτοκάλι
- Φρέσκο ψωμί με πάστα ελιάς, ντομάτα, σαλάμι αέρος και ανθότυρο
 - Γιαούρτι με χειροποίητο γλυκό του κουταλιού ή φρούτα εποχής
 - Αυγά καγιανάς ή αυγά μάτια με χωριάτικο λουκάνικο και φασόλια μαυρομάτικα

2 | Ενεργειακό πρωινό / Super foods

- Καφές φίλτρου ή espresso/cappuccino Dow Egberts ή τσάι
 - Φρέσκος χυμός πορτοκάλι
 - Φρέσκο ψωμί με ζωικό ή φυτικό βούτυρο και μέλι
- Γιαούρτι με δημητριακά (κορν φλέικς, μούσλι) και ξηρούς καρπούς
 - Ομελέτα με λαχανικά εποχής

3 | Πρωινό **vegan/vegetarian**

- Καφές φίλτρου ή espresso/cappuccino Dow Egberts ή τσάι
 - Φρέσκος χυμός πορτοκάλι
- Φρέσκο ψωμί με φυτικό βούτυρο και χειροποίητη μαρμελάδα
 - Γάλα αμυγδάλου με δημητριακά (κορν φλέικς, μούσλι)
 - Χειροποίητη πίτα αλμυρή ή γλυκιά

4 | Πρωινό για μικρά ή «μεγάλα» παιδιά

- Σοκολάτα ρόφημα κρύα/ζεστή ή γάλα αγελαδινό
 - Φρέσκος χυμός πορτοκάλι
- Φρέσκο ψωμί με πραλίνα φουντουκιού
- Γιαούρτι με ξηρούς καρπούς και μέλι
 - Ομελέτα με τυρί

5 | Φτιάξτε το πρωινό σας όπως επιθυμείτε

Συνδυάστε τον φρέσκο χυμό πορτοκάλι και τον καφέ/αφέψημα που επιθυμείτε με μία επιλογή από κάθε κατηγορία:

ΨΩΜΙ, ΚΕΪΚ ΚΑΙ ΦΡΟΥΤΑ ΕΠΟΧΗΣ

- Φρέσκο ψωμί με πάστα ελιάς, ντομάτα, σαλάμι αέρος και ανθότυρο
- Φρέσκο ψωμί με ζωικό ή φυτικό βούτυρο και χειροποίητη μαρμελάδα
 - Φρέσκο ψωμί με ζωικό ή φυτικό βούτυρο και μέλι
 - Φρέσκο ψωμί με πραλίνα φουντουκιού
 - Χειροποίητο κέικ
 - Φρουτοσαλάτα

ΓΑΛΑΚΤΟΜΙΚΑ (ΓΑΛΑ / ΓΙΑΟΥΡΤΙ)

- Γάλα αγελαδινό ή γάλα αμυγδάλου με δημητριακά (κορν φλέικς, μούσλι)
- Γιαούρτι με δημητριακά (κορν φλέικς, μούσλι) και ξηρούς καρπούς
 - Γιαούρτι με χειροποίητο γλυκό του κουταλιού
 - Γιαούρτι με φρούτα εποχής
 - Γιαούρτι με ξηρούς καρπούς και μέλι

ΔΙΑΦΟΡΑ

- Τοστ (ζαμπόν ή γαλοπούλα και τυρί)
- Αυγά καγιανάς ή αυγά μάτια με χωριάτικο λουκάνικο και φασόλια μαυρομάτικα
 - Ομελέτα με λαχανικά εποχής
 - Ομελέτα με τυρί
 - Χειροποίητη πίτα αλμυρή ή γλυκιά
 - Σούπα τραχανάς με ελαιόλαδο και φέτα
 - Παν κέικ με μέλι ή πραλίνα φουντουκιού