

## NEKAJ PRIMEROV KOMBINACIJ JEDI IN NAPITKOV, PRIMERNIH ZA ZAJTRK, MALICO ALI VEČERJO:

1. Mlečni riž, polnozrnat kruh, sadje - velika porcija
2. Mlečna prosena kaša, polbel kruh, sadje - velika porcija
3. Ovseni kosmiči na mleku, bel kruh, sadje - velika porcija
4. Koruzni mlečni močnik, ržen kruh, sadje - velika porcija
5. Pšenični mlečni močnik, s semeni obogaten kruh, sadje - velika porcija
6. Polenta po domače z mlekom, polbel kruh, sadje - velika porcija
7. Usukani mlečni močnik, graham kruh, sadje - velika porcija
8. Bel kruh nadrobljen v žitni mlečni kavi, sadje - velika porcija
9. Mala črna žemljica, nadrobljena v žitni mlečni kavi, sadje - velika porcija
10. Sveži sir, ržen kruh, kakav po domače, sadje - mala porcija
11. Skutna pena, koruzni kruh, bela kava po domače, sadje - mala porcija
12. Med in kislja smetana, polnozrnat kruh, mleko, sadje - mala porcija
13. Manj sladka marmelada in kislja smetana, s semeni obogaten kruh, mleko, sadje - mala porcija
14. Namaz: maslo in manj sladka marmelada, polnozrnat kruh, mleko, zelenjava: korenček, redkvice ali drugo zelenjavo
15. Namaz: maslo in med, polnozrnat kruh, mleko, sadje - mala porcija
16. Namaz: maslo, polbelkruh, čokoladno mleko, sadje - mala porcija
17. Namaz: kremno maslo, ovsen kruh, kakav po domače, sadje - mala porcija
18. Namaz: čokoladni, polbel kruh, mleko, korenček
19. Namaz: ribji s tuno ali s sardoni, bel kruh, lipov čaj, sadje - mala porcija
20. Namaz: mesno - zelenjavni, bel kruh, šipkov čaj, sadje - mala porcija
21. Namaz: sirno - zelenjavni, bel kruh, kakav po domače, sadje - mala porcija
22. Sir s skorjo, ržen kruh, bela kava po domače, sadje - mala porcija
23. Sirove kocke s kisljo smetano, polbel kruh, kakav po domače, sadje - mala porcija
24. Mala polbela žemlja s pršutom, bela kava po domače, sadje - mala porcija
25. Mala bela žemlja z maslom in šunko, lipov čaj z limono, sadje - mala porcija
26. Jajčna jed s šunko in sirom, sadni čaj z limono, sadje - mala porcija
27. Trdo kuhano jajce, janežev čaj z limono, sadje - mala porcija
28. Pinca - sladek hlebček, mleko, sadje - mala porcija
29. Pečen krof z marmelado, mleko, sadje - mala porcija
30. Mali mlečni rogljič, kakav po domače, sadje - mala porcija
31. Sendvič: mala makova žemljica z maslom in medom, mleko, sadje - mala porcija
32. Sendvič: mala sezamova žemljica z maslom in marmelado, mleko, sadje - mala porcija
33. Sendvič: mala žemljica iz polnovredne moke s čokoladnim namazom, mleko, sadje - mala porcija
34. Sendvič: mala žemljica iz bele moke z maslom in sirom, bela kava po domače, sadje - mala porcija
35. Sendvič: mala polnovredna žemljica s sirom in pršutom, kakav po domače, sadje - mala porcija
36. Sendvič: mala sezamova žemljica z maslom in sirom, bela kava po domače, sadje - mala porcija
37. Sendvič: mala, s semeni obogatena žemljica s čokoladnim namazom, mleko, sadje - mala porcija
38. Sendvič: polbela žemljica z maslom in prešano šunko, kakav po domače, sadje - mala porcija
39. Sendvič: mala žemljica iz polnovredne moke z maslom in marmelado, mleko, sadje - mala porcija
40. Naravni jogurt, mala polno zrnata žemljica, sadje - mala porcija
41. Kislo mleko, mali mlečni rogljič, sadje - mala porcija
42. Sadni jogurt, mala makova žemljica, sadje - mala porcija
43. Kefir - naravni, mala mlečna štručka, sadje - mala porcija