

# Менюто на здравето

## Здравословни закуски:

Ябълка и кисело мляко



Пълнозърнеста филия с кашкавал



Варено яйце и резен пълнозърнест хляб



Овесени ядки с банан



Флодово смути без захар



Домашен сандвич с пълнозърнест хляб, авокадо и домати



Орехи и сушени плодове (без добавена захар)



Кисело мляко с мед и овесени ядки



# Менюто на здравето

Здравословни обяди:

Печено пилешко с ориз и салата



Супа от леща с пълнозърнест хляб



Зеленчукова яхния



Спагети с доматиен сос и настъргано сирене



Пълнозърнест сандвич с шунка, сирене и зеленчуци



Печена риба с картофено пюре и моркови



Кюфтенца от тиквички с кисело мляко



Ориз със зеленчуци



# Менюто на здравето

Нездравословни храни (за "изхвърляне"  
от менюто):

Чипс



Бонбони



Шоколадови блокчета



Газирана напитка



Захарни зърнени закуски



Хот дог



Инстантни спагети



Пакетиран кроасан с крем



Пържени картофи



Бял хляб с шоколадов крем

