Primjeri jelovnika za doručak

VRSTA OBROKA/ ENERGETSKA VRIJEDNOST	JELO	KOLIČINA	RECEPT
DORUČAK 350 kcal	Kruh integralni Svježi posni sir Sezam Vlasac Kefir Jabuka	60 g 60 g 5 g 10 g 2,5 dl 80 g	Svježi sir pomiješati s usitnjenim vlascem i sezamom. Namazati na kruh.
DORUČAK 420 kcal	Zobene pahuljice s mlijekom, medom, jabukom, suhim šljivama i cimetom Med Zobene pahuljice Jabuka Cimet Suhe šljive Mlijeko	1 mala žlica 40 g 80 g po želji 20 g 2,4 dl	Ugrijati mlijeko, dodati zobene pahuljice, ribanu jabuku, cimet, suhe šljive i kad se malo ohladi dodati 1 malu žlicu meda.
DORUČAK 160 kcal	Čaj kopriva Sendvič s integralnim kruhom, namazom od svježeg sira, češnjaka i mrkve i zelenom salatom: Integralni kruh Vrhnje Sir Mrkva Češnjak Usitnjeni peršin Zelena salata	2 dl 60 g 1 mala žlica 60 g 1 žlica naribane 10 g po želji 3 lista	Namaz od svježeg sira: pomiješati sir s vrhnjem, dodati usitnjeni češnjak, peršin i naribanu mrkvu.