Швидкі сніданки
за 5, 10 і 15 хвилин



12 ідей та меню на тиждень

5 хвилин

- Сирно-шинкові рулетики
- Бутерброд із карбонатом
- Гарячий тост із моцарелою
- Сирно-м’ясна тарілка «на ходу»

10 хвилин

- Омлет із ковбасками «Пікнічок»
- Яєчня з сосисками «Молочні»
- Халумі з яйцем і помідорами
- Сирники зі сметаною

15 хвилин

- Запечені сосиски «Ліонські з сиром»
- Тост-піца з ковбаскою
- Гречаники з овочами
- Яєчні мафіни з шинкою та сиром

Меню на тиждень

Понеділок	Сирні рулетики + овочі
Вівторок	Омлет із ковбасками
Середа	Тост-піца з ковбаскою
Четвер	Яєчня з сосисками
П’ятниця	Халумі з яйцем і помідорами
Субота	Запечені сосиски з сиром
Неділя	Сирники зі сметаною

Список покупок
(для 2–3 осіб на тиждень)

- ☐ Яйця
- ☐ Молоко
- ☐ Хліб
- ☐ Шинка «Святкова»
- ☐ Карбонат «Особливий»
- ☐ Ковбаски «Пікнічок»
- ☐ Сосиски «Молочні»
- ☐ Сосиски «Ліонські з сиром»
- ☐ Ковбаски «Духмяні з часником»
- ☐ Сир (моцарела, бринза, халумі)
- ☐ Овочі та зелень
- ☐ Сметана
- ☐ Помідори, огірки, редиска

Корисні поради

Поєднуйте м’ясні вироби з овочами та сирами

Готуйте заздалегідь і плануйте меню на тиждень

Зберігайте продукти відповідно до рекомендацій

Маєте відключення світла? Обирайте сніданки без плити