

Fresco breakfast



MIT SIS
SUMMER PALACE

Smoothies

Popay
spinach, blueberries, oat milk

Peanut butter & banana
banana, yogurt,
peanut butter, milk

Green
green apple, kiwi,
ginger, orange

Orange
orange, carrot, mango

Healthy bowl

Wheat bowl ^{VG}

Porridge bowl ^{VG}
oat, nuts, sesame tahini,
berries, oat milk

Quinoa bowl ^{VG}
quinoa, coconut flakes,
peanut butter, maple syrup

Yogurt granola ^V
yogurt, granola,
fresh fruits, nuts, honey

Savory options

Tofu toast ^{VG}
avocado, tomato, tofu cheese

Humus taco ^{VG}
humus, avocado,
mushrooms, cherry tomato

Potato Panna cotta ^V
potato, gruyere cheese, egg

Traditional scramble eggs ^V
scramble eggs with zucchini



Breakfast wrap ^V
wrap with spinach,
black beans, scramble eggs

Greek bagel sandwich ^V
olive paste, cream cheese, tomato

Savory options

Banana pancake ^{VG}
banana, oat, maple syrup, berries

Oatmeal Breakfast bar ^{VG}
oats, walnuts, dried fruits peanut butter,
almond milk, cinnamon



Smoothies

Poray
σπανάκι, μύρτιλλα, γάλα βρώμης


Φυστικοβούτυρο & μπανάνα
μπανάνα, γιαούρτι,
φυστικοβούτυρο, γάλα


Πράσινο
πράσινο μήλο, ακτινίδιο,
τζίντζερ, πορτοκάλι


Πορτοκάλι
πορτοκάλι, καρότο, μάνγκο

Υγιεινό μπολ


Μπολ βρώμης 


Μπολ πόριτζ 
βρώμη, ξηροί καρποί,
ταχίνι, μούρα, γάλα βρώμης


Μπολ με κινόα 
κινόα, φλοιίδες καρύδας,
φυστικοβούτυρο, σιρόπι σφενδάμου


Γιαούρτι με γκρανόλα 
γιαούρτι, γκρανόλα,
φρέσκα φρούτα, ξηροί καρποί, μέλι

Αλμυρές επιλογές

Φρυγανισμένο ψωμί με τόφου 
αβοκάντο, τομάτα, τόφου

Τάκος με χούμους 
χούμους, αβοκάντο,
μανιτάρια, τοματίνια

Πανακότα πατάτας 
πατάτα, γραβιέρα, αυγό

Παραδοσιακά αυγά σκραμπλ 
αυγά σκραμπλ με κολοκύθι



Τορτίγια πρωινού ^V
τορτίγια με σπανάκι,
μαύρα φασόλια, αυγά σκραμπλ

Σάντουιτς με μαλακό κουλούρι ^V
πάστα ελιάς, τυρί κρέμα, τομάτα

Γλυκές επιλογές

Πανκέικ με μπανάνα ^{VG}
μπανάνα, βρώμη,
σιρόπι σφενδάμου, μούρα

Μπάρα πρωινού με βρώμη ^{VG}
νιφάδες βρώμης, καρύδια, αποξηραμένα φρούτα,
φυστικοβούτυρο, γάλα αμυγδαλού, κανέλα



Smoothies

Popay
Spinat, Blaubeeren, Hafermilch

Erdnussbutter & Banane
Banane, Joghurt,
Erdnussbutter, Milch


Grün
grüner Apfel, Kiwi,
Ingwer, Orange


Orange
Orangen, Möhren, Mango

Gesundheitsschüssel

Weizenschüssel 

Porridgeschüssel 
Haferflocken, Nüsse,
Sesam-Tahini, Beeren, Hafermilch


Quinoaschüssel 
Quinoa, Kokosnussflocken,
Erdnussbutter, Ahornsirup

Joghurt mit Müsli 
Joghurt, Müsli,
frische Früchte, Nüsse, Honig

Salzige Auswahl

Toast mit Tofu 
Avocado, Tomaten, Tofukäse

Taco mit Hummus 
Hummus, Avocado,
Pilze, Kirschtomaten

Panna cotta mit Kartoffeln 
Kartoffeln, Gruyere, Ei

Traditionelles Rührei 
Rührei mit Zucchini



Frühstückswrap ^V
Fladenbrot mit Spinat,
schwarzen Bohnen, Rührei

Griechischer Bagel ^V
Olivenpaste, Frischkäse, Tomate

Süße Auswahl

Pfannkuchen mit Banane ^{VG}
Banane, Haferflocken, Ahornsirup, Beeren

Haferflocken-Frühstücksriegel ^{VG}
Haferflocken, Walnüsse, getrocknete Früchte
mit Erdnussbutter, Mandelmilch, Zimt

Smoothies

Popay
épinards, myrtilles, lait d'avoine

Beurre de cacahuète & banane
banane, yaourt,
beurre de cacahuètes, lait

Vert
pomme verte, kiwi,
gingembre, orange

Orange
orange, carotte, mangue

Bol sain

Bol de blé ^{VG}

Bol de porridge ^{VG}
avoine, noix, sésame tahini,
baies, lait d'avoine

Bol de Quinoa ^{VG}
quinoa, copeaux de noix de coco,
beurre de cacahuètes, sirop d'érable

Granola au yaourt ^V
yaourt, granola,
fruits frais, noix, miel

Options salées

Toasts au tofu ^{VG}
avocat, tomate, fromage tofu

Tacos à l'humus ^{VG}
humus, avocat,
champignons, tomate cerise

Panna cotta aux pommes de terre ^V
pomme de terre, gruyère, œuf

Œufs brouillés traditionnels ^V
œufs brouillés aux courgettes

FR

Wrap de petit-déjeuner ^V
wrap aux épinards,
haricots noirs, œufs brouillés

Sandwich bagel grec ^V
tapenade, fromage à la crème, tomate

Options sucrées

Pancake à la banane ^{VG}
banane, avoine, sirop d'érable, baies

Barre de petit-déjeuner à l'avoine ^{VG}
avoine, noix, beurre de cacahuète aux fruits secs,
lait d'amande, cannelle

Smoothies

Popay

szpinak, jagody, mleko owsiane

Z masłem orzechowym i bananem

banan, jogurt,
masło orzechowe, mleko

Zielone

zielone jabłko, kiwi, imbir, pomarańcza

Pomarańczowe

pomarańcza, marchewka, mango

Zdrowa miska

Miska pszenicy ^{VG}

Miska owsianki ^{VG}

płatki owsiane, orzechy,
sezamowe tahini, jagody, mleko owsiane

Miska komosy ryżowej ^{VG}

komosa ryżowa, płatki kokosowe,
masło orzechowe, syrop klonowy

Granola z jogurtem ^V

jogurt, granola, świeże owoce,
orzechy, miód

Wykwintne

Tosty z tofu ^{VG}

awokado, pomidor, tofu

Taco z humusem ^{VG}

Humus, awokado, grzyby,
pomidory koktajlowe

Panna cotta ziemniaczana ^V

ziemniaki, gruyere, jajko

Tradycyjna jajecznica ^V

jajecznica z cukinią



Wrap śniadaniowy ^V
wrap ze szpinakiem,
czarna fasola, Jajecznicza

Grecki bajgiel ^V
pasta z oliwek,
serek śmietankowy, pomidor

Na słodko

Naleśnik bananowy ^{VG}
banan, płatki owsiane,
syrop klonowy, jagody

Baton śniadaniowy z płatkami owsianymi ^{VG}
płatki owsiane, orzechy włoskie,
suszone owoce masło orzechowe,
mleko migdałowe, cynamon



Смузи

Попай

Шпинат, черника, овсяное молоко

Арахисовое масло и банан

Банан, йогурт,
арахисовое масло, молоко

Зеленый

Зеленое яблоко, киви,
имбирь, апельсин

Апельсин

Апельсин, морковь, манго

Миска здорового питания

Пшеничная

Миска с овсянкой

Овес, орехи, тахини с кунжутом,
ягоды, овсяное молоко

Миска с киноа

Киноа, кокосовая стружка,
арахисовое масло, кленовый сироп

Йогуртовая гранола

Йогурт, мюсли,
свежие фрукты, орехи, мед

Пикантные варианты

Тосты с тофу

Авокадо, помидоры, сыр тофу

Тако с хумусом

Хумус, авокадо,
грибы, помидоры черри

Картофельная Панна котта

Картошка, сыр грюйер, яйцо

Традиционная яичница

Яичница с цукини



Врап на завтрак ^V
Врап со шпинатом,
черной фасолью, яичницей

Сэндвич с греческим рогаликом ^V
Оливковая паста,
сливочный сыр, помидоры

Сладости

Банановый панкейк ^{VG}
Банан, овсянка,
кленовый сироп, ягоды

Овсяный батончик на завтрак ^{VG}
Овсяные хлопья, грецкие орехи,
сухофрукты, арахисовое масло,
миндальное молоко, корица

Create your
own story



MITSIS

www.mitsis.com