

CO ZABRAĆ DO SZKOŁY ZAMIAST ZWYKŁEJ KANAPKI?

1. Bułka z grillowanym kurczakiem



Bułka pełnoziarnista



Grillowana pierś z kurczaka



Salata



Warzywa



Kielki

2. Kanapka z masłem orzechowym



Chleb razowy



Masło orzechowe



Banan

3. Bajgel z wędzonym łososiem



Bajgel



Serek śmietankowy



Salata



Wędzony łosoś



Ogórek

4. Grahamka z pastą jajeczną



Bułka grahamka



Rukola



Pasta jajeczna



Kielki

5. Tortilla z pieczonym indykiem



Tortilla pełnoziarnista



Sos



Salata



Pieczona pierś z indyka



Ogórek



Papryka

6. Pieczone placuszki warzywne



Marchew



Cukinia



Cebula



Jajko



Mąka



Przyprawy

7. Muffiny jajeczno-warzywne



Jajka



Płatki owsiane



Twaróg



Papryka



Brokuł



Szpinak

8. Sałatka makaronowa z tuńczykiem i jajkiem



Makaron



Jajko



Tuńczyk



Brokuł



Oliwa z oliwek

CO ZABRAĆ DO PICIA?

9. Woda



Woda

10. Woda cytrusowa



Woda



Cytryna



Pomarańcza



Mięta

11. Świeżo wyciskany sok



Świeżo wyciskany sok

12. Lemoniada arbuzowa



Woda



Arbuz



Sok z cytryny

13. Kawa zbożowa



Kawa zbożowa



Mleko

14. Kompot z suszonych owoców



Woda



Suszone owoce



Cynamon



Goździki



Narodowe Centrum
Edukacji Żywnościowej
NCEŻ



Instytut
Żywności
i Żywienia
IZŻ



NPZ
NARODOWY PROGRAM ZDROWIA



Ministerstwo Zdrowia
MZ

Zadanie realizowane ze środków
Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020
finansowanego przez Ministra Zdrowia.