



Drugie śniadanie do szkoły wcale nie musi być nudne!

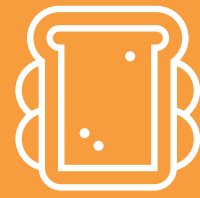
CO ZABRAĆ DO SZKOŁY ZAMIAST ZWYKŁEJ KANAPKI?

1. Bułka z grillowanym kurczakiem



Bułka pełnoziarnista + Grillowana pierś z kurczaka + Sałata + Warzywa + Kiełki

2. Kanapka z masłem orzechowym



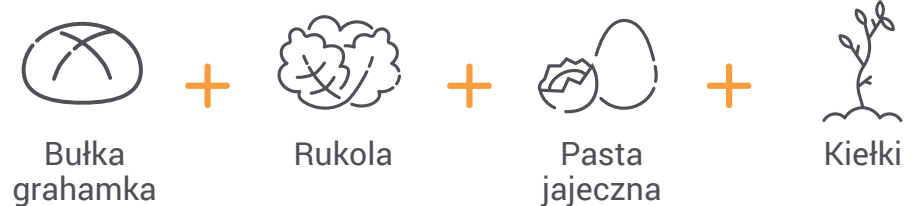
Chleb razowy + Masło orzechowe + Banan

3. Bajgel z wędzonym łososiem



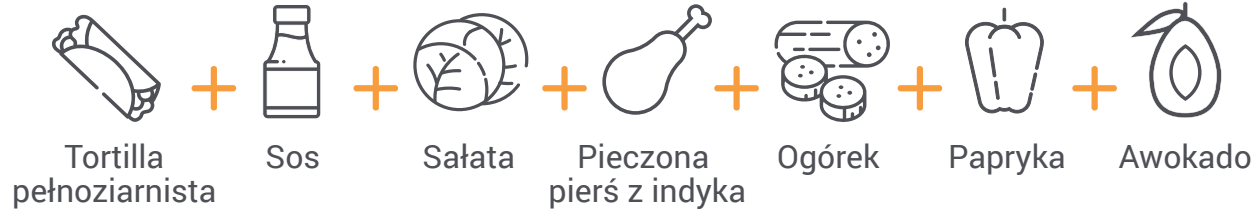
Bajgel + Serek śmietankowy + Sałata + Wędzony łosoś + Ogórek

4. Grahamka z pastą jajeczną



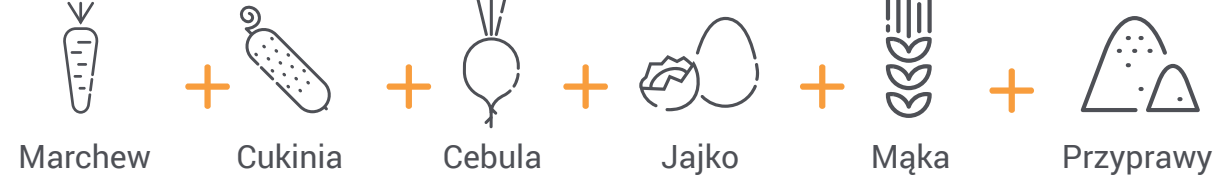
Bułka grahamka + Rukola + Pasta jajeczna + Kiełki

5. Tortilla z pieczonym indykiem



Tortilla pełnoziarnista + Sos + Sałata + Pieczona pierś z indyka + Ogórek + Papryka + Awokado

6. Pieczone placuszki warzywne



Marchew + Cukinia + Cebula + Jajko + Mąka + Przyprawy

7. Muffiny jajeczno-warzywne



Jajka + Płatki owsiane + Twaróg + Papryka + Brokuł + Szpinak + Szczypiorek

8. Sałatka makaronowa z tuńczykiem i jajkiem



Makaron + Jajko + Tuńczyk + Brokuł + Oliwa z oliwek

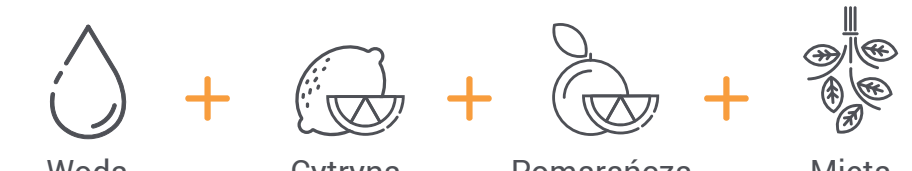
CO ZABRAĆ DO PICIA?

9. Woda



Woda

10. Woda cytrusowa



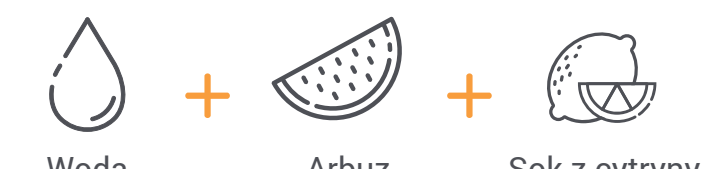
Woda + Cytryna + Pomarańcza + Mięta

11. Świeżo wyciskany sok



Świeżo wyciskany sok

12. Lemoniada arbuza



Woda + Arbuź + Sok z cytryny

13. Kawa zbożowa



Kawa zbożowa



Mleko

14. Kompot z suszonych owoców



Woda + Suszone owoce + Cynamon + Goździki