



LABDIET
LABORATORIUM ZDROWIA

5 ŚNIADANIÓWEK DO SZKOŁY

Praktyczny przewodnik na pięć szkolnych dni: apetyczne pomysły, krótkie przepisy i wskazówki, które ułatwiają poranki.

JACEK KLĘBOWSKI · DIETETYK

Pięć dni. Pięć prostych pomysłów.

Śniadaniówka działa najlepiej wtedy, gdy dziecko naprawdę chce ją zjeść. Potraktuj te przepisy jako punkt wyjścia: zamieniaj warzywa i owoce na lubiane, sezonowe odpowiedniki.

PROSTY SCHEMAT PAKOWANIA

01

Coś sycącego

Pieczyno lub makaron pełnoziarnisty, płatki owsiane albo inna lubiana baza.

02

Źródło białka

Jajko, nabiał, mięso lub inny produkt dopasowany do dziecka.

03

Kolor i chrupkość

Umyte warzywa i owoce, gotowe do zjedzenia podczas przerwy.

PRZED WYJŚCIEM

Sprawdź, czy dziecko ma wodę i szczelne pudełko. Posiłki z mięsem, jajkiem lub nabiałem trzymaj w chłodzie; do plecaka włóż wkład chłodzący. Składniki dobieraj do wieku, alergii i apetytu dziecka.

Inspiracja oparta na zaleceniach Narodowego Centrum Edukacji Żywnościowej.

01

KLASYK, KTÓRY SIĘ SPRAWDZA

Kanapka z jajkiem i warzywami



SKŁADNIKI / 1 PORCJA

- 2 kromki chleba pełnoziarnistego
- 1 jajko ugotowane na twardo
- liść sałaty, 2 plastry pomidora
- ok. 1/3 ogórka, kilka winogron

KROK PO KROKU

- 01 Ugotuj jajko na twardo, ostudź i pokrój.
- 02 Na pieczywie ułóż sałatę, jajko i pomidor. Złóż kanapkę.
- 03 Do przegródek włóż słupki ogórka i umyte winogrona.

WSKAZÓWKĄ DO ŚNIADANIÓWKI

Dla młodszych dzieci winogrona przekrój wzdłuż na ćwiartki. Mokrego pomidora możesz spakować osobno, by pieczywo nie rozmiękło.

02

DO ZJEDZENIA BEZ SZTUŃCÓW

Wrap z kurczakiem



SKŁADNIKI / 1 PORCJA

- 1 pełnoziarnista tortilla
- ok. 70 g upieczonego, ostudzonego kurczaka
- liście sałaty, 1/4 papryki, kawałek ogórka
- 1 łyżka jogurtu naturalnego, 1 małe jabłko

KROK PO KROKU

- 01 Posmaruj tortillę cienką warstwą jogurtu.
- 02 Dodaj sałatę, kurczaka i warzywa pokrojone w paski.
- 03 Zwiń ciasno, przekrój na pół. Jabłko pokrój tuż przed wyjściem.

WSKAZÓWKĄ DO ŚNIADANIÓWKI

Kurczak musi być dobrze upieczony. Wrap z mięsem i jogurtem przechowuj w chłodzie i spakuj z wkładem chłodzącym.

03

SŁODKIE BEZ DOSŁADZANIA

Placuszki owsiano-bananowe



SKŁADNIKI / 1 PORCJA

- 1 dojrzały banan, 1 jajko
- 4 łyżki płatków owsianych (ok. 40 g)
- 100 g jogurtu naturalnego
- garść borówek i truskawek

KROK PO KROKU

- 01** Rozgnieć banana, wymieszaj z jajkiem i płatkami.
- 02** Usmaż 4-5 małych placuszków na lekko natłuszczonej patelni. Ostudź.
- 03** Spakuj placuszki, owoce i jogurt w szczelnym osobnym pojemniku.

WSKAZÓWKA DO ŚNIADANIÓWKI

Placuszki możesz przygotować wieczorem. Jogurt i owoce trzymaj w chłodzie do czasu wyjścia, a w plecaku użyj wkładu chłodzącego.

04

KOLOROWY POSIŁEK W PUDEŁKU

Sałatka makaronowa z mozzarellą



PRZYGOTOWANIE 15 minut

SKŁADNIKI / 1 PORCJA

- 60 g suchego makaronu pełnoziarnistego
- 50 g małych kulek mozzarelli
- 4 pomidorki, 1/4 ogórka, garść szpinaku
- 1 łyżeczka oliwy, 1 mandarynka

KROK PO KROKU

- 01 Ugotuj makaron, odcedź i całkowicie ostudź.
- 02 Dodaj mozzarellę, warzywa i oliwę, delikatnie wymieszaj.
- 03 Przełóż do szczelnego pudełka. Mandarynkę spakuj osobno.

WSKAZÓWKA DO ŚNIADANIÓWKI

Pomidorki przekrój na połówki; u młodszych dzieci na mniejsze kawałki. Sałatkę z mozzarellą przewoź w chłodzie.

05

WIECZOREM PIECZESZ, RANO PAKUJESZ

Wytrawne muffinki jajeczne



SKŁADNIKI / 1 PORCJA

- 2 jajka, garść szpinaku
- 1/4 czerwonej papryki, 1 łyżka mleka
- 1 kromka chleba pełnoziarnistego
- 1 marchewka, 1 mała gruszka

KROK PO KROKU

- 01** Wymieszaj jajka z mlekiem, posiekanym szpinakiem i papryką.
- 02** Wlej do 3 foremek na muffinki. Piecz 18-22 min w 180°C, aż środek się zetnie. Ostudź.
- 03** Spakuj muffinki z pieczywem, słupkami marchewki i gruszką.

WSKAZÓWKA DO ŚNIADANIÓWKI

Muffinki można upiec dzień wcześniej i przechować w lodówce. Na drogę do szkoły przyda się wkład chłodzący.



Małe wybory, duża różnica.

Jeśli planowanie posiłków dla rodziny nadal zajmuje Ci zbyt dużo czasu, pomogę ułożyć rozwiązanie dopasowane do Waszego dnia, preferencji i potrzeb.

POROZMAWIAJMY O TWOIM PLANIE

Zapraszam na konsultację do gabinetu w Centrum Zdrowia, ul. Południowa 5 w Zielonkach-Parceli.

labdiet.pl/dietetyk-stare-babice/ · 690 848 006

Zdjęcia posiłków są wizualizacjami przepisów. Porcje można dopasować do apetytu dziecka.