

# ŚNIADANIE MISTRZÓW

**Warsztaty - "Jak przygotować zdrowy,  
energetyczny lanch-box do szkoły ?**

**klasy 6**

**Dlaczego śniadanie jest ważne?**

**Przygotujemy:**

- owsianki do pudełka
- owoce, warzywa i orzechy
- pełnoziarnistą kanapkę z pesto pomidorowym, rukolą, serkiem mozzarella, ogórkiem i czarnymi oliwkami

„Śniadanie zjedz  
sam, obiadem  
podziel się z  
przyjacielem, a  
kolację oddaj  
wrogowi”

