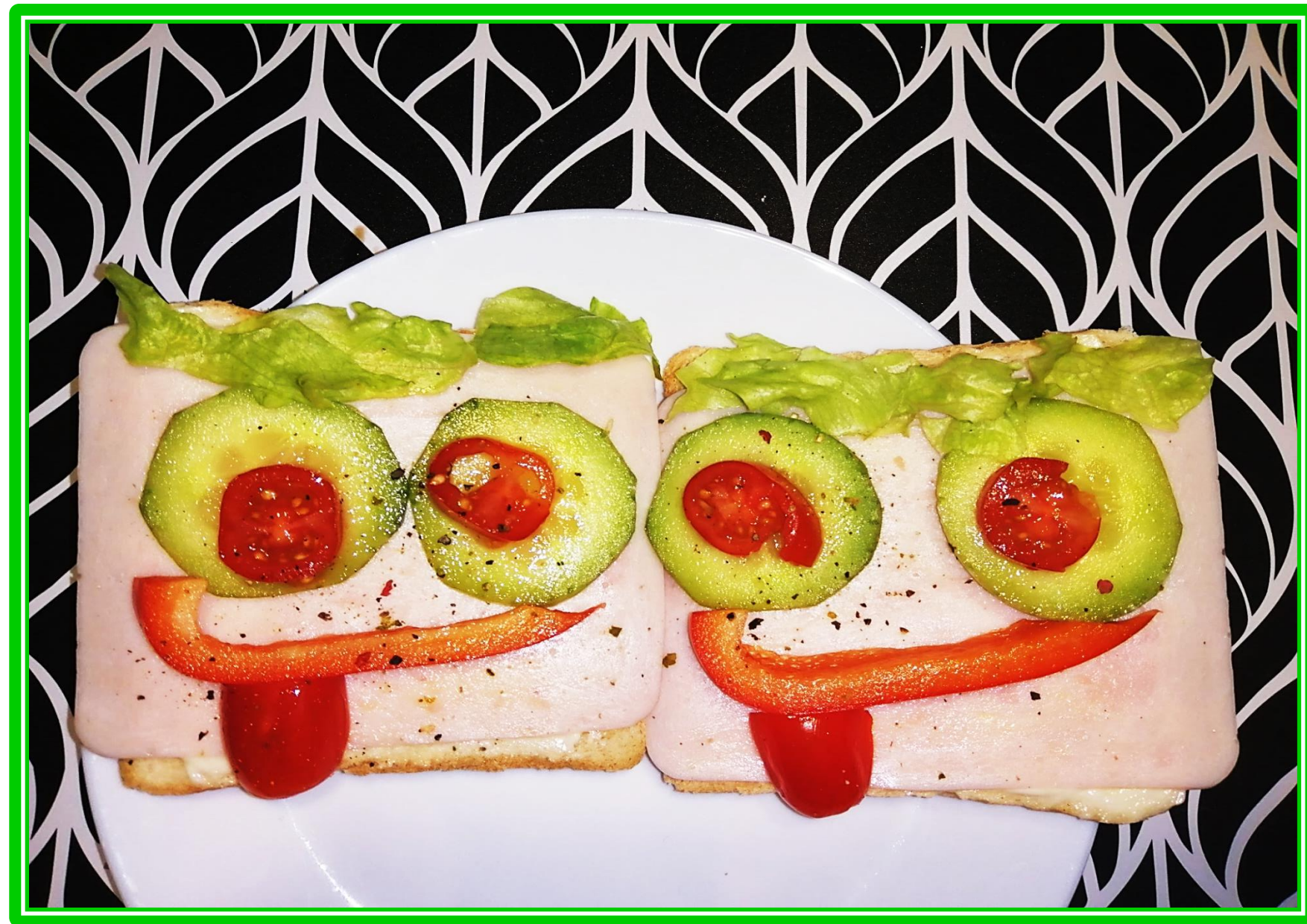




WIKTORIA KUNICKA KLASA 4C



MARCIN WILEŃSKI KLASA 4C



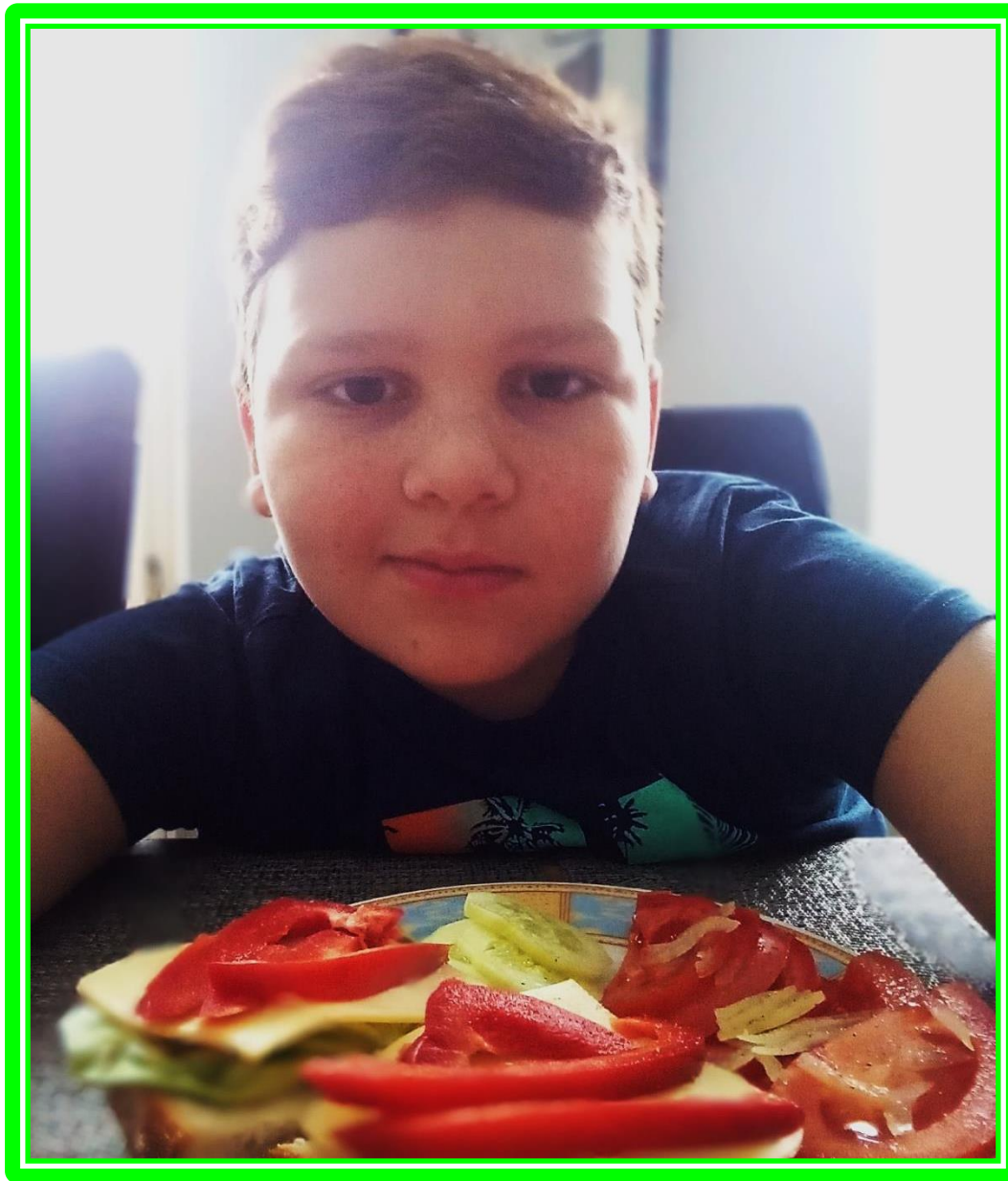
SEBASTIAN DĄBROWSKI KLASA 4C



WERONIKA KUNICKA KLASA 5A



JAKUB NOWICKI KLASA 5B



MARCEL GAJDA KLASA **5B**



MIKOŁAJ NIEDŹWIEDŹ KLASA 5B



NIKOLA KOWAL KLASA **5B**



MIŁOSZ ZALITA KLASA 5B

Moje niedzielne zdrowe śniadanie



Składniki:

Chleb razowy, papryka,
ogórek, ser żółty, serek
wiejski, pomidor,
szczypiorek, jajko,
rzodkiewki, chuda
szyneczka, sok do picia.

Pokrój wszystko wzdłuż
i w szerz i wymyślaj
wzory jakie chcesz!



NIKOLA URBANIK KLASA 6A

„Żyjmy zdrowo na sportowo”

Recepta na zdrowe niekiełne II śniadanie.

Składniki:

- jogurt naturalny 100g lub owocowy
- kawa cukrowa
- musli płatki owsiane z owocami lub z pestkami dyni (jedna garść)
- jeden ulubiony owoc

Wykonanie:

musli wsypać do miski razem z jogurtem,
obrać i pokroić w kostkę, też
wkładać do miski i wszystko zalać
jogurtem. Smacznego!



OKTAWIAN WASYLKO KLASA 6A

ZDROWE ODŻYWIANIE



Moje zdrowe
śniadanko:)



DOROTA GUZEK KLASA 6A



IWETTA SZYLIŃCZUK KLASA 6A

ZDROWE ŚNIADANIE



3. DRUGIE ŚNIADANIE

Pomarańcza i jabłko



SZYMON CHRZANOWSKI KLASA 6B

PRZEPIS NA ZDROWE ŚNIADANIE - PYSZNĄ OWSIANKĘ WEDŁUG SEWERYNA ZAJĄCA

Do przygotowania owsianki potrzebne będą:

- Płatki owsiane (garść)
- Mleko (1 szklanka)
- Bakalie (orzechy włoskie, migdały, rodzynki, figi suszone, daktyle, orzechy laskowe, żurawina)
- Owoce (np. banany)



PIERWSZY KROK
DO GOTUJĄCEGO SIĘ MLEKA WSYPUJEMY PŁATKI OWSIANE.
KILKA MINUT GOTUJEMY



DRUGI KROK
PODZĄS KIEDY PŁATKI NA MLEKU GOTUJĄ SIĘ MY KROIMY BAKALIE I
OWOCE NA MNIEJSZE KAWAŁKI



TRZECI KROK
DO MISECZKI WLEWAMY PŁATKI NA MLEKU DODAJEMY BAKALIE I OWOCE

CZWARTY KROK
DELEKTUJEMY SIĘ PYSZNYM I ZDROWYM ŚNIADANKIEM

SMACZNEGO !!!

OPRACOWANIE:
SEWERYN ZAJĄC
KL: VII „A”



ŻYJMY ZDROWO – NA SPORTOWO !!!

SEWERYN ZAJĄC KLASA 7A



NATALIA HAJDUGA KLASA 7A



Sniadanie



WIKTORIA ZABOROWSKA 7A

Moje zdrowe śniadanie



MAJA GLEJZER KLASA 7B

ZDROWE ŚNIADANIE



LILA WESOŁOWSKA KLASA 7B



WANDA SZYLIŃCZUK KLASA 7C

**JEDZ SMACZNIE,
BEDZIESZ ZDROWY !**

ŚNIADANIE



**FIT PLACUSZKI
Z BANANA I PŁATKÓW
OWSIANYCH**

**OWSIANKA Z
PŁATKÓW GÓRSKICH
NA MLEKU
ROŚLINNYM Z
OWOCAMI**

**PEŁNOZIARNISTE
KANAPKI:**

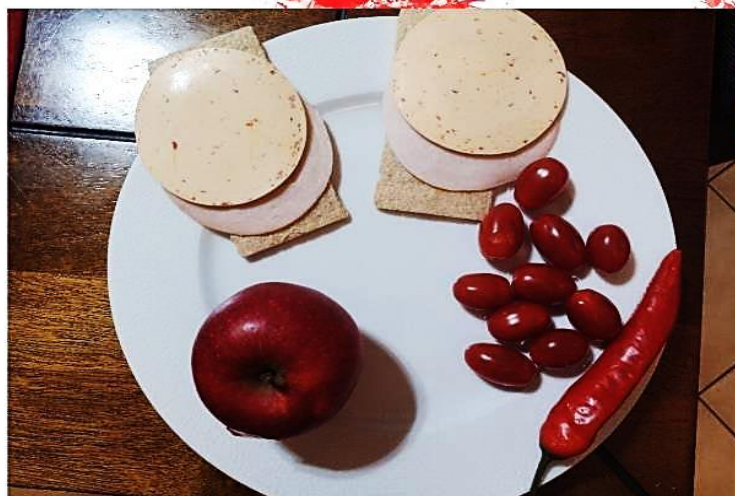
- Z TWAROŻKIEM I RZODKIEWKĄ ,
- PASTĄ JAJECZNĄ I POMODORKAMI

**SMOOTHIE Z
POMARAŃCZY I
MANGO**



ZOSIA NIEBIESZCZAŃSKA KLASA 8C

Moje zdrowe śniadanie



•Składniki:

- Szynka z piersi z kurczaka
- Serek w plastrach kanapkowy
- Lekkie pieczywo chrupkie
- kilka pomidorków koktajlowych
- jabłko
- czerwona papryka

POLA SADURA KLASA 8C

ZDROWE ŚNIADANIE

Składniki :

- bułka grahamka
- sałata rzymska
- ser żółty
- szynka gotowana
- pomidor
- rzodkiewka
- całość posypana drobno pokrojonym czosnkiem

SMACZNEGO!



JULIA DURLEJ KLASA 8D

„ŻYJMY ZDROWO NA SPORTOWO - ZADANIE NA GRUDZIEŃ”

Oto mój przepis na zdrowe niedzielne śniadanie:

- bułka razowa pełnoziarnista
- sałata lodowa
- szynka
- pomidor
- ogórek kiszony
- papryka czerwona
- kiełki rzodkiewki



ADRIAN CZYŻEWSKI KLASA 8D