



Program Śniadaniówki



PRAKTYCZNY SYSTEM PLANOWANIA
DZIECIĘCEJ ŚNIADANIÓWKI DO SZKOŁY I PRZEDSZKOLA

Plany tygodniowe i miesięczne, listy zakupów,
szybkie przepisy i rozwiązania awaryjne.



PLANY
TYGODNIOWE
I MIESIĘCZNE



LISTY
ZAKUPÓW



SZYBKE
PRZEPISY



ROZWIĄZANIA
AWARYJNE



Prawa autorskie



© Program Śniadaniówki.
Wszelkie prawa zastrzeżone.



Materiał przeznaczony
wyłącznie do użytku własnego.



Nie wolno kopiować, rozpowszechniać ani
odsprzedawać całości lub fragmentów bez zgody autora.



Materiał ma charakter
edukacyjny i organizacyjny.



Wskazówki żywieniowe należy dopasować do wieku dziecka,
alergii, zaleceń lekarza oraz zasad placówki.



Za bezpieczeństwo przygotowania i przechowywania
posiłków odpowiada opiekun.



Ważne



Ten materiał to narzędzie, które ma ułatwić codzienne planowanie.
Dostosuj plany, przepisy i wskazówki do potrzeb Twojego dziecka,
jego upodobań oraz rytmu dnia.

Ty najlepiej znasz swoje dziecko – ufaj swojej intuicji. 



Spis treści



00	Okładka
01	Prawa autorskie
02	Spis treści
03	Wprowadzenie



Moduł 01

04–09

Fundament dobrej śniadaniówki

04	Okładka modułu
05	Dlaczego warto planować śniadaniówkę
06	Prosty schemat 4 elementów
07	Jak dopasować ilość jedzenia do dziecka
08	Bezpieczeństwo, alergie i przechowywanie
09	Pojemniki i organizacja bez komplikacji



Moduł 02

10–19

System planowania bez codziennego stresu

11	System planowania tygodnia
12–16	Plan na dni tygodnia
17	Lista zakupów na tydzień
18	Przygotowanie produktów z wyprzedzeniem
19	Tygodniowa karta planowania



Moduł 03

20–29

Miesięczny plan śniadaniówek

21	Jak korzystać z planu miesięcznego
22–29	4 tygodnie planów, list zakupów i przygotowania



Moduł 04

30–39

Szybkie przepisy do śniadaniówki

31–39	9 prostych przepisów
-------	----------------------------



Moduł 05

40–49

System awaryjny i samodzielność

41–49	rozwiązania awaryjne, samodzielność i karty końcowe
-------	---



Wprowadzenie



1. Dla kogo jest ten materiał?

Dla rodziców dzieci w wieku przedszkolnym i szkolnym, którzy chcą planować śniadaniówki szybciej, zdrowiej i bez stresu.



2. Co znajdziesz w środku?

- ♥ Gotowe plany tygodniowe i miesięczne
- ♥ Listy zakupów dopasowane do planów
- ♥ Szybkie i smaczne przepisy
- ♥ Wskazówki do przygotowania z wyprzedzeniem
- ♥ Rozwiązania awaryjne na każdy dzień



3. Jak korzystać z programu?

1



Wybierz schemat

Wybierz gotowy plan tygodniowy lub miesięczny dopasowany do Waszych potrzeb.

2



Zaplanuj tydzień

Sprawdź propozycje, dostosuj je do swoich dzieci i ułóż swój plan na nadchodzące dni.

3



Zrób zakupy

Skorzystaj z gotowej listy zakupów i kup tylko to, czego naprawdę potrzebujesz.

4



Przygotuj z wyprzedzeniem

Wykorzystaj wskazówki i przygotuj część posiłków wcześniej – zaoszczędzisz czas i nerwy rano.



4. Najważniejsza zasada

Nie chodzi o idealność.

Chodzi o prosty system, który daje więcej spokoju rano.





Moduł 01



Fundament dobrej śniadaniówki

Proste zasady, dzięki którym
planowanie staje się łatwiejsze.





Dlaczego warto planować śniadaniówkę



Planowanie to nie kolejny obowiązek – to narzędzie, które realnie ułatwia codzienne życie. Dzięki niemu oszczędzasz czas, pieniądze i nerwy, a jednocześnie dbasz o zdrowie i dobre nawyki dziecka.



Mniej stresu rano
mniej decyzji i mniej pośpiechu.



Mniej marnowania jedzenia
kupujesz i wykorzystujesz bardziej świadomie.



Większa szansa, że dziecko zje
lepsze dopasowanie do potrzeb i upodobań.



Łatwiejsze zakupy
wiesz wcześniej, czego potrzebujesz.



Planowanie nie oznacza sztywności.
Oznacza więcej spokoju i mniej chaosu.



Prosty schemat 4 elementów



1 Baza sycąca



kanapka



wrap



placuszek



mini
naleśniki

2 Źródło białka



jajko



jogurt



serek



hummus

3 Warzywo lub owoc



ogórek



pomidorki



jabłko



winogrona

4 Mały dodatek



domowy
batonik



kulki
owsiane



wafle



orzechy
tylko jeśli dziecko
może je jeść



Nie musisz codziennie
tworzyć idealnego zestawu.
Wystarczy prosty balans.



Przykład gotowej śniadaniówki





Jak dopasować ilość jedzenia do dziecka



Dzieci mają różne apetyty każdego dnia.
Te wskazówki pomogą Ci dobrać odpowiednią ilość jedzenia do wieku i potrzeb.



3–5 lat

mała porcja

1 baza
+ 1 owoc/warzywo
+ mały dodatek



6–8 lat

średnia porcja

1 pełna baza
+ 1 owoc/warzywo
+ 1 białkowy dodatek



9–12 lat

większa porcja

1 większa baza
+ 2 dodatki



13+

dopasuj do apetytu, dnia i aktywności.

Więcej jedzenia w dni
aktywniejsze, mniej
w spokojniejsze.



Na co patrzeć?



czy dziecko wraca głodne?
To znak, że porcja może być
za mała.



czy jedzenie zostaje?
Jeśli tak, porcja może być
za duża.



czy porcja nie jest
zbyt duża?
Zbyt duża porcja może zniechęcać
do jedzenia.



czy w dni aktywne
potrzebuje więcej?
Więcej ruchu = większe
zapotrzebowanie na energię.



Lepiej zacząć od
mniejszej porcji
i obserwować.



Bezpieczeństwo, alergie i przechowywanie



1. Alergie i zasady placówki

Sprawdzaj listę produktów dozwolonych w szkole lub przedszkolu.

Pytaj o zakazy dotyczące orzechów i innych alergenów.



2. Bezpieczne przechowywanie

Używaj szczelnych pojemników.

Wkład chłodzący stosuj przy nabiale i produktach wrażliwych.

Nie zostawiaj łatwo psujących się produktów bez chłodzenia.



3. Higiena przygotowania

Myj ręce, warzywa i owoce.

Oddzielaj surowe i gotowe produkty.

Podpisuj pojemniki, gdy to potrzebne.



Szybka kontrola przed wyjściem

- ☒ Czy pojemnik jest szczelnie zamknięty?
- ☒ Czy są produkty wymagające chłodzenia?
- ☒ Czy unikałem alergenów i zakazanych składników?
- ☒ Czy wszystko jest świeże i bezpieczne?
- ☒ Czy śniadaniówka jest podpisana?





Pojemniki i organizacja bez komplikacji



Co naprawdę warto mieć



lunchbox
z przegródkami



małe
pojemniki



bidon



silikonowe
foremki



mała
łyżeczka/widelec



woreczek
wielorazowy



wkład
chłodzący



Jak uprościć poranki



- 1 Trzymaj wszystko w jednym miejscu.
- 2 Uzupełniaj zapasy raz w tygodniu.
- 3 Myj pojemniki od razu.
- 4 Przygotuj bazę wieczorem.
- 5 Miej 2-3 awaryjne zestawy.



Dobrze zorganizowany system oszczędza czas bardziej niż idealne przepisy.

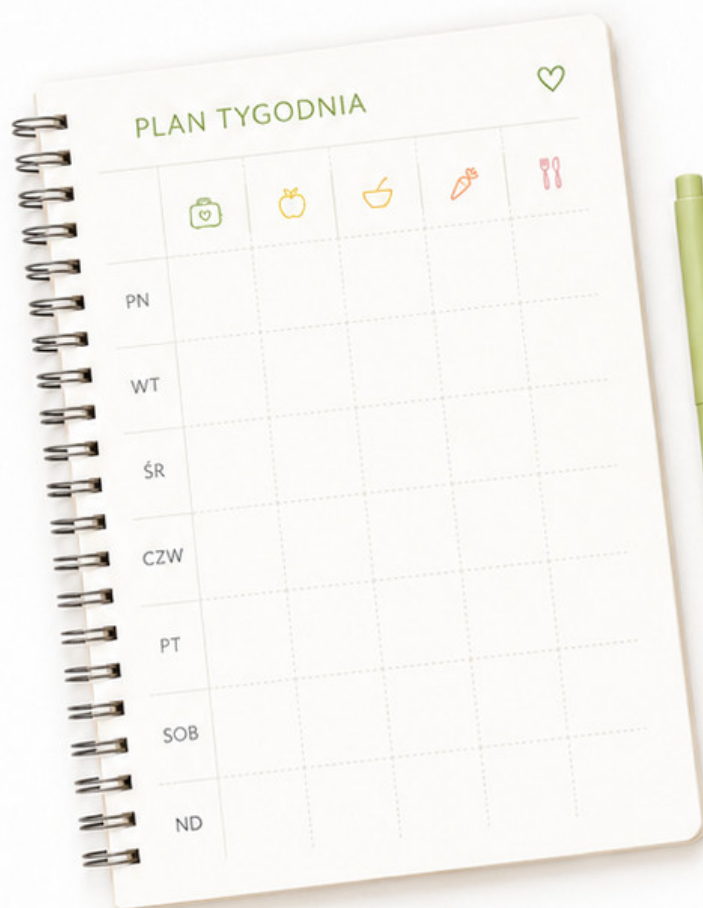


Moduł 02



System planowania bez codziennego stresu

Gotowe schematy, które pomagają
zaplanować cały tydzień szybciej i spokojniej.





System planowania tygodnia



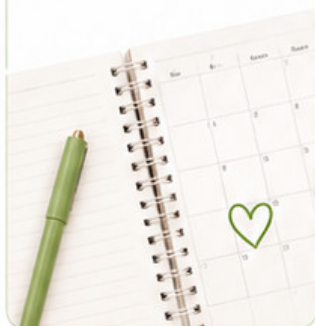
Najprościej planuje się tydzień
wtedy, gdy powtarzasz prosty schemat.

1.



Sprawdź plan tygodnia

Spójrz w kalendarz i zobacz, co Cię czeka. Dopasuj śniadaniówki do planu dnia.



2.



Wybierz bazę na każdy dzień

Zdecyduj, czy będzie to kanapka, wrap, owsianka czy coś na ciepło.



3.



Dodaj warzywo lub owoc i mały dodatek

Kolor, witaminy i mały dodatek dają energię i sytość na dłużej.



4.



Zapisz zakupy i przygotuj część produktów wcześniej

Lista oszczędza czas, a przygotowanie kilku elementów z wyprzedzeniem ułatwia poranki.



Przykład tygodnia

Poniedziałek



Kanapka + owoce

Wtorek



Wrap + orzechy

Środa



Owsianka + owoce

Czwartek



Placuszki + owoce

Piątek



Kanapka + warzywa



Nie planuj perfekcyjnie.

Planuj tak, żeby rano było łatwiej.





Plan na poniedziałek



Spokojny start po weekendzie



Co spakować

-  kanapka z serem i sałatą
-  ogórek
-  winogrona
-  jogurt naturalny z granolą



Przygotuj wieczorem



- 1 Umyj i pokrój ogórka.
- 2 Przygotuj kanapkę i zapakuj ją do lunchboxa.
- 3 Wymieszaj jogurt z granolą tuż przed spakowaniem.



Zamienniki



→ jabłko



→ pomidorki



→ serek



→ wafle



Im prościej po weekendzie, tym łatwiej utrzymać system.



Plan na wtorek



Szybko, lekko i wygodnie



Co spakować



- ♥ mini wrap z serkiem i indykiem
- ♥ marchewka w słupkach
- ♥ borówki
- ♥ kulki owsiane



Przygotuj wieczorem



- ✓ Zawiń wrapy i owiń folią spożywczą.
- ✓ Pokrój marchewkę.
- ✓ Przygotuj kulki owsiane.



Zamienniki



hummus



ogórek



truskawki



mini naleśniki



Wrapy dobrze sprawdzają się wtedy, gdy dziecko woli małe porcje.





Plan na środę



Środek tygodnia bez nudy



Co spakować

- ♥ mini placuszki
bananowo-owsiane
- ♥ serek lub jogurt
- ♥ pomidorki i ogórek
- ♥ truskawki



Przygotuj wieczorem

- ♥ Upiecz mini placuszki
bananowo-owsiane.
- ♥ Umyj i pokrój warzywa.
- ♥ Umyj truskawki.
- ♥ Przygotuj serek lub przelej
jogurt do małego pojemniczka.



Zamienniki



muffinki
jajeczne



winogrona



jabłko



domowy
batonik



W połowie tygodnia warto dodać
coś, co dziecko lubi szczególnie.



Plan na czwartek



Dzień na gotowce z dobrym składem.



Co spakować

- ♥ mini kanapki z pastą jajeczną
- ♥ papryka lub ogórek
- ♥ jabłko
- ♥ wafle lub mały dodatek



Przygotuj wieczorem

- ♥ Zrób pastę jajeczną (ugotuj jajka wcześniej, przechowuj w lodówce).
- ♥ Przygotuj mini kanapki i przechowuj w szczelnym pojemniku.
- ♥ Umyj i pokrój warzywa.
- ♥ Spakuj całość do lunchboxa.



Zamienniki



serek



hummus



winogrona



placuszki
warzywne



Nie wszystko musi być od zera — liczy się prosty i realny zestaw.



Plan na piątek

Na koniec tygodnia — łatwo i przyjemnie



Co spakować

- mini pizza lub pieczone placuszki warzywne
- pomidorki
- borówki lub winogrona
- jogurtowy deser z owocami



Przygotuj wieczorem

- Upiecz mini pizzę lub placuszki warzywne i zostaw do ostygnięcia.
- Umyj pomidorki i owoce.
- Przygotuj jogurt z ulubionymi owocami.
- Spakuj wszystko do śniadaniówki.



Zamienniki



wrap



mini kanapki



kulki owsiane



ogórek



Piątek może być trochę bardziej swobodny, ale nadal prosty.



Lista zakupów na tydzień



Baza sycąca

- ☐ pieczywo pełnoziarniste
- ☐ wrapy pełnoziarniste
- ☐ płatki owsiane
- ☐ kasza / ryż / makaron pełnoziarnisty
- ☐ płatki kukurydziane



Białko i nabiał

- ☐ jajka
- ☐ jogurt naturalny
- ☐ serek wiejski
- ☐ serek kanapkowy
- ☐ hummus



Warzywa

- ☐ ogórek
- ☐ pomidorki koktajlowe
- ☐ marchewka
- ☐ papryka
- ☐ sałata / rukola / szpinak



Owoce

- ☐ jabłka
- ☐ banany
- ☐ winogrona
- ☐ borówki
- ☐ gruszki



Małe dodatki

- ☐ orzechy / migdały
- ☐ nasiona (chia, słonecznik, dynia)
- ☐ wafle ryżowe / kukurydziane
- ☐ oliwa z oliwek
- ☐ ulubione przyprawy



Produkty awaryjne

- ☐ granola
- ☐ masło orzechowe
- ☐ tuńczyk w sosie własnym
- ☐ płatki owsiane instant
- ☐ batony z dobrym składem



Kupuj tylko to, co pasuje do planu na tydzień.
Mniej marnujesz i łatwiej trzymasz się planu.



Przygotowanie produktów z wyprzedzeniem



Kilka prostych kroków dziś pozwala cieszyć się spokojnymi, zdrowymi i szybkimi śniadaniówkami każdego dnia.



Raz w tygodniu

- Zaplanuj posiłki i zrób listę zakupów.
- Umyj i osusz warzywa oraz owoce.
- Przygotuj bazę: ugotuj jajka, kasze, strączki.
- Podziel na porcje i zaplanuj kombinacje.



Wieczorem

- Przygotuj pojemnik na jutro.
- Skrop warzywa cytryną lub dodaj odrobinę oliwy.
- Odmierz dodatki: orzechy, nasiona, płatki, granola.
- Wstaw do lodówki.



Rano

- Wyjmij gotowy pojemnik.
- Dodaj świeże składniki (np. owoce, zioła, kielki).
- Zamknij, spakuj i gotowe!



Jak przechowywać

- Warzywa przechowuj w szczelnych pojemnikach z ręcznikiem papierowym.
- Owoce trzymaj w suchym pojemniku (jagody i winogrona – bez mycia).
- Gotowane produkty *consuime* w ciągu 3–4 dni.
- Oznacz pojemniki datą przygotowania.



Nawet 15 minut przygotowania wcześniej może bardzo odciążyć poranek.



Tygodniowa karta planowania do uzupełnienia



1 Poniedziałek ♥	Baza	Białko	Warzywo / owoc	Mały dodatek	Przygotować wieczorem

2 Wtorek ♥	Baza	Białko	Warzywo / owoc	Mały dodatek	Przygotować wieczorem

3 Środa ♥	Baza	Białko	Warzywo / owoc	Mały dodatek	Przygotować wieczorem

4 Czwartek ♥	Baza	Białko	Warzywo / owoc	Mały dodatek	Przygotować wieczorem

5 Piątek ♥	Baza	Białko	Warzywo / owoc	Mały dodatek	Przygotować wieczorem



Lista brakujących produktów

.....

.....

.....



Co zadziało w tym tygodniu?

.....

.....

.....





Moduł 03



Miesięczny plan śniadaniówek

4 tygodnie gotowych propozycji,
list zakupów i prostego przygotowania.





Jak korzystać z planu miesięcznego



Plan miesięczny ma ułatwiać poranki
i ograniczać codzienny stres.

1.



Wybierz tydzień

Sprawdź 5 propozycji
i wybierz układ, który
pasuje do Waszego
rytmu.

2.



Zrób zakupy

Skorzystaj z gotowej
listy i kup tylko to,
co naprawdę
potrzebne.

3.



Przygotuj bazę

Umyj owoce i warzywa,
ugotuj jajka, odmierź
dodatki.

4.



Mieszaj i zamieniaj

Zmieniaj owoce,
warzywa i dodatki
zgodnie z upodobaniami
dziecka.



Ważne zasady



Plan ma być elastyczny.



Dopasuj porcję do apetytu dziecka.



Uwzględnij zasady placówki i alergię.



Obserwuj, co dziecko naprawdę zjada.



Nie chodzi o idealność.
Chodzi o spokojniejszy poranek.





Tydzień 1 — 5 gotowych śniadaniówek



Prosty tydzień na spokojny start.

1.

Poniedziałek



Kanapka z serem, ogórek, winogrona, jogurt z granolą

2.

Wtorek



Wrap z indykiem, marchewka, borówki, kulki owsiane

3.

Środa



Placuszki bananowo-owsiane, jogurt, ogórek, truskawki

4.

Czwartek



Mini kanapki z pastą jajeczną, papryka, jabłko, wafle

5.

Piątek



Mini pizza, pomidorki, winogrona, deser jogurtowy



Wskazówka tygodnia:
wybieraj proste zestawy, które łatwo odtworzyć.





Tydzień 1 — lista zakupów i przygotowanie



Baza

- ☐ pieczywo pełnoziarniste
- ☐ wrapy
- ☐ płatki owsiane
- ☐ mini spody do pizzy
- ☐ wafle



Białko i nabiał

- ☐ ser
- ☐ jogurt naturalny
- ☐ jajka
- ☐ indyk
- ☐ serek kanapkowy



Warzywa

- ☐ ogórek
- ☐ marchewka
- ☐ papryka
- ☐ pomidorki
- ☐ sałata



Owoce i dodatki

- ☐ winogrona
- ☐ borówki
- ☐ truskawki
- ☐ jabłka
- ☐ granola



Przygotuj wcześniej

- Umyj owoce i warzywa.
- Ugotuj jajka.
- Przygotuj kulki owsiane lub kup gotowe z dobrym składem.
- Sprawdź pojemniki i uzupełnij zapasy.



Wieczorem

- Przygotuj kanapkę lub wrap.
- Pokrój warzywa.
- Spakuj dodatki do małych pojemników.



Im mniej decyzji rano, tym łatwiej utrzymać system.



Tydzień 2 – 5 gotowych śniadaniówek



Więcej różnorodności, nadal bez komplikacji.

Poniedziałek



Nocna owsianka
z jabłkiem, borówki,
orzechy

Wtorek



Mini kanapki z hummusem
i ogórkiem, papryka,
winogrona

Środa



Muffinki jajeczne,
pomidorki, ogórek,
gruszka

Czwartek



Wrap z serkiem
i kurczakiem, marchewka,
jabłko

Piątek



Batonik owsiany, jogurt,
truskawki, mini kanapka



Wskazówka tygodnia: powtarzalna baza
ułatwia planowanie i zakupy.





Tydzień 2 — lista zakupów i przygotowanie



Baza

- ☐ płatki owsiane
- ☐ pieczywo pełnoziarniste
- ☐ wrapy
- ☐ batoniki owsiane
- ☐ mini foremki



Białko i nabiał

- ☐ jajka
- ☐ jogurt naturalny
- ☐ hummus
- ☐ serek
- ☐ kurczak



Warzywa

- ☐ ogórek
- ☐ papryka
- ☐ marchewka
- ☐ pomidorki



Owoce i dodatki

- ☐ jabłka
- ☐ gruszki
- ☐ winogrona
- ☐ borówki
- ☐ truskawki
- ☐ orzechy



Przygotuj wcześniej

- Zrób nocną owsiankę lub odmierz porcje płatków.
- Upiecz muffinki jajeczne.
- Umyj owoce i warzywa.
- Przygotuj małe porcje hummusu i serka.



Wieczorem

- Zwiń wrap lub przygotuj mini kanapki.
- Spakuj dodatki do przegródek.
- Schowaj śniadaniówkę do lodówki, jeśli potrzeba.



Powtarzanie kilku sprawdzonych rozwiązań naprawdę oszczędza czas.



Tydzień 3 – 5 gotowych śniadaniówek



Prosto, sycąco i z małą odmianą.

1. **Poniedziałek**

Kanapka z twarożkiem i szczypiorkiem, ogórek, gruszka



2. **Wtorek**

Placuszki warzywne, hummus, pomidorki, winogrona



3. **Środa**

Wrap z serkiem i szynką, papryka, borówki



4. **Czwartek**

Jogurt z granolą, truskawki, mini kanapki



5. **Piątek**

Mini naleśniki, jabłko, ogórek, serek



Wskazówka tygodnia: w połowie miesiąca warto wrócić do ulubionych smaków dziecka.





Tydzień 3 — lista zakupów i przygotowanie



Baza

- ☐ pieczywo pełnoziarniste
- ☐ wrapy
- ☐ mini naleśniki
- ☐ placuszki warzywne



Białko i nabiał

- ☐ twaróg
- ☐ serek
- ☐ szynka
- ☐ jogurt naturalny
- ☐ hummus



Warzywa

- ☐ ogórek
- ☐ papryka
- ☐ pomidorki
- ☐ szczypiorek



Owoce i dodatki

- ☐ gruszki
- ☐ winogrona
- ☐ borówki
- ☐ truskawki
- ☐ jabłka
- ☐ granola



Przygotuj wcześniej

- Upiecz placuszki warzywne.
- Przygotuj mini naleśniki albo użyj gotowych z prostym składem.
- Umyj owoce i warzywa.
- Podziel granolę i hummus na małe porcje.



Wieczorem

- Zrób kanapkę albo zwiń wrap.
- Pokrój warzywa i owoce.
- Sprawdź, czy wszystko mieści się w lunchboxie.



Nie każdy dzień musi być inny —
wystarczy, że jest wygodny i realny.



Tydzień 4 — 5 gotowych śniadaniówek



Końcówka miesiąca z prostym planem
i awaryjnymi rozwiązaniami.

1.

Poniedziałek

Kanapka z pastą
z tuńczyka,
ogórek,
winogrona



2.

Wtorek

Kulki owsiane,
jogurt,
borówki,
marchewka



3.

Środa

Mini pizza,
papryka,
pomidorki,
jabłko



4.

Czwartek

Wrap z serem
i sałatą,
ogórek,
gruszka



5.

Piątek

Muffinki jajeczne,
winogrona,
wafle,
jogurt



Wskazówka tygodnia: ostatni tydzień dobrze oprzeć
na prostych produktach, które łatwo wykorzystać.





Tydzień 4 — lista zakupów i przygotowanie



Baza

- ☐ pieczywo pełnoziarniste
- ☐ wrapy
- ☐ mini spody do pizzy
- ☐ wafle



Białko i nabiał

- ☐ tuńczyk
- ☐ jogurt naturalny
- ☐ jajka
- ☐ ser
- ☐ muffinki jajeczne



Warzywa

- ☐ ogórek
- ☐ marchewka
- ☐ papryka
- ☐ pomidorki
- ☐ sałata



Owoce i dodatki

- ☐ winogrona
- ☐ borówki
- ☐ jabłka
- ☐ gruszki
- ☐ kulki owsiane



Przygotuj wcześniej

- Ugotuj jajka lub upiecz muffinki jajeczne.
- Przygotuj kulki owsiane.
- Umyj warzywa i owoce.
- Sprawdź, które produkty trzeba zużyć w pierwszej kolejności.



Wieczorem

- Przygotuj kanapkę, wrap lub mini pizzę.
- Pokrój dodatki i rozłóż je do przegródek.
- Schowaj gotowy zestaw do lodówki, jeśli to potrzebne.



Końcówka miesiąca najlepiej działa wtedy,
gdy plan jest prosty i elastyczny.



Moduł 04



Szybkie przepisy do śniadaniówki

9 prostych przepisów,
które ułatwiają poranki i dobrze
sprawdzają się w lunchboxie.





Mini placuszki bananowo-owsiane

Miękkie, proste i dobre także na zimno.



1.

Składniki

- ♥ 2 dojrzałe banany
- ♥ 2 jajka
- ♥ 5 łyżek płatków owsianych
- ♥ 1/2 łyżeczki cynamonu (opcjonalnie)
- ♥ 1 łyżeczka oleju

2.

Jak zrobić

1. Rozgnieć banany.
2. Wymieszaj z jajkami i płatkami.
3. Usmaż małe placuszki albo upiecz je na blasze.
4. Ostudź przed pakowaniem.

3.

Do śniadaniówki

- ♥ 5–6 mini placuszków
- ♥ mały pojemnik jogurtu
- ♥ borówki lub truskawki



Wskazówka: placuszki dobrze smakują także następnego dnia.





Muffinki jajeczne z warzywami



Białkowa baza, którą łatwo zrobić wcześniej.



Składniki

- 4 jajka
- 2 łyżki mleka
- 1/2 papryki
- garść kukurydzy
- szczypiorek
- 2 łyżki startego sera



Jak zrobić

1. Roztrzep jajka z mlekiem.
2. Dodaj pokrojoną paprykę, kukurydzę, szczypiorek i ser.
3. Przelej do foremek.
4. Piecz około 15–18 minut w 180°C.



Do śniadaniówki

- 2–3 muffinki
- ogórek lub pomidorki
- mały owoc



Przechowywanie: w lodówce do 2 dni.





Przepis 33



Mini wrapy z serkiem i warzywami

Małe porcje, które dzieci często chętnie jedzą.



Składniki

- 1 pełnoziarnista tortilla
- 2 łyżki serka kanapkowego
- kilka liści sałaty
- kilka pasek ogórka
- kilka pasek papryki



Jak zrobić

1. Posmaruj tortillę serkiem.
2. Dodaj sałatę i warzywa.
3. Zwiń ciasno w rulon.
4. Pokrój na mniejsze kawałki.



Do śniadaniówki

- 4–5 rolek
- pomidorki
- owoc



Zamienniki: hummus,
plaster sera, starte warzywa.





Moduł 03



Domowe batoniki owsiane

Szybka przekąska do przygotowania na kilka dni.



Składniki

- ♥ 2 szklanki płatków owsianych
- ♥ 2 dojrzałe banany
- ♥ 2 łyżki masła orzechowego
- ♥ garść pestek lub orzechów
- ♥ opcjonalnie: suszone owoce



Jak zrobić

1. Rozgnieć banany.
2. Wymieszaj z płatkami, masłem orzechowym i dodatkami.
3. Przełóż do małej formy.
4. Piecz około 20 minut i pokrój po ostudzeniu.



Do śniadaniówki

- ♥ 1 batonik
- ♥ jogurt lub serek
- ♥ truskawki albo jabłko



Przechowywanie: do 3 dni w szczelnym pojemniku.





Pieczone placuszki warzywne



Miękkie, wygodne i dobre do dipu lub hummusu.



Składniki

- ♥ 1 mała cukinia
- ♥ 1 marchewka
- ♥ 1 jajko
- ♥ 3 łyżki mąki
- ♥ 2 łyżki startego sera
- ♥ szczypta soli



Jak zrobić

- 1 Zetrzyj warzywa i odcisnij nadmiar wody.
- 2 Wymieszaj z jajkiem, mąką i serem.
- 3 Uformuj małe placuszki.
- 4 Piecz około 20 minut w 190°C.



Do śniadaniówki

- ♥ 3–4 placuszki
- ♥ hummus
- ♥ pomidorki



Wersja awaryjna: użyj gotowej mieszanki warzywnej, jeśli chcesz skrócić czas.





Mini kanapki w trzech wersjach



Jedna baza, trzy proste pomysły.



1.

Twarożek + ogórek
+ szczypiorek



łagodna i świeża wersja



2.

Pasta jajeczna
+ sałata



sycąca klasyka



3.

Serek + indyk
+ papryka



prosto i wygodnie



Jak podać 



- pokrój na mniejsze porcje
- spakuj obok warzywo lub owoc
- użyj pieczywa, które dziecko lubi



Wskazówka:
te same dodatki
możesz wykorzystać
przez kilka dni.



Jogurtowy deser z owocami



Łatwy pomysł na małą, chłodną część śniadaniówki.



Składniki

- jogurt naturalny lub skyr
- borówki albo truskawki
- 1–2 łyżki granoli
- opcjonalnie: odrobina cynamonu



Jak zrobić

1. Nałóż jogurt do małego pojemnika.
2. Dodaj owoce.
3. Granolę spakuj osobno albo dodaj tuż przed jedzeniem.
4. Zamknij szczelnie.



Do śniadaniówki

- ✓ mały pojemnik deseru
- ✓ łyżeczka
- ✓ owoc lub mini kanapka obok



Wskazówka:

granola pozostaje chrupiąca,
gdy spakujesz ją osobno.





Kulki owsiane bez pieczenia



Szybki dodatek, który łatwo zrobić z wyprzedzeniem.



Składniki

- ♥ 1 szklanka płatków owsianych
- ♥ 3 łyżki masła orzechowego
- ♥ 2 łyżki miodu
- ♥ 1–2 łyżki kakao lub wiórków kokosowych



Jak zrobić

- 1 Wymieszaj wszystkie składniki.
- 2 Uformuj małe kulki.
- 3 Schłódź przez około 20–30 minut.
- 4 Spakuj do pojemnika.



Do śniadaniówki

- ♥ 2–3 kulki
- ♥ owoc
- ♥ mała porcja jogurtu



Zamienniki:

dodaj pestki,
cynamon lub
suszoną żurawinę.



Mini pizza na szybkie poranki



Prosty przepis, który można zrobić także z gotowej bazy.



Składniki

- ♥ 2 mini spody do pizzy lub małe pity
- ♥ 2–3 łyżki passaty
- ♥ starty ser
- ♥ kilka kawałków pomidora lub kukurydzy
- ♥ szczypiorek albo oregano



Jak zrobić

1. Posmaruj bazę passatą.
2. Dodaj ser i dodatki.
3. Piecz około 8–10 minut.
4. Ostudź przed spakowaniem.



Do śniadaniówki

- ♥ 1–2 mini pizze
- ♥ pomidorki
- ♥ winogrona lub jogurt



Wersja awaryjna:

użyj gotowej bazy, żeby rano było szybciej.





Moduł 05

System awaryjny i samodzielność

Szybkie rozwiązania na trudne poranki
i proste sposoby, by dziecko coraz więcej robiło samo.





Śniadaniówka w 5 minut

Gdy rano liczy się każda chwila, postaw na prosty schemat.

1 baza + 1 dodatek + 1 owoc/warzywo

1



Kanapka + pomidorki
+ winogrona

2



Jogurt + granola
+ truskawki

3



Wrap + ogórek
+ jabłko

4



Wafle + serek
+ borówki



Co przyspiesza rano

- ✓ umyte owoce
- ✓ pokrojone warzywa
- ✓ gotowe pudełko
- ✓ produkty w jednym miejscu



Wskazówka: wybierz 2–3 awaryjne zestawy i powtarzaj je bez wyrzutów sumienia.



Co przygotować, gdy lodówka jest prawie pusta



Nawet z kilku prostych produktów możesz złożyć sensowną śniadaniówkę.



1 Zestaw 1

wafle ryżowe +
serek + jabłko



2 Zestaw 2

kanapka z masłem
orzechowym + banan



3 Zestaw 3

jogurt naturalny +
płatki + mrożone owoce



4 Zestaw 4

tuńczyk + pieczywo
chrupkie + ogórek



5 Zestaw 5

mini owsianka +
gruszka + garść orzechów

Sięgnij po



szafka:

płatki, wafle,
pieczywo chrupkie



lodówka:

jogurt, serek,
ogórek



zamrażarka:

owoce,
pieczywo



Nie musi być idealnie —
ważne, by rano mieć prosty plan.



Produkty ratunkowe, które warto mieć w domu



Mały zapas prostych produktów naprawdę ratuje poranki.



1 Baza

- ☐ pieczywo pełnoziarniste
- ☐ wrapy
- ☐ wafle ryżowe
- ☐ płatki owsiane



2 Białko i nabiał

- ☐ jajka
- ☐ jogurt naturalny
- ☐ serek kanapkowy
- ☐ tuńczyk



3 Warzywa i owoce

- | | |
|----------------------------------|------------------------------------|
| ☐ jabłka | ☐ marchewka |
| ☐ gruszki | ☐ pomidorki |
| ☐ ogórek | ☐ winogrona |



4 Dodatki

- ☐ orzechy
- ☐ pestki
- ☐ granola
- ☐ hummus



Minimum awaryjne

2 bazy + 2 dodatki białkowe + 2 owoce/warzywa = spokojniejszy poranek



Jak wykorzystać resztki bez marnowania jedzenia



To, co zostało z obiadu lub śniadania, może dostać drugie życie w lunchboxie.

Masz

Zrób z tego



ugotowane
jajka



kanapki lub
pasta jajeczna



pieczone
warzywa



wrap albo
placuszki



kurczak
z obiadu



mini kanapki
lub tortilla



ryż lub
kasza



sałatka
na zimno



owoce,
które trzeba
zjeść



deser jogurtowy
albo koktajl



Wskazówka: najpierw wykorzystuj produkty już otwarte i te, które najszybciej tracą świeżość.



Dziecko nie chce jeść — co zmienić



Zamiast zmuszać, sprawdź, co można uprościć lub dopasować.

1

**Za dużo
jedzenia**



Zmniejsz porcję i spakuj mniej,
ale częściej sprawdzone rzeczy.

2

**Za dużo
nowości**



Dodaj tylko jeden nowy element
obok lubianego zestawu.

3

**Trudne do
zjedzenia**



Pokrój na mniejsze kawałki
i wybierz wygodne formy.

4

Za sucho



Dodaj mały dip, jogurt
lub soczyste owoce.

5

**Zbyt długi czas
bez jedzenia**



Sprawdź, kiedy dziecko
je śniadaniówkę i dopasuj
wielkość posiłku.

6

Brak wpływu



Pozwól dziecku wybierać
między 2–3 prostymi opcjami.



Obserwuj

- ♥ co wraca
- ♥ co znika pierwsze
- ♥ czy porcja jest trafiona
- ♥ czy forma jest wygodna





Jak zaangażować dziecko w wybór jedzenia

Mały wybór daje więcej współpracy i mniej poramnych napięć.

1.

Wybierz bazę



2.

Wybierz dodatek



3.

Wybierz owoc
lub warzywo

1. Baza



kanapka

☐

wrap

☐

jogurt

☐

placuszki

☐

2. Białko lub serek



jajko

☐

serek

☐

hummus

☐

indyk

☐

3. Warzywo



ogórek

☐

marchewka

☐

papryka

☐

pomidorki

☐

4. Owoc lub coś chrupiącego



jabłko

☐

gruszka

☐

winogrona

☐

granola

☐

Jak pytać



„Wolisz dziś wrap czy kanapkę?”



„Wybierasz ogórek czy pomidorki?”



„Jedno nowe czy dziś tylko pewniaki?”



Stacja śniadaniówkowa – system samodzielności

Kiedy wszystko ma swoje miejsce,
dziecku łatwiej pomagać i wybierać samodzielnie.

1 Na blacie

- pudełko
- łyżeczka
- serwetki



2 W lodówce

- umyte owoce
- pokrojone warzywa
- jogurt
- serek



3 W szafce

- wafle
- pieczywo
- granola
- orzechy



Zasady stacji



wszystko
widoczne



małe
porcje



łatwy
dostęp



2–3
sprawdzone
opcje



Cel: dziecko wybiera, rodzic tylko układa plan i dba o prostotę.



Główna karta szybkich kombinacji

Jedna prosta matryca pomaga złożyć śniadaniówkę niemal bez myślenia.



1  wrap + serek + ogórek + winogrona	2  jogurt + granola + truskawki	3  kanapka + jajko + pomidorki	4  placuszki + jogurt + borówki
5  kanapka + hummus + ogórek + orzechy	6  wrap + indyk + papryka	7  jogurt + granola + jabłko	8  kanapka + serek + ogórek + wafle
9  placuszki + serek wiejski + maliny	10  wrap + jajko + sałata	11  kanapka + indyk + pomidorki + migdały	12  jogurt + granola + winogrona



Wskazówka: nie musisz codziennie wymyślać nowości — rotacja kilku prostych zestawów naprawdę działa.





Plan działania i karta „Moja spokojna śniadaniówka”



Na koniec zapisz to, co naprawdę działa w Waszym domu.

1

3, zestawy pewniaki
mojego dziecka



1.

2.

3.

2

Produkty ratunkowe,
które chcę mieć w domu

☐

☐

☐

☐

☐

☐

3

Wieczorem przygotuję

☐

umyję owoce

☐

pokroję warzywa

☐

spakuję bazę

☐

przygotuję pudełko

4

Moja poranna kolejność



1.

2.

3.

4.

5

Co chcę uprościć w tym tygodniu









*Spokojniejsza śniadaniówka nie musi być idealna —
ma być wykonalna.*

