

Recepty pro zápis do školy

Pokyny Ne. 867



Recepty na školní obědy pro prvňáčky začínající školní docházku

Školní sendvičový obal "Ekologický a zdravý"

Složení: 1:

- svačinový sendvič: 1 obal
- 1 lžíce zakysané smetany (crème fraîche, zakysaná smetana nebo zakysaná smetana)
- 1 plátek uzeného lososa
- 2 listy římského salátu
- 1 stonek jarní cibulky
- Petrželová nať

Takto to funguje:

- Krátce zahřejte obal (na pánvi nebo v mikrovlnné troubě).
- Poté jej potřete zakysanou smetanou a podle chuti přidejte petrželku.

- Římský salát a lososa nakrájejte na jemné proužky a jarní cibulku na válečky.
- Vše rovnoměrně rozprostřete na wrap a srolujte podle výše uvedeného postupu.

Závitky lze ozdobně a kreativně zabalit do ubrousků přidržovaných ozdobnými stuhami. Drží pohromadě pomocí ozdobných stuh. Díky tomu se rozbalování **školních obědů** stane skutečným zážitkem přichází na řadu. Díky obrovskému výběru ubrousků se najde vhodný motiv pro každé dítě. Motiv.

Drobné vzkazy lze doručit například pomocí doma vyrobených štítků. Ale pozor! "Maminčin oblíbený" nebo "Uklid si pokoj!" budou zaručeně "Totálně trapné!".

Recept na školní sendvič k zápisu do školy - měla by to být klasika ze školního dvora?

Starý dobrý sýrový sendvič (s čerstvým chlebem a lahodným sýrem a zejména smetanovým sýrem jako náhražkou másla) může být také zajímavější a chutnější. Díky těmto krásným detailům test z matematiky bude mnohem snazší nebo dohnat zameškané diktáty.

Pomocí lepicí pásky a dřevěných tyčinek si můžete během chvilky vytvořit minibundy. Ty mají velkou výhodu tyto mají velkou výhodu v tom, že tlustě obložená **školní svačina** drží na místě, a proto se dá snáze sníst.

Není potřeba žádná **svačinová souprava**, protože všechny jednotlivé části po přepravě létají v **krabičce na svačinu**. Navíc to hezky vypadá.

Roztomilá vychytávka: pomocí vykrajovátek na sušenky vykrojíte z chleba sušenky. Malé překvapení hotové za pět sekund.

Dezert na školním hřišti

Mandarinky, ořechy a sultánky na svačinu mezi jídly. Svačinový příděl na mezidobí se plnil do malých sáčků a ozdobené krajkovým papírem.

Tyto nápady na kreativní svačiny zpestří školní den. Samozřejmě musí být dostatek pití, tj. alespoň 0,5 litru vody.

Další nápady na kreativní výrobu školních kornoutů s návody na výrobu najdete pod následujícími odkazy

- [Náš nápad na výrobu "krokodýlího" školního kornoutu](#)
- [Náš kreativní návod na výrobu školního kornoutu "mucholapka"](#)
- [Náš nápad na výrobu školního kornoutu "Mrkev a zajíček"](#)
- [Vyrobte si náš kreativní školní kornout "Zrůda"](#)

- [Vyrobte si naši školní brašnu "ABC satchel"](#)

Nápad na školní svačinu pro prvňáčky, kteří začínají chodit do školy

Něco jiného než klasický **sendvič**: čerstvý, zdravý a chutný - to je školní svačinový obal!
Konkuruje **školnímu sendviči** pro **prvňáčky**!

Na zabalené svačině je skvělé, že wrapy můžete plnit podle nálady,
Nálada a hlad. Někdy stačí i půlka wrapu
Půlka wrapu stačí k vytvoření šikovné porce pro **žáka ABC**.

Vždy se najde dostatek místa na zdravé saláty, rajčata, okurky a další zeleninu.

Máme pro vás dva chutné **návrhy receptů** pro **první den ve škole** :

Školní sendvičový wrap ve stylu "PISA":

Složení: 1:

- svačinový sendvič: 1 wrap
- 1 lžíce zakysané smetany (crème fraîche, zakysaná smetana nebo zakysaná smetana)
- 6-8 kuliček mozzarely
- 2 lžíce pesta
- 2 listy římského salátu
- 5 cherry rajčátek
-

Takto to funguje:

- Obal krátce zahřejte na pánvi (nebo v mikrovlnné troubě)
- Vyjměte obal z pánve a potřete ho zakysanou smetanou
- Rozkrojte kuličky mozzarely na polovinu a smíchejte je s pestem
- Listy hlávkového salátu nakrájejte na proužky velikosti sousta a rozprostřete je na wrap
- Rozpulte cherry rajčátka a přidejte je do wrapu.
- Nyní ke svačině přidejte směs mozzarely a pesta.

Nyní je čas na zabalení:

- Nejprve trochu přeložte spodní část,
- poté na jedné straně co nejtěsněji srolujte.
- Zajistěte potravinářskou fólií tak, aby se obal vytvořil
- celý obal dostal až na školní hřiště a na přestávku.

Podrobnosti o článku:

Číslo položky	Název článku	Množství
---------------	--------------	----------