

# 27...

## Ιδέες για

### ΣΧΟΛΙΚΟ ΣΝΑΚ



Σπιτική μπάρα με νιφάδες βρόμης



Γιαούρτι με μέλι και ξηρούς καρπούς

Σπιτικό κέικ με καστανή ζάχαρη ή μέλι



Ψωμί ολικής άλεσης με τυρί



Sticks λαχανικών (αγγουράκια / καροτάκια) και γιαούρτι ή τυρί κρέμα

Μουστοκούλουρο



Ψωμί ολικής με μέλι και ταχίνι ή με βούτυρο και μέλι ή μαρμελάδα

Γιαούρτι με φρούτα



Ψωμί ολικής και αυγό

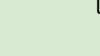


Κουλούρι Θεσσαλονίκης

Κριτσίνια, ντοματίνια και τυράκι

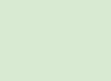


Σπανακόπιτα ή τυρόπιτα σπιτική με χωριάτικο φύλλο

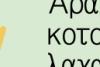


Χαρουποπαξιμαδάκι με τυρί

Αραβική πίτα με τυρί & λαχανικά ή ομελέτα



Σπιτικό τυροπιτάκι / σπανακοπιτάκι / κιμαδοπιτάκι



Αραβική πίτα με σπιτικές κοτομπουκιές και λαχανικά

Αραβική πίτα με λιωμένη κουβερτούρα (εύκολη κρέπα)



Σπιτική πίτσα



Αυγό βραστό με ψωμάκι ή κριτσινάκια

Ανάμεικτους ξηρούς καρπούς και αποξηραμένα φρούτα

Αυγό βραστό με ντοματίνια / αγγουράκι



Μηλόπιτα ή κέικ μήλου



Κέικ καρότου

**NutriSchool**