

## რჩევები ლანჩ-ბოქსის მომზადებისთვის

რას უნდა შეიცავდეს:

**პროტეინები:**

მაგ: იოგურტი, ხაჭო, თხილი, მოხარშული კვერცხი/ლორი

**მარცვლეული:**

მაგ: პური, მარილიანი ბრეცელი, ბრინჯის ვაფლი, ხრაშუნა პური (Knäckebröt)

**ხილი და ბოსტნეული:**

მაგ: (სეზონის მიხედვით) ვაშლი, ატამი, მანდარინი, მსხალი, ყურძენი  
პატარა პომიდორი, სტაფილო, კიტრი, ბულგარული

გთხოვთ, არ გამოატანოთ თქვენს შვილს შაქრიანი სასმელები (მაგ: ფანტა, დამტკბარი ხილის წვენი)

ტკბილეული უნდა იყოს გამონაკლისი (ნამცხვარი, შოკოლადი), და არ უნდა შედიოდეს ყოველდღიურ რაციონში

სკოლის შეთავაზებაში დარჩება:

უშაქრო ჩაი, სასმელი წყალი, ხილის კალათი სეზონური ხილით, თეფში, დანა-ჩანგალი, ჭიქა

გთხოვთ გაითვალისწინოთ:

საუზმის მირთმევა შესაძლებელია მხოლოდ საუზმის შესვენების დროს 10:30 სთ-დან 11 სთ-მდე, სასადილო ოთახში.

