

## Lista produktów spożywczych polecanych do sklepiku szkolnego

Produkty spożywcze w sklepiku szkolnym powinny być oferowane w małych, jednorazowych porcjach i opakowaniach. Jeżeli zachodzi taka potrzeba (np. w przypadku jogurtów, sałatek owocowych) powinny być również dołączane do nich sztucznie jednorazowe.

### PRODUKTY ŚNIADANIOWE:

Kanapki – w różnych wersjach (zestawach):

- ✓ pieczywo (razowe, pszenne, mieszane – chleb, bułki),
- ✓ masło lub margaryny kubkowe,
- ✓ wędliny chude (o wysokiej jakości), pieczone mięsa, suszone kiełbasy,
- ✓ sery podpuszczkowe (żółte), twarogowe (białe), topione,
- ✓ ryby np. ryba wędzona, pasta rybna,
- ✓ jaja lub pasta jajeczna,
- ✓ dodatek warzyw (np. sałata, kapusta pekińska, papryka, pomidor, ogórek).

### PRODUKTY MLECZNE:

- ✓ sery i serki,
- ✓ desery mleczne,
- ✓ jogurty z dodatkiem musli (do jedzenia łyżeczką).

### BUŁKI I BUŁECZKI:

- ✓ bez nadzienia,
- ✓ z nadzieniem na słono (np. mięsny, pieczarkowy),
- ✓ z nadzieniem na słodko (np. serowym, owocowym).

### NAPOJE :

Naturalne wody mineralne i wody źródlane

Soki:

- ✓ owocowe (zawierające tylko naturalnie występujące cukry),
- ✓ warzywne (zawierające tylko naturalnie występujący sól),
- ✓ owocowo-warzywne.

Napoje mleczne:

- ✓ mleko (w małych opakowaniach przeznaczone do bezpośredniego spożycia),
- ✓ mleka smakowe,
- ✓ jogurty naturalne i owocowe,
- ✓ kefir,
- ✓ maślanki naturalne i owocowe,
- ✓ inne napoje mleczne.

### PRZEKAŚKI:

- ✓ owoce świeże sezonowe (umyte i przygotowane do bezpośredniego spożycia) np. jabłka, gruszki, śliwki, winogrona, banany, brzoskwinie, morele, nektarynki itp.
- ✓ owoce suszone – np. jabłka, banany, morele, śliwki, rodzynki (w małych opakowaniach),

- ✓ musy owocowe,
- ✓ warzywa świeże (przygotowane do bezpośredniego spożycia) np. marchewka, papryka, ogórek, rzodkiewka,
- ✓ suchary smakowe,
- ✓ orzeszki, migdały, nasiona (np. słonecznika, dyni – w małych opakowaniach, przeznaczone do bezpośredniego spożycia),
- ✓ batony i ciasteczka zbożowe (zawierające ziarna zbóż, płatki, orzechy, migdały, owoce).

Opracowanie: prof. dr hab. Anna Gronowska-Senger,  
dr hab. Jadwiga Hamułka Wydział Nauk o Żywieniu Człowieka i Konsumpcji SGGW w Warszawie