

Lista polecanych produktów do sklepików szkolnych

I. 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 kielbasy,
- sery podpuszczkowe (żółte), twarogowe (białe), topione,
- ryby np. pasta rybna,
- jaja lub pasta jajeczna,
- dodatek warzyw (np. sałata, kapusta pekińska, papryka, pomidor, ogórek),
- owoce sezonowe (np. jabłka, gruszki, śliwki, truskawki, morele, banany).

Produkty mleczne:

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

Bułki i bułeczki:

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

II. NAPOJE:

Wody mineralne

Soki:

- owocowe,
- warzywne,
- owocowo-warzywne.

Napoje mleczne:

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

III. PRZEKĄSKI:

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