

LISTA PRODUKTÓW SPOŻYWCZYCH ZALECANYCH DO SKLEPIKU SZKOLNEGO
W ZESPOLE SZKÓŁ W SZTUTOWIE

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 sztuczne jednorazowe.

PRODUKTY ŚNIADANIOWE

1. Kanapki – w różnych wersjach (zestawach), również na ciepło:
 - 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 do każdej kanapki (np. sałata, papryka, pomidor, ogórek).
2. Produkty mleczne:
 - sery i serki,
 - desery mleczne,
 - jogurty z dodatkiem musli (do jedzenia łyżeczką).
3. Bułki i bułeczki:
 - bez nadzienia,
 - z nadzieniem na słono (np. mięsny, pieczarkowy),
 - z nadzieniem na słodko (np. serowym, owocowym).

NAPOJE

1. Naturalne wody mineralne i wody źródlane.
2. Soki:
 - owocowe (zawierające tylko naturalnie występujące cukry),
 - warzywne (zawierające tylko naturalnie występujący sól),
 - owocowo-warzywne.
3. Napoje mleczne:
 - mleko,
 - mleka smakowe,
 - jogurty naturalne i owocowe,
 - kefiry,
 - maślanki naturalne i owocowe,
 - inne napoje mleczne.

PRZEKĄSKI

1. Owoce świeże sezonowe (umyte i przygotowane do bezpośredniego spożycia) np. jabłka, gruszki, śliwki, winogrona, banany, brzoskwinie, morele, nektarynki itp.
2. Owoce suszone – np. jabłka, banany, morele, śliwki, rodzynki (w małych opakowaniach),
3. Musy owocowe,
4. Warzywa świeże (przygotowane do bezpośredniego spożycia) np. marchewka, papryka, ogórek, rzodkiewka,
5. Suchary smakowe,
6. Orzeszki, migdały, nasiona (np. słonecznika, dyni – w małych opakowaniach, przeznaczone do bezpośredniego spożycia) – bez soli i innych dodatków,
7. 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
06.12.2006 r. Aktualizacja 10.10.2011 r.