

SKLEPIK SZKOLNY - ZDROWA REAKTYWACJA

SOKI I PRZECIERY:

Soki w opakowaniach o pojemności do 330 ml. Wszystkie soki, przeciery i musy o niskiej** lub obniżonej zawartości soli***. Soki warzywne, owocowo-warzywne, przeciery i musy bez dodatku cukru i słodzików.

PRODUKTY ZBOŻOWE:

Produkty śniadaniowe i inne, bez dodatku cukru i słodzików, o niskiej zawartości lub obniżonej zawartości soli.

MLEKO I ZAMIENNIKI

Mleko bez dodatku cukru i słodzików. Napoje zastępujące mleko (sojowe, ryżowe, owsiane, kukurydziane, gryczane, orzechowe lub migdałowe) bez dodatku cukru i słodzików, o niskiej lub o obniżonej zawartości soli.

KOKTAJLE:

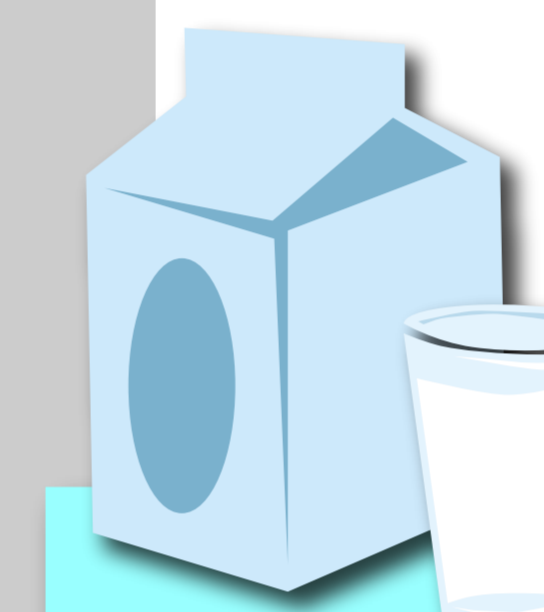
Owocowe, owocowo-warzywne i warzywne na bazie mleka, napojów zastępujących mleko, produktów mlecznych lub produktów je zastępujących.



PRODUKTY MLECZNE I ICH

ZAMIENNIKI:

Produkty mleczne (jogurt, kefir, maślanka, mleko zsiadłe, mleko acidofilne, serwatka, ser twarogowy, serek homogenizowany) i produkty je zastępujące (sojowe, ryżowe, owsiane, orzechowe lub migdałowe) zawierające do 10 g cukru i do 10 g tłuszczu na 100 g/ml produktu. Bez dodatku słodzików.

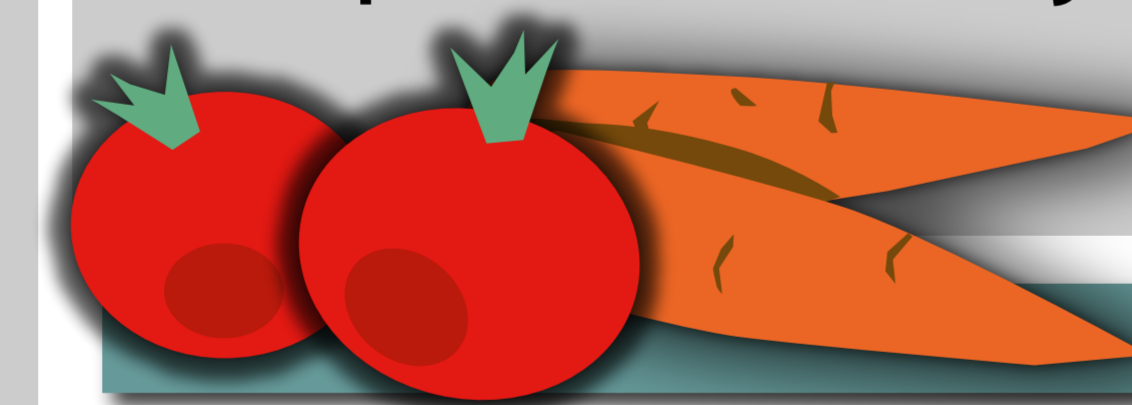


CIEPŁE NAPOJE:

Przygotowane na miejscu, bez cukru i słodzików. Herbata może być podana z owocami, mlekiem lub miodem. Niaromatyzowane napary owocowe można podawać z owocami lub miodem. Kawę zbożową można podawać z mlekiem i miodem.

OWOCE I WARZYWA:

Surowe lub przetworzone, bez dodatku cukru, słodzików. O niskiej lub obniżonej zawartości soli – wyjątek: warzywa kwaszone. Gotowe do spożycia, w całości lub w porcjach, najlepiej w opakowaniach jednostkowych.



WODA:

Naturalna woda mineralna, źródłana i stołowa w opakowaniach jednostkowych.



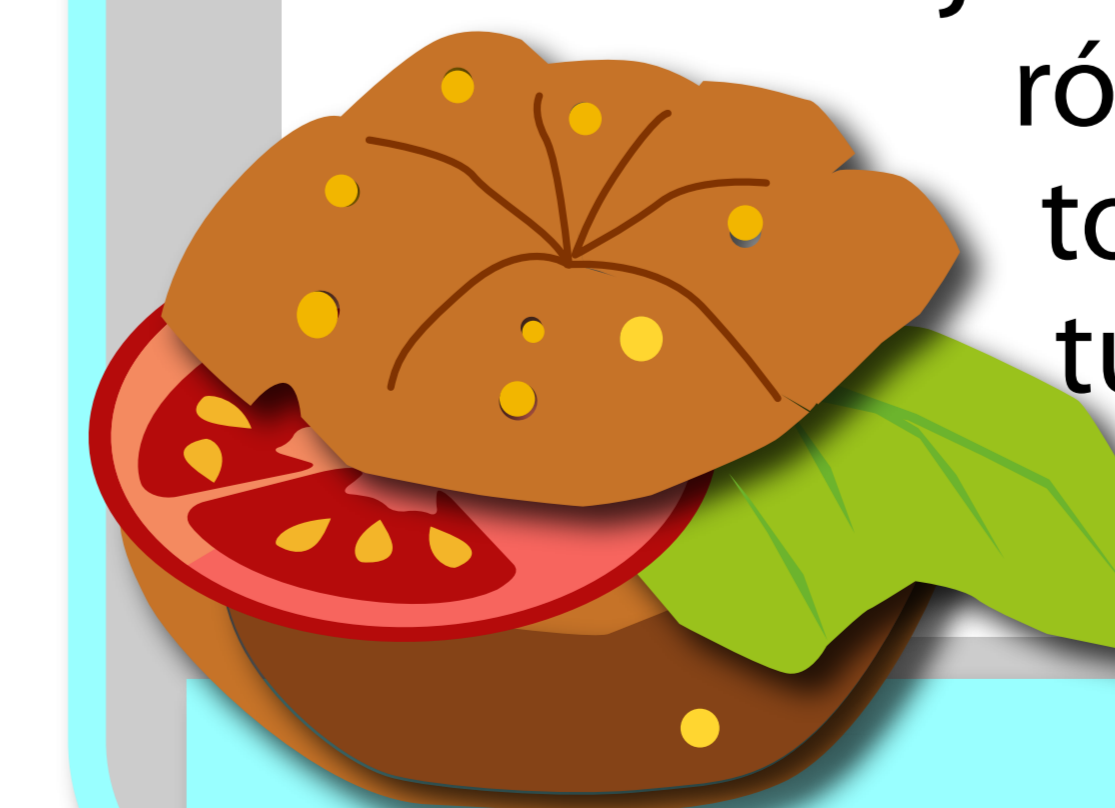
SUSZONE OWOCE, ORZECHY, NASIONA:

Bez dodatku cukru lub słodzików, soli, tłuszczu. W opakowaniach jednostkowych, w porcji do 100 g.



KANAPKI:

Z pieczywa razowego, pełnoziarnistego lub bezglutenowego. Dozwolone dodatki: przetwory mięsne (do 10 g tłuszczu w 100 g), przetwory z ryb, jaja, ser (bez topionego), wyroby z nasion roślin strączkowych, orzechy i nasiona, olej, masło, margaryna miękka kubkowa niaromatyzowana lub ich mieszanki, zioła lub przyprawy niezawierające soli, warzywa, owoce. Bez soli i sosów – wyjątek: ketchup przygotowany z nie mniej niż 120 g pomidorów na 100 g gotowego produktu.



SALATKI:

Na bazie warzyw i owoców. Dodatki: przetwory mięsne (do 10 g tłuszczu w 100 g), przetwory z ryb, jaja, ser (bez topionego), produkty mleczne, zbożowe, wyroby z nasion roślin strączkowych, suszone owoce i warzywa, orzechy i nasiona, olej, zioła i przyprawy niezawierające soli.

