

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Ι - ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΡΟΔΙΑΓΡΑΦΩΝ

ΠΡΟΔΙΑΓΡΑΦΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΣΕ ΣΧΟΛΙΚΑ ΚΥΛΙΚΕΙΑ								
Κατηγορίες τροφίμων	Παραδείγματα τροφίμων κατηγορίας	Μέγεθος μερίδας	Ολικά Σάκχαρα	Πρόσθετα Σάκχαρα	Ολικά λιπαρά	Κορεσμένα λιπαρά	Trans λιπαρά	Νάτριο
Φρέσκα Φρούτα και Λαχανικά	Φρέσκα φρούτα και λαχανικά εποχής (π.χ. μήλο, αχλάδι, πορτοκάλι, μπανάνα, μανταρίνια, βερικοκα, καρτό, αγγούρι, ντοματίνια κλπ) καλά πλυμένα και συσκευασμένα σε ατομική μερίδα	Επιτρέπονται χωρίς περιορισμούς αναφορικά με το μέγεθος μερίδας						
Φρούτα που έχουν υποστεί επεξεργασία	Αποξηραμένα φρούτα όπως δαμάσκηνα, βερικοκα, σταφίδες, σύκα κλπ σε ατομική συσκευασία	≤ 30γρ		χωρίς πρόσθετα σάκχαρα				
	Φρουτοσαλάτα χωρίς πρόσθετα σάκχαρα σε ατομική συσκευασία	≤ 150γρ		χωρίς πρόσθετα σάκχαρα				
	Κομπόστα φρούτων σε χυμό φρούτων χωρίς πρόσθετα σάκχαρα σε ατομική συσκευασία	≤ 150γρ		χωρίς πρόσθετα σάκχαρα				
Γαλακτοκομικά προϊόντα	Φρέσκο γάλα παστεριωμένο σε ατομική συσκευασία πλήρες (3.5% λιπαρά) και ημιαποβουτυρωμένο (1,5 - 1,8% λιπαρά)	≤ 250ml						
	Κεφίρ και Αριάνι σε ατομική συσκευασία	≤ 250ml		χωρίς πρόσθετα σάκχαρα				
	Γάλα ημιαποβουτυρωμένο με κακάο και προϊόντα με βάση το ημιαποβουτυρωμένο γάλα και κακάο σε ατομική συσκευασία	≤ 250ml		χωρίς πρόσθετα σάκχαρα	≤ 1,8γρ/100γρ			
	Ροφήματα γάλακτος που παρασκευάζονται στο κυλικείο. Απαγορεύεται η διάθεση άλλων τυποποιημένων αναλόγων ροφημάτων καθώς και η χρήση έτοιμης σκόνης για την παρασκευή τους.	≤ 250ml		χωρίς πρόσθετα σάκχαρα				
Επιδόρπια με βάση το γάλα	Γιαούρτι (συμπ. στραγγιστό) τυποποιημένο πλήρες (5%) και ημιαποβουτυρωμένο (2%) σε ατομική συσκευασία	≤ 200γρ		χωρίς πρόσθετα σάκχαρα	≤ 5γρ/100γρ			
	Τυποποιημένα επιδόρπια γιαουρτιού πλήρη και ημιαποβουτυρωμένα (μπορούν να περιέχουν κομμάτια φρούτων, μέλι, μαρμελάδα, δημητριακά, ξηρούς καρπούς) σε ατομική συσκευασία	≤ 180γρ (αν περιέχει μέλι, η ποσότητα μελιού να μην ξεπερνά τα 20γρ)	≤ 12,5γρ/100γρ (με εξαίρεση τα προϊόντα με μέλι που το όριο είναι ≤ 18γρ/100γρ)					
Αρτοσκευάσματα	Ρυζόγαλο, Κρέμα σε ατομική συσκευασία (με περιεκτικότητα σε λίπος γάλακτος έως 4%)	≤ 150γρ	≤ 17γρ/100γρ		≤ 4γρ/100γρ			
	Κουλούρι σησαμένιο, κουλούρι πολύσπορο, κουλούρι τύπου pretzel Συστήνονται τα προϊόντα ολικής άλεσης	≤ 60γρ	≤ 12,5γρ/100γρ		≤ 17γρ/100γρ	≤ 3γρ/ 100γρ	≤ 2γρ/100γρ λιπαρών	≤ 0,5γρ/100γρ
	Μπάρες Δημητριακών σε ατομική συσκευασία Δημητριακά πρωινού σε ατομική συσκευασία Συστήνονται τα προϊόντα ολικής άλεσης	≤ 40γρ				≤ 3γρ/ 100γρ	≤ 2γρ/100γρ λιπαρών	≤ 0,5γρ/100γρ
	Φρυγανιές ή Κράκερς απλά, πολύσπορα, ολικής σε ατομική συσκευασία Κριτσίνια απλά, πολύσπορα, με σουσάμι σε ατομική συσκευασία Συστήνονται τα προϊόντα ολικής άλεσης	≤ 50γρ			≤ 17γρ/100γρ	≤ 3γρ/ 100γρ	≤ 2γρ/100γρ λιπαρών	≤ 0,5γρ/100γρ
	Μπισκότα σε ατομική συσκευασία Συστήνονται τα προϊόντα ολικής άλεσης	≤ 50γρ			≤ 17γρ/100γρ		≤ 2γρ/100γρ λιπαρών	≤ 0,5γρ/100γρ
	Σταφιδόψωμο, μουστοκούλουρο κλπ σε ατομική συσκευασία	≤ 50γρ			≤ 17γρ/100γρ	≤ 3γρ/100γρ	≤ 2γρ/100γρ λιπαρών	≤ 0,5γρ/100γρ
Διάφορα Σνακ	Άλλα γλυκά αρτοσκευάσματα (π.χ. κέικ, τσουρέκι, ντονατς, κρουασάν κλπ)	ΔΕΝ ΕΠΙΤΡΕΠΟΝΤΑΙ						
	Ξηροί καρποί χωρίς προσθήκη αλατιού και ζάχαρης σε ατομική συσκευασία (μόνο σε γυμνάσια-λύκεια)	≤ 30γρ		χωρίς πρόσθετα σάκχαρα			≤ 2γρ/100γρ λιπαρών	
	Γκοφρέτες Δημητριακών (π.χ Ρυζογκοφρέτες, καλαμπογκοφρέτες) σε ατομική συσκευασία	≤ 40γρ					≤ 2γρ/100γρ λιπαρών	≤ 0,5γρ/100γρ
	Παστέλι και Χαλβάς σε ατομική μερίδα	≤ 40γρ						
	Φυτικά επιδόρπια (αμυγδάλου, βρώμης, σόγιας κλπ)	≤ 200γρ	≤ 12,5γρ/100γρ	χωρίς πρόσθετα σάκχαρα				≤ 0,5γρ/100γρ
	Chips πατάτας ή άλλων λαχανικών	ΔΕΝ ΕΠΙΤΡΕΠΟΝΤΑΙ						
	Άλλα αλμυρά σνακ (γαριδάκια, ποπ κορν)	ΔΕΝ ΕΠΙΤΡΕΠΟΝΤΑΙ						
	Σοκολάτα γειάς και γάλακτος	ΔΕΝ ΕΠΙΤΡΕΠΟΝΤΑΙ						
Παγωτά, Γρανίτες	ΔΕΝ ΕΠΙΤΡΕΠΟΝΤΑΙ							
Τσίχλες, Καραμέλες	ΔΕΝ ΕΠΙΤΡΕΠΟΝΤΑΙ							
Ροφήματα	Νερό							
	Φυσικός χυμός φρούτων ή και λαχανικών που παρασκευάζεται εντός των κυλικείων	≤ 250ml		χωρίς πρόσθετα σάκχαρα				
	Συσκευασμένοι φυσικοί χυμοί φρούτων και ομοειδών προϊόντων χωρίς συντηρητικά	≤ 250ml		χωρίς πρόσθετα σάκχαρα				
	Φυτικά ροφήματα (αμυγδάλου, βρώμης κλπ) σε ατομική μερίδα	≤ 250ml		χωρίς πρόσθετα σάκχαρα				
	• Στα κυλικεία των σχολείων δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης επιτρέπονται τα παρακάτω αφειψήματα: χαμομήλι, φασκόμηλο, τσάι του βουνού, χωρίς προσθήκη ζάχαρης ή σύνθετων γλυκαντικών. • Καφές μόνο για το προσωπικό.							
Αναψυκτικά και ενεργειακά ποτά	ΔΕΝ ΕΠΙΤΡΕΠΟΝΤΑΙ							

ΣΥΝΘΕΤΑ ΓΕΥΜΑΤΑ

		Μέγεθος μερίδας	Ολικά Σάκχαρα	Πρόσθετα Σάκχαρα	Ολικά λιπαρά	Κορεσμένα λιπαρά	Trans λιπαρά	Νάτριο
ΣΑΝΤΟΥΙΤΣ / ΤΟΣΤ Τα σάντουιτς / τوست μπορούν να παρασκευάζονται με συνδυασμούς των επιτρεπόμενων τροφίμων της διπλανής στήλης. Μπορούν να είναι τυποποιημένα ή να παρασκευάζονται στο χώρο του κυλικείου-καντίνας αυθημερόν.	Ψωμί (λευκό, ολικής, πολύσπορο), Αραβική πίτα, Τορτίγια Συστήνονται τα προϊόντα ολικής άλεσης.	≤ 60γρ					≤2γρ/100γρ λιπαρών	
	Λαχανικά	Επιτρέπονται όλα τα φρέσκα λαχανικά χωρίς περιορισμούς						
	Τυριά πολύ σκληρά, σκληρά, ημίσκληρα, μαλακά τυριά. Συστήνονται τυριά παραδοσιακά και ελληνικά Προστατευόμενης Ονομασίας Προέλευσης. Εξαιρούνται τα ανακατεργασμένα τυριά ή τηγμένα τυριά και ανακατεργασμένα τυριά με αλειφώδη υφή.							
	Βραστό κοτόπουλο Βραστή γαλοπούλα <i>(όχι προϊόντα αλλαντοποίησης)</i>							
	Προϊόντα Αλλαντοποίησης (όπως ενδεικτικά ζαμπόν, βραστό και καπνιστό φιλέτο, μπέικον, φιλέτο ή στήθος γαλοπούλας και κοτόπουλου βραστό ή βραστό-καπνιστό, πάριζα, μορταδέλα, λουκάνικα, αλλαντικά αέρος)	ΔΕΝ ΕΠΙΤΡΕΠΟΝΤΑΙ						
	Παρασκευάσματα κρέατος (όπως ενδεικτικά γύρος, σουβλάκι, σνίτσελ,, μπιφτέκι, κεμπάπ, σνίτσελ, κοτομπουκιές κλπ)	ΔΕΝ ΕΠΙΤΡΕΠΟΝΤΑΙ						
	Τόνος							
	Αυγό καλά βρασμένο							
	Ελιές χωρίς κουκούτσι							
	Λιπαρές Ύλες (παρθένο ελαιόλαδο, πάστα ελιάς, μαλακή μαργαρίνη)							≤2γρ/100γρ λιπαρών
	Άλλες πρόσθετες ύλες (π.χ. κέτσαπ, μαγιονέζα)	ΔΕΝ ΕΠΙΤΡΕΠΟΝΤΑΙ						
	Αλείμματα ξηρών καρπών (π.χ. ταχίνι, φυστικοβούτυρο κλπ)							
	Μέλι							
Αλείμματα σοκολάτας	ΔΕΝ ΕΠΙΤΡΕΠΟΝΤΑΙ							
Μαρμελάδα	ΔΕΝ ΕΠΙΤΡΕΠΕΤΑΙ							
ΠΙΤΕΣ / ΠΙΤΣΑ	Τυρόπιτα Πίτα λαχανικών Τυροκούλουρο	≤ 100γρ				≤5γρ/ μερίδα	≤2γρ/100γρ λιπαρών	
	Πίτες με αλλαντικά (π.χ. λουκανικόπιτα, ζαμπονοτυρόπιτα κλπ)	ΔΕΝ ΕΠΙΤΡΕΠΟΝΤΑΙ						
	Πίτσα χωρίς αλλαντικά	≤ 100γρ			≤ 17γρ/100γρ	≤ 6γρ/100γρ	≤2γρ/100γρ λιπαρών	
	Πίτσα με αλλαντικά	ΔΕΝ ΕΠΙΤΡΕΠΟΝΤΑΙ						
ΣΑΛΑΤΕΣ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ Οι σαλάτες λαχανικών πρέπει να είναι τυποποιημένες και μπορούν να παρασκευάζονται με συνδυασμούς των επιτρεπόμενων τροφίμων της διπλανής στήλης	Λαχανικά	Επιτρέπονται όλα τα φρέσκα λαχανικά χωρίς περιορισμούς						
	Τυριά πολύ σκληρά, σκληρά, ημίσκληρα, μαλακά τυριά. Συστήνονται τυριά παραδοσιακά και ελληνικά Προστατευόμενης Ονομασίας Προέλευσης. Εξαιρούνται τα ανακατεργασμένα τυριά ή τηγμένα τυριά και ανακατεργασμένα τυριά με αλειφώδη υφή.							
	Βραστό κοτόπουλο Βραστή γαλοπούλα <i>(όχι προϊόντα αλλαντοποίησης)</i>							
	Προϊόντα Αλλαντοποίησης (όπως ενδεικτικά ζαμπόν, βραστό και καπνιστό φιλέτο, μπέικον, φιλέτο ή στήθος γαλοπούλας και κοτόπουλου βραστό ή βραστό-καπνιστό, πάριζα, μορταδέλα, λουκάνικα, αλλαντικά αέρος)	ΔΕΝ ΕΠΙΤΡΕΠΟΝΤΑΙ						
	Παρασκευάσματα κρέατος (όπως ενδεικτικά γύρος, σουβλάκι, σνίτσελ,, μπιφτέκι, κεμπάπ, σνίτσελ, κοτομπουκιές κλπ)	ΔΕΝ ΕΠΙΤΡΕΠΟΝΤΑΙ						
	Τόνος							
	Αυγό καλά βρασμένο							
	Δημητριακά (π.χ. κινόα, κους κους, πλιγούρι)							
	Σπόροι (π.χ. σουσάμι, κολοκυθόσπορος)							
	Όσπρια (π.χ. φακές, μαυρομάτικα)							
	Ελιές χωρίς κουκούτσι							
	Λιπαρές Ύλες (παρθένο ελαιόλαδο, πάστα ελιάς, μείγμα ελαιολάδου με μπαλσάμικο)	έως 30ml						≤2γρ/100γρ λιπαρών
	Άλλες λιπαρές ύλες (π.χ. μαγιονέζα)	ΔΕΝ ΕΠΙΤΡΕΠΟΝΤΑΙ						