



Τα προϊόντα που επιτρέπεται να διαθέτουν προς πώληση τα σχολικά κυλικεία καθορίζονται με ΦΕΚ στα οποία αναφέρεται ότι δεν επιτρέπεται η διάθεση αναψυκτικώ ν, ενώ καφές διατίθεται μόνο για το προσωπικό.

Τα επιτρεπόμενα είδη των σχολικώ ν κυλικείων περιλαμβάνονται στο ΦΕΚ 2135 Β' / 29.8.2013, όπως τροποποιήθηκε με το ΦΕΚ 2800 Β' /4.11.2013.

Φρούτα-λαχανικά

Φρέσκα φρούτα - λαχανικά ανάλογα με την εποχή (π.χ. μήλο, αχλάδι, πορτοκάλι, μανταρίνια, μπανάνα, βερίκοκα, ροδάκινο κλπ), καλά πλυμένα και συσκευασμένα σε ατομική μερίδα.

Αποξηραμένα φρούτα (π.χ. βερίκοκα, δαμάσκηνα, σύκα, σταφίδες, μπανάνες κλπ) χωρίς προσθήκη ζάχαρης, συσκευασμένα σε ατομική μερίδα έως 50γρ.

Φυσικός χυμός φρούτων ή και λαχανικώ ν που παρασκευάζεται εντός των κυλικείων – καντινών ν. Δεν επιτρέπεται η προσθήκη σακχάρων ή άλλων γλυκαντικώ ν ουσιώ ν. Συστήνεται να είναι δυνατή η κατανάλωση του άμεσα μετά την παρασκευή του σε ποτήρια μιας χρήσης ανακυκλώ σιμου υλικού.

Φρουτοσαλάτα που παρασκευάζεται εντός των κυλικείων – καντινών από φρέσκα, καλά πλυμένα φρούτα εποχής. Δεν επιτρέπεται η προσθήκη σακχάρων ή άλλων γλυκαντικώ ν ουσιώ ν.

Σαλάτα από φρέσκα, καλά πλυμένα λαχανικά που παρασκευάζεται εντός των κυλικείων – καντινών ν, χωρίς προσθήκη αλατιού. Επιτρέπεται μόνο η προσθήκη ελαιολάδου, ξυδιού η λεμονιού.

Συσκευασμένοι φυσικοί χυμοί φρούτων και ομοειδώ ν προϊόντων, χωρίς συντηρητικά και χωρίς προσθήκη ζάχαρης, σε ατομική συσκευασία έως και 330 ml
Γαλακτοκομικά

Γάλα τυποποιημένο, παστεριωμένο σε ατομική συσκευασία έως 500ml πλήρες και

ημιαποβουτυρωμένο (1,5%–1,8% λιπαρά).

Σοκολατούχο γάλα με χαμηλά λιπαρά (max.1,8%) σε συσκευασία έως 250ml.

Γιαούρτι τυποποιημένο (έως 5% λιπαρά) χωρίς πρόσθετα σάκχαρα σε ατομική μερίδα έως 200 γραμμάρια.

Ροφήματα από συνδυασμούς φρέσκου γάλακτος και φρέσκων φρούτων που θα παρασκευάζονται στο κυλικείο. Δεν επιτρέπεται η προσθήκη ζάχαρης.

Απαγορεύεται η διάθεση άλλων τυποποιημένων αναλόγων ροφημάτων καθώς και η χρήση έτοιμης σκόνης για την παρασκευή τους.

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.

Κουλούρι σησαμένιο ολικής άλεσης πλούσιο σε φυτικές ίνες ή λευκό.

Κριτσίνια ολικής άλεσης πλούσια σε φυτικές ίνες ή λευκά, σε ατομική συσκευασία έως 50γρ.

Φρυγανιές ολικής άλεσης πλούσιες σε φυτικές ίνες ή λευκές, σε ατομική συσκευασία έως 50γρ.

Κράκερς ολικής άλεσης πλούσια σε φυτικές ίνες ή λευκά, σε ατομική συσκευασία έως 50γρ.

Τα παραπάνω απλά αρτοπαρασκευάσματα πρέπει να πληρούν τις ακόλουθες προδιαγραφές: Κορεσμένα λιπαρά έως 3% Τράνς λιπαρά έως 0,1 % Νάτριο έως 0,5% 4.

Διάφορα αρτοσκευάσματα

Μουστοκούλουρα σε ατομική μερίδα έως 60γρ.

Σταφιδόψωμο σε ατομική μερίδα έως 60γρ.

Μπάρα δημητριακών ολικής άλεσης σε ατομική μερίδα έως 40γρ, η οποία να πληρεί τις ακόλουθες προδιαγραφές: Κορεσμένα λιπαρά έως 3% Τράνς λιπαρά έως 0,1% Νάτριο έως 0,5%

«Επιτρέπεται η διάθεση τυρόπιτας - πίτας λαχανικών σε ατομικές μερίδες των 120 γρ. και με συγκεκριμένες προδιαγραφές: Α) Η λιπαρή ύλη για τη ζύμη – φύλλο πρέπει να είναι αποκλειστικά από ελαιόλαδο, μαλακή μαργαρίνη ή φυτικά έλαια, όπου το τελικό προϊόν δεν πρέπει να ξεπερνάει το 30 % σε συνολικά λιπαρά και το 0,1% σε trans λιπαρά».

«Πίτσα με τις παρακάτω προδιαγραφές: Για τη βάση τα επιτρεπόμενα υλικά είναι αλεύρι, μαγιά, αβγό, γιαούρτι, αλάτι και μυρωδικά βότανα. Απαγορεύεται η χρήση ενισχυτικών γεύσης όπως το γλουταμινικό μονο-νάτριο. Για τη γέμιση τα επιτρεπόμενα προϊόντα είναι τυρί, τομάτα, πιπεριές, μανιτάρια, κρεμμύδι, καλαμπόκι. Δεν επιτρέπεται η χρήση σάλτσας και αλλαντικών».

«Μπισκότα απλά, χωρίς γέμιση, σε ατομική συσκευασία (έως 60 γραμμάρια) με τις παρακάτω προδιαγραφές: 1. Η περιεκτικότητά τους σε trans λιπαρά να μην υπερβαίνει το 2% των ολικών λιπιδίων. 2. Ανά 100 γραμμάρια προϊόντος: (α) η ζάχαρη να μην υπερβαίνει τα 10 γραμμάρια, (β) τα ολικά λιπαρά να μην υπερβαίνουν τα 10 γραμμάρια, (γ) τα κορεσμένα λιπαρά να μην υπερβαίνουν τα 5 γραμμάρια και (δ) το νάτριο να μην υπερβαίνει τα 0,5 γραμμάρια»

Σάντουιτς

Τα σάντουιτς/τοστ μπορούν να παρασκευάζονται με συνδυασμούς των τροφίμων

των επόμενων παραγράφων. Μπορούν να είναι τυποποιημένα ή να παρασκευάζονται στο χώρο του κυλικείου – καντίνας αυθημερόν.

Επιτρέπεται η χρήση όλων των ειδών ψωμιού, ολικής άλεσης πλούσιο σε φυτικές ίνες ή λευκό όπως ψωμάκι ατομικό, ψωμί για τοστ, μπαγκέτα, ελληνική πίτα, αραβική πίτα, σησαμένιο κουλούρι. Συστήνεται το ψωμί ολικής άλεσης. Δεν επιτρέπεται το μπριος, το κρουασάν ή το πιροσκι. Η ελληνική πίτα δεν πρέπει να περιέχει γλυκουρονικό νάτριο.

Δεν επιτρέπεται η χρήση άλλων αλλαντικών, εκτός από βραστή γαλοπούλα με τις παρακάτω προδιαγραφές: α) Κορεσμένα λιπαρά έως 1 % β) Νάτριο έως 1 %

Λαχανικά όλων των ειδών.

Ελιές χωρίς το κουκούτσι και πάστα ελιάς.

Αβγό καλά βρασμένο.

Από λιπαρές ύλες επιτρέπεται μόνο η προσθήκη ελαιολάδου

Επιτρέπεται η παρασκευή γλυκών σάντουιτς με συνδυασμό των

προαναφερομένων ψωμιών και ως γέμιση 1 κουταλιά της σούπας μέλι ή μέλι με ταχίνι.

Επιτρέπεται η χρήση τυριών όπως αναφέρονται στην περίπτωση 2

"ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ" στοιχείο 5 (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 αλειψώδη υφή)

Γλυκίσματα

Κρέμα και ρυζόγαλο σε ατομικές μερίδες των 150γρ. (με περιεκτικότητα σε λίπος γάλακτος έως 4%).

Χαλβάς σε ατομική μερίδα έως 50 γρ.

Παστέλι σε ατομική μερίδα έως 50γρ.

Μέλι σε ατομική μερίδα.

Σοκολάτα υγείας και γάλακτος σε ατομική μερίδα έως 30γρ.

Δεν επιτρέπεται η διάθεση τσιχλώ και καραμελώ.

Ξηροί καρποί

Στα κυλικεία των σχολείων δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης επιτρέπονται οι ξηροί καρποί όλων των ειδών χωρίς προσθήκη αλατιού ή ζάχαρης σε ατομική συσκευασία έως 50γρ. Δεν επιτρέπονται οι τηγανισμένοι ξηροί καρποί.

Υγρά τρόφιμα

Εμφιαλωμένο νερό.

Στα κυλικεία των σχολείων δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης επιτρέπονται τα παρακάτω αφεψήματα: χαμομήλι, φασκόμηλο, τσάι του βουνού, χωρίς προσθήκη ζάχαρης ή σύνθετων γλυκαντικών.

Καφές μόνο για το προσωπικό.

Δεν επιτρέπεται η διάθεση αναψυκτικών.

9. Επιτρέπεται η διάθεση και «βιολογικών προϊόντων» όπως αυτά ορίζονται στους Κανονισμούς 834/2007 και 889/2008 του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου και του Συμβουλίου, με την προϋπόθεση ότι αυτά εμπίπτουν στον ανωτέρω κατάλογο.

10. Δεν επιτρέπεται η διάθεση λειτουργικών τροφίμων ή συμπληρωμάτων διατροφής και προϊόντων που περιέχουν γενετικά τροποποιημένους οργανισμούς. Δεν επιτρέπεται η διάθεση άλλων προϊόντων, που δεν περιλαμβάνονται στην

παρούσα Υγειονομική Διάταξη.