



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΝΟΜΟΣ ΑΤΤΙΚΗΣ
ΔΗΜΟΣ ΧΑΛΑΝΔΡΙΟΥ
ΓΕΝΙΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ
ΕΠΟΠΤΡΙΑ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ

Χαλάνδρι, 13/09/2025
Α.Α.: 228

ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΟ ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟ ΕΝΤΥΠΟ



ΘΕΜΑ: ΠΟΙΑ ΤΡΟΦΙΜΑ ΕΠΙΤΡΕΠΕΤΑΙ ΝΑ ΠΩΛΟΥΝΤΑΙ ΑΠΟ ΤΑ ΚΥΛΙΚΕΙΑ ΤΩΝ ΔΗΜΟΣΙΩΝ ΣΧΟΛΕΙΩΝ

Η νέα σχολική χρονιά ξεκίνησε και καλό είναι να γνωρίζουμε τι επιτρέπεται να προσφέρει στα παιδιά ένα σχολικό κυλικείο δημόσιου σχολείου, σύμφωνα με την ισχύουσα Ελληνική νομοθεσία, και πιο συγκεκριμένα με την υπουργική απόφαση 45243/ΓΔ4/21-04-2023 με ΦΕΚ 2607/τ.Β'/2607/2023.

1. ΦΡΟΥΤΑ – ΛΑΧΑΝΙΚΑ:

- ✓ Φρέσκα φρούτα – λαχανικά ανάλογα με την εποχή, καλά πλυμένα.
- ✓ Αποξηραμένα φρούτα **χωρίς** προσθήκη ζάχαρης.
- ✓ Φυσικό χυμό φρούτων ή και λαχανικών, που παρασκευάζεται εντός των κυλικείων, **χωρίς** την προσθήκη σακχάρων.
- ✓ Συσκευασμένοι φυσικοί χυμοί φρούτων, χωρίς συντηρητικά και **χωρίς** προσθήκη ζάχαρης.

- ✓ Φρουτοσαλάτα που παρασκευάζεται εντός των κυλικείων από φρέσκα, καλά πλυμένα φρούτα εποχής.

Δεν επιτρέπεται η προσθήκη σακχάρων.

- ✓ Σαλάτα από φρέσκα, καλά πλυμένα λαχανικά, που παρασκευάζεται εντός των κυλικείων, **χωρίς** προσθήκη αλατιού.

Επιτρέπεται μόνο η προσθήκη ελαιολάδου, ξυδιού ή λεμονιού.

2. ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ:

- ✓ Γάλα τυποποιημένο, παστεριωμένο σε ατομική συσκευασία.
- ✓ Σοκολατούχο γάλα με χαμηλά λιπαρά σε ατομική συσκευασία.
- ✓ Γιαούρτι τυποποιημένο (έως 5% λιπαρά) **χωρίς** πρόσθετα σάκχαρα.
- ✓ Τυριά πολύ σκληρά, σκληρά, ημίσκληρα, μαλακά τυριά.
- ✓ Ροφήματα από συνδυασμούς φρέσκου γάλακτος και φρέσκων φρούτων, που θα παρασκευάζονται στο κυλικείο, **χωρίς** προσθήκη ζάχαρης.

ΑΠΑΓΟΡΕΥΕΤΑΙ:

- η διάθεση άλλων τυποποιημένων ανάλογων ροφημάτων καθώς και
- η χρήση έτοιμης σκόνης για την παρασκευή τους.

3. ΑΠΛΑ ΑΡΤΟΠΑΡΑΣΚΕΥΑΣΜΑΤΑ Ή ΑΡΤΟΣΚΕΥΑΣΜΑΤΑ:

- ✓ Κουλούρι σουσαμένιο ολικής άλεσης ή λευκό.
- ✓ Κριτσίνια ολικής άλεσης ή λευκά.
- ✓ Φρυγανιές ολικής άλεσης πλούσιες ή λευκές, σε ατομική συσκευασία **έως 50 γρ.** .
- ✓ Κράκερ ολικής άλεσης ή λευκά.

4. ΔΙΑΦΟΡΑ ΑΡΤΟΣΚΕΥΑΣΜΑΤΑ:

- ✓ Μουστοκούλουρα.
- ✓ Σταφιδόψωμο.
- ✓ Μπάρα δημητριακών ολικής άλεσης.
- ✓ Επιτρέπεται η διάθεση τυρόπιτας – πίτας λαχανικών με απαραίτητη προϋπόθεση η λιπαρή ύλη για τη ζύμη – φύλλο να είναι ζυμωμένη αποκλειστικά με ελαιόλαδο.

Δεν επιτρέπεται η χρήση ζύμης σφολιάτας.

- ✓ **Πίτσα** με τις εξής προδιαγραφές:
η βάση να αποτελείται από αλεύρι, αβγό, γιαούρτι, αλάτι και μυρωδικά βότανα.
Για τη γέμιση συνιστανται: τυρί, ντομάτα, πιπεριές, μανιτάρια, κρεμμύδι, καλαμπόκι.

Αντιθέτως **ΑΠΑΓΟΡΕΥΕΤΑΙ:**

- η χρήση σάλτσας

- και αλλαντικών.

5. ΣΑΝΤΟΥΙΤΣ:

Τα σάντουιτς/τοστ μπορούν;

- να είναι τυποποιημένα ή
- να παρασκευάζονται στον χώρο του κυλικείου **αυθημερόν**.

- ✓ Επιτρέπεται η χρήση όλων των ειδών ψωμιού, εκτός από το μπριός, το κρουασάν ή το πιροσκή.

ΔΕΝ ΕΠΙΤΡΕΠΕΤΑΙ η χρήση άλλων αλλαντικών, πλην από βραστή γαλοπούλα.

- ✓ Από λιπαρές ύλες επιτρέπεται μόνο η προσθήκη ελαιόλαδου.
- ✓ Επιτρέπεται η παρασκευή γλυκών σάντουιτς με συνδυασμό των προαναφερθέντων ψωμιών και ως γέμιση 1 κουταλιά της σούπας μέλι ή μέλι με ταχίνι.

6. ΓΛΥΚΙΣΜΑΤΑ (σε ατομικές μερίδες):

- | | |
|-----------------------|---------------------------------|
| ✓ Κρέμα και ρυζόγαλο. | ✓ Μέλι. |
| ✓ Χαλβάς. | ✓ Σοκολάτα υγείας και γάλακτος. |
| ✓ Παστέλι. | |

Αντιθέτως **ΑΠΑΓΟΡΕΥΕΤΑΙ**:

- η διάθεση τσιχλών και
- καραμελών.

7. ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ:

- ✓ Επιτρέπονται οι ξηροί καρποί όλων των ειδών **χωρίς** προσθήκη αλατιού ή ζάχαρης.

8. ΥΓΡΑ ΤΡΟΦΙΜΑ:

- ✓ Εμφιαλωμένο νερό.
- ✓ Αφεψήματα όπως το χαμομήλι, το φασκόμηλο, το τσάι του βουνού, **χωρίς** προσθήκη ζάχαρης.

Αντιθέτως **ΑΠΑΓΟΡΕΥΕΤΑΙ**:

- η διάθεση αναψυκτικών.

Ο ΚΑΦΕΣ ΕΠΙΤΡΕΠΕΤΑΙ ΜΟΝΟ ΓΙΑ ΤΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ.