

Popis za kupnju za školsku kutiju s užinom Grab 'n Go

Svježe povrće

- Avokado
- Mini krastavci
- Mini mrkve
- Zimski grašak
- Sirove zelene mahune
- Grašak šećerac
- Cherry rajčice
- Mladi špinat
- Miješana salata
- Celer*
- Mrkve*
- Krastavci*
- Paprika*
- Kupus
- Rajčice*
- Kukuruz na klipu*
- Zelena salata*

Svježe voće

- Banane
- Jabuke
- Mandarine
- Kruške
- Breskve
- Nektarine
- Kivi
- Grožđe
- Kupine
- Jagode
- Maline
- Borovnice
- Mango*
- Naranče*
- Lubenica*
- Dinja*
- Zelena dinja*
- Liči

Konzervirana hrana

- Voće u prirodnom soku
- Mladi kukuruz
- Zrna kukuruza
- Juha od povrća (smanjene soli)*
- Pečeni grah (smanjene soli)
- Tunjevina (u izvorskoj vodi)
- Losos (u izvorskoj vodi)
- Mješavina tune i graha
- Slanutak
- Obični grah
- Mješavina 4 vrste graha
- Leća

Hrana iz hladnjaka i delikatese

- Čašice običnog jogurta ili jogurta s okusom
- Štapići od sira
- Kriške sira
- Kremasti sir
- Obično mlijeko ili mlijeko s okusom
- Humus
- Tanko rezano meso*
- Jaja*
- Piletina s roštilja (bez kože)
- Tofu
- Tzatziki (Caciki)
- Falafel

Hrana iz smočnice i pekarski proizvodi

- Tetrapak trajnog običnog mlijeka ili mlijeka s okusom
- Obične kokice pečene na štednjaku*
- Pakiranja sultana grožđica (jedan obrok)
- Čašice s narezanim voćem
- Paketi pretkuhane obične riže
- Tortilja
- Integralni kruh / kruh sa zrnom žitarica ili plosnati kruh
- Kruh s grožđicama
- Australске palačinke
- Engleski muffini
- Krekeri od integralne riže / hrskavi keks
- Roti
- Pita kruh

Savjeti (Prijedlozi)

- Birajte sezonsko povrće i voće
- Smrznuto voće i povrće jednako je hranjivo kao i svježe
- Uštedite novac kupnjom veće količine proizvoda na akciji
- Stavite bočicu smrznute vode / patronu leda da bi kutija s užinom ostala hladna
- Vruću hranu, kao što su juha, curry, špageti itd. pakirajte u termos (posudu)
- Nosite bočicu za vodu i punite je vodom iz slavine

*Ove namirnice zahtijevaju minimalnu pripremu

Moja zdrava kutija s užinom

Miješajte i spajajte hranu iz svake skupine za zdravu kutiju s užinom



Žitarice

Birajte uglavnom integralne opcije koje daju energiju za učenje i igranje



Integralni plosnati kruh / pita kruh ili roti



Integralni kruh



Integralni krekeri



Smeđa riža



Integralna tjestenina



Bjelančevine

Birajte minimalno obrađene bjelančevine koje će doprinijeti izgradnji snažnih mišića



Posna (nemasna) pileća prsa



Kuhane mahunarke i leća



Humus (umak)



Tunjevina



Kuhano jaje

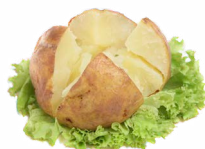


Povrće

Birajte povrće iz kojeg će djeca dobiti važne vitamine i nakon kojeg će se osjećati sitima



Krastavci i rajčice



Krumpir



Štapići celera



Ostaci kuhanog povrća



Salata



Voće

Svaki dan odaberite neko voće; puno je vitamina, minerala, vlakana i drugog



Grožđe



Kriške naranče



Jagode



Banana



Konzervirano voće u prirodnom soku



Mliječni proizvodi

Birajte mliječne proizvode za zdrave kosti i zube



Sir



Mlijeko



Sojino mlijeko



Jogurt



Tzatziki (Caciki)

Lako je zapakirati hranjivu užinu

