

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ: ΣΥΣΣΙΤΙΑ	
ΕΙΔΟΣ	ΓΡΑΜΜΑΡΙΑ ΠΟΥ ΣΥΝΙΣΤΟΥΝ ΜΕΡΙΔΑ*
ΑΡΝΙΣΙΟ ΚΡΕΑΣ	120 gr
ΑΥΓΟ	1 αυγό = 1 μερίδα
ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ ΣΕ ΦΕΤΕΣ	30 gr
ΖΥΜΑΡΙΚΑ (κριθάρaki)	80 gr
ΖΥΜΑΡΙΚΑ (μακαρόνια)	80 gr
ΚΑΛΑΜΑΡΑΚΙΑ κονσέρβα	150 gr
ΚΑΤΣΙΚΙΣΙΟ ΚΡΕΑΣ	120 gr
ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ	240 gr
ΚΟΤΟΣΟΥΠΑ	20 gr
ΜΙΝΕΣΤΡΟΝΕ σουπα	22 gr
ΜΟΣΧΑΡΙ	150 gr
ΝΤΟΛΜΑΔΑΚΙΑ κονσέρβα	140 gr
ΠΑΤΑΤΕΣ	150 gr
ΡΥΖΙ	80 gr
ΣΑΡΔΕΛΕΣ κονσέρβα	150 gr
ΤΟΝΟΣ κονσέρβα (σε νερό ή ηλιέλαιο)	150 gr
ΦΑΚΕΣ	50 gr
ΦΑΣΟΛΙΑ	50 gr
ΧΟΙΡΙΝΟ	150 gr
CORN FLAKES	
ΑΚΤΙΝΙΔΙΑ	
ΑΛΕΥΡΙ	
ΓΑΛΑ ΕΒΑΠΟΡΕ	
ΓΑΛΑ ΣΚΟΝΗΣ	
ΓΡΑΒΙΕΡΑ	
ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ (1 LITRO= 0,916 gr)	
ΕΛΙΕΣ ΠΡΑΣΙΝΕΣ	
ΖΑΧΑΡΗ	
ΗΛΙΕΛΑΙΟ (1 LITRO=0,916gr)	
ΚΑΒΟΥΡΜΑΣ	
ΚΑΡΟΤΑ	
ΚΟΛΟΚΥΘΑΚΙΑ	
ΚΟΜΠΟΣΤΑ	
ΚΡΕΜΑ ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΩΝ	
ΚΡΕΜΑ ΡΥΖΑΛΕΥΡΟ	
ΚΡΕΜΜΥΔΙΑ	
ΛΑΧΑΝΟ	
ΛΟΥΚΑΝΙΚΟ	
ΜΑΡΜΕΛΑΔΑ	
ΜΕΛΙ	
ΜΕΛΙΤΖΑΝΕΣ	
ΜΗΛΑ	
ΝΤΟΜΑΤΕΣ	
ΠΕΛΤΕΣ ΝΤΟΜΑΤΑΣ	
ΠΟΡΤΟΚΑΛΙΑ	
ΠΡΑΛΙΝΑ ΦΟΥΝΤΟΥΚΙΟΥ	
ΤΥΡΙ ΓΙΑ ΤΟΣΤ	
ΦΕΤΑ	

ΠΡΟΙΟΝΤΑ ΠΟΥ ΕΞΑΙΡΟΥΝΤΑΙ ΤΟΥ ΥΠΟΛΟΓΙΣΜΟΥ ΤΩΝ ΓΕΥΜΑΤΩΝ

*Σημειώσεις:

α) Εκτίμηση με βάση τις προτεινόμενες μερίδες στους Εθνικούς Διατροφικούς Οδηγούς

β) Οι ποσότητες που αναφέρονται σε μοσχάρι, χοιρινό, κοτόπουλο, ζυμαρικά, όσπρια, ρύζι αφορούν μη μαγειρεμένα προϊόντα.

Το Παράρτημα θα επικαιροποιείται σύμφωνα με τα διανεμηθέντα προϊόντα ανά έτος