



DOPORUČENÁ PESTROST POKRMŮ PRO ŠKOLNÍ JÍDELNY A SPOTŘEBNÍ KOŠ

(Metodický návrh Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovi ČR navrženým Ministerstvem zdravotnictví ČR)

Cílem následujících doporučení je jídelníčky školních jídelen odlehčit, mírně snížit množství nabízených masitých pokrmů, zařazovat více zeleniny a upravit kombinace pokrmů tak, aby byly živiny co nejlépe a nejefektivněji zkombinovány a přinesly strávnickům co největší užitek. Doporučení jsou sestavena na základě nutričního složení, jsou v souladu s legislativou reprezentovanou spotřebním košem (tuto zákonnou normu musí školní jídelny dodržovat), množství je určeno při vaření jednoho druhu obědu.

Polévky:

zeleninová	často
luštěninová	3× za měsíc
drožd'ová	1× za měsíc
vývary	často



Hlavní jídla:

ryby	2× za měsíc
drůbeží maso	3× za měsíc
vepřové maso	4× za měsíc
hovězí maso, králík	5× za měsíc
bezmasá, zeleninová	4× za měsíc
sladký pokrm	2× za měsíc

Přílohy:

brambory	5× za měsíc
bramborová kaše	2× za měsíc
těstoviny	3× za měsíc
rýže	4× za měsíc
houskové knedlíky	2× za měsíc
bramborové knedlíky	1× za měsíc
luštěniny	1-2× za měsíc

Při tvorbě jídelníčku musíme dodržovat, spotřební koš, doporučenou pestrost stravy a finanční limit. Je vhodné do jídelníčku zařazovat - jáhly, pohanku, kuskus, obilné vločky, bulgur, krupky apod. (hlavně jako zavářku do polévek).