*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 strávníkům 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).

                                                                                                 

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Polévky: |   |      |  Přesnídávky:  |   |
|  zeleninová |  často |   |  med, džem |  1× za měsíc  |
|  luštěninová |  3× za měsíc |   |  sladké pečivo  |  1× za měsíc |
|  drožďová |  1× za měsíc |   |  kaše, mléčný výrobek  |  2× za měsíc |
|  vývary |  často |   |  pomazánka rybí |  3× za měsíc |
|   |   |   |  pomazánka drůbeží |  1× za měsíc |
|  Hlavní jídla:  |   |   |  pomazánka tvarohová  |  1× za měsíc |
|  ryby |  2× za měsíc |   |  pomazánka sýrová, sýr  |  4× za měsíc |
|  drůbeží maso |  3× za měsíc |   |  pomazánka drožďová |  1× za měsíc |
|  vepřové maso |  4× za měsíc |   |  pomazánka luštěninová  |  4× za měsíc |
|  hovězí maso, králík |  5× za měsíc |   |  pomazánka zeleninová |  2× za měsíc |
|  bezmasá, zeleninová |  4× za měsíc |   |  šunka |  1× za měsíc |
|  sladký pokrm |  2× za měsíc |   |  celozrnné pečivo |  často |
|   |   |   |   |   |
|  Přílohy: |   |   |   Odpolední svačiny: |   |
|  brambory |  5× za měsíc |   |   ovoce |  4× za měsíc |
|  bramborová kaše |  2× za měsíc |   |   puding, jogurt, tvaroh |  3× za měsíc |
|  těstoviny |  3× za měsíc |   |   celozrnné pečivo |  často |
|  rýže |  4× za měsíc |   |   cereálie |  často |
|  houskové knedlíky |  2× za měsíc |   |   pomazánka sýrová, tvarohová  |  2× za měsíc |
|  bramborové knedlíky |  1× za měsíc |   |   obilná kaše (vločky, jáhly, rýže...) |  2× 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).