



## *DOPORUČENÁ PESTROST POKRMŮ PRO ŠKOLNÍ JÍDELNY A SPOTŘEBNÍ KOŠ*

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

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).

### Polévky:

zeleninová	12× za měsíc
luštěninová	3× za měsíc
drožděová	1× za měsíc
vývary	umírněně
jáhly, pohanka, vločky	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
čerstvá zelenina	8× za měsíc

### Přílohy:

brambory	5× za měsíc
bramborová kaše	2× za měsíc
těstoviny	3× za měsíc
rýže	4× za měsíc
houškové 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 zavárku do polévek).

---