

DOPORUČENÁ PESTROST POKRMŮ PRO ŠKOLNÍ JÍDELNY A SPOTŘEBNÍ KOŠ

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

Cílem následujících doporučení je jídelničky 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:		Přesnídávky:	
zeleninová	12× za měsíc	med, džem	1× za měsíc
luštěninová	3× za měsíc	sladké pečivo	3× za měsíc
drožd'ová	1× za měsíc	obilné kaše, mléčný výrobek	2× za měsíc
vývary	často	pomazánka rybí	2× za měsíc
jáhly, pohanka, vločky	často	pomazánka luštěninová	4× za měsíc
Hlavní jídla:		pomazánka tvarohová	1× za měsíc
ryby	2× za měsíc	pomazánka zeleninová	2× za měsíc
drůbeží maso	3× za měsíc	pomazánka drožd'ová	1× za měsíc
vepřové maso	4× za měsíc	tvaroh, jogurt	2× za měsíc
hovězí maso, králík	5× za měsíc	ovocné máslo	
bezmasá, zeleninová	4× za měsíc		
sladký pokrm	2× za měsíc	celozrnné pečivo	8× za měsíc
čerstvá zelenina	8× za měsíc		
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
houškové knedlíky	2× za měsíc	pomazánka tvarohová, sýr	2× za měsíc
bramborové knedlíky	1× za měsíc	obilná kaše (vločky, jáhly, rýže...)	2× za měsíc
luštěniny	1-2× za měsíc		

Při tvorbě jídelničky musíme dodržovat, spotřební koš, doporučenou pestrost stravy a finanční limit.

Je vhodné do jídelničky zařazovat - jáhly, pohanku, kuskus, obilné vločky, bulgur, krupky apod. (hlavně jako zavárku do polévek).