

## *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).



|                                 |              |                             |             |
|---------------------------------|--------------|-----------------------------|-------------|
| <b>Polévky:</b>                 |              | <b>Přesnídávky:</b>         |             |
| 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 |
| obilná zavářka: jáhly, vločky,  |              |                             |             |
| kroupy, pohanka, kuskus, bulgur | 4× za měsíc  | pomazánka luštěninová       | 4× za měsíc |
| <b>Hlavní jídla:</b>            |              | 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  |                             |             |
| <b>Přílohy:</b>                 |              | <b>Odpolední svačiny:</b>   |             |
| 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 tvarohová, sýr    | 2× za měsíc |

|                     |                  |   |             |
|---------------------|------------------|---|-------------|
| bramborové knedlíky | 1× za měsíc      | obilná kaše (vločky, jáhly,<br>rýže...) | 2× za měsíc |
| luštěniny           | 1-2× za<br>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 závěrku do polévek).