

Doporučená pestrost stravy aneb frekvence pokrmů ve školní jídelně v měsíci

Podle současně platné vyhlášky o školním stravování se sleduje spotřební koš. Spotřební koš je stanoven počítačovou metodou na základě dosud platných doporučených výživových dávek. Tyto dávky mají být v dohledné době novelizovány a v souvislosti s tím bude nutno upravit spotřební koš nebo zvolit jiný způsob sledování plnění doporučených výživových dávek. MŠMT navrhlo řídit nutriční hodnotu stravy ve školních jídelnách pomocí doporučené pestrosti stravy jídelního lístku. Toto doporučení říká, kolikrát v měsíci má být do jídelníčku zařazen jaký druh pokrmu.

PŘESNÍDÁVKY

1x med nebo džem
1x domácí pečivo s ovocem nebo tvarohem
2x kaše (vločková, krupicová, kukuřičná, jáhlová, rýžová) nebo mléčný výrobek
3x rybí pomazánka
1x drůbeží pomazánka (nedoporučuje se v letních měsících)
2x tvarohová pomazánka
4x sýrová pomazánka nebo sýr
1x drožďová pomazánka
2x zeleninová pomazánka
1x šunka
2x dle možností

ODPOLEDNÍ SVAČINY

4x ovocný nebo zeleninový salát
3x domácí pečivo – ovocné, tvarohové, makové
3x jogurt, tvaroh s ovocem nebo pudink=svačiny s mléčným základem
3x celozrnný chléb se sýrovou nebo tvarohovou pomazánkou
7x dle možností (celozrnné pečivo, celozrnné kuličky, kukuřičné lupínky apod.)

OVOCE a ZELENINU

Střídavě zařazovat jako přílohu k přesnídávkám a odpoledním svačinám co nejčastěji. Přednost dávat ovoci a zelenině s vysokým obsahem vitamínu C.

POLÉVKY

Volit podle hlavního jídla, preferovat zeleninové polévky. Jako závěrku používat více obiloviny (ovesné vločky, jáhly, apod.)

Určitě: 1x drožďová
3x luštěninová

HLAVNÍ JÍDLA

3x drůbež
2x ryby
max 4x vepřové maso
5x podle možností (hovězí maso, králík)
4x bezmasé zeleninové jídlo (včetně zařazení luštěnin)
max. 2x sladké jídlo
nezapomeňte na výrobky ze sóji

PŘÍLOHY

5x brambory
2x bramborová kaše
3x těstoviny (možnost zařazovat celozrnné těstoviny)
4x rýže (možnost zařazovat rýži parboiled, rýži natural)
2x houskové knedlíky (možnost kombinace mouky a sójové mouky)
1x bramborové knedlíky
min. 1x luštěniny

ZELENINOVÉ SALÁTY nebo OVOCE event. OVOCNÉ SALÁTY

Podávat dle možností denně. Plně využívat sezónní ovoce a zeleninu. Přednost dávat ovoci a zelenině s vysokým obsahem vitamínu C.

MOUČNÍKY a DEZERTY

K pečení lze využít možnosti kombinace mouky (bílé a celozrnné), podávat mléčné výrobky.