

***Školní jídelna dodržuje**:*

-stanovený pitný režim – je zajišťován po celý den provozu, děti mají na výběr pitnou vodu, vodu s citronem, slazený i neslazený čaj, vodou ředěné ovocné džusy

-technologické postupy a normy při přípravě jídla – pravidelné zařazování zvýšeného podílu čerstvé zeleniny a ovoce, ovocných a zeleninových salátů a pomazánek, cereálního pečiva a mléčných výrobků

-měsíční plnění „spotřebního koše" – jídelníčky jsou sestavovány v souladu s nutričním doporučením

Doporučená pestrost stravy měsíčního jídelního lístku pro MŠ a ZŠ dle výživových norem Ministerstva školství

Přesnídávky + odpolední svačiny

1 x med nebo džem

3 x domácí pečivo – ovocné, tvarohové, makové

2 x kaše (vločková, krupicová, kukuřičná, jáhlová, rýžová) nebo mléčný výrobek

3 x rybí pomazánka

1 x drůbeží pomazánka (nedoporučuje se v letních měsících)

2 x tvarohová pomazánka

4 x sýrová pomazánka nebo sýr

1 x drožďová pomazánka

2 x zeleninová pomazánka

1 x šunka

7 x 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 vitaminu C.

Polévky

Volit podle hlavního jídla, preferovat zeleninové polévky.

Určitě: 1 x drožďová

3 x luštěninová

Jako zavářku používat více obiloviny/ovesné vločky, jáhly apod./

Hlavní jídla

3 x drůbež

2 x ryby

max. 4 x vepřové maso

5 x dle možností (hovězí maso, králík)

4 x bezmasé zeleninové jídlo (včetně zařazení luštěnin)

max. 2 x sladké jídlo

Přílohy

5 x brambory

2 x bramborová kaše

7 x obiloviny

2 x houskové knedlíky

1 x bramborové knedlíky

min. 1 x luštěniny

