



## Nutriční doporučení pro obědy

		jídelníček ŠJ	
		doporučená četnost	reálná četnost
<b>Polévky</b>			
zeleninové 12x měsíčně	12x		
luštěninová min. 3x měsíčně, za 4x měsíčně 2 body	3x -4x		
zařazování obilných zavářek (jáhly, vločky, krupky, pohanka, bulgur, kuskus...) 4x měsíčně	4x		
kombinace polévek a hlavních jídel	většinou vhodná kombinace		
<b>Hlavní jídla</b>			
drůbež a králík (kuře, krůta, slepice, králík) 3x měsíčně	3x		
ryby 2x měsíčně; v případě 3x měsíčně 2 body	2x -3x		
vepřové maso max. 4x měsíčně	4x		
bezmasé nesladké jídlo 4x měsíčně (včetně luštěnin, pokud jsou nabídnuty bez masa)	4x		
nejsou zařazeny uzeniny	0x		
sladké jídlo max. 2x měsíčně	2x		
nápaditost pokrmů, regionální pokrmy	nápadité		
luštěniny 1x měsíčně; luštěniny 2x měsíčně 2body	1x-2x		
<b>Přílohy</b>			
obiloviny (těstoviny, rýže, kuskus apod....) 7x měsíčně	7x		
houškové knedlíky max. 2x měsíčně	2x		
<b>Zelenina</b>			
zelenina čerstvá min. 8x měsíčně	8x		



Nutriční doporučení Ministerstva zdravotnictví ke Spotřebnímu koši – metodický návod k hodnocení jídelníčků  
školních jídel



Verze 1/2015


Platnost od: 1. 9. 2015

tepelně upravená zelenina min. 4x měsíčně	<b>4x</b>		
<b>Nápoje</b>			
denně nabídnut neslazený nemléčný	<b>ano</b>		
pokud je mléčný, výběr i z nemléčného	<b>ano</b>		

V případě souladu s ND se odškrtně  splnění, v případě nesouladu se červeným křížkem označí nesplnění daného požadavku **X**.

## Nutriční doporučení pro přesnídávky a svačiny

<b>Mateřské školy - Přesnídávky a svačiny</b>	<b>Doporučená četnost - měsíčně</b>	<b>Reálná četnost (ŠJ)</b>	<b>Hodnocení (ŠJ)</b>  
<i>luštěninová nebo zeleninová pomazánka 4x měsíčně</i>	4x		
<i>rybí pomazánka min.2x měsíčně</i>	2x		
<i>obilná kaše (z vloček, jáhel, kukuřičné krupice, rýže apod.) min. 2x měsíčně</i>	2x		
<i>zelenina nebo ovoce vždy jako součást svačiny</i>	vždy		
<i>Nabídka celozrnných, vícezrnných, speciálních, žitných druhů pečiva včetně chleba 8x měsíčně</i>	8x		
<i>Nezařazení uzeniny a paštiky</i>	0x		
<b>výsledek hodnocení</b>			

V případě souladu s ND se odškrtně  splnění, v případě nesouladu se červeným křížkem označí nesplnění daného požadavku .

