

Nutriční doporučení Ministerstva zdravotnictví ke Spotřebnímu koší – metodický návod k hodnocení jídelníčků
školních jídelen

Verze 1/2015

Platnost od: 1. 9. 2015

Nutriční doporučení pro obědy

| | | jídelníček ŠJ | | |
|--|---------------------------|--------------------|----------------|------------------|
| | | doporučená četnost | reálná četnost | hodnocení ✓ X |
| Polévky | | | | |
| 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 | | | |
| Hlavní jídla | | | | |
| 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 | | | |
| Přílohy | | | | |
| obiloviny (těstoviny, rýže, kuskus apod....) 7x měsíčně | 7x | | | |
| houškové knedlíky max. 2x měsíčně | 2x | | | |
| Zelenina | | | | |
| zelenina čerstvá min. 8x měsíčně | 8x | | | |