

Zásady pro sestavování jídelních lístků

Základní principy

1. Dodržovat energetickou a biologickou hodnotu stravy a spotřební koš potravin.
2. Ve výběru pokrmů respektovat věkové kategorie stravovaných dětí. Rozlišovat pokrmy vhodné pro děti MŠ, žáky ZŠ a SŠ.
3. Zohlednit roční období a využívat nabídky sezónních potravin.
4. Dbát o různorodost pokrmů ve vztahu ke:
 - konzistenci (nekombinovat např. mletá masa a bramborovou kaši),
 - barevnost (nekombinovat např. koprovou polévku a svíčkovou omáčku),
 - chuti (fádní pokrmy kombinovat s chuťově výraznějšími),
 - technologické úpravě (využívat různé úpravy pečením, dušením, smažením apod., smažené pokrmy však omezit),
 - sytosti pokrmů (nekombinovat sytou polévku se sytým hlavním jídlom a nekombinovat nadýmavou polévku a nadýmavé hl. jídlo).
5. Při sestavování jídelníčku určit nejdříve hlavní jídla (oběd, příp. večeři), k nim přiřadit polévky, dezerty, nápoje. U mateřských škol a celotýdenních zařízení pak přiřadit snídani, přesnídávku a svačinu.

Procentuálně rozdělit denní dávky takto:

snídaně	18%
přesnídávka	15%
oběd	35%
svačina	10%
večeře	22%

6. Dbát o co největší pestrost ve výběru potravin z různých skupin, neboť jen tak je možné zajistit dostatečný přísun živin, vitamínů a minerálních látek. Kromě pečiva, chleba a mléka dbát o to, aby se v jedno, dni neopakovala tatáž potravina v různé úpravě.

Další zásady:

- vývar z hovězího masa max. 1x týdně,
- vývar z kostí jen do těch polévek, kde je uveden v recepturách, z vývaru sebrat tuk, zařadit max. 1x týdně,
- vývar z uzeného masa a z uzených kostí nezařazovat,

- hovězí maso max. 1x týdně,
- drůbež v MŠ 1x týdně, v ZŠ 1x za 14 dní,
- droby vepřové a drůbeží občas, hovězí nezařazovat,
- uzeniny v MŠ jako hlavní jídlo nezařazovat, v ZŠ max. 1x měsíčně, do luštěninových polévek nepřidávat uzeniny vůbec,
- bezmasé pokrmy – v týdnu je možné zařadit 1x sladký a 1x slaný (např. zeleninový),
- dělené maso max. 1x týdně, sekané maso max. 1x týdně. Při dvou bezmasých jídlech v jednom týdnu zařadit buď maso dělené nebo sekané maso,
- na přesnídávky, svačiny, příp. svačiny zařazovat pravidelně pečivo celozrnné, bílé a sladké pečivo omezeně,
- do jídelních lístků zařazovat pokrmy se zvýšeným obsahem vlákniny,
- dbát na střídání různých druhů příloh, nezařazovat v týdnu jako přílohu stejný pokrm, který je zařazen jako bezmasé jídlo (např. nudle s mákem a kolínka jako příloha),
- jako dezerty přednostně zařazovat ovoce a mléčné výrobky,
- zabezpečit pestrost nápojů (využívat vitaminizované nápoje a mléčné nápoje),
- u ZŠ na požádání a MŠ běžně zabezpečovat pitný režim.

Pro dodržení spotřebního koše:

- ryby minimálně 2x za měsíc jako hlavní jídlo u ZŠ, u MŠ při pravidelném zařazování rybích pomazánek 1x jako hlavní jídlo,
- luštěniny nejméně 1x týdně polévka a 1x za měsíc hlavní jídlo,
- mléko v MŠ 1x denně (mléčný nápoj), mléčné výrobky pravidelně do přesnídávek, svačin, příp. snídaně a hlavních jídel,
- snížit dávky volných tuků a cukru, využívat tuků rostlinného původu tak, aby poměr rostlinných a živočišných tuků byl 2 : 1,
- zeleninu podávat denně, min. 2x týdně zelenina syrová – saláty, 1 – 2x týdně tepelně upravená, zeleninové polévky, u MŠ zařazovat zeleninu na přesnídávky a svačiny, omezit používání sterilované zeleniny, nahradit zeleninou čerstvou či mraženou, v MŠ vyloučit saláty ze steril. zeleniny vůbec, s výjimkou červené řepy,
- omezit používání limonitů – používat citrony,
- omezit používání soli, denní dávka činní 5 – 8g, oběd úměrně méně tj.30%,
- zabezpečit dostatečné denní dávky ovoce nejlépe v syrovém stavu.