

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

Verze 1/2015

Platnost od: 1. 9. 2015

## Nutriční doporučení pro obědy

		jídelníček ŠJ		
		doporučená četnost	reálná četnost	hodnocení ✓ X
<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			
houskové knedlíky max. 2x měsíčně	2x			
<b>Zelenina</b>				
zelenina čerstvá min. 8x měsíčně	8x			