

## Zásady sestavování jídelního lístku ve školním stravování

1. Mléko včetně nízkotučných mléčných výrobků, zelenina a ovoce by měly být zařazeny denně.
2. V hlavním jídlu mají být zastoupeny živočišné bílkoviny s vhodnou kombinací rostlinných tuků, aby byl jejich poměr alespoň 1 : 1.
3. Sladké nebo bezmasé hlavní jídlo je třeba doplnit polévkou s obsahem masa nebo luštěnin.
4. Pokud není bramborová příloha, měla by být polévka s bramborem.
5. Knedlíky nezařazovat příliš často (1x za 14 dnů), rýži, těstoviny 1x v týdnu.
6. Brambory podávat nejlépe 3x v týdnu (četnost je limitovaná i jejich cenou).
7. Vnitřnosti lze zařadit do jídelníčku 1x – 2x v měsíci.
8. Rybí, drůbeží a další bílé dietní maso (králíci, krůtí, jehněčí) by mělo převažovat v sortimentu používaného masa.
9. Ostatní přílohy střídát (uvedeno v bodu 5), chléb můžeme nahradit vařenou přílohou pouze výjimečně, a to jako doplněk k luštěninovému jídlu.
10. Na svačiny a přesnídávky podávat převážně chléb nebo tmavé celozrnné pečivo. Neměly by se často opakovat džemy a marmelády, vaječné a salámové pomazánky. Vhodné jsou pomazánky zeleninové, luštěninové, sýrové, tvarohové. Sladké pečivo maximálně 2x v měsíci.
11. Hovězí vývary a vývary z kostí zcela postačí 1x v měsíci.
12. Moučník jako doplněk k obědu je nejlépe zařadit k bramborové příloze.
13. Až 3x v týdnu využívat luštěniny v různých jídlech (polévka, příloha, salát, pomazánka, nastavované mleté maso).
14. Pamatovat na sójové a další biologicky jednotné produkty rostlinného původu.
15. Stejně hlavní jídlo i polévky by se neměly opakovat.
16. Děti musí mít možnost napít se vhodných nápojů kdykoli za pobytu v MŠ (bylinkové čaje, ovocné čaje, minerální vody, džusy s nízkým obsahem cukru).