



Nutriční doporučení – obědy

		jídelníček ŠJ	
Polévky	doporučená četnost	reálná četnost	hodnocení  
zeleninové 12x měsíčně	12x		
luštěninová min. 3x měsíčně, za 4x měsíčně 2 body	3x - 4x		
zařazování obilných zavařek (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		
houskové knedlíky max.2x měsíčně	2x		
Zelenina			
zelenina čerstvá min. 8x měsíčně	8x		
tepelně upravená zelenina min. 4x měsíčně	4x		
Nápoje			
denně nabídnut neslazený nemléčný	ano		
pokud je mléčný, výběr i z nemléčného	ano		