

OZDRAVENÍ JÍDELNÍCH LÍSTKŮ

Spotřební koš – zákon č.258/2000 Sb §24 odst. 1 písm. c - pro jídelny §82 odst. 2 písm. t - pro hygienu - vyhláška 107/2005 Sb

Na hygienickém školení konaném dne 26. 8. 2014 na KÚ HK byla všem vedoucím ŠJ doporučena nová skladba jídelníčků. Nové trendy, nové receptury.

Doporučení by mělo být podnětné a funkční. Změny zavádět postupně, dle svých možností.

Z důvodu neustále rostoucí obezity, velkého příjmu bílkovin a naopak malého příjmu obilovin u dětí, žáků i studentů se doporučuje následující četnost pokrmů v jednom měsíci.

1. a 3. týden - 4x maso + 1x bezmasý pokrm nesladký
2. a 4. týden - 3x maso + 1x bezmasý pokrm nesladký + 1x sladký pokrm

Do jídelníčku NEPATŘÍ:

UZENINY (párky, salámy), UZENÉ MASO = velký obsah soli, nekvalitní maso, koření SLANINA, ŠPEK = velký obsah tuku, bílkovin = NEPATŘÍ DO BEZMASÝCH POKRMŮ

U jednotlivých jídel je uveden počet, KOLIKRÁT ZA JEDEN MĚSÍC by se měl daný pokrm ve školní jídelně připravovat.

d

Polévky: NE MASOVÉ POLÉVKY KE SLADKÝM A LUŠTĚNINOVÝM POKRMŮM

zeleninové 12 x

luštěninové 3 x

masové, vývary s masem (hovězí, gulášová, boršč, s masovou zaváčkou) 2 x

doporučené zaváčky: jáhly, pohanka, kuskus, bulgur, vločky apod.

Maso: střídat různé druhy – hovězí, krůtí, králík, ryby, kuřecí, vepřové

Kuřecí 3 x

Ryby 2 x a více

Vepřové 4 x maximum

Přílohy:

Obiloviny zařazovat více obilovin (těstoviny, rýže, kuskus, bulgur, tarhoňa) 7x

Knedlíky 2x houskové, 2x bramborové (s celozrnnou moukou)

Zelenina: DENNĚ

Čerstvá, tepelně opracovaná, **preferovat kysané zeli**

Vhodné kombinace:

LUŠTĚNINY + OBILOVINY (chléb, celozrnné pečivo), LUŠTĚNINY + ZELENINOVÉ SALÁTY, luštěniny přidávat do rýže, těstovin - luštěninový karbanátek, nákypy, guláše, omáčky, rizota

BRAMBOROVÁ POLÉVKA + ČOČKA (bez vejce, bez masa, jen se zeleninou!)

Nevhodné kombinace:

BUCHTY + GULÁŠOVÁ POLÉVKA, MASOVÁ POLÉVKA + ČOČKA + VEJCE, HRACHOVÁ KAŠE + PÁREK + KYSELÁ OKURKA.

K luštěninám nepodávat mléko ani mléčný dezert, masovou a rybí polévku.