

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

Verze 1/2015

Platnost od: 1. 9. 2015

## Nutriční doporučení pro obědy

		jídelníček ŠJ	
		reálná četnost	hodnocení ✓ X
<b>Polévky</b>	doporučená četnost		
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		



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

Verze 1/2015

Platnost od: 1. 9. 2015

tepelně upravená zelenina min. 4x měsíčně	<b>4x</b>		
<b>Nápoje</b>			
denně nabídnut neslazený nemléčný	<b>ano</b>		
pokud je mléčný, výběr i z nemléčného	<b>ano</b>		

V případě souladu s ND se odškrtně ✓ splnění, v případě nesouladu se  
červeným křížkem označí nesplnění daného požadavku X.

## Polévky

ND popisuje 20 stravovacích dnů, nabídka polévek by měla být následující:

- 12x zeleninová polévka
- 3x-4x luštěninová
- 4x-5x jiná polévka – ND ji nestanovuje (masový vývar, masový krém, přesnídávková s masem, drožděová, rybí, houbová...)

### **Zeleninové (12x měsíčně – tedy 3x týdně)**

V jídelníčku by měly převažovat, a to z důvodu zvýšení příjmu zeleniny. Do této skupiny jsou zařazeny polévky:

1. **Podle druhu zeleniny, která převažuje** (květáková, brokoliceová, mrkvová, špenátová, kapustová, fazolková, celerová, pórková, kedlubnová, hrášková, dýňová, zelná, zeleninový boršč...)
2. **Zeleninové vývary**
3. **Mixované, pasírované zeleninové polévky** (rajčatová)
4. **Zeleninové krémy** – s přidávkem smetany či mléka (hráškový krém, dýňová, špenátová, pórkový krém)
5. **Přesnídávkové polévky (bezmasé)** – zahuštěné, vydatné s mnoha doplňky (bramboračka, boršč bez masa, dršťková z hlívy...)

Za zeleninovou polévku **není považován** masový vývar, vydatné přesnídávkové polévky s masem či uzeninou, přestože by obsahovaly i zeleninu.