

Zásady pre zostavovanie jedálnych lístkov v zariadeniach školského stravovania

V Bratislave dňa 20.9.2007

Zásady pre zostavovanie jedálnych lístkov odsúhlasené ÚVZ SR HDM/8236/17004/2007

a) Časová štruktúra jedálnych lístkov

1. V rámci 5 stravovacích dní v jednosmernom stravovaní by jedálny lístok mal obsahovať:

2 hlavné jedlá s mäsovým pokrmom,

1 hlavné jedlo so zmiešaným pokrmom - so zníženou dávkou mäsa,

2 odľahčovacie jedlá (1 s múčnym pokrmom a 1 so zeleninovým pokrmom).

Odľahčovacie jedlá so zeleninovým pokrmom sa odporúča podávať v pondelok.

2. Pri celodennom stravovaní postupovať primerane k počtu hlavných jedál podľa bodu 1. Podiel hlavných jedál (obedov a večerí) z mäsa vrátane jedál so zníženou dávkou mäsa, by mal predstavovať cca 4 - 5 jedál pri 5-dennom a cca 6 -7 pri 7-dennom stravovaní v týždni. Pri celodennom stravovaní je možné podávať i druhú večeru.

b) Obsahová štruktúra pokrmov

1. Pokrmy z mäsa, ktoré sú súčasťou hlavného jedla, sú pokrmy pripravované z mäsa jatočných zvierat, hydiny a rýb s plnou hmotnosťou pre jednotlivé vekové skupiny, nie mleté, nie zmesi.
2. Pokrmy so zníženou dávkou mäsa, ktoré sú súčasťou hlavného jedla, sú zmesi mäsa s ryžou, mletými varenými sójovými bôbmi alebo sójovej drviny (kociek), ovsených vločiek, zemiakov apod..
3. Pokrmy zeleninové, ktoré sú súčasťou hlavného jedla, sú pokrmy pripravované s použitím zeleniny, strukovín, obilnín a ich kombinácií s možným použitím mlieka, mliečnych výrobkov i vajec.
4. Múčne pokrmy, ktoré sú súčasťou hlavného jedla, sú pokrmy pripravované s použitím múky, vajec, mlieka, tvarohu, ovocia a pod .. Polievky k tomuto typu jedál podávať výdatné strukovinové, zeleninové, prípadne i s obsahom mäsa a pod., ak to umožňuje výška finančného limitu.

c) Všeobecné zásady

1. **Prívarky** odporúčame zaradiovať 2x do mesiaca s využitím hlavne strukovín.
2. **Zvýšiť frekvenciu podávania strukovín** aj vo forme podávania šalátov resp. ako súčasť zeleninových šalátov, predovšetkým v celodennej 5 a 7 dňovej prevádzke.
3. **Múčna príloha** (knedľa, halušky, cestoviny) má byť iba raz do týždňa pri podávaní piatich obedov, 2-3 x pri 5-dňovej celodennej prevádzke, 4x počas siedmich dní pri poskytovaní celodennej stravy.
4. **Zemiaky majú byť na jedálnom lístku 2x - 3x v týždni pri podávaní iba obedov**, pri 5-dňovej celodennej prevádzke 4x, pre 7-dňovej celodennej prevádzke 6x.
5. **Zelenina má byť na jedálnom lístku denne, z toho ako šaláty pri piatich obedoch 2x a 1x ako zeleninová obloha k jedlu.**
Pri 7-dňovej prevádzke 7x, z toho 4x ako šalát a 3x ako zeleninová obloha k jedlu.
Uprednostňovať podávanie čerstvej zeleniny s prídavkami cibule, pažitky, petržlenovej vňate, jogurtu a najmä citrónovej šťavy s pridaním rastlinných olejov určených na použitie bez tepelnej úpravy. Odporúča sa nahrádzať časť múčnej prílohy dusenou zeleninou, ak to dovoľí charakter pokrmu.
6. **Ryby podávať 1x v týždni pri podávaní obedov 2x v týždni (obed a večera)** pri 5 a 7 dňovej prevádzke.