**Nutriční doporučení – obědy dle projektu Zdravá školní jídelna**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | jídelníček ŠJ | |
| **Polévky** | **doporučená četnost** | **reálná četnost** | **hodnocení http://www.zdravaskolnijidelna.cz/sites/all/themes/reason/img/ok.pnghttp://www.zdravaskolnijidelna.cz/sites/all/themes/reason/img/cancel.png** |
| 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** |  |  |
| **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** |  |  |

V případě souladu si odfajfkujte splnění http://www.zdravaskolnijidelna.cz/sites/all/themes/reason/img/ok.png, v případě nesouladu červeným křížkem označte jako nesplněno http://www.zdravaskolnijidelna.cz/sites/all/themes/reason/img/cancel.png