



## Zásady pre zostavovanie jedálnych lístkov

S platnosťou zákona č. 245/2008 Z.z. o výchove a vzdelávaní (školský zákon) od 1. 9. 2008 sa v zariadeniach školského stravovania výroba pokrmov riadi:

- odporúčanými výživovými dávkami podľa vekových kategórií stravníkov,
- materiálno — spotrebnými normami a receptúrami pre školské stravovanie, vydanými MŠ SR a regionálnymi receptúrami,
- finančnými príspevkami od zákonných zástupcov detí a žiakov,
- zásadami pre zostavovanie jedálnych lístkov

Všetky uvedené atribúty tvoria neoddeliteľnú súčasť výroby jedál a pre vedúcich zamestnancov zariadení školského stravovania sú záväzné. Zásady pre zostavovanie jedálnych lístkov boli schválené úradom verejného zdravotníctva v roku 2007 a sú aktualizované podľa najnovších trendov vo výžive. Kvalita jedálnych lístkov však závidí aj od výšky poplatku za jedno jedlo a od počtu stravníkov v príslušnom zariadení školského stravovania. Je všeobecne známe, že čím viac stravníkov, tým je možná pestrejšia skladba jedálneho lístka a čím je počet stravníkov nižší, tým je náročnejšie dodržať všetky zásady pre tvorbu jedálnych lístkov.

V rámci 5 stravovacích dní v jednosmennom stravovaní by jedálny lístok mal obsahovať:

- a) 2 hlavné mäsové jedlá,
- b) 1 hlavné jedlo so zníženou dávkou mäsa s nadstavením,
- c) 2 hlavné jedlá múčne a zeleninové, ktoré sa podávajú najmä v pondelok.

### Všeobecné zásady

1. *Prívarky* odporúčame zaraďovať 2x do mesiaca s využitím hlavne strukovín.
2. Zvýšiť frekvenciu podávania strukovín aj vo forme podávania šalátov.
3. *Múčna príloha* (knedľa, halušky, cestoviny) má byť iba raz do týždňa.
4. *Zemiaky* majú byť na jedálnom lístku 2x - 3x v týždni.
5. *Zelenina* má byť na jedálnom lístku denne, z toho ako šaláty pri piatich obedoch 2x a 1x ako zeleninová obloha k jedlu.
6. *Ryby* podávať 1x v týždni pri podávaní obedov.
7. *Obilniny* – krúčky, ovsené vločky, pohánky, sója, proso, kukurica, uprednostňujeme pred ryžou a majú byť aspoň 1x v týždni, strukoviny 1-2x v týždni (polievky, prívarky, šaláty, hlavné jedlá, súčasťou pokrmu so zníženou dávkou mäsa a zeleninových pokrmov).
8. *Múčnik* ako súčasť obeda sa môže podávať 1x v týždni v nadväznosti na jedálny lístok. Múčniky pripravujeme hlavne z ovocia, tvarohu a mlieka.

Ku každému hlavnému jedlu sa má podávať **nápoj**.