

# ZÁSADY ZOSTAVOVANIA JEDÁLNYCH LÍSTKOV

## Zásady pre zostavovanie jedálnych lístkov v zariadeniach školského stravovania

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

### a) Časová štruktúra jedálnych lístkov

- V rámci 5 stravovacích dní v jednosmennom 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.

### b) Obsahová štruktúra pokrmov

- 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.
- 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..
- 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.
- 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

- Prívarky odporúčame zaraďovať 2x do mesiaca s využitím hlavne strukovín.
- Zvýšiť frekvenciu podávania strukovín aj vo forme podávania šalátov resp. ako súčasť zeleninových šalátov.
- Múčna príloha (knedľa, halušky, cestoviny) má byť iba raz do týždňa pri podávaní piatich obedov.
- Zemiaky majú byť na jedálnom lístku 2x - 3x v týždni pri podávaní iba obedov.
- Zelenina má byť na jedálnom lístku denne, z toho ako šaláty pri piatich obedoch 2x a 1x ako zeleninová obloha k jedlu. Uprednostňovať podávanie čerstvej zeleniny s prídavkami cibule, pažítky, 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.
- Ryby podávať 1x v týždni pri podávaní obedov.
- Obilniny - krúčky, ovsené vločky, pohánky, sója, proso, kukurica, uprednostňujeme pred ryžou a majú byť aspoň 1x v týždni, strukoviny 1-2x v týždni (polievky,