

prívarky, šaláty, hlavné jedlá, súčasťou pokrmu so zníženou dávkou mäsa a zeleninových pokrmov).

- 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 (voda, sódová voda, prírodné nápoje s nižším obsahom cukru, minerálne vody, nesladený tmavý i ovocný čaj. Je nutné obmedzovať sladené malinovsky a kolové nápoje).
- Chlieb nesmie nahrádzať varené prílohy. Uprednostňujeme chlieb z celozrnej múky (tmavé druhy chleba).
- Do jedálnych lístkov zaraďujeme mäso čerstvé: hydinové, hovädzie, bravčové, jahňacie, ryby. Údené mäsa a údeniny sa do jedálnych lístkov na materských školách nezaraďujú.
- Na desiatu a olovrant má byť prevažne čierny chlieb.
- Čerstvú zeleninu, resp. zeleninu v rôznych úpravách podávať v každej dennej dávke podľa sezónnosti (mladá cibuľka pažitka, kaleráb, reďkovka, zelená paprika, paradajky, mrkva, cesnak a pod.).
- Pokrmy sa majú pripravovať na oleji. Ako prídavok do hotových pokrmov (polievok a prívarkov) na zvýšenie ich biologickej hodnoty je vhodné použiť čerstvé maslo. Do polievok odporúčame strúhať syr (tvrdý), závary z droždia, zelené vňate.
- Pokrmy, šaláty, kompóty, polievky doplníme vitamínom C v prirodzenej forme.
- Ovocie zaraďujeme denne podľa finančného limitu na nákup potravín.
- Dodržiavame predpísané množstvo živín, minerálnych látok a vitamínov, pestrosť pri výbere surovín, striedame technologické postupy pri príprave pokrmov. Uprednostňujeme varenie, dusenie, zapekanie. Striedame pokrmy sýtové a ľahko stráviteľné. Zabezpečujeme rôznorodosť chutí.

d) Z hľadiska výživového, resp. z hľadiska epidemiologického rizika, sa v školskom stravovaní nepoužívajú:

- mleté a sekané mäsa, vrátane mletých rýb, z distribučnej siete,
- nedostatočne tepelne spracované mäsa,
- zabíjačková kaša, tlačienka,
- surové mäsa typu biftek,
- všetky výrobky s aspikom a rôsolom,
- tepelne nespracované vajcia a tepelne nedostatočne spracované vajcia,
- huby okrem húb získaných z distribučnej siete,
- pečeňový syr, pečeňovky, čajovky, maslovky a podobne,
- vnútornosti okrem bravčovej, tel'acej, hydinovej pečene a srdca, nadmerne slané ryby a rybie výrobky,
- tepelne neošetrené mlieko a výrobky z tepelne neošetreného mlieka.

e) Všeobecné požiadavky na manipuláciu s potravinami a prípravu pokrmov a jedál

- nátierky spracovávať zásadne z čerstvých surovín a podávať najneskôr do 2 hodín po ich spracovaní, pri zabezpečení chladenia od 0° do 4° C, najneskôr do 3 hodín.
- mlieko a mliečne výrobky typu smotanových krémov sa môžu podávať len do dátumu spotreby, resp. do dátumu minimálnej trvanlivosti,
- mäkké salámy a údeniny sa musia spotrebovať v deň nákupu, ich spotrebu sa odporúča výrazne obmedzovať,