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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|   |   | jídelníček ŠJ |
| **Polévky** | **doporučená četnost**  | **reálná četnost**  | **hodnoceníhttp://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 , v případě nesouladu červeným křížkem označte jako nesplněno 