

Zásady pre zostavenie jedálnych lístkov v zariadeniach školského stravovania



1. V rámci 5 dní v jednosmernom stravovaní by jedálny lístok mal obsahovať 2 hlavné jedlá s mäsovým pokrmom, 1 hlavné jedlo so zmiešaným pokrmom – so zníženou dávkou mäsa, 2 odľahčené jedlá /1 s múčnym pokrmom a 1 so zeleninovým pokrmom . Odľahčené jedlá so zeleninovým pokrmom sa odporúča podávať v pondelok.
2. Pokrmy z mäsa, ktoré sú súčasťou hlavného jedla, sú pokrmy pripravené z mäsa jatočných zvierat, hydiny a rýb s plnou hmotnosťou pre jednotlivé vekové skupiny.
3. Pokrmy so zníženou dávkou mäsa, ktoré sú súčasťou hlavného jedla, sú zmesi mäsa s ryžou, mletými varenými sójovými bôbmi alebo sójovej drviny, ovsených vločiek, zemiakov a pod.
4. Pokrmy zeleninové, ktoré sú súčasťou hlavného jedla, sú pokrmy pripravené s použitím zeleniny, strukovín, obilnín a ich kombinácií s možným použitím mlieka a mliečnych výrobkov.
5. Múčne pokrmy, ktoré sú súčasťou hlavného jedla, sú pokrmy pripravené s použitím múky, vajec, mlieka, tvarohu, ovocia a pod. Polievky k tomuto typu hlavných jedál podávame výdatné strukovinové, zeleninové, prípadne i z obsahom mäsa.
6. Prívarky sa odporúčajú zaraďovať do jed.lístka 2x do mesiaca s využitím najmä strukovín.
7. Múčna príloha /knedľa, halušky, cestoviny/ má byť iba raz do týždňa pri podávaní piatich obedov.
8. Zemiaky majú byť na jedálnom lístku 2x – 3x v týždni pri podávaní iba obedov.
9. Zelenina má byť na jedálnom lístku denne, z toho, ako šaláty 2x a 1x, ako zeleninová obloha k jedlu. Uprednostňovať čerstvú zeleninu.
10. Ryby podávať 1x v týždni.
11. Obilniny – krúčky, ovsené vločky, pohanka, sója, proso, kukurica, uprednostňujeme pred ryžou a majú byť, aspoň raz v týždni. Strukoviny 1 až 2x v týždni.
12. Múčnik, ako súčasť obeda sa môže podávať 1x v týždni v nadväznosti na jedálny lístok.
13. Ku každému hlavnému jedlu podávame nápoj / čaj ovocný, bylinkový a ovocné šťavy/
14. Údené mäsa a údeniny sa v základných školách môžu zaradiť do jedálneho lístka najviac 1x za mesiac.
15. 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 syr /tvrdý/ strúhame, používame zúvarky z droždúdia, zelené vúvate.
16. Pokrmy, šaláty, kompóty, polievky doplúňame vitamúinom C v prirodzenej forme/citróony/
17. Ovocie zaradúujeme denne podl'a finančného limitu.



V našej školskej jedálni, pripravujú pokrmy:

- Eva Kalatová** - vedúca školskej jedálne
Mária Pištejová – hlavná kuchárka
Jana Adamčáková – kuchárka
Viera Girgašová – kuchárka
Darina Alexovičová – pomocná sila
Stanislava Gáborová – pomocná sila