

## Zásady zostavovania jedálnych lístkov v zariadeniach školského stravovania

### Časová štruktúra jedálnych lístkov

---

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

2x hlavné jedlá s mäsovým pokrmom  
1x hlavné jedlo so zmiešaným pokrmom /znížená dávka mäsa/  
2x odľahčované jedlá /1x s múčnym a 1x so zeleninovým pokrmom/

### Obsahová štruktúra pokrmov

---

- 1./ Pokrmy z mäsa, sú pripravované z mäsa jatočných zvierat, hydina, rýb s plnou hmotnosťou pre jednotlivé vekové skupiny.
- 2./ Pokrmy so zníženou dávkou mäsa, sú zmesi mäsa s ryžou, mletými varenými sójovými bôbmi alebo drvinou, ovsených vločiek, zemiakov a pod.
- 3./ Pokrmy zeleninové, sú pripravované s použitím zeleniny, strukovín, obilnín a ich kombinácií s možným použitím mlieka, mliečnych výrobkov i vajec.
- 4./ Múčne pokrmy, sú pripravované s použitím múky, vajec, mlieka, tvarohu, ovocia a pod.

### Všeobecné zásady

---

- 1./ Prívarky sa odporúča zaraďovať 2x do mesiaca s využitím hlavne strukovín.
- 2./ Múčna príloha /knedľa, halušky, cestoviny/ má byť iba raz do týždňa.
- 3./ Zemiaky majú byť na jedálnom lístku 2x – 3x v týždni.
- 4./ Zelenina má byť na jedálnom lístku denne vo forme šalátov 2x a 1x ako zeleninová obloha k jedlu.
- 5./ Ryby podávať 1x v týždni.
- 6./ Obilniny -krúčky, ovsené vločky, pohánky, proso, kukurica, uprednostňujeme pred ryžou a majú byť aspoň 1x v týždni.
- 7./ Múčnik ako súčasť obeda sa môže podávať 1x v týždni.
- 8./ Nápoje za obedom /voda, sódová voda, minerálne vody, nesladený tmavý i ovocný čaj/. Obmedzovať sladené malinovsky a kolové nápoje.
- 9./ Ovocie zaraďujeme denne, ak nám to dovoľí finančný limit na nákup potravín.
- 10./ Dodržiavame predpísané množstvo živín, minerálnych látok a vitamínov, pestrosť pri výbere surovín, striedame technologické postupy pri príprave pokrmov. Uprednostňujeme varenie, dusenie, zapekanie. Striedame pokrmy sýte a ľahko stráviteľné.

Zásady vychádzajú zo všeobecne platných odporúčaní, ktoré je možné prispôbiť miestnym podmienkam, krajovým zvyklostiam v stravovaní ako aj možnostiam výšky finančných limitov.

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