



TAHÁK PRO MATEŘSKÉ ŠKOLY



TAHÁK PRO SESTAVENÍ PESTRÉHO JÍDELNÍHO LÍSTKU PRO MŠ

Tento tahák vychází z Nutričního doporučení ministerstva zdravotnictví ke SK a poslouží k sestavení jídelního lístku mateřským školám. Tahák je sestaven pro 20 stravovacích dní.

Pod tabulkou pro každý týden naleznete upřesňující informace, jak ještě jídelní lístek doplnit, aby byl pestrý. Jedná se například o doplnění obilovin nebo houskových knedlíků. Ve zbylých případech je možné servírovat brambory, či bramborové knedlíky.

Rovněž pod každou tabulkou naleznete rozpis, kolikrát týdně by měla být zařazena syrová zelenina formou salátu, či krájené zeleniny bez zálivky (asi velikost pěsti strážníka). Současně je i uvedeno, kolikrát by měla být zařazena tepelně upravená zelenina – opět alespoň velikosti pěsti dítěte.

Dny si můžete mezi sebou prohazovat. Například tak jak je v tabulce předepsán pátek, přehodíte celé na pondělí, protože vám to tak více vyhovuje.

Libovolně 1x denně by mělo být zařazeno mléko, ve většině případů neslazené, neochucené. Střídme je možné zařazovat mléčné ochucené nápoje jako např. kakao či bílou kávu. Ochucené mléčné nápoje by měly být pouze mírně sladké.

Přesnídávky a svačiny

V průběhu 20 stravovacích dnů je nabízeno 40 přesnídávek a svačin:

- Alespoň 4x by měla být nabídnuta zeleninová, nebo luštěninová pomazánka
- Alespoň 2x by měla být nabídnuta rybí pomazánka
- Alespoň dvakrát by měla být nabídnuta obilná kaše
- Celozrnné, vícezrnné, speciální, žitné či žitnopšeničné pečivo a chléb by mělo být nabídnuto 8x měsíčně

Pojidlem pomazánky může být tvaroh, máslo, margarín, čerstvý sýr, termizovaný sýr, nebo tvaroh. Výjimečně můžete volit tavený sýr, je však potřeba sledovat množství soli. Hmotu pomazánky mohou tvořit i samotné rozmixované luštěniny s přidáním rostlinného oleje.

Vzhledem k tomu, že zeleninové pomazánky namazané na pečivu neobsahují dostatečné množství zeleniny, doplňte přesnídávku či svačinu i v tomto případě ještě porcí čerstvé zeleniny nebo ovoce.

Jedenkrát měsíčně je možné dětem nabídnout šunku, volte kvalitní šunky s obsahem bílkoviny nad 18 % a s obsahem soli nepřekračující 1,9 %. Pod přesnídávku či svačinu se šunkou již nemazejte sýry, tradiční pomazánkové či termizované nebo tvarohové sýry. Jsou dalším zdrojem soli.

Doporučujeme připravovat přesnídávky a svačiny „na sladko“ z bílého jogurtu či tvarohu. K oslazení použijte čerstvé ovoce, sušené ovoce nebo trochu kompotu, džemu, marmelády, nebo cukru (medu). Výsledný výrobek by měl být velice mírně sladký (např. 5 g cukru/100 g připravovaného výrobku). Sladkou chuť je možné posílit skořicí, vanilkou, nebo kokosem.

Doporučujeme vlastní výrobu koláčů, štrůdlů, buchet apod. s nižším obsahem cukru a s přidavkem ovoce, máku, tvarohu či ořechů.

K přesnídávkce či svačině by měla být vždy nabídnuta porce zeleniny nebo ovoce velikosti pěsti. Část ovoce může být i tepelně upravená jako součást pokrmů (ovoce v koláči, v jáhelníku, ovocné rozvary a přelivy).

Snídaňové cereálie je možné podávat, ale je potřeba vybírat takové, které obsahují minimální množství jednoduchých cukrů (na etiketě značeno jako z toho cukru do 15 g / 100 g výrobku). Takováto přesnídávka či svačina by měla být vždy doplněna čerstvým ovocem a mlékem či mléčným výrobkem.

Další podrobnější informace o Nutričních doporučeních ke spotřebnímu koši naleznete v Rádcí školní jídelny 1 na webových stránkách www.zdravaskolnijidelna.cz.

I. TÝDEN

PO	PŘESNÍDÁVKA	chléb (běžné pečivo), rybí pomazánka, zelenina
	POLÉVKA	zeleninová
	HLAVNÍ CHOD	sladký pokrm, ovoce, mléko
	SVÁČINA	chléb (běžné pečivo), zeleninová pomazánka, zelenina
ÚT	PŘESNÍDÁVKA	chléb (běžné pečivo) tvarohová pomazánka, zelenina
	POLÉVKA	zeleninová s obilovinovou zavářkou
	HLAVNÍ CHOD	drůbeží či králík, zelenina nebo salát
	SVÁČINA	ovocný salát, jemné pečivo, mléko
ST	PŘESNÍDÁVKA	chléb (běžné pečivo), zeleninová pomazánka, zelenina, mléko
	POLÉVKA	luštěninová
	HLAVNÍ CHOD	bezmasý plnohodnotný pokrm, zelenina nebo salát
	SVÁČINA	chléb (běžné pečivo)*, máslo, zelenina
ČT	PŘESNÍDÁVKA	chléb (běžné pečivo), zeleninová pomazánka, zelenina, mléko
	POLÉVKA	hovězí vývar
	HLAVNÍ CHOD	hovězí s luštěninami
	SVÁČINA	chléb (běžné pečivo), čerstvý sýr (či termizovaný nebo tvarohový sýr - cottage, žervé, lučina apod.), zelenina
PÁ	PŘESNÍDÁVKA	ovocné pyré, jemné pečivo, mléko
	POLÉVKA	zeleninová polévka
	HLAVNÍ CHOD	ryba, zelenina, nebo salát
	SVÁČINA	chléb (běžné pečivo)*, tvarohová pomazánka, zelenina

- Libovolné **2 pokrmy** doplňte kvalitní **obilovinovou přílohou** (kuskus, bulgur, rýže, jáhly, pohanka, kroupy či jejich kombinace, nebo jako nastavovaná kaše).
- **Minimálně 2x týdně** by měla být součástí oběda **syrová zelenina** formou salátu nebo bez zálivky. Porce zeleniny by měla být minimálně velikosti pěsti strávnicka.
- **Minimálně 1x týdně** by měla být servírována **zelenina tepelně upravená** – porce velikosti pěsti.
- **Zelenina a ovoce k přesnídávkám a svačinám** má být alespoň velikosti pěsti strávnicka a má být součástí každé přesnídávky a svačiny.
- **Chléb (běžné pečivo)*** - hvězdička značí celozrnné, speciální, vícezrnné, žitné či žitnopšeničné pečivo a chléb

2. TÝDEN

PO	PŘESNÍDÁVKA POLÉVKA HLAVNÍ CHOD SVÁČINA	jogurt, ovoce, jemné pečivo zeleninová polévka ryba, zelenina nebo salát chléb (běžné pečivo), máslo, zelenina, mléko
ÚT	PŘESNÍDÁVKA POLÉVKA HLAVNÍ CHOD SVÁČINA	chléb (běžné pečivo), luštěninová pomazánka, zelenina zeleninová polévka s obilovinovou zavářkou bezmasý plnohodnotný pokrm, zelenina nebo salát ovocný koláč, ovoce, mléko
ST	PŘESNÍDÁVKA POLÉVKA HLAVNÍ CHOD SVÁČINA	chléb (běžné pečivo), rybí pomazánka, zelenina zeleninová drůbeží či králík, zelenina nebo salát chléb (běžné pečivo)*, máslo, vejce, zelenina, mléko
ČT	PŘESNÍDÁVKA POLÉVKA HLAVNÍ CHOD SVÁČINA	chléb (běžné pečivo), zeleninová pomazánka, ovoce, mléko masový vývar hovězí, zelenina nebo salát chléb (běžné pečivo)*, máslo, zelenina
PÁ	PŘESNÍDÁVKA POLÉVKA HLAVNÍ CHOD SVÁČINA	puding, ovoce, jemné pečivo luštěninová vepřové, zelenina nebo salát chléb (běžné pečivo), sýrová pomazánka, zelenina, mléko

- Libovolné **2 pokrmy** doplňte kvalitní **obilovinovou přílohou** (kuskus, bulgur, rýže, jáhly, pohanka, kroupy či jejich kombinace, nebo jako nastavovaná kaše).
- **Minimálně 2x** týdně by měla být součástí oběda **syrová zelenina** formou salátu nebo bez zálivky. Porce zeleniny by měla být minimálně velikosti pěsti strávnicka.
- **Minimálně 1x týdně** by měla být servírována **zelenina tepelně upravená** – porce velikosti pěsti.
- **Zelenina a ovoce k přesnídávkám a svačinám** má být alespoň velikosti pěsti strávnicka a má být součástí každé přesnídávky a svačiny.
- **Chléb (běžné pečivo)*** - hvězdička značí celozrnné, speciální, vícezrnné, žitné či žitnopšeničné pečivo a chléb

3. TÝDEN

PO	PŘESNÍDÁVKA	obilná kaše, ovoce
	POLÉVKA	zeleninová
	HLAVNÍ CHOD	bezmasý plnohodnotný pokrm, zelenina nebo salát
	SVÁČINA	chléb (běžné pečivo), sýrová pomazánka s ořechy, zelenina, mléko
ÚT	PŘESNÍDÁVKA	chléb (běžné pečivo), medové málo, ovoce, mléko
	POLÉVKA	jiná polévka (kulajda, žampionová, z hlívy ústříčné...)
	HLAVNÍ CHOD	drůbeží či králík, zelenina nebo salát
	SVÁČINA	chléb (běžné pečivo)*, droždová pomazánka, zelenina
ST	PŘESNÍDÁVKA	chléb (běžné pečivo), rybí pomazánka, zelenina
	POLÉVKA	luštěninovo zeleninová polévka
	HLAVNÍ CHOD	sladký pokrm, ovoce, mléko
	SVÁČINA	chléb (běžné pečivo), zeleninová pomazánka, zelenina
ČT	PŘESNÍDÁVKA	chléb (běžné pečivo), tvarohová pomazánka, zelenina
	POLÉVKA	masový vývar
	HLAVNÍ CHOD	hovězí, zelenina nebo salát
	SVÁČINA	chléb (běžné pečivo)*, bylinkové máslo, zelenina,
PÁ	PŘESNÍDÁVKA	chléb (běžné pečivo), luštěninová pomazánka, zelenina
	POLÉVKA	zeleninová polévka s obilovinovou zavářkou
	HLAVNÍ CHOD	vepřové
	SVÁČINA	chléb (běžné pečivo), máslo, ovoce, mléko

- Libovolný **2 pokrmy** doplňte kvalitní **obilninovou přílohou** (kuskus, bulgur, rýže, jáhly, pohanka, kroupy či jejich kombinace, nebo jako nastavovaná kaše).
- K1 **libovolnému pokrmu** je možné zařadit **houskový knedlík** (zkuste i nutričně hodnotnější z celozrnné, špaldové či cizrnové mouky).
- **Minimálně 2x týdně** by měla být součástí oběda **syrová zelenina** formou salátu nebo bez zálivky. Porce zeleniny by měla být minimálně velikosti pěsti strávnicka.
- **Minimálně 1x týdně** by měla být servírována **zelenina tepelně upravená** – porce velikosti pěsti.
- **Zelenina a ovoce k přesnídávkám a svačinám** má být alespoň velikosti pěsti strávnicka a má být součástí každé přesnídávky a svačiny.
- **Chléb (běžné pečivo)*** - hvězdička značí celozrnné, speciální, vícezrnné, žitné či žitnopšeničné pečivo a chléb

4. TÝDEN

PO	PŘESNÍDÁVKA POLÉVKA HLAVNÍ CHOD SVÁČINA	chléb (běžné pečivo), zeleninová pomazánka, zelenina, mléko zeleninová bezmasý plnohodnotný, zelenina nebo salát šlehaný tvaroh, ovoce
ÚT	PŘESNÍDÁVKA POLÉVKA HLAVNÍ CHOD SVÁČINA	chléb (běžné pečivo)*, sýrová pomazánka, zelenina luštěninová drůbež či králik, zelenina nebo salát chléb (běžné pečivo), zeleninová pomazánka, zelenina
ST	PŘESNÍDÁVKA POLÉVKA HLAVNÍ CHOD SVÁČINA	mléčná rýže, ovoce zeleninová s obilovinovou zavářkou vepřové chléb (běžné pečivo)*, rybí pomazánka, zelenina, mléko
ČT	PŘESNÍDÁVKA POLÉVKA HLAVNÍ CHOD SVÁČINA	chléb (běžné pečivo), čerstvý sýr (či termizovaný nebo tvarohový sýr - cottage, žervé, lučina apod.), zelenina zeleninová ryba, zelenina nebo salát chléb (běžné pečivo), máslo, vejce, zelenina, mléko
PÁ	PŘESNÍDÁVKA POLÉVKA HLAVNÍ CHOD SVÁČINA	chléb (běžné pečivo)*, zeleninová pomazánka, zelenina, mléko masový vývar, masová polévka hovězí (telecí, skopové, jehněčí, zvěřina), zelenina nebo salát chléb (běžné pečivo), málo, šunka, zelenina

- Libovolný **1 pokrm** doplňte kvalitní **obilovinovou přílohou** (kuskus, bulgur, rýže, jáhly, pohanka, kroupy či jejich kombinace, nebo jako nastavovaná kaše).
- K **1 libovolnému pokrmu** je možné zařadit **houskový knedlík** (zkuste i nutričně hodnotnější z celozrnné, špaldové či cizrnové mouky).
- **Minimálně 2x týdně** by měla být součástí oběda **syrová zelenina** formou salátu nebo bez zálivky. Porce zeleniny by měla být minimálně velikosti pěsti strávnicka.
- **Minimálně 1x týdně** by měla být servírována **zelenina tepelně upravená** – porce velikosti pěsti.
- **Zelenina a ovoce k přesnídávkám a svačinám** má být alespoň velikosti pěsti strávnicka a má být součástí každé přesnídávky a svačiny.
- **Chléb (běžné pečivo)*** - hvězdička značí celozrnné, speciální, vícezrnné, žitné či žitnopšeničné pečivo a chléb