



TAHÁK VÝBĚROVÝ JÍDELNÍČEK

TAHÁK PRO SESTAVENÍ PESTRÉHO JÍDELNÍČKU SE DVĚMA VÝBĚRY

Tento tahák poslouží k sestavení jídelníčku těm jídelnám, které pro své strážníky vaří dva výběry jídel. A strážníci odebírají jednotlivé výběry ve srovnatelném počtu. Před sebou máte 4 tabulky. Každá je na jeden týden v měsíci.

V taháku nejsou popsány přílohy, které se dají dobře obměňovat a kombinovat a bylo by svazující je přesně definovat.

Rovněž přesně nestanovujeme, kdy podávat syrovou zeleninu, která by měla být zařazena v každém výběru alespoň 8x měsíčně. Záleží na vás k jakému jídlu se salát, či nakrájená zeleniny bez zálivky hodí.

V pátky je zařazen masový vývar. Jelikož polévka obsahuje maso, hlavní jídlo je voleno tak, aby obsahovalo menší porci masa.

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

Každý výběr obsahuje 2 sladká jídla měsíčně. Tedy každý týden je na výběr 1 sladké jídlo. Pokud byste chtěli ještě zlepšit jídelníček, lze nabízet jen dvě sladká jídla měsíčně. Tedy 1x v každém výběru a nahradit tak 1 sladké jídlo například rybou.



1. TÝDEN		
PO	POLÉVKA MENU 1 MENU 2	zeleninová ryba luštěninovo - obilninový pokrm (bezmasý)
ÚT	POLÉVKA MENU 1 MENU 2	zeleninová bezmasé plnohodnotné vepřové
ST	POLÉVKA MENU 1 MENU 2	zeleninová hovězí bílé maso
ČT	POLÉVKA MENU 1 MENU 2	luštěninová bílé maso sladké bezmasé (s důrazem na nutriční hodnotu)
PÁ	POLÉVKA MENU 1 MENU 2	vývar masový, krém, masová pol vepřové (dělené maso 1/2 množství např, rizoto) bílé maso, nebo hovězí (dělené maso 1/2 množství např, špagety)

- Doplněte v každém výběru 2x týdně syrovou zeleninu (nakrájená, nebo salát v dostatečném množství)
- Střídejte přílohy tak, aby alespoň 2x týdně v každém výběru byly obiloviny (kuskus, bulgur, rýže, jáhly, pohanka, kroupy či jejich kombinace, nebo jako nastavovaná kaše)
- Ke každému obědu nabízejte neslazený nemléčný nápoj

2. TÝDEN		
PO	POLÉVKA MENU 1 MENU 2	luštěninová sladké bezmasé (s důrazem na nutriční hodnotu) bílé maso
ÚT	POLÉVKA MENU 1 MENU 2	zeleninová vepřové bezmasé plnohodnotné
ST	POLÉVKA MENU 1 MENU 2	zeleninová bílé maso hovězí
ČT	POLÉVKA MENU 1 MENU 2	zeleninová bezmasé plnohodnotné ryba
PÁ	POLÉVKA MENU 1 MENU 2	vývar masový, krém, masová pol. bílé maso, nebo hovězí (dělené maso 1/2 množství např, rizoto) vepřové (dělené maso 1/2 množství např, špagety)

- Doplněte v každém výběru 2x týdně syrovou zeleninu (nakrájená, nebo salát v dostatečném množství)
- Střídejte přílohy tak, aby alespoň 2x týdně v každém výběru byly obiloviny (kuskus, bulgur, rýže, jáhly, pohanka, kroupy či jejich kombinace, nebo jako nastavovaná kaše)
- Ke každému obědu nabízejte neslazený nemléčný nápoj

3. TÝDEN		
PO	POLÉVKA MENU 1 MENU 2	zeleninová luštěninovo - obilninový pokrm (bezmasý) ryba
ÚT	POLÉVKA MENU 1 MENU 2	zeleninová vepřové bezmasé plnohodnotné
ST	POLÉVKA MENU 1 MENU 2	zeleninová bílé maso hovězí
ČT	POLÉVKA MENU 1 MENU 2	droždová sladké bezmasé (s důrazem na nutriční hodnotu) bílé maso
PÁ	POLÉVKA MENU 1 MENU 2	vývar masový, krém, masová pol bílé maso, nebo hovězí (dělené maso 1/2 množství např, špagety) vepřové (dělené maso 1/2 množství např, rizoto)

- Doplněte v každém výběru 2x týdně syrovou zeleninu (nakrájená, nebo salát v dostatečném množství)
- Střídejte přílohy tak, aby alespoň 2x týdně v každém výběru byly obiloviny (kuskus, bulgur, rýže, jáhly, pohanka, kroupy či jejich kombinace, nebo jako nastavovaná kaše)
- Ke každému obědu nabízejte neslazený nemléčný nápoj

4. TÝDEN

PO	POLÉVKA MENU 1 MENU 2	luštěninová bílé maso sladké bezmasé (s důrazem na nutriční hodnotu)
ÚT	POLÉVKA MENU 1 MENU 2	zeleninová bezmasé plnohodnotné vepřové
ST	POLÉVKA MENU 1 MENU 2	zeleninová hovězí bílé maso
ČT	POLÉVKA MENU 1 MENU 2	zeleninová ryba zeleninový bezmasý (plnohodnotný)
PÁ	POLÉVKA MENU 1 MENU 2	vývar masový, krém, masová pol. vepřové (dělené maso 1/2 množství např. špagety) bílé maso, nebo hovězí (dělené maso 1/2 množství např. rizoto)

- Doplněte v každém výběru 2x týdně syrovou zeleninu (nakrájená, nebo salát v dostatečném množství)
- Střídejte přílohy tak, aby alespoň 2x týdně v každém výběru byly obiloviny (kuskus, bulgur, rýže, jáhly, pohanka, kroupy či jejich kombinace, nebo jako nastavovaná kaše)
- Ke každému obědu nabízejte neslazený nemléčný nápoj