



TAHÁK PRO JÍDELNÍČEK BEZ VÝBĚRU

TAHÁK PRO SESTAVENÍ PESTRÉHO JÍDELNÍČKU BEZ VÝBĚRU

Tento tahák poslouží k sestavení jídelníčku těm jídelnám, které pro své strávnický nenabízí výběr z hlavních chodů.

Před sebou máte 4 tabulky. Každá je na jeden týden v měsíci.

Pod tabulkou pro každý týden naleznete, kolikrát mají být zařazeny kvalitní obiloviny nebo houskové knedlíky. 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 strávnicka). Současně je i uvedeno, kolikrát by měla být zařazena tepelně upravená zelenina – opět alespoň velikosti pěsti dítěte.

Pokud je v nabídce masová polévka, mělo by být v nabídce i logicky voleno maso – pokud vaříte kuřecí polévku, je finančně výhodnější nakoupit celá kuřata a vykostit je, kosti a část masa použít na vývar, zbytek masa do hlavního pokrmu. Stejně tak pokud vaříte hovězí polévku je logické maso z ní použít například k tolik oblíbené rajske či koprové omáčce.

Variantou je i zařazovat masovou polévku před pokrmy, ve kterých není celá porce masa – rizoto, špagety...

U zeleninových polévek střídejte druhy zeleniny i konzistenci. Takovéto polévky mohou být vývarové, jedno nebo vícedruhové zahuštěné, s přidavkem mléka či mixované.

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

Sladké jídlo je zařazeno 2x měsíčně, součástí jeho receptury by mělo být ovoce, nejlépe čerstvé, nebo by ovoce mělo být přílohou. Ke sladkému pokrmu se hodí nabízet mléko. Ke sladkému pokrmu by měl být vždy servírován nápoj neslazený.

Ke každému obědu by měl být nabízen nesladký nemléčný nápoj. Jako druhá varianta je možná mléčný nápoj, mléčný nápoj mírně slazený, nemléčný, mírně slazený nápoj. Mírně slazený nápoj obsahuje 2g cukru/100ml (20g cukru/1 litr) a neobsahuje žádná další umělá sladidla.

Maximálně 2x měsíčně je možné zařadit smažený pokrm. Nikdy nekombinujte smažený hlavní chod se smaženou přílohou.

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

1. TÝDEN		
PO	POLÉVKA HLAVNÍ CHOD	zeleninová ryba
ÚT	POLÉVKA HLAVNÍ CHOD	zeleninová bílé maso (drůbež, králík)
ST	POLÉVKA HLAVNÍ CHOD	luštěninová bezmasé nesladké plnohodnotné
ČT	POLÉVKA HLAVNÍ CHOD	zeleninová vepřové
PÁ	POLÉVKA HLAVNÍ CHOD	masový vývar, masová polévka, jiná polévka typu kulajda, drožděvá... hovězí (telecí, skopové, jehněčí, zvěřina a další)

- Libovolné **2 pokrmy** doplňte kvalitní **obilovinovou přílohou** (kuskus, bulgur, rýže, jáhly, pohanka, kroupy či jejich kombinace, nebo jako nastavovaná kaše)
- Doplňte **2x týdně syrovou zeleninu** (nakrájená, nebo salát v dostatečném množství – velikosti pěsti strávnicka)
- K libovolným pokrmům doplňte **1x týdně tepelně upravenou zeleninu**. Porce by měla být opět asi velikosti pěsti strávnicka. (špenát, sterilované zelí, dušená zelenina, grilovaná zelenina apod.).

2. TÝDEN		
PO	POLÉVKA HLAVNÍ CHOD	luštěninová sladké (s důrazem na nutriční hodnotu)
ÚT	POLÉVKA HLAVNÍ CHOD	zeleninová vepřové
ST	POLÉVKA HLAVNÍ CHOD	zeleninová bílé maso (drůbež, králik)
ČT	POLÉVKA HLAVNÍ CHOD	zeleninová bezmasé nesladké plnohodnotné
PÁ	POLÉVKA HLAVNÍ CHOD	vývar masový, krém, masová pol. bílé maso (drůbež, králik)

- Libovolné **2 pokrmy** doplňte kvalitní **obilovinovou přílohou** (kuskus, bulgur, rýže, jáhly, pohanka, kroupy či jejich kombinace, nebo jako nastavovaná kaše)
- Doplňte **2x týdně** syrovou zeleninu (nakrájená, nebo salát v dostatečném množství – velikosti pěsti strávnicka)
- K libovolným pokrmům doplňte **1x týdně** tepelně upravenou zeleninu. Porce by měla být opět asi velikosti pěsti strávnicka. (špenát, sterilované zelí, dušená zelenina, grilovaná zelenina apod.).

3. TÝDEN		
PO	POLÉVKA HLAVNÍ CHOD	zeleninová luštěninové (bez uzeniny)-nejlépe bezmasé
ÚT	POLÉVKA HLAVNÍ CHOD	zeleninová vepřové
ST	POLÉVKA HLAVNÍ CHOD	zeleninová bílé maso (drůbež, králik)
ČT	POLÉVKA HLAVNÍ CHOD	luštěninová sladké bezmasé (s důrazem na nutriční hodnotu)
PÁ	POLÉVKA HLAVNÍ CHOD	vývar z masa, masová polévka bílé maso (drůbež, králik)

- Libovolný **1 pokrm** doplňte kvalitní obilovinou přílohou (kuskus, bulgur, rýže, jáhly, pohanka, kroupy či jejich kombinace, nebo jako nastavovaná kaše)
- K libovolnému pokrmu je možné zařadit houskový knedlík (zkuste i nutričně hodnotnější z celozrnné, špaldové či cizrnové mouky)
- Doplňte **2x týdně** syrovou zeleninu (nakrájená, nebo salát v dostatečném množství - velikosti pěsti strávnicka)
- K libovolným pokrmům doplňte **1x týdně** tepelně upravenou zeleninu. Porce by měla být opět asi velikosti pěsti strávnicka. (špenát, sterilované zelí, dušená zelenina, grilovaná zelenina apod.).

4. TÝDEN		
PO	POLÉVKA HLAVNÍ CHOD	luštěninová bílé maso (drůbež, králík)
ÚT	POLÉVKA HLAVNÍ CHOD	zeleninová bezmasé nesladké plnohodnotné
ST	POLÉVKA HLAVNÍ CHOD	zeleninová vepřové
ČT	POLÉVKA HLAVNÍ CHOD	zeleninová ryba
PÁ	POLÉVKA HLAVNÍ CHOD	vývar masový, krém, masová pol. hovězí (telecí, skopové, jehněčí, zvěřina a další)

- Libovolné **2 pokrmy** doplňte kvalitní **obilovinovou přílohou** (kuskus, bulgur, rýže, jáhly, pohanka, kroupy či jejich kombinace, nebo jako nastavovaná kaše)
- K libovolnému pokrmu je možné zařadit houskový knedlík (zkuste i nutričně hodnotnější z celozrnné, špaldové či cizrnové mouky)
- Doplňte **2x týdně syrovou zeleninu** (nakrájená, nebo salát v dostatečném množství – velikosti pěsti strávnicka)
- K libovolným pokrmům doplňte **1x týdně tepelně upravenou zeleninu**. Porce by měla být opět asi velikosti pěsti strávnicka. (špenát, sterilované zelí, dušená zelenina, grilovaná zelenina apod.).