



INFORMACE PRO RODIČE A CIZÍ STRÁVNÍKY



Každá školní jídelna musí dodržovat výživové normy. Tyto normy rozdělují spotřebované potraviny do skupin a uvádějí, kolik gramů potravin v každé skupině musí strávník v průměru za měsíc dostat. Pro celý mechanismus výpočtu spotřeby a porovnání s normami se vžil název „**spotřební koš**“.

Školní jídelna se řídí pokyny **Nutričního doporučení Ministerstva zdravotnictví ČR ke Spotřebnímu koši** (doporučení pro sestavování jídelních lístků ve školních jídelnách).

Nutriční doporučení pro obědy:

jídlo	doporučená četnost
ryba	2x měsíčně
luštěniny	1 – 2 x měsíčně
luštěninové polévky	4 x měsíčně
zeleninová polévka	12 x měsíčně
králík nebo kuře	4x měsíčně
bezmasé jídlo – zeleninové	4 x měsíčně
sladké jídlo	maximálně 2 x měsíčně
knedlíky	maximálně 2 x měsíčně
uzeniny	v minimálním množství
smažená jídla	výjimečně



Potraviny používané v naší jídelně:

- zeleninové směsi (mražené) - jarní, močovská, polévková, bretaňská, císařská, francouzská
- místo uzenin do polévek používáme tofu
- základ omáček je osmažená cibulka
- omáčky i polévky zahušťujeme cizrnovou, čočkovou, hrachovou, fazolovou mouku
- omáčka švédská - je ochucena sardelovou pastou z ančoviček a zahuštěna smetanou s kyselými okurkami
- nepoužíváme sušenou zeleninu, pokud to nevyžaduje receptura, a to pouze u **pravěké polévky**, což je luštěninová polévka zahuštěná cizrnovou moukou a okyselená octem
- žádné kořenící směsi – pouze k finálnímu dochucení polévek, polévkového koření bez glutamátů
- jako polotovar používáme pouze bramborové knedlíky v prášku, max. 1 do měsíce

