

NUTRIČNÍ DOPORUČENÍ PRO OBĚDY ŠJ

| Polévky | Četnost/měsíc |
|---|----------------------|
| zeleninové | 12x |
| luštěninové | 3x-4x |
| obilné zavářky | 4x |
| vhodné kombinace polévek a hlavních jídel | |
| | |
| Hlavní jídla | |
| drůbež a králík | 3x |
| ryby | 2x-3x |
| vepřové maso | max. 4x |
| bezmasé nesladké jídlo (včetně luštěnin bez masa) | 4x |
| uzeniny | 0x |
| sladké jídlo | max. 2x |
| nápaditost pokrmů, regionální pokrmy | |
| luštěniny | min2x |
| | |
| Přílohy | |
| obiloviny | 7x |
| houskové knedlíky | max. 2x |
| | |
| Zelenina | |
| čerstvá zelenina | min. 8x |
| tepelně upravená zelenina | min. 4x |
| | |
| Nápoj | |
| ne-slazený nemléčný | denně |
| při výběru musí být i nemléčný | |