



DOPORUČENÁ PESTROST POKRMŮ A SPOTŘEBNÍ KOŠ

Spotřební koš Domova Libnič a Centra sociálních služeb Empatie se řídí Metodickým návrhem Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy navržený Ministerstvem zdravotnictví, kde je doporučení, jak jídelníčky pro stravu dětí odlehčit, mírně snížit množství nabízených masitých pokrmů, zařazovat více zeleniny a upravit kombinace pokrmů tak, aby byly živiny co nejlépe a nejefektivněji zkombinovány a přinesly strávnickům co největší užitek. Doporučení jsou sestavena na základě nutričního složení, jsou v souladu s legislativou reprezentovanou spotřebním košem.

Polévky

- Zeleninová 12x za měsíc
- Luštěninová 3x za měsíc
- Drožd'ová 1x za měsíc
- Vývary umírněně
- Jáhly, pohanka, vločky často

Hlavní jídla

- Ryby 2x za měsíc
- Drůbeží maso 3x za měsíc
- Vepřové maso 4x za měsíc
- Hovězí maso, králík 5x za měsíc
- Bezmasá, zeleninová 4x za měsíc
- Sladký pokrm 2x za měsíc
- Čerstvá zelenina 8x za měsíc

Přílohy

- Brambory 5x za měsíc
- Bramborová kaše 2x za měsíc
- Těstoviny 3x za měsíc
- Rýže 4x za měsíc
- Houskové knedlíky 2x za měsíc
- Bramborové knedlíky 1x za měsíc
- Luštěniny 1-2x za měsíc

Při tvorbě jídelníčku musíme dodržovat spotřební koš, doporučenou pestrost stavy a finanční limit.

Je vhodné do jídelníčku zařazovat – jáhly, pohanku, kuskus, obilné vločky, bulgur, krupky apod. (hlavně jako zavárku do polévek).