**Nutriční doporučení pro školní stravování**

**Nutriční doporučení (ND) popisuje 20 stravovacích dnů**

|  |  |
| --- | --- |
| **Součást stravy** | **Doporučená četnost** |
| **Polévky** |  |
| Zeleninové | 12x za měsíc |
| Luštěninová | Min 3-4x měsíčně |
| S obilnou zavářkou (jáhly, vločky, krupky, pohanka, bulgur, kuskus…) | 4x měsíčně |
|  |  |
| **Hlavní jídla** |  |
| Drůbež a králík (kuře, krůta, slepice, králík) | 3x měsíčně |
| Ryby | 2-3x měsíčně |
| Vepřové maso | 4x měsíčně |
| Bezmasé nesladké jídlo (včetně luštěnin pokud jsou bez masa) | 4x měsíčně |
| Sladké jídlo | Max 2x měsíčně |
| Luštěniny | 1-2x měsíčně |
| Uzeniny | Nezařazujeme nikdy |
| Pro zbývající dny 4-5(7) se nestanovuje konkrétní druh masa |  |
|  |  |
| **Přílohy** |  |
| Obiloviny (těstoviny, rýže, kuskus, bulgur apod….) | 7x měsíčně |
| Houskové knedlíky | Max 2x měsíčně |
|  |  |
| **Zelenina** |  |
| Čerstvá zelenina | Min 8x měsíčně |
| Tepelně upravená zelenina | Min 4x měsíčně |
|  |  |
| **Přesnídávky a svačiny v MŠ** |  |
| Luštěninová nebo zeleninová pomazánka | 4x měsíčně |
| Rybí pomazánka | Min 2x měsíčně |
| Obilná kaše (vločková, jáhelná, kukuřičná, rýžová apod…) | Min 2x měsíčně |
| Celozrnné, vícezrnné, speciální nebo žitné pečivo a chléb | 8x měsíčně |
| Uzeniny a paštiky | Nezařazujeme nikdy |
| Zelenina nebo ovoce jsou součástí svačiny | Vždy |
|  |  |