

Doporučená pestrost pokrmů

| Polévky | Doporučení | Přílohy | Doporučení |
|---------------------------------------|------------|---|--|
| zeleninová | preferovat | brambory | 5x |
| luštěninová | 3x | bramborová kaše | 2x |
| drožďová | 1x | těstoviny | 3x |
| vývary | umírněně | rýže | 4x |
| | | houskové knedlíky | 2x |
| Hlavní jídla | Doporučení | brambor. knedlíky | 1x |
| drůbež | 3x | luštěniny | min. 1x |
| ryby | 2x | Zeleninové saláty nebo ovoce | denně, preferovat sezónní ovoce a zeleninu |
| vepřové | 4x | | |
| hovězí, jiné | 5x | | |
| bezmasé, zeleninové (vč. luštěnin) | 4x | | |
| Sladký pokrm | 2x | Moučníky s podílem celozrnné mouky, kneckebroaty, mléčné výrobky | |
| Přesnídávky | Doporučení | Odpolední svačiny | Doporučení |
| med, džem | 1x | ovocný/zeleninový salát | 4x |
| sladké pečivo | 1x | domácí pečivo | 3x |
| kaše, mléčné výrobky | 2x | jogurt, tvaroh, pudink | 3x |
| pomazánka rybí | 3x | celozrnné výrobky | 9x |
| pomazánka drůbeží | 1x | sýrová, tvarohová pomazánka | 2x |
| pomazánka tvarohová | 1x | | |
| pomazánka sýrová (sýr) | 4x | | |
| pomazánka drožďová | 1x | | |
| pomazánka zeleninová | 2x | | |
| šunka | 1x | | |
| dle možností jiné | 2x | | |

Spotřební koš – optimální plnění 100 %

vyhláška č. 107/2005 Sb. o školním stravování

| Komodita | Maso | Ryby | Ml. Výr. | Tuky | Mléko |
|--------------|------------|-----------|----------|------------|-----------|
| Doporučení | 100% | 100% | 100% | max. 100 % | 100% |
| Odchylka +/- | 25% | 25% | 25% | | 25% |
| Komodita | Cukry | Zelenina | Brambory | Luštěniny | Ovoce |
| Doporučení | max. 100 % | nad 100 % | 100% | nad 100% | nad 100 % |
| Odchylka +/- | | | 25% | | |