**Zásady pre zostavovanie jedálnych lístkov**

S platnosťou zákona č. 245/2008 Z.z. o výchove a vzdelávaní (školský zákon) od 1. 9. 2008 sa v zariadeniach školského stravovania výroba pokrmov riadi:

•          odporúčanými  výživovými dávkami podľa vekových kategórií stravníkov,

•          materiálno — spotrebnými normami a receptúrami pre školské stravovanie, vydanými

               MŠ SR a regionálnymi receptúrami,

•          finančnými príspevkami od zákonných zástupcov detí a žiakov,

•          zásadami pre zostavovanie jedálnych lístkov

Všetky uvedené atribúty tvoria neoddeliteľnú súčasť výroby jedál a pre vedúcich zamestnancov zariadení školského stravovania sú záväzné.  Zásady pre zostavovanie jedálnych lístkov boli schválené úradom verejného zdravotníctva v roku 2007 a sú aktualizované podľa najnovších trendov vo výžive.  Kvalita jedálnych lístkov však závidí aj od výšky poplatku za jedno jedlo a od počtu stravníkov v príslušnom zariadení školského stravovania. Je všeobecne známe, že čím viac stravníkov, tým je možná pestrejšia skladba jedálneho lístka a čím je počet stravníkov nižší, tým je náročnejšie dodržať všetky zásady pre tvorbu jedálnych lístkov.

V rámci 5 stravovacích dni v jednosmennom stravovaní by jedálny lístok mal obsahovať:

a) 2 hlavné mäsové jedlá,

b) 1 hlavné jedlo so zníženou dávkou mäsa s nadstavením,

c) 2 hlavné jedlá múčne a zeleninové, ktoré sa podávajú najmä v pondelok.

**Všeobecné zásady**

1. ***Prívarky*** odporúčame zaraďovať 2x do mesiaca s využitím hlavne strukovín.

2. Zvýšiť frekvenciu podávania strukovín aj vo forme podávania šalátov.

3. ***Múčna príloha*** (knedľa, halušky, cestoviny) má byť iba raz do týždňa.

4. ***Zemiaky*** majú byť na jedálnom lístku 2x - 3x v týždni.

5. ***Zelenina*** má byť na jedálnom lístku denne, z toho ako šaláty pri piatich obedoch 2x

     a 1x ako zeleninová obloha k jedlu.

6. ***Ryby*** podávať 1x v týždni pri podávaní obedov.

7. ***Obilniny*** – krúpky, ovsené vločky, pohánky, sója, proso, kukurica, uprednostňujeme pred

     ryžou a majú byť aspoň 1x v týždni, strukoviny 1-2x v týždni (polievky, prívarky, šaláty,

hlavné jedlá, súčasťou pokrmu so zníženou dávkou mäsa a zeleninových pokrmov).

8. ***Múčnik*** ako súčasť obeda sa môže podávať 1x v týždni v nadväznosti na jedálny lístok.

     Múčniky pripravujeme hlavne z ovocia , tvarohu a mlieka.

Ku každému hlavnému jedlu sa má podávať **nápoj.**