

Složení stravy na Základních školách ovlivňuje tzv. spotřební koš. Jde o určené dávky jednotlivých druhů potravin, které by měl každý žák vzhledem ke svému věku konzumovat.

Spotřební koš je určen vyhláškou Ministerstva školství č. 107/2005 Sb.

Doporučený vzor pro sestavování jídelníčků na měsíc

Polévky: volit podle hlavního jídla, preferovat zeleninové polévky.

Určitě: 1 x drožd'ová

3 x luštěninová

jako zavářku používat více obilovin (ovesné vločky, jáhly apod.)

Hlavní jídla

3 x drůbež

2 x ryby

max. 4 x vepřové maso

5 x podle možností (hovězí maso, králík)

4 x bezmasé zeleninové jídlo (včetně zařazení luštěnin)

max. 2 x sladké jídlo

nezapomeňte na výrobky ze sóji

Přílohy

5 x brambory

2 x bramborová kaše

3 x těstoviny (možnost zařazovat celozrnné těstoviny)

4 x rýže (možnost zařazovat rýži parboiled, rýži natural)

2 x houskové knedlíky (možnost kombinace mouky a sójové mouky)

1 x bramborové knedlíky

min. 2 x luštěniny