

**Nutriční doporučení pro školní stravování Ministerstva zdravotnictví ke
spotřebnímu koši**

Kategorie	Doporučená četnost
Polévky	
Zeleninové (12x měsíčně)	12x
Luštěninová (Min. 3x měsíčně, za 4x měsíčně 2 body)	3x - 4x
Zařazování obilných zavářek (4x měsíčně)	4x
Kombinace polévek a hlavních jídel	
Hlavní jídla	
Drůbež a králík (3x měsíčně)	3x
Ryby (2x měsíčně, v případě 3x měsíčně 2 body)	2x - 3x
Vepřové maso (Max. 4x měsíčně)	4x
Bezmasé nesladké jídlo (4x měsíčně)	4x
Uzeniny (0x)	0x
Sladké jídlo (Max. 2x měsíčně)	2x
Nápaditost pokrmů, regionální pokrmy	
Luštěniny (1x měsíčně; luštěniny 2x měsíčně 2 body)	1x - 2x
Přílohy	
Obiloviny (7x měsíčně)	7x
Houskové knedlíky (Max. 2x měsíčně)	2x
Zelenina	
Zelenina čerstvá (Min. 8x měsíčně)	8x
Tepelně upravená zelenina (Min. 4x měsíčně)	4x
Nápoje	
Denně nabídnut neslazený nemléčný nápoj	
Pokud je mléčný, výběr i z nemléčného	