

**Príloha č. 1
k vyhláske č. 330/2009 Z. z.**

**ZÁSADY NA ZOSTAVOVANIE JEDÁLNYCH LÍSTKOV
V ZARIADENÍ ŠKOLSKÉHO STRAVOVANIA**

1. Časová štruktúra jedálnych lístkov počas piatich stravovacích dní v jednozmennej prevádzke jedálny lístok obsahuje
 - a) dve hlavné mäsové jedlá,
 - b) jedno hlavné jedlo so zníženou dávkou mäsa s nadstavením,
 - c) dve hlavné jedlá múčne a zeleninové, ktoré sa podávajú najmä v pondelok.

2. Časová štruktúra jedálnych lístkov počas piatich stravovacích dní pri celodennom stravovaní jedálny lístok obsahuje
 - a) štyri hlavné mäsové jedlá,
 - b) dve až tri hlavné jedlá so zníženou dávkou mäsa s nadstavením,
 - c) dve až tri odľahčovacie jedlá múčne a zeleninové, ktoré sa podávajú najmä v pondelok,
 - d) druhá večera sa podáva podľa § 5 ods. 5 písm. b).

3. Obsahová štruktúra pokrmov
 - a) hlavné jedlá z mäsa sa pripravujú z mäsa jatočných zvierat, hydiny a rýb s hmotnosťou pre jednotlivé vekové kategórie stravníkov podľa materiálno-spotrebných noriem a regionálnych receptúr,
 - b) hlavné jedlá so zníženou dávkou mäsa sú zmesi mäsa s ryžou, mletými varenými sójovými bôbmi alebo sójovou drvinou (kociek), ovsených vločiek a zemiakov,
 - c) hlavné jedlá zeleninové sa pripravujú s použitím zeleniny, strukovín, obilnín a ich kombinácií s použitím mlieka, mliečnych výrobkov a vajec,
 - d) múčne hlavné jedlá sa pripravujú s použitím múky, vajec, mlieka, tvarohu, ovocia a iných vhodných prímiesí. K múčnym jedlám sa podávajú výdatné strukovinové a zeleninové polievky s obsahom mäsa alebo mlieka. Výber základných potravín pre prípravu hlavných jedál závisí od výšky finančného limitu na nákup potravín, ktorý uhrádza zákonný zástupca dieťaťa alebo žiaka.

4. Všeobecné zásady
 - a) privarky s využitím najmä strukovín sa do jedálneho lístka zaraďujú dvakrát za mesiac,
 - b) strukoviny sa podávajú aj vo forme šalátov alebo ako ich súčasť,
 - c) múčne prílohy (knedľa, halušky, cestoviny) sa podávajú jedenkrát do týždňa, pri celodennej prevádzke dva až trikrát počas piatich stravovacích dní a štyrikrát pri nepretržitej prevádzke,
 - d) zemiaky sa podávajú dva až trikrát pri jednozmennej prevádzke, pri celodennej prevádzke počas piatich stravovacích dní štyrikrát a pri nepretržitej prevádzke šesťkrát,
 - e) zelenina sa podáva denne, z toho vo forme šalátov pri jednozmennej prevádzke dvakrát a jedenkrát v podobe zeleninovej oblohy k hlavnému jedlu. Pri celodennej a nepretržitej prevádzke sa zelenina podáva sedemkrát, z toho štyrikrát ako zeleninový šalát a trikrát v podobe zeleninovej oblohy k jedlu. Uprednostňuje sa podávanie čerstvej zeleniny s prídavkami cibule, pažitky, petržlenovej vňate, jogurtu a najmä citrónovej šťavy s pridaním olivového oleja bez tepelnej úpravy,
 - f) časť múčnej prílohy sa nahrádza dusenou zeleninou podľa druhu pokrmu,
 - g) hlavné jedlá z rýb sa podávajú pri jednozmennej prevádzke jedenkrát v týždni a pri celodennej prevádzke počas piatich stravovacích dní dvakrát v týždni (obed a večera),
 - h) obilniny – krúčky, ovsené vločky, pohánka, sója, proso, kukurica sa uprednostňujú pred ryžou a podávajú sa jedenkrát v týždni pri jednozmennej prevádzke,
 - i) strukoviny sa podávajú jeden až dvakrát pri jednozmennej a celodennej prevádzke v podobe polievok, privarkov a šalátov,
 - j) múčniky sa pripravujú z ovocia, tvarohu a mlieka a podávajú sa najviac jeden až dvakrát v týždni pri jednozmennej a celodennej prevádzke k hlavnému jedlu,
 - k) nápoj v podobe pitnej vody, minerálnej vody, mlieka, nesladených ovocných a tmavých čajov sa podáva ku každému hlavnému a doplnkovému jedlu,
 - l) chlieb z celozrnnej múky alebo tmavé druhy chleba sa podávajú ako súčasť doplnkových jedál,