

Zásady zostavovania jedálneho lístka a hmotnosť porcií

Podľa zákona č. 245/2008 Z.z. o výchove a vzdelávaní v znení neskorších predpisov

1.) Podľa odporúčanej frekvencie podávania jednotlivých jedál v rámci jednozmenného stravovania sa pripravujú:

Dve odľahčujúce jedlá, a to:

- **Jedno s múčnym pokrmom** /sú pokrmy pripravované z múky, mlieka, vajec, tvarohu, ovocia a pod./
- **Jedno so zeleninovým pokrmom** /s použitím zeleniny, strukovín, obilnín a jej kombinácií s použitím mlieka, mliečnych výrobkov, ovsených vločiek, zemiakov a pod./

Dve hlavné jedlá s mäsovým pokrmom:

/z jatočných zvierat, hydiny, rýb s plnou hmotnosťou pre jednotlivé vekové kategórie stravníkov/

Jedno hlavné jedlo zmiešaný pokrm:

/zmesi mäsa s ryžou, zemiakmi a pod./

2.) Jednotlivé receptúry sú vypracované pre 4 vekové skupiny stravníkov:

- Dávky potravín pre vekovú skupinu A sú pre 2 až 6 ročné deti materských škôl
- Dávky potravín pre vekovú skupinu B sú pre 6 až 11 – ročných žiakov základných škôl
- Dávky potravín pre vekovú skupinu C sú pre 11 až 15- ročných žiakov základných škôl
- Dávky potravín pre vekovú skupinu D pre 15 až 19 – ročných žiakov stredných škôl a dospelých stravníkov.

3.) Hmotnosť jednotlivých porcií jedál pre dané vekové skupiny sú vyznačené na jedálnom lístku v kolonke HM.

- Hmotnosť porcie obeda si môže dať stravník prevážiť pri výdajovom okienku.
- **Jedálny lístok je k dispozícii každého stravníka na nástenke nad čipovacím zariadením.**

Vypracovala: Bc. Anna Kaššová