**SPOTŘEBNÍ KOŠ**

Spotřební koš stanovuje, jaké výživové požadavky mají splňovat jídla podávaná ve školní jídelně. Legislativně jsou stanoveny určité skupiny potravin (brambory, maso, ovoce, zelenina atd.) a jejich doporučená spotřeba na žáka a den. Spotřební koš se počítá za měsíční období.

OBĚDY

|  |  |
| --- | --- |
| **Polévky** | **Četnost/měsíc** |
| zeleninové | 12x |
| luštěninové | 3x |
| obilné zavářky | 4x |
| vhodné kombinace polévek a hlavních jídel |  |
|  |  |
| **Hlavní jídla** |  |
| drůbež a králík | 3x |
| ryby | 2x – 3x |
| vepřové maso | max. 4x |
| bezmasé nesladké jídlo (včetně luštěnin bez masa) | 4x |
| uzeniny | 0x |
| sladké jídlo | max. 2x |
| nápaditost pokrmů, regionální pokrmy |  |
| luštěniny | 1x – 2x |
|  |  |
| **Přílohy** |  |
| obiloviny | 7x |
| houskové knedlíky | max. 2x |
|  |  |
| **Zelenina** |  |
| čerstvá zelenina | min. 8x |
| tepelně upravená zelenina | min. 4x |
|  |  |
| **Nápoj** |  |
| neslazený nemléčný | denně |
| při výběru musí být i nemléčný |  |
|  |  |

PŘESNÍDÁVKY A SVAČINY V MŠ

|  |  |
| --- | --- |
| **Kritérium** | **Četnost/měsíc** |
| luštěninová nebo zeleninová pomazánka | 4x |
| rybí pomazánka | min. 2x |
| obilná kaše | min. 2x |
| zelenina nebo ovoce | vždy |
| celozrnné, vícezrnné, speciální a žitné pečivo, chleba | 8x |
| uzeniny a paštiky | 0x |

Podrobnosti k výpočtu spotřebního koše jsou uvedeny ve [vyhlášce 107/2005 Sb](https://www.jidelny.cz/pravo_show.aspx?id=763). v příloze 1 (Výživové normy pro školní stravování).