

Nutriční doporučení pro obědy

Polévky	doporučená četnost
zeleninové 12x měsíčně	12x
luštěninová min. 3x měsíčně, za 4x měsíčně 2 body	3x -4x
zařazování obilných zavářek (jáhly, vločky, krupky, pohanka, bulgur, kuskus...) 4x měsíčně	4x
kombinace polévek a hlavních jídel	většinou vhodná kombinace
Hlavní jídla	
drůbež a králík (kuře, krůta, slepice, 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 (včetně luštěnin, pokud jsou nabídnuty bez masa)	4x
nejsou zařazeny uzeniny	0x
sladké jídlo max. 2x měsíčně	2x
nápaditost pokrmů, regionální pokrmy	nápadité
luštěniny 1x měsíčně; luštěniny 2x měsíčně 2body	1x-2x
Přílohy	
obiloviny (těstoviny, rýže, kuskus apod....) 7x měsíčně	7x
houškové knedlíky max. 2x měsíčně	2x
Zelenina	
zelenina čerstvá min. 8x měsíčně	8x
tepelně upravená zelenina min. 4x měsíčně	4x
Nápoje	
denně nabídnut neslazený nemléčný	ano
pokud je mléčný, výběr i z nemléčného	ano