

OBSAH

Úvod	6
Zaměření a cíle metodiky ND	7
Jak pracovat s nutričním doporučením	10
Jak provést hodnocení v měsíci, ve kterém jsou např. 2-3 dny prázdnin?	10
Nutriční doporučení pro obědy	11
Polévky	12
Zeleninové	13
Luštěninové	13
Obilné zavářky	14
Ochucovadla a dehydratované instantní směsi	14
Kombinace polévek a hlavních jídel	15
Hlavní jídla	17
Drůbeží a králík	18
Ryby	18
Vepřové maso	18
Bezmasá slaná jídla	19
Sladká jídla	19
Uzeniny	20
Luštěniny	20
Nápaditost pokrmů, regionální pokrmy	20
Přílohy	26
Obiloviny	27
Houskové knedlíky z bílé mouky	27
Zelenina	28
Zelenina čerstvá	29
Zelenina tepelně upravená	30
Nápoje	31
Nutriční doporučení pro přesnídávky a svačiny	33
Luštěninová nebo zeleninová pomazánka	34
Rybí pomazánka	34
Obilná kaše	34
Zelenina nebo ovoce jako součást přesnídávky a svačiny	35
Nabídka celozrnných, vícezrnných, žitných, žitno-pšeničných a speciálních druhů pečiva, včetně chleba	35
Nezařazení uzenin a paštik	36
Jak by měl být jídelníček upravený tak, aby byl vhodný k hodnocení	39
Co by mělo zahrnovat slovní hodnocení, které obdrží školní jídelna	40
Výběrové jídelníčky	42