**Praktické ukázky jídelníčků školního stravování – úloha**

**Metodické pokyny:**

1. **Prohlédněte si důkladně a postupně v týmech jednotlivé praktické ukázky týdenních jídelníčků v MŠ, ZŠ a SŠ, začněte od MŠ, pokračujte u ZŠ a nakonec zpracujte SŠ.**
2. **Diskutujte v týmu, shodněte se a zapište si poznatky k následujícím otázkám:**
	1. kdo je cílová skupina, definujte ji
	2. pestrost stravy, vyváženost
	3. jaké pokrmy či nápoje se pravidelně opakují
	4. jaké technologické úpravy jídel jsou použity
	5. jaké úpravy ve složení či technologické přípravě byste navrhovali
3. **Po stručném zapsání všech informací se navzájem obeznamte, na čem jste se v týmech shodli a v čem byly rozdíly?**
4. **Líbí se vám ukázkové jídelníčky? Jsou vhodné a atraktivní pro strávníky? Vyjádřete ústně svůj názor jako tým a zdůvodněte stanovisko ostatním.**
5. **Podle svého názoru seřaďte v týmech celkovou úroveň jídelníčků od nejslabšího po nejlepší, určete tedy „umístění na bedně“ – zlato, stříbro a bronz…**
6. **Mateřská škola**

**PONDĚLÍ**

Přesnídávka: rohlík sójový, máslo, ovoce, ovocný čaj

Polévka: zeleninová s písmenky

Hlavní jídlo: vdolky s marmeládou a pacholíkem, ovoce

Nápoj: čaj, kakao, pramenitá voda i s citronem

Svačina: chléb žitný, máslo, plátkový sýr, čaj ovocný

**ÚTERÝ**

Přesnídávka: chléb, ředkvičková pomazánka, mléko, čaj

Polévka: brokolicová

Hlavní jídlo: čevabčiči, bramborová kaše, zeleninové saláty

Nápoj: čaj, mléko, pramenitá voda i s citronem

Svačina: rohlík, pomazánka sýrová, čaj

**STŘEDA**

Přesnídávka: šáteček tvarohový, čaj, mléko

Polévka: jarní zeleninová

Hlavní jídlo: hovězí na houbách, rýže, zeleninové saláty

Nápoj: čaj ovocný, mléko , voda pramenitá i s citronem

Svačina: rohlík celozrnný, celerová pomazánka čaj ovocný

**ČTVRTEK**

Přesnídávka: chléb, pomazánka čočková, kedlubna, bílá káva, čaj ovocný

Polévka: selská

Hlavní jídlo: těstovinový salát, dip, zeleninové saláty

Nápoj: čaj, mléko, pramenitá voda i s citronem

Svačina: rohlík, přesnídávka ovocná, čaj ovocný

**PÁTEK**

Přesnídávka: chléb, salámová pomazánka, ovoce, mléko, čaj

Polévka: zeleninová s bulgurem

Hlavní jídlo: kuřecí řízek, bramborová kaše, zeleninové saláty

Nápoj: čaj, mléko, pramenitá voda i s citronem

Svačina: chléb žitný, medové máslo, čaj

1. **Základní škola**

**Pondělí**

Polévka se sýrovým kapáním

1. Rybí filé po řecku, brambory

2. Dukátové buchtičky s vanilkovým krémem, ovoce

**Úterý**

Polévka vývar

1. Kuřecí bulgureto se zeleninou a sýrem, šleh. tvaroh s čokoládou

2. Rajská omáčka, hovězí maso, houskové knedlíky

**Středa**

Polévka květáková

1. Kovbojské fazole, chléb, ovoce

2. Králík s čínskou zeleninou, dušená rýže

3. Opečenky, salát

**Čtvrtek**

Polévka gulášová

1. Bramborový knedlík s cibulkou, ovocný pohárek

2. Kuřecí prsa na hříbkové omáčce, špecle

3. Zapečená zelenina, brambory, salát

**Pátek**

Polévka s drožďovou rýží

1. Těstovinový salát s kuřecím masem

2. Vepřová plec po selsku, chlupaté knedlíky, hlávkové zelí

1. **Střední škola**

**Pondělí**

Polévka: ČOČKOVÁ

1. PEČENÉ UZENÉ STEHNO, BRAMBOROVÁ KAŠE, ŠVESTKOVÝ KOMPOT

2. ZAPEČENÉ TĚSTOVINY S KVĚTÁKEM, SMETANOU A NIVOU, RAJČATOVÝ SALÁT

Nápoj: OVOCNÝ NÁPOJ, OCHUCENÉ MLÉKO, VODA S CITRONEM

**Úterý**

Polévka: ČESNEKOVÁ S OPEČENÝM CHLEBEM

1. CIKÁNSKÁ VEPŘOVÁ PEČENĚ, VŘETENA, OVOCE

2. VEGETARIÁNSKÉ KUNG - PAO, JASMÍNOVÁ RÝŽE, LEDOVÝ SALÁT, OVOCE

Nápoj: OVOCNÝ NÁPOJ, BÍLÁ KÁVA, VODA S CITRONEM

**Středa**

Polévka: HOVĚZÍ S JÁTROVOU RÝŽÍ A TARHOŇOU

1. PEČENÉ KTŮTÍ MASO, DUŠENÝ ŠPENÁT, VAŘENÉ BRAMBORY

2. OVOCNÉ TÁČE S DROBENKOU

Nápoj: ČAJ BYLINKOVÝ, OCHUCENÉ MLÉKO, VODA S CITRONEM

**Čtvrtek**

Polévka: CELEROVÁ S KRUTONY

1. VEPŘOVÉ NUDLIČKY NA HLÍVĚ ÚSTŘIČNÉ, DUŠENÁ RÝŽE, LEDOVÝ SALÁT

2. OKOUN NILSKÝ NA BYLINKÁCH, VAŘENÉ BRAMBORY, LEDOVÝ SALÁT

Nápoj: OVOCNÝ NÁPOJ, KAKAO, VODA S CITRONEM

**Pátek**

Polévka: KRUPICOVÁ S VEJCI

1. SEGEDINSKÝ GULÁŠ, CELOZRNNÝ+HOUSKOVÝ KNEDLÍK, OVOCE

2. HALUŠKY S JABLKY, SKOŘICÍ A STROUHANÝM TVAROHEM, OVOCE

Nápoj: OVOCNÝ NÁPOJ, OCHUCENÉ MLÉKO, VODA S CITRONEM