



Základní škola Most, Rozmarýnová 1692  
příspěvková organizace  
ul. Rozmarýnová 1692/3  
434 01 Most  
IČ 473 24 082

## **Nutriční doporučení**

### Polévky

Zeleninová 12 x

Luštěninová 3–4 x

Obilné zavářky (jáhly, vločky, krupky, pohanka, bulgur, kuskus aj.) 4 x

Vhodná kombinace polévky a hlavních jídel většinou vhodná

### Hlavní jídla

Drůbež (kuře, krůta, slepice) nebo králík 3 x

Ryby 2–3 x

Vepřové maso max. 4 x

Bezmasé, nesladké jídlo (včetně luštěnin bez masa) 4 x

Uzeniny nikdy

Sladké jídlo max. 2 x

Nápaditost pokrmů, zařazení regionálních pokrmů nápadité

Luštěniny 1–2 x

### Přílohy

Obiloviny (celozrnné těstoviny, rýže, kuskus...) 7 x

Houskové knedlíky max. 2 x

### Zelenina

Zelenina čerstvá 8 x

Zelenina tepelně upravená 4 x

### Nápoje

Neslazený, nemléčný nápoj – každý den ano

Mléčný nápoj je vždy doplněný možností zvolit nemléčný – vždy ano