

Tabulka k vyhodnocení pestrosti jídelního lístku

		Doporučení - frekvence v měsíci	Skutečnost
Polévky	zeleninová	preferovat	
	luštěninová	3x	
	drožděová	1x	
	vývary	umírněně	
Hlavní jídla	drůbež	3x	
	ryby	2x	
	vepřové	4x	
	hovězí a jiné	5x	
	bezmasé zeleninové vč. luštěnin	4x	
	uzeniny	max. 1	
	sladký pokrm	2x	
Přílohy	brambory	5x	
	bramborová kaše	2x	
	těstoviny	3x	
	rýže	4x	
	houskové knedlíky	2x	
	bramborové knedlíky	1x	
	luštěniny	min 1x	
Technologické úpravy	smažení a grilování	2x	