

## PŘEDPOKLÁDANÉ ÚPRAVY V PESTROSTI STRAVY

*(pomocný metodický materiál)*

		<i>Doporučení - frekvence v měsíci</i>
<b>Polévky</b>	zeleninová	preferovat
	luštěninová	3x
	drožd'ová	1x
	vývary	umírněně
<b>Hlavní jídla</b>	drůbež	3x
	ryby	2x
	vepřové	max. 4x
	hovězí, králík apod.	5x dle možností
	bezmasé zeleninové vč. luštěnin	4x
	uzeniny, uzené maso	0x
	sladký pokrm	2x
<b>Přílohy</b>	brambory	5x
	bramborová kaše	2x
	těstoviny	3x
	rýže	4x
	houskové knedlíky	2x
	bramborové knedlíky	1x
	luštěniny (jako doplněk)	1x
	zelenina a ovoce syrové	kdykoliv to dovolí druh pokrmu
<b>Technologické úpravy</b>	smažení a grilování??	2x
	dušení	
	vaření	

		<i>Doporučení - frekvence v měsíci</i>	<i>Poznámky</i>
<b>Přesnídávky, svačiny</b>	pomazánky z mléčných výrobků	<b>preferovat</b>	
	pomazánky z ryb	<b>4x</b>	s ohledem na alergie
	pomazánky z luštěnin	<b>3 - 4x</b>	
	ovoce	<b>denně</b>	
	zelenina	<b>denně</b>	
	sladké (preferovat podávání ráno)	<b>2x</b>	pudinky, kaše, jogurty, domácí sladké pečivo
	pečivo	<b>8x</b>	
	chléb	<b>preferovat</b>	
	celozrnné	<b>opatrně</b>	