

13. júna – 17. júna 2016

Zostavenie jedálneho lístka z najobľúbenejších jedál žiakov

Prosíme žiakov, aby si zostavili jedálny lístok na celý týždeň zo svojich obľúbených jedál, avšak musia dodržať nižšie uvedené podmienky

1 x múčne jedlo sladké

- ✓ v ten deň nesmie byť sladká desiata
- ✓ polievka s mäsom

1 x múčne jedlo slané resp. zeleninové – bez mäsa

- ✓ strukovinová polievka s mäsom
- ✓ sýtejšia desiata

1 x mäsové jedlo (bravčové) + príloha

1. polievka bez mäsa

1 x mäsové jedlo (bravčové alebo hovädzie alebo hydina alebo ryba) + príloha

2. polievka bez mäsa

1 x polomäsové jedlo – mleté + príloha – môže a nemusí byť, podľa výberu jedla (môže byť omáčka, nákyp, zapékané cestoviny, napr. špagety s mäsom...)

3. môže byť sladká desiata

2 x musia byť zemiaky, či už ako príloha alebo v jedle (napr. zemiaková omáčka, francúzske zemiaky...)

1 x ako príloha môže byť knedľa, ale v tom týždni už nesmie byť kysnuté cesto (napr. v utorok ako príloha knedľa a v piatok parené buchty)

1 x ako príloha môže byť ryža, tarhoňa, cestovina, halušky, slovenská ryža...

2 – 4 x šalát, podľa toho či je k jedlu vhodný (môže 2 x šalátový pult a 2x šalát s nálevom)

2 x polievka s mäsom

1 – 2 x polievka strukovinová

1 – 2 x polievka zeleninová

1 x vyprážené jedlo, buď to bude mäso (rezeň, karbonátok...) alebo syr alebo karfiol, v tom týždni už nemôže byť nič vyprážené





Jedlá na výber

Chlieb – pečivo (každé len 1 x do týždňa):

1. chlieb rascový
2. chlieb celozrnný
3. pečivo – rožok
4. pečivo – žemľa
5. pečivo – celozrnné
6. vianočka
7. lúpačik (sladký rožok)
8. toastový chlieb – hrianka
9. croissant maslový
10. croissant so syrom a šunkou

Nátierky (vybrať buď praženicu alebo párky – nie oboje, 1 x sladká desiata):

1. paštéta
2. cereálie v mlieku
3. obložený chlebiček
4. toast vo vajíčku
5. krupicová kaša so škoricou alebo kakaom
6. praženica
7. varené párky
8. šunková nátierka
9. syrová nátierka s cesnakom
10. vajíčková nátierka
11. nátierka z tofu syrom vajcová
12. nátierka z tofu syrom šunková
13. avokádová nátierka
14. sardinková nátierka
15. tuniaková nátierka
16. šunková nátierka s vajcom
17. maslo + džem
18. maslo + med
19. nutela
20. drožd'ová nátierka
21. nátierka z bravčového mäsa

obloha na nátierku:

1. paradajka
2. paprika
3. cibuľka jarná
4. pór
5. reďkovka
6. uhorka šalátová

7. mrkva
8. kaleráb mladý

Polievky (2 x polievka s mäsom; 1 – 2 x polievka strukovinová; 1 – 2 x polievka zeleninová):

1. paradajková so syrom
2. kuracia s rezančkami alebo písmenkami
3. zeleninová s krupicovými haluškami
4. hrachová s párkom
5. hrachová s mäsom a zeleninou
6. fazuľová s mäsom a zeleninou
7. fazuľová smotanová kyslá
8. šošovicová mliečna
9. z miešaných strukovín
10. zemiaková kyslá s vajíčkom
11. brokolicová krémová s tekvicovými jadrami
12. rascová s vajcom
13. šampiňónová krémová
14. šampiňónová so zeleninou
15. hydinové ragú – kuracie mäso, zelenina, ryža
16. špenátová
17. karfiolová so syrovou lievankou
18. zemiaková lisovaná s opraženým pečivom
19. hrášková s lievankou

Hlavné jedlo – bezmäsité jedlá slané 1 x:

1. vyprážený syr, tatarská omáčka
2. špagety allPomodoro so syrom (také ako robievame)
3. pizza so šunkou a syrom
4. smotanové halušky so syrom
5. bryndzové pirohy so smotanovou omáčkou a cibuľkou
6. strapačky s kyslou kapustou
7. granadír so syrom a slaninkou
8. lasagne s cuketou
9. vyprážené šampiňóny, tatarská omáčka
10. vyprážený karfiol, tatarská omáčka

Hlavné jedlo – bezmäsité jedlá sladké 1 x:

1. dukátové buchtičky s vanilkovým krémom
2. parené buchty s lekvárom a kakaovou posýpkou
3. ryžový nákyp s kompótom
4. rezance s makovou posýpkou
5. šúľance so strúhankovou posýpkou
6. závin kakaový
7. pirohy plnené s ovocnou náplňou so strúhankovou posýpkou

8. pečené buchty s lekvárom
9. pečené buchty s nutelou

Hlavné jedlo – polomäsité - mleté jedlá slané 1 x:

1. špagety po bolonsky (špagety s mletým mäsom, kečupom a syrom)
2. karbonátok alebo sekaná z bravčového mäsa (môže byť k omáčke alebo so zemiakovou kašou alebo zemiakmi, zemiakovým šalátom – ako si vyberiete)
3. mletý rezeň so syrom
4. rizoto s mäsom a zeleninou (ale potom už nemôže byť v tom týždni ryža ako príloha)
5. mäsové guľky v paradajkovej omáčke
6. varené párky, šošovicový prívarok, chlieb
7. šampiňónové fašírky s hydinovým mäsom
8. zapekané zemiaky so šunkou
9. zapekané zemiaky s mäsom
10. bratislavské rizoto (tarhoňa – namiesto ryže)

Hlavné jedlo – ryby môže a nemusí byť 1 x:

1. rybie filé vyprážené
2. rybie filé na masle
3. losos na cesnaku
4. rybie karbonátky vyprážené

Hlavné jedlo – mäsové 2 x (1 x kuracie a 1 x bravčové alebo hovädzie):

1. kuracie mäso na spôsob čína
2. kuracie prsia na spôsob sviečkovej, cestovina alebo knedľa
3. pečené kurča (stehná a prsia – s kosťou) s plnkou
4. vyprážené kurča (stehná + prsia – kosťou)
5. kurací rezeň v cestíčku vyprážený
6. kurací rezeň vyprážený v strúhanke
7. kurací rezeň prírodný
8. kuracie prsia na kukurici
9. kurací paprikáš
10. kuracie prsia po francúzsky (kuracie prsia preložené so zemiakmi a zaliate smotanou)
11. plnený kurací rezeň (šunka, syr) vyprážený v cestíčku
12. plnený kurací rezeň (šunka, syr) prírodný
13. horehronský kurací rezeň (zemiakové cestíčko ako černo-horský rezeň)
14. bravčový rezeň vyprážený v kukuričnej strúhanke
15. bravčové stehno debrecínske (s párkom)
16. bravčový rezeň naklepávaný
17. bravčový guláš segedínsky
18. bravčové sotté na šampiňónoch
19. hovädzí mexický guláš (to je norma s hráškovou ryžou a mäso na hrášku, strúh. syr)
20. hovädzie mäso znojenské (mäso na steriliz. horkách)

21. hovädzí španielsky vtáčik alebo hovädzie mäso po španielsky (to je sotté a v šťave sú vajička nakrájané, uhorka, slaninka)

Príloha k hlavnému jedlu (príloha zo zemiakov musí byť najmenej 2x a ostatné 1 x):

1. hranolčeky
2. opekané zemiaky
3. ryža dusená
4. ryža s hráškom
5. ryža s kukuricou
6. cestovina
7. knedľa kysnutá
8. halušky
9. zemiaky varené
10. zemiaky na masle a petržlenovej vňati
11. zemiaková kaša
12. zemiakový šalát s uhorkami
13. bulgur
14. tarhoňa
15. slovenská ryža
16. chlieb k prívarku

Prívarky – omáčky 1 x (možnosť kombinovať s fašírkou – karbonátkom, sekanou, párkami, vareným vajcom a ako príloha chlieb alebo varené zemiaky

1. prívarok šošovicový
2. prívarok špenátový
3. prívarok fazuľový
4. prívarok zemiakový – zemiaky na kyslo
5. hrachová kaša

Prílohy k prívarkom (druhá príloha, ako zemiaky alebo chlieb k prívarku, je uvedená v prílohách k hlavnému jedlu):

1. varené párky
2. varené vajcia
3. karbonátok vyprážený
4. karbonátok pečený
5. sekaná pečienka

Šaláty, šalátový pult, kompóty a čerstvé ovocie k hlavnému jedlu podľa vhodnosti:

1. kompót mandarínkový
2. kompót ananásový
3. kompót jahodový
4. kompót mix (zmiešaný z vyššie uvedených)
5. šalát mrkvový s citrónom
6. miska čerstvého ovocia – hrozno, melón, jahody, jablko

7. banán

8. šaláty s nálevom:

- a) šalát ľadový miešaný s olivovým olejom (ľadový šalát, červená steril. fazuľa, kukurica, reďkovka)
- b) šalát uhorkový
- c) šalát hlávkový
- d) šalát z čínskej kapusty s kukuricom

9. šalátový pult:

- a) kukurica sterilizovaná
- b) hlávkový šalát – listy
- c) uhorka šalátová – kolieska
- d) mrkva – kolieska
- e) hrášok a mrkvou dusený na masle
- f) kukuričné klásky sterilizované
- g) paradajka
- h) zelené fazuľkové struky na masle

Milí žiaci,

touto akciou chce naša škola motivovať deti k tomu, aby ich strava bola pestrá a vyhli sa stereotypným jedlám.

Nadhmotnosť v SR u detí je 12 - 13% a obezita sa vyskytuje u detí v 5 - 6%, ale čo je horšie, 80% obéznych detí zostáva obéznymi aj v dospelosti.

Samozrejme, že nie je možné zo dňa na deň meniť návyky, ale zdravie je dar a pre jeho zachovanie by sme mali dôkladne premýšľať nad tým, akými potravinami zásobujeme svoj organizmus.

Jedlo, ktoré prijímame má nášmu telu dodať potrebné živiny, aby mohlo dokonale fungovať v náročnom tempe a záťaži, ktorým ho denne vystavujeme.

Pokiaľ potrebné živiny telu chýbajú, musí čerpať zo zásob uložených vo svaloch, pečeni, kostiach...

Dlhodobý nedostatok živín tak vedie k vážnym poškodeniam a ochoreniam. Správna výživa od detského veku je významnou súčasťou prevencie.

Ako teda začať? Môžeme to skúsiť už dnes zostavou jedálneho lístka, ktorí si pripravíme podľa odporúčaní WHO.

Verím že sa pri zostavovaní jedálnička aj trošku pobavíte a nielen potrápate. Už som vás nechcela zaťažovať odporúčanými výživovými dávkami, ktoré patria zostaveniu a sa musia v každom týždni dodržiavať.

Určite to nebude pre vás jednoduché, ale verím že vám pri zostavovaní pomôžu rodičia.

výber jedla prosím nahlásiť pani učiteľke Gavlákovej do utorka

31. mája 2016