

## Zásady zostavovania jedálnych lístkov v zariadeniach školského stravovania

### Az iskolai étkezde étlapjának alapelvei:

V rámci piatich stravovacích dní v jednozmennom stravovaní by mal jedálny lístok obsahovať:

**Az étlap felállása az öt étkezési nap keretében:**

2 x hlavné jedlo s mäsovým pokrmom

2 x főétel hússal

1 x hlavné jedlo so zmiešaným pokrmom (znížená dávka mäsa)

1 x főétel (csökkentett adag hússal)

2 x odľahčované jedlo (1 x s múčnym a 1 x so zeleninovým pokrmom)

2 x húsmentes főétel (1 x tészta és 1 x zöldséges étel)

**Obsahová štruktúra pokrmov:**

**Az ételek tartalmi összetevői:**

1. Pokrmy z mäsa sú pripravované z mäsa jatočných zvierat, hydiny, rýb s plnou hmotnosťou pre jednotlivé vekové skupiny.

1.A húst tartalmazó ételek vágóállatok, baromfi, hal húsából készülnek, teljes súlyban, korcsoportoknak megfelelően.

2. Pokrmy so zníženou dávkou mäsa sú zmesi mäsa s ryžou, mletými varenými sójovými bôbmi, ovsených vločiek, zemiakov a pod.

2.A csökkentett adagú hússal készült ételek rizs, burgonya, szója, zabpehely és hús keverékei.

3. Pokrmy zeleninové sú pripravované s použitím zeleniny, strukovín, obilnín a ich kombinácií s možným použitím mlieka, mliečnych výrobkov i vajec.

3.A zöldséges ételek zöldségek, hüvelyesek, gabonafélék és ezek kombinációjából tevődnek össze, tej és tejtermékek hozzáadásával.

4. Múčne pokrmy sú pripravované s použitím múky, vajec, mlieka, tvarohu, ovocia a pod.

4.A tésztafélék liszt, tojás, tej, túró, gyümölcs felhasználásával készülnek.

### **Všeobecné zásady:**

#### **Általános szabályzatok:**

1. Prívarky sa odporúča zaraďovať 2x do mesiaca s využitím hlavne strukovín.
1. Főzelékek kínálata egy hónapban 2x ajánlatos főleg hüvelyesek felhasználásával.
2. Múčna príloha (knedľa, halušky, cestoviny) má byť iba raz do týždňa.
2. Tésztaféle mint köret (knédli, galuska, tészta) 1x hetente.
3. Zemiaky majú byť na jedálnom lístku 2- 3x v týždni.
3. Burgonya 2– 3x hetente ajánlott.
4. Zelenina má byť na jedálnom lístku denne vo forme šalátov 2x a 1x ako zeleninová obloha k jedlu.
4. Zöldség napi szinten ( mint saláta 2x és mint köret 1x )ajánlott.

### **Zamestnanci školskej jedálne – Az iskolai étkezde alkalmazottjai**

BAUERNEBL Krisztina – vedúca jedálne, étkezdevezető, e-mail bauernebl@maragimi.sk

ONDIROVÁ Veronika – hlavná kuchárka, főszakács

VOJTÁŠOVÁ Iveta – pomocná kuchárka, segédszakács

HORŇÁKOVÁ Tatiana – pracovník v prevádzke, konyhai alkalmazott

CSURKÓ Ádám – pracovník v prevádzke, konyhai alkalmazott

MAŤAŠČÍKOVÁ Ľudmila – pracovník v prevádzke, konyhai alkalmazott