

## 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 ot étkezési nap keretében:**

2 x hlavné jedlo s mäsovým pokrmom

2 x foétel hússal

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

1 x foétel (csokkentett adag hússal)

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

2 x húšmentes foétel (1 x tészta és 1 x zoldseges 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 tartalmazo 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 csokkentett adagú hússal készult 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 zoldseges ételek zoldsegek,huvelyesek,gabonafélék és ezek kombinációjából tevodnek 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,gyumolcs felhasználásával készülnek.

### **Všeobecné zásady:**

#### **Általános szabályzatok:**

1. Prívarky sa odporúča zaraďovať 2x do mesiaca s využitím hlavne strukovín.
1. Fozelékek kínálata egy hónapban 2x ajánlatos főleg hüvelyesek felhasználásával.
2. Múčna príloha (knedľa, halušky, cestoviny) má byť iba raz do týždňa.
2. Tésztaféle mint koret (knédli, galuska, tészta) csak 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. Zoldség napi szinten ( mint saláta 2x és mint koret 1x )ajánlott.

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

BAUERNEBL Krisztina – vedúca jedálne, étteremvezető, e-mail [bauernebl@marraigimi.sk](mailto:bauernebl@marraigimi.sk)

HORŇÁKOVÁ Mária – hlavná kuchárka, főszakács

BALLAOVÁ EVA – kuchárka, szakácsnő

VOJTÁŠOVÁ Iveta – pom.síla v kuchyni, konyhasegéd

HORŇÁKOVÁ Tatiana – pom.síla v kuchyni, konyhasegéd

CSURKÓ Ádám – pom.síla v kuchyni, konyhasegéd