**Spoločný - ,,Európsky,, jedálny lístok**

 **v našich jedálňach.**

 Školské jedálne pri MŠ a ZŠ v meste Rimavská Sobota sa aj tento rok zapojili na podnet externej metodičky p. Marty Trochovej do spoločného jedálneho lístka, ktorý sa bude niesť tak trochu v duchu európskej kuchyne, s bohatým výberom jedál pre našich malých, veľkých, bežných i náročnejších stravníkov - malých znalcov gastronómie...
Od 27. 5. – 31. 5. 2013 , náš európsky JL ponúka slovenské jedlá i viedenskú kuchyňu. Kraľujú tu i jedlá s talianskym šarmom a dalmátskou nápaditosťou. Nechýbajú však ani pochúťky českej , anglickej, srbskej, írskej či ruskej kuchyne.

Jedálny lístok obsahuje mix európskych kuchýň z okolitých krajín, ponúka tradičné jedlá, čerstvé suroviny. Skutočná radosť z varenia sú základom kvality našich kuchárov a vedúcich zamestnancov. Všetky jedlá sú pripravované podľa materiálno –spotrebných noriem a receptúr pre školské stravovanie a podľa odporúčaných výživových dávok pre vekové skupiny.

Školské stravovanie predstavuje rokmi overený, vyhovujúci systém zabezpečenia plnohodnotnej výživy detí a mladistvých počas vyučovania najmä vtedy, ak sú v plnej miere pri zostavovaní jedálnych lístkov rešpektované odporúčania odborníkov v oblasti výživy. Pri výrobe jedál v zariadeniach školského stravovania sa dodržiavajú prísne hygienické normy. Predošlé spoločné jedálne lístky mali veľmi dobrú odozvu medzi pedagógmi, rodičmi, ale hlavne medzi žiakmi.

Školské stravovanie má tiež prispieť k rozvoju zdravého životného štýlu, má slúžiť na to, aby stravníci získali správne stravovacie návyky,

Všetkým nám záleží na tom, aby boli naše deti zdravé, na vyučovaní sústredené. K tomu všetkému napomáha aj strava, pripravovaná v školských jedálňach. Prihlásením vašich detí na obed preberáme na seba časť vašich starostí ohľadom výživy.

       

Vypracovala: Marta Trochová, externá metodička pre školské stravovanie v Rim. Sobote

Spoločný **Európsky** jedálny lístok

**27.5. – 31.5.2013**

**Pondelok:** **D**: Nátierka karfiolová, chlieb tmavý, čaj so sirupom

27.5. 2013  **O** : Pol: Zeleninový boršč, chlieb celozrnný 

 Strapačky so syrokrémom, mlieko – acidko 

 **Ol**: Rožok grahamový, maslo, zeleninová obloha- cherry paradajky, kakao

**Utorok:** **D**: Nátierka cícerová s pórom, tmavý chlieb , káva

28.5. **O**: Pol: Mrvenicová s hubami

 Teľacie stehno na taliansky spôsob, bulgur, srbský šalát, 

 Citronáda

 **Ol:**  Čokoládový puding s čerstvými jahodami, čaj ovocný

**Streda:** **D:** Vianočka, maslo džem, ochutené mlieko

29.5 **O**: Pol. Milánska 

 Morčacie prsia na pražský spôsob, opekané zemiaky, 

 zel. obloha – hl šalát, kukur...,,, Ovocný nápoj

 **Ol**: Viedenská nátierka, bagetka viaczrná, čaj čierny s medom 

**Štvrtok**: **D:** Anglické chlebíčky, čaj bylinkový 

30. 5.  **O**: Pol: írska, chlieb tmavý 

 Moravské koláče, ovocie - pomaranč, čaj ovocný/ MŠ – mlieko/ 

  **Ol:** Nátierka z kuracej pečene- nová cibuľka, chlieb tmavý, čaj s citrónom

**Piatok:** **D**: Nátierka so syru Toffu so sardinkami, kaiserka- pečivo,, čaj so sirupom

31. 5. **O**: Pol: Hrachová s pohankou a zemiakmi, chlieb- ZŠ

 Čufty na dalmánsky spôsob, cestoviny – pene, stolová voda, 

 / jablko – MŠ /ZŠ – múčnik/

 **Ol**: Šatôčky z mrkvového cesta, mlieko ochutené

Zodpovedná: externá metodička pre ZŠS , M. Trochová

**Svetový deň mlieka v školských zariadeniach.**

Každoročne si v našom meste pripomíname ,,Svetový deň mlieka,, ktorý sa u nás traduje vždy tretí májový utorok v roku. Aj utorok 21. 5. - sa niesol v školských jedálňach v spolupráci s MŠ a ZŠ v znamení  prezentácií, ochutnávok , kvízov , rôznych súťaží a výstavok v znamení mlieka a jeho významu pre detský organizmus. Mlieko a mliečne produkty pomáhajú naplniť požiadavky na plnohodnotnú výživu rastúceho organizmu. Podstatou tohto dňa je oslava významu mlieka v školách. Je to spôsob, ako sa zamerať na pomoc deťom, zvýšiť ich povedomie, v oblasti konzumácii mlieka. Mlieko a mliečne výrobky majú svoje nezastupiteľné miesto vo výžive ľudí.

Verím, že aj vďaka Svetovému dňu mlieka, deti nikdy nevynechajú mlieko a mliečne výrobky zo svojho jedálneho lístka.

  