

Odporúčané výživové dávky

V súlade s § 3 ods.1 písm. b) vyhlášky MŠ SR č. 330/2009 Z.z. o zariadení školského stravovania sa výroba jedál v ZŠS uskutočňuje v zmysle odporúčaných výživových dávok podľa vekových kategórií stravníkov. Odporúčané výživové dávky (9. revízia) boli schválené MZ SR a zverejnené vo vestníku MZ SR čiastka 4-5 zo dňa 19. júna 2015

Odporúčané výživové dávky pre vybrané skupiny obyvateľstva SR

Uvedené hodnoty pre jednotlivé vekové kategórie sú priemernými hodnotami (chlapcov a dievčat)

Výživový faktor	Deti predškolského veku		Deti školského veku				Dospievajúci /chlapci, dievčatá			
	2 - 6 r.		7 – 10 r. 1. st. ZŠ		11 – 15 r. 2. st. ZŠ		15 – 18/19 r. študujúci		15 – 18/19 r. fyzická záťaž	
	Desiata, obed,olov. 60%	Celodenná strava	Obed 35 %	Celodenná strava	Obed 35 %	Celodenná strava (chl./diev.)	Obed 35 %	Celodenná strava	Obed 35 %	Celodenná strava
Energia KJ	4140	6900	3080	8800	3675	10500	3955	11300	4830	13800
Bielkoviny g	21	35	18,6	53	22,1	63	23,6	67,5	28	80
Tuky g	37,8	63	27,3	78	29,6	84,5	31,9	91	38,9	111
Sacharidy g	141,6	236	104	297	130,4	372,5	140,7	402	173,4	495,5
Vláknina g	8,4	14	6	17	6,7	19	7	20	8,2	23,5
Vápnik mg	420	700	315	900	437,5	1250	437,5	1250	507,5	1450
Železo mg	5,4	9	3,5	10	4,9	14	4,7	13,5	5,8	16,5
Vitamín A µg	180	300	140	400	210	600	245	700	297,5	850
Vitamín C mg	42	70	28	80	33,3	95	33,2	95	43,8	125

V Košiciach
16.9.2015

Spracovala: MVDr. Ľubica Krajničáková
Ing. Jarmila Gašparíková