

Vážení rodiče,

dovolte nám informovat Vás o zásadách, podle kterých je tvořen jídelní lístek pro Vaše děti. Při sestavování jídelního lístku vycházíme z doporučené pestrosti stravy (DPS), kterou vypracovala Krajská hygienická stanice (KHS) a která vychází z požadavků na zdravou výživu. Dodržování doporučené pestrosti stravy napomáhá k plnění spotřebního koše, který je uveden ve vyhlášce č. 107/2005 Sb., o školním stravování, a je pro nás závazný.

Doporučená pestrost stravy stanovuje frekvenci výskytu jednotlivých surovin (viz tabulka).

		Doporučená frekvence v měsíci
<b>Polévky</b>	Zeleninová	preferovat
	Luštěninová	3x
	Droždňová	1x
	Vývary	umírněně
<b>Hlavní jídla</b>	Drůbež	3x
	Ryby	2x
	Vepřové	4x
	Hovězí a jiné	5x
	Bezmasé zeleninové vč. luštěnin	4x
	Uzeniny	max. 1
	Sladký pokrm	2x
<b>Přílohy</b>	Brambory	5x
	Bramborová kaše	2x
	Těstoviny	3x
	Rýže	4x
	Houskové knedlíky	2x
	Bramborové knedlíky	1x
	Luštěniny	min. 1x

### Polévky

Preferujeme zeleninové polévky nebo polévky se zeleninou a obilninovými zaváčkami (pohanka, jáhly, ovesné vločky, kuskus...). Droždňová polévka se objevuje v jídelníčku jedenkrát měsíčně, protože je hodnotným zdrojem vitamínů, obzvláště vitamínů skupiny B. Vývary a masové polévky jsou zařazovány umírněně, nejsou používány vývary z uzeného masa a uzených kostí. Vývary zásadně nepřipravujeme z prášku, ale vždy z čerstvého masa a zeleniny. Dle doporučení KHS kombinujeme polévky a hlavní jídla tak, aby masové polévky nebyly podávány k pokrmům sladkým (z důvodu horší stravitelnosti oběda) ani luštěninovým (z důvodu zbytečné zátěže organismu bílkovinami). Masové a luštěninové polévky jsou podávány k bezmasým zeleninovým pokrmům nebo k pokrmům s nižším obsahem masa (např. k rizotu, zapečeným těstovinám apod.). Rybí polévku zařazujeme jedenkrát měsíčně.

## **Hlavní jídla**

Druhy masa jsou zařazovány do jídelníčku tak, jak je uvedeno v tabulce. Jednou týdně je dětem v souladu s DPS podáván bezmasý pokrm, sladký pokrm jednou za 14 dní. Opakuje se tedy schéma: jeden týden – 4x masový pokrm, 1x bezmasý slaný pokrm, druhý týden – 3x masový pokrm, 1x bezmasý slaný pokrm a 1x sladký pokrm. Smažené jídlo je dětem podáváno maximálně dvakrát za měsíc. Při přípravě pokrmů jsou používány schválené receptury pro školní stravování a jsou dodržovány technologické postupy.

## **Přesnídávky a svačiny**

Svačiny a přesnídávky jsou voleny tak, aby byl co nejlépe naplněn spotřební koš. Dětem jsou připravovány pomazánky rybí, luštěninové, sýrové, tvarohové, drůbeží, jednou měsíčně pomazánka drožďová (kvůli vitamínu B), dvakrát do měsíce vločková, krupicová, kukuřičná, jáhlová nebo rýžová kaše. Opomíjena není ani sója a výrobky z ní. K odpoledním svačinám je podáván pudink, jogurt, ovocný nebo zeleninový salát, müsli, kukuřičné lupínky, cereální kuličky apod. Dvakrát měsíčně dětem pečeme sladký moučník (jablečný závin, bábovka, makovec, bublanina, perník apod.). Dbáme na to, aby dětem byla denně podávána čerstvá zelenina nebo ovoce. Pečivo zařazujeme bílé, tmavé i celozrnné.

Žáci základní školy, kteří neodebírají přesnídávky a svačiny, dostávají k obědu doplňky jako ovoce, zeleninu, jogurty, zeleninové saláty, moučníky, mléko apod. tak, aby byl pro ně naplněn spotřební koš.

## **Nápoje**

Dětem je po celý den zajištěn pitný režim. Nabídka nápojů zahrnuje čaje ovocné a bylinné, džusy, vodu se sirupem, vodu s citrónem, citronádu, čistou vodu, mléko, ochucené mléko, kakao, vitakávu, caro, bikavu a další. Důraz je kladen na snižování množství cukru, které děti přijímají v nápojích – preferována je voda s citrónem a neslazené čaje. Pokud je dětem nabízen mléčný nápoj, mají k dispozici i nápoj nemléčný. Pokud je podáván nápoj slazený, mají na výběr i neslazený.

Věříme, že námi připravované pokrmy přispívají ke zdravému vývoji dětí a že je jim podávána pestrá a vyvážená strava. Skladba našeho jídelníčku byla naposledy hodnocena Krajskou hygienickou stanicí v září 2014. Toto hodnocení je rodičům k dispozici v kanceláři vedoucí školní jídelny a na webových stránkách školy.

V případě jakýchkoli dotazů či připomínek neváhejte kontaktovat vedoucí školní jídelny (tel: 415 69 11 20, e-mail: jidelna@zscitoliby.eu).

Markéta Čechová  
vedoucí školní jídelny