

Vážení strávníci,

dovolte nám informovat Vás o zásadách, podle kterých je tvořen jídelní lístek. Vzhledem k tomu, že jsme školské zařízení, musíme se při sestavování jídelníčku řídit doporučenou pestrostí 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
	Drožďová	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...). Drožďová 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 (to je pro děti nevhodné). 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 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 dle KHS podáváno maximálně dvakrát za měsíc. Při přípravě pokrmů jsou používány schválené receptury pro školní stravování a jsou dodržovány technologické postupy.

I přesto, že musíme dětem připravovat jednou týdně bezmasý pokrm, snažíme se vyjít dospělým strážníkům vstříc a pokud je to možné, maso jim k pokrmu přidáváme. Pokud tedy např. děti mají čočku s vejcem či chlebem, dospělí dostávají k čočce uzené maso či párek, pokud podáváme dětem bezmasé kapustové karbanátky, dospělým strážníkům můžeme připravit kapustové karbanátky s masem. Obdobné úpravy můžeme udělat i v případě příloh. Prosíme však strážníky o pochopení, že větší změny oproti dětskému jídelníčku při dané ceně oběda a kapacitě kuchyně nejsou možné.

Všem našim strážníkům děkujeme za přízeň a 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