

JAK VZNIKÁ VÁŠ JÍDELNÍČEK A ČÍM JE SKLADBA JÍDELNÍČKU OVLIVNĚNA?

Největší vliv zde má Spotřební koš. Spotřební koš lze obecně charakterizovat jako výživové požadavky, které musí splňovat strava podávaná ve školních jídelnách. Jeho hlavním úkolem je zajistit, aby školní stravování poskytovalo kvalitní a dostatečnou výživu.

Skládá se z deseti sledovaných potravinových komodit (masa, ryb, mléka, mléčných výrobků, tuků volných, cukrů volných, ovoce, zeleniny, brambor, luštěnin).

Každá potravinová skupina má určenou průměrnou spotřebu na strávnicka na den a množství v gramech, která je uvedena v hodnotách „jak nakoupeno“ to znamená, že v průměrné spotřebě je zahrnut i přirozený odpad.

Spotřeba potravinových skupin by měla být dodržena s přípustnou tolerancí $\pm 25\%$.

Výjimkou jsou volné tuky a cukry, jejich horní hranice spotřeby nesmí být překročena. Další výjimku můžeme nalézt u ovoce, zeleniny a luštěnin, jejich spotřebované množství lze zvýšit nad horní hranici tolerance.

Spotřební koš se kalkuluje jednou měsíčně a jeho plnění podléhá kontrole České školní inspekce, zřizovatele a Krajské hygienické stanice.

Školní jídelna je povinna záznamy o spotřebním koši evidovat, aby bylo zřejmé, do jaké míry tyto výživové požadavky plní.

K pomoci jsou nutriční doporučení Ministerstva zdravotnictví, které v případě dodržení skoro vždy povedou k potřebným číslům ve spotřebním koši....

Takže většinou dodržuji měsíčně u **polévek**: 12x zeleninovou polévku, luštěninovou 3-4x, obilné zavářky do polévek 4x..

Hlavní chod vždy obsahuje minimálně 3x drůbeží maso, 2x měsíčně ryby, 4x měsíčně vepřové maso, vegetariánské jídlo 4x/ měsíc, sladký chod 2x a luštěniny 2x za měsíc....

U **příloh** je doporučeno 7x obilná příloha typu rýže, kuskus, těstoviny, houskové knedlíky maximálně 2x měsíčně, tepelně upravená zelenina 4x měsíčně.

Takže víme, z jakých surovin vařit, zda má chod být vegetariánský, s kuřecím nebo vepřovým masem, zda s bramborem nebo houskovým knedlíkem a „stačí“ promyslet recept, který bude schopen převozu z vývařovny v Ostravě Hošťálkovicích do vaší školy a zvládne teplotu nad 60st.C po celou dobu výdeje, aby jídlo bylo bezpečné.... a hlavně, bude vám, těm, kvůli kterým to děláme, chutnat....

Lenka Vařeková.