

Jídelní lístek

Při sestavování jídelníčku se řídíme vyhláškou č.107/2005 o školním stravování, ve znění pozdějších předpisů, kde jsou stanoveny výživové normy pro vybrané komodity potravin, vztažené na strávnicka a den v závislosti na jejich věkovou kategorii.

Nutriční doporučení Ministerstva zdravotnictví ČR vychází ze spotřebního koše a je tedy vytvořeno v souladu s výživovými normami stanovenými přílohou č.1 k vyhlášce č.107/2005 Sb., o školním stravování, ve znění pozdějších předpisů.

ND je doplňující metodikou k metodice výpočtu výživových norem prostřednictvím spotřebního koše.

ND je souborem doporučení, která mají usměrňovat a vést školní jídelny směrem k nutričně vyváženému a pestrému jídelníčku.

Cílem doporučení je jídelničky školní jídelny „odlehčit“, mírně snížit množství nabízených masitých pokrmů, zařazovat více zeleniny a ovoce. Upravit kombinace pokrmů tak, aby byly živiny co nejlépe a nejefektivněji zkombinovány a přinesly strávnickům co největší užitek.

Doporučení jsou sestavena na základě nutričního složení jídelních lístků dlouhodobě sledovaných výpočetním programem. Jsou v souladu s legislativou reprezentovanou spotřebním košem. Doporučení jsou propočítána výpočetním programem tak, aby byly respektovány výživové doporučené dávky pro ČR a spotřební koš, který je sestaven na jejich základě. Zároveň doporučení zohledňuje nejnovější trendy ve výživě.

Druhy potravin, které jsou dány vyhláškou :

Maso	75 – 125 %
Ryby	75 – 125 %
Mléko	75 - 125 %
Mléčné výrobky	75 – 125 %
Tuky volné max.	100 % musí se brát zřetel na smažení
Cukr volný	max. 10 %

Zelenina	více než 100 %
Ovoce	více než 100%
Brambory	75 – 125 %
Luštěny	více než 100 %

Toto je povolená tolerance, pravidelně kontrolovaná ČŠI Praha a odborným zaměstnancem orgánu ochrany veřejného zdraví – KHS Praha.
Naše pracovníce jsou pravidelně proškoleny v nových recepturách, hygieně, BZOP.