

ZŠ SKÁLOVA, TURNOV ZPRÁVA Z ANALÝZY



**Skutečně
zdravá škola**

Obsah

Obsah.....	2
Úvod.....	3
Komentář k jídelnímu lístku na [měsíc a rok].....	4
Pokrmy pro kurz vaření.....	6
Kategorie bezmasých slaných jídel.....	7
Jak obohatit jídelní lístek.....	7
Pitný režim.....	9
Zelenina.....	9
Pomocníci do kuchyně.....	10
Analýza skladu.....	11
Nevhodné suroviny.....	11
Doporučení dodavatelé.....	12
Monitoring solení.....	13
Desatero školní kuchyně.....	13

Úvod

Z návštěvy vaší školní jídelny byla zpracována tato písemná zpráva, která přihlíží k potřebám a směřování jídelny:

- 1) Zhodnotili jsme jídelní lístky a navrhli úpravy v souladu s požadavky jídelny a platnou legislativou.
- 2) V návaznosti na zjištěné potřeby jsme navrhli pokrmy pro přípravu na kurzu vaření.
- 3) Zvláštní pozornost jsme zaměřili na kategorii bezmasých slaných jídel.
- 4) Posoudili jsme pitný režim a navrhli jsme další vhodné druhy čajů ke každodennímu používání.
- 5) Na základě týdenního monitorování množství používané soli, jsme zhodnotili míru solení a zpracovali doporučení.
- 6) Po návštěvě skladu surovin jsme doporučili odstranit ty suroviny, které neodpovídají kritériím Skutečně zdravé školy a navrhli vhodné alternativy.
- 7) Doporučili jsme lokální dodavatele kvalitních surovin.

Rozhodně budeme rádi, když budete tuto zprávu vnímat jako faktické zhodnocení současného stavu se záměrem prospět ke zlepšení situace. Naše přispění nechce být v žádném případě kritikou, ale podporou směrem k informovaným, spokojeným a zdravým strávníkům.

Vypracovala: Ing. Kateřina Halamová, Ph.D.
Telefon pro případné dotazy a připomínky: 604780953

Komentář k jídelnímu lístku na září, říjen 2016

1) Polévky

Skladba polévek v jídelníčku je pestrá. Kombinujete zeleninové polévky s vloženou obilninou či luštěninou, čistě luštěninové či zeleninové polévky a také masové vývary či polévky s vloženým masem.

Zahušťování polévek je vhodné nahradit namísto bílé mouky moukami bezlepkovými, např. kukuřičnou, cizrnovou či rýžovou. Chuťově dosáhnete stejného výsledku a výsledný pokrm bude přirozeně bezlepkový, což je v dnešní době vysoké zátěže lepkem vhodné. Zároveň je možné zahušťovat rozmixovanou uvařenou luštěninou, nastrouhanou zeleninou či rozmixováním části polévky. V těchto případech není mouka vůbec potřeba.

Vedle bezlepkových muk je vhodné zahušťovat rozmixovanou uvařenou luštěninou, nastrouhanou zeleninou či rozmixováním části polévky. V těchto případech není mouka na zahuštění vůbec potřeba.

Používáte obilninové a luštěninové zavářky do polévek (pohanka, vločky, bulgur, jáhly), což hodnotíme velmi kladně. Doporučujeme rozšířit toto spektrum na další suroviny, jako např. mechanicky loupanou pohankou (světlé barvy), kroupy, nejrůznější nočky z celozrnné mouky aj.

Nedoporučujeme používat játrovou rýži. Játra jsou z výživového hlediska velmi nekvalitní surovinou. Játra jsou čistícím orgánem organismu, jak u lidí, tak zvířat a z hlediska nekvalitních krmiv, kterým jsou zvířata krmena dochází k velké koncentraci zátěžových látek právě do jater.

Doporučujeme připravovat vlastní zeleninové vývary ze zeleniny a jejích odřezků (viz praktický kurz) a přestat používat tekuté a práškové bujony a jiná dochucovadla na bázi glutamátu, palmového tuku a aromat.

2) Masité pokrmy

Masité pokrmy ve vašem jídelníčku představují současnou klasiku českých jídel. Pokud máte ve spotřebním koši prostor snížit masové pokrmy na spotřebu masa se 75 % ve spotřebním koši, doporučujeme častěji zařazovat bezmasá slaná jídla.

V luštěninových pokrmech doporučujeme nahradit maso či uzeninu vhodně upravenou zeleninou či rostlinnou náhražkou masa. Kombinace maso a luštěnina je velmi těžko stravitelná.

Uzeniny ve výživě dětí nejsou vůbec doporučované používat. Uzeniny obsahují velmi nekvalitní ingredience a jsou silně přesolené. V těchto pokrmech doporučujeme nahradit uzeninu některou ze širokého spektra rostlinných bílkovin (např. uzený tempeh, tofu, klaso, robi maso, seitan). Např. uzený tempeh se perfektně hodí do všech pokrmů, kde se používá

uzené maso (např. zelňačka či plněné bramborové knedlíky). Rostlinná masa ve vašem jídelníčku prakticky chybí, až na sojové maso, které ovšem ve zdravé výživě nemá své opodstatnění. Soja je velmi těžko stravitelná luštěnina a pufrovaná sojová mouka, ze které je sojové maso připravováno není vhodnou potravinou. Preferujeme tofu či fermentované sojové produkty, jako je výše zmiňovaný tempeh.

Ryby vhodně upravujete jednoduchou úpravou, např. na másle či oleji s bylinkami, což je chvályhodné. Na obalení a zapékání namísto sýrů a smetany doporučujeme použít směs bezlepkové mouky a hrašky, popř. čistou hrašku.

3) Bezmasé slané pokrmy

Mezi bezmasé slané pokrmy doporučujeme zařadit do jídelníčku více pokrmů, kde bude kombinována luštěnina s obilovinou. V těchto pokrmech se zcela zřekneme ostatních živočišných bílkovin (mléčných a vajec). Nadměrně zařazujete do bezmasých slaných pokrmů mléčné výrobky, zejména sýr v různých úpravách. Také se v pokrmech často vám opakují brambory. Namísto chleba je vhodnější přílohou k luštěninovým pokrmům např. rýže či jiná obilovina.

Kombinace obilniny a luštěniny je plnohodnotnou náhradou bílkovin z rostlinných zdrojů, vysoce výživná a dobře stravitelná. Takové pokrmy se ve vašem jídelníčku prakticky nevyskytují. Vhodnější možnosti kombinací surovin pro bezmasé slané pokrmy vám vysvětlíme a prakticky ukážeme na kurzu.

Sýry jsou zdrojem bílkovin, nicméně jsou velmi tučné a je v nich vysoký obsah soli. Sýr či kysanou smetanu je vhodné používat v zapékaných pokrmech či ke špagetám a jiným těstovinám, v ostatních případech je vhodnější sýr nahradit rostlinnou bílkovinou v podobě luštěnin, ořechů a semínek či alternativních rostlinných mas.

4) Přílohy

Brambory jsou v jídelníčku zařazeny přespříliš. Brambory nejsou základní přílohovou surovinou, měli bychom s ní nakládat umírněně a pohlížet na ně více jako na zeleninu. Zařazení brambor můžete snížit až o polovinu a plnit je na 75 % doporučení spotřebního koše.

Z analýzy vašeho jídelníčku je patrné, že brambory zařazujete až nevhodně často, pravděpodobně z důvodu neznalosti použití jiných přílohových surovin.

Doporučujeme naučit se pracovat s novými druhy příloh. Bramborový knedlík se dá nahradit za jáhlovým, k pokrmům typu guláše se velmi hodí uvařená obilovina (rýže, těstoviny, kus kus, bulgur či pohanka). Obilniny, zvláště v celozrnné podobě, jsou zdrojem tzv. pomalých cukrů – polysacharidů, které jsou zdrojem energie pro tělo až po dobu 4 hodin. Navíc díky „celozrnnosti“ přispívají k očistě střeva a jsou zdrojem cenných minerálů.

5) Sladká jídla

Je vhodné zařazovat co nejvíce zdravějších alternativ ke klasickým sladkým pokrmům, které jsou často na bázi mléka, mléčných výrobků, cukru a bílé mouky. Chválíme vámi zařazované sladké domácí buchty a řezy. Sladké pokrmy je vždy vhodné vylepšit přídatkem či 100%

nahrazením celozrnné mouky a kvalitnějším slazením, např. sušeným ovocem či kvalitním tmavým cukrem, což jsou úpravy, které si ukážeme na kurzu.

U jídel jako jsou dukátové buchtičky, buchty, řezy se nabízí je připravit alespoň z 50 % celozrnné mouky. Cílem postupného navyšování celozrnné mouky je dostat se na 80% celozrnné mouky – takovýto pokrm je již považován za celozrnný.

Krupicová kaše se dá připravit z celozrnné krupice.

Shrnutí:

Jídelníček máte na první pohled pestrý, ovšem je nutné přestat používat některé nevhodné polotovary a začít pokrmy připravovat z čerstvých surovin. Jedná se o instantní bramborovou kaši či bramborové těsto na knedlíky, sypké směsi typu Knorr v prášku či tekuté bujony. Je nutné začít dochucovat pokrmy zdravými dochucovadly, bylinkami a kořením a přestat používat tato na bázi glutamátu postavená dochucovadla, která jsou značně nevhodná a zdraví škodlivá.

Doporučujeme zařadit bezmasé slané pokrmy složené z vařené obiloviny, luštěniny a zeleniny, bez přidaného sýra a jiných mléčných výrobků či vajec. Jejich praktickou přípravu a kombinace si vysvětlíme na kurzu vaření.

Nadměrné se jeví zahušťování bílou moukou, které doporučujeme nahradit zahušťováním bezlepkovými moukami, luštěninovým pyrém, rozmixovanou zeleninou. Solamyl je vhodné vyměnit za kukuřičný škrob, jelikož solamyl obsahuje alkaloid solanin, který je mnohdy špatně přijímán.

Většina vámi používaných sterilovaných zelenin je obsažen sacharin a benzoát sodný. Stačí jen vyměnit značku a začít objednávat tyto suroviny bez těchto obsažených látek. Umělá sladidla jsou nevhodná pro lidské zdraví.

Oceňujeme vámi nabízené kvašené saláty v zimních obdobích.

Pitný režim je zastoupen vedle čisté vody řadou nevhodných instantních směsí a práškových nápojů, které je nutné přestat používat a zařadit na jejich místo ovocné či bylinné čaje a čisté nápojové koncentráty. Je řada zdravých alternativ, např. od Severofrukt - čistý nápojový koncentrát.

Pokrmy pro kurz vaření

Na praktickém školení se dle vašich požadavků budeme zabývat rozvojem kategorie bezmasých slaných jídel a použití rostlinných mas a zeleniny, jak v zeleninových pokrmech či salátech. Ukážeme si zdravější zahušťování bezlepkovými moukami a zdravějšími variantami sladkých jídel, na kterých si ukážeme principy zdravého slazení. Jelikož respektujeme roční období, vybraly jsme takové pokrmy, které jsou vhodné pro chladnější období roku. K těmto pokrmům dostanete normované receptury:

- Zapečená dýně se seitanem, jáhlový knedlík
- Plněný jáhlový knedlík uzeným tempehem, červené zelí s rozinkami
- Dýňové pyrě s vloženou cizrnou
- Zeleninový vývar s mořskou řasou
- Dýňová polévka s červenou čočkou a černuchou
- Zelná polévka s uzeným tempehem
- Lítý datlový perník
- Napařená brokolice s květákem jako zeleninová příloha
- Celerový špek
- Zeleninové saláty
- Šťouchané brambory s jáhly
- Jáhlový knedlík přílohový

Kategorie bezmasých slaných jídel Jak obohatit jídelní lístek

Kategorie bezmasých slaných jídel si zaslouží pozornost. Jedním z hlavních parametrů, které je třeba dodržet, když zařazujete bezmasé (případně i bezmléčné) jídlo, je podat strávnickům plnohodnotnou náhradu živočišné bílkoviny.

Nutriční doporučení MZ ČR ke spotřebnímu koši uvádějí jako plnohodnotnou náhradu živočišné bílkoviny kompletní rostlinnou bílkovinu v podobě kombinace luštěniny s obilovinou/např. kvasový chléb, rýže, kuskus/ či luštěnin s bramborami.

I v jídlech, kde se přímo v názvu nevizuje přítomnost luštěniny (zapečené brambory se zeleninou) je dobré přidat luštěninu v podobě čočkového či cizrnového dipu, který navíc hmotu brambor spojí podobně jako vejce.

Rozdělení kategorií bezmasých jídel

Toto rozdělení může být pro vaši jídelnu inspirací, jaké kombinace či typy jídel volit a nabízet strávnickům pro pestrost.

Zeleninovo-luštěninová rizota

- Zeleninové rizoto s tofu
- Cizrnové rizoto
- Jasmínové rizoto
- Kari rizoto
- Indický pilaf z čočky a quinoj
- Paella

Zeleninové omáčky

- Rajská omáčka se seitanem/“masovými“ koulemi

- Svičková omáčka s marinovaným tofu
- Cizrna na paprice
- Italská omáčka z červené řepy

Luštěninové omáčky a dipy

- Cizrnová omáčka/fazolová omáčka, pečená zelenina, celozrnné těstoviny
- Dip z červené čočky/cizrnový dip, restovaná zelenina

Obilninovo-luštěninová zapékaná jídla

- Obilninovo-luštěninové karbanátky
- Pohanková nádivka se špenátem
- Mrkvové karbanátky, těstovinový salát
- Vegetariánská sekaná s bramborami
- Jáhlový nákyp s cizrnou
- Plněné papriky jáhlami a tofu

Bramborová zapékaná jídla

- Zapečené brambory se zeleninou a žampiony
- Bramborová musaka
- Francouzské brambory s tofu
- Gnocchi se špenátem/brokolicí a sýrem
- Halušky se zelím a templem

Jídla z celozrnných těstovin

- Zapečené těstoviny se zálivkou z červené čočky
- Lasagne se špenátem
- Celozrnné těstoviny jako příloha k omáčkám, či dipům

Guláše a perkelty

- Seitanový segedinský guláš
- Bramborový guláš s tofu
- Mexický guláš
- Robi perkelt

Zeleninovo-luštěninové směsi s přílohou

- Dýňové karí s cizrnou
- Zeleninový rendlík s fazolemi a tarhoňou
- Vegetariánské chilli sin carne
- Čočkovo-bulgurové karí
- Zeleninová dahlia
- Čočkový hrnec
- Cizrnové ragů

Mezinárodní kuchyně

- Celozrnné burritos s mexickými fazolemi
- Falafel s arabským chlebem a jogurtovým dipem (nebo humusem)
- Boloňské špagety s robi masem
- Bulgurový salát tabouleh
- Mexický Tex-Mex salát s nachos
- Ratatouille s dvouzrnkou a sýrem
- Sushi s uzeným tofu (spíše jako slaná svačinka)

Pitný režim

Jako možnost k vyzkoušení a rozšíření nabídky doporučujeme:

Komerční čajové směsi vhodné k používání

- **Čaje SONNENTOR**
Jarní políbení (dopoledne, odpoledne), Anděl strážný, Harmonie BIO (dopoledne), Prohřívající BIO (v chladnějších dnech), Relaxační BIO (odpoledne, večer), Dobrá nálada BIO (odpoledne, navečer), Energie BIO (přes den), Raráškovi čaje pro děti (celá produktová řada), Roiboos přírodní bio sypaný, Roiboos s vanilkou, Roiboos s pomerančem
- Čaje GREŠÍK
Smolíček (přes den), Roiboos čistý nebo s příchutí (kdykoli)
- Čaje LEROS
jednosložkové – mátový, šípkový, heřmánkový

Vyhýbejte se:

- Průmyslově vyráběným čajům (opak značkových výrobců čajů) a instantním čajům v prášku.
- Podezřele levným čajům, zvláště zeleným, černým a ovocným (představují velké riziko v podobě zbytků pesticidů, plísní apod.).

Zelenina

Hlavní význam zeleniny spočívá v obsahu velkého množství vitamínů, minerálních látek, vlákniny a fytochemikálií, které mají příznivé účinky na zdraví člověka.

Žádná jiná potravinová skupina se nevyznačuje takovou rozmanitostí a lahodností chutí, vůně, barvy, tvaru a textury, jako má právě zelenina.–Doporučujeme zeleninu použít jako součást každého oběda v jakékoliv podobě, kromě sterilované, neboť ta nemá žádnou výživovou hodnotu.

Pokuste se zaměřit na sezónnost zeleniny a v zimě omezovat hojně používaná rajčata, okurky a papriky a nahraďte je kořenovou zeleninou pokrácenou na hranolky, popř. napařenou zchlazenou zeleninou typu brokolice či květák. Děti takto upravenou zeleninu mnohdy velmi dobře přijímají.

Ke každému obědu je vhodné přiřadit salát, nebo čerstvou krájenou zeleninu:

- K jídlům s přílohou (karbanátky, sekaná, stehno, rizota, boloňské špagety, španělský ptáček...) je vhodné zařadit zeleninový salát.
- K jídlům s omáčkou (rajská, svíčková, sýrová, guláše) je vhodné zařadit syrovou zeleninu krájenou na větší kusy.

Motivovat děti ke zvýšené konzumaci zeleniny můžete zřízením tzv. **salátového baru**, kde si mohou děti předem nakrájenou zeleninu sami vybrat dle vlastní chuti a preferencí.

Místo salátového baru lze pořídit levnější [pizza chladicí vitrínu](#)

- Pro případné dochucení zeleniny ze salátového baru je vhodný nativní olivový olej /využijte nabídky SZD [Barcelo Manufakture](#)

Pomocníci do kuchyně

Pro rychlé ruční oškrábaní zeleniny doporučujeme [Turboškrabku](#).

Atraktivitu zeleniny můžete zvýšit i způsobem jejího nakrájení. K tomu lze využít [ROBOT COUPE](#), který plátkuje, strouhá, vlnkuje, nudličkuje, kostičkuje a hranolkuje, a to za pomoci až 50 disků o různé tloušťce.

Pro ruční ozdobné krájení brambor, mrkve a okurek a podobné zeleniny je vhodný vlnkování kráječ [PRESTO](#) od Tescomy.

Vynikající pro přípravu jemných julienne proužků z mrkve, celeru, bílé ředkve, brambor apod. je [škrabka julienne](#) PRESTO Expert od Tescomy.

Špagety z mrkve, cukety a další podobné zeleniny vyrobíte pomocí [spiralizéru](#).

Analýza skladu Nevhodné suroviny

Položka	Nalezený stav	Dodavatel
Čaje instantní Premium Tea	Cukr, sladidla, aromata, barviva - karmín	(Catus sro)
Nápojový koncentrát	Cukr	Mugli food, Zásmuky
Afro džem	Barvivo - karmín	
Bramborová kaše s mlékem	citran sodný, kyselina askorborá, jodid draselný, acesulfam, sukraloza, cukr, barviva	Knorr
Práškové nápoje do mléka	Cukr, ethylalanin, aromata, barvivo - karmín	Jaro, nápoje a zdravá výživa, Gastro potraviny
Knorr sypké směsi	Kvasničný extrakt tj. glutamát, palmový tuk, aromata	
Základ na guláš		
Základ na chilli noc carne		
Omáčka Pemi glace		
Koření na drůbež		
Knorr tekutý bujon		
F6720 Čínská pánev	Kvasničný extrakt, palmový tuk	Mugli Food, Zásmuky
AA Sterilovaný mexický salát	Glutamát sodný	
Sterilovaná červená řepa	Sacharin	
Sterilované okurky	Sacharin, Kyselina benzoová	
Kečup Mugli	Kyselina benzoová	

Doporučení dodavatelé

Dodavatel	Kontakt	Doporučené suroviny
Gastro koření	www.koreni-gastro.cz	veškeré sušené bylinky a koření v gastro-baleních VEGA (přírodní dochucující směs bez umělých dochucovadel)
Sun food	www.sunfood.cz	fermentovaná dochucovadla SHOYU, TAMARI, UMEOCET, chlazené zboží - tofu, tempeh, klaso
Countrylife	www.countrylife.cz	široká škála zdravých surovin V BIO i NEBIO kvalitě
Pro-bio	www.probio.cz	široká škála zdravých surovin V BIO i NEBIO kvalitě
Provita	www.provita.cz	obilniny, luštěniny, olejnatá semena v BIO i NEBIO kvalitě majonetta (přírodní majonéza vyrobená z červené čočky)
Polar	www.polar-cz.eu	český dodavatel mražené zeleniny, ryb, mléčných výrobků

Monitoring solení

Doporučené množství soli pro dětského strávnicka 5 g na den se mnohdy nachází pouze v obědové porci. Proto je nutné solení omezit. Naší tendencí není pokrmy nedosolovat, ale nepřesolovat. Jelikož jsme chuťově mnohdy zvyklí na přesolené pokrmy, doporučujeme postupně snižovat množství soli v pokrmech. Maximální množství soli v hlavním jídle by nemělo překročit 2 g na porci.

Snížení spotřeby soli nedosáhneme pouze vynecháním konzumace potravin s vysokým obsahem soli. Je třeba omezit potraviny a polotovary, které obsahují vysoké množství soli (uzeniny, konzervované maso, většina sýrů, polévky a omáčky v prášku, polévková koření, sójové omáčky, aj.), ale také běžně prodávané pečivo (krajíček chleba obsahuje 0,95 g, bílý rohlík 0,55 g soli.)

Doporučujeme používat výhradně mořskou nerafinovanou sůl (organicky přečištěvanou).

Každá sůl solí jinak a zároveň je nutné počítat s tím, že v recepturách mnohdy pracujeme s dochucovadly, které mají přirozeně slanou chuť. Jedná se o sójovou omáčku Shoyu či Tamari a Umeocet. Perfektně dotahují výslednou chuť pokrmů a zároveň ho dosolují. Proto doporučujeme naučit se pracovat s nízkým množstvím soli při počátečních fázích přípravy pokrmu a počítat s konečným dosolením těmito dochucovadly.

Monitoring soli ve vaší jídelně probíhal po dobu pěti dnů. Spočíval v zapisování spotřeby přímé soli a soli nepřímé (obsažené v polotovarech a dochucovadlech). Do týdne po praktickém školení vám zašleme vyhodnocené karty k jednotlivým pokrmům, kde můžete najít u každého pokrmu celkové množství použité soli a přepočtené množství soli na porci.

Desatero školní kuchyně

Doporučení Skutečně zdravé školy pro přípravu pokrmů ve školních jídelnách

1. Používáme jen základní suroviny

Pokrmy připravujeme ze základních surovin, jako jsou: čerstvá zelenina a ovoce, brambory, luštěniny, těstoviny, koření, rýže a další obiloviny (přednostně celozrnné), maso, ryby, neochucené mléčné výrobky, vejce....

2. Upřednostňujeme lokální a sezónní potraviny

Suroviny k přípravě pokrmů nakupujeme od místních výrobců a dodavatelů – podporujeme regionální trh. Využíváme přednostně zeleninu a ovoce, které dozrává v daném ročním období.

3. Minimalizujeme používání polotovarů a instantních potravin

K přípravě jídel nepoužíváme hotové či instantní výrobky, konzervy (s výjimkou rybiček např. k přípravě pomazánek), uzeniny, kompoty, sterilovanou zeleninu. Z mražené zeleniny využíváme pouze druhy celoročně nedostupné (hrášek, fazolky). Nekupujeme slazené mléčné dezerty, sladké pečivo ani jiné sladkosti.

4. Omezujeme konzumaci bílé pšeničné mouky

Na přípravu moučných jídel a příloh přednostně používáme celozrnnou mouku, zařazujeme i nepšeničné druhy, pečivo kvasové. Zbytečně nenastavujeme a nezahušťujeme jídla moukou.

5. Minimalizujeme množství soli

Jídla dochucujeme čerstvými a sušenými bylinkami, nepoužíváme hotová dochucovadla, zejména přípravky s glutamátem.

6. Snižujeme spotřebu cukru

Sladká jídla zařazujeme maximálně 2x měsíčně (ideálně podle receptů z nabídnutého receptáře), pokrmy nedoslazujeme (omáčky atd.), nápoje podáváme pouze neslazené, nepoužíváme umělá sladidla ani výrobky, které je obsahují.

7. Používáme kvalitní tuky

K přípravě pokrmů používáme rostlinné nerafinované oleje, máslo, sádlo. Nepoužíváme ztužované tuky.

8. Hlavní jídlo podáváme s dostatkem zeleniny

Oběd tvoří hlavní jídlo a neslazený nápoj. K tomu si dítě může přidat polévku, salát, případně jednotlivou zeleninu či ovoce.

9. Dbáme na vyváženost mezi masitými a nemasitými pokrmy

Při nabídce jednoho jídla se k hlavnímu chodu střídají masitá a bezmasá jídla. Ideální je nabídka dvou jídel, z nichž jedno je bezmasé. Polévky jsou převážně zeleninové a luštěninové.

10. Respektujeme potřeby dítěte a čas k jídlu

Každé dítě dostává porci s respektem k jeho skutečným potřebám a chutím.

U zdravých prospívajících dětí jsou respektovány dietní zásady vyjádřené rodiči. Jídelna podle svých možností nabízí dietní stravování nebo alespoň uskladnění a přihřátí domácího oběda. Vedení školy plánuje dostatek času na jídlo, zajišťuje klidnou atmosféru v jídelně.