

**ZŠ SKÁLOVA 600,
TURNOV, 511 01
ZPRÁVA Z ANALÝZY
24. 11. 2025**



**Skutečně
zdravá škola**

Obsah

Obsah	2
Úvod.....	3
Komentář k jídelnímu lístku za období 1 .9. – 31. 10. 2025.....	4
Kategorie bezmasých slaných jídel.....	9
Jak obohatit jídelní lístek	9
Pitný režim	10
Receptury pro školní kuchyně	11
Zelenina.....	11
Pomocníci do kuchyně	12
Analýza skladu.....	12
Nevhodné suroviny	12
Akční plán.....	14
Doporučení dodavatelé	16
Desatero školní kuchyně	16
Zdroje	17

Úvod

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

- 1) Zhodnotili jsme jídelní lístky od 1. 9. – 31. 10. 2025 a navrhli úpravy v souladu s požadavky jídelny a platnou legislativou.
- 2) Zvláštní pozornost jsme zaměřili na kategorii bezmasých slaných jídel.
- 3) Posoudili jsme pitný režim a navrhli jsme další vhodné druhy čajů ke každodennímu používání.
- 4) Na základě týdenního monitorování množství používané soli, jsme zhodnotili míru solení a zpracovali doporučení.
- 5) Po návštěvě skladu surovin jsme doporučili odstranit ty suroviny, které neodpovídají kritériím Skutečně zdravé školy a navrhli vhodné alternativy.
- 6) Doporučili jsme lokální dodavatele kvalitních surovin.

Budeme rádi, když tuto zprávu budete 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: Dagmar Sedlářová
Telefon pro případné dotazy a připomínky: 603 288 582
E-mail: dagmar@skutečnězdravaskola.cz

Komentář k jídelnímu lístku za období 1. 9. – 31. 10. 2025

Polévky

Novely vyhlášky o šk. Stravování

- ✗ Dehydratované výrobky: polévka, přísady do polévky, bujón, vývar, základ pokrmu.
- ✗ Koření přípravky s obsahem soli.
- ✗ Ochucovadla s obsahem soli více jak 10%.

Výchozí stav ve vaší jídelně

Nejčastěji se vyskytuje polévka zeleninová (23x z 42), dále luštěninová (5x z 42), vývar (9x z 42), uzená (2x z 42), a masová (3x z 42).

- ✓ Zeleninové i polévky máte v jídelníčku zastoupeny dostatečně.
- ✓ Do polévek používáte hodnotné obilninové zavářky – jáhly, pohanka, bulgur a ovesné vločky.

Doporučení

Doporučujeme častěji zařadit luštěninové polévky.

Doporučujeme polévky zahušťovat zeleninou nebo rozmixováním části polévky, případně používejte mouky bezlepkové, luštěninové či celozrnné.

Doporučujeme krutony připravovat vlastní z celozrnného pečiva a těstoviny zařazovat v jejich celozrnné variantě.

Různé mixované krémy ze sezónní zeleniny (dýně, řepa, ředkev, brokolice...) je vhodné doplnit nasucho praženými semínky (dýňovými, slunečnicovými, sezamovými).

Při přípravě polévek monitorujte množství přidané soli a k dochucení využívat hlavně sušenou zeleninu a bylinky. Koření směsi používejte bez přidaného glutamátu.

Masité pokrmy

Novela vyhlášky o školním stravování

V rámci 1 týdne může zahrnovat maximálně 1x týdně pokrm s červeným masem.

Maso lze používat chlazené, hluboce zmrazené bez přídavku soli, mleté (obsah soli do 1 g/100 g výrobku).

Ryby lze používat:

- chlazené bez přídavku soli
- hluboce zmrazené s obsahem masa min. 60 g/100 g výrobku a obsah soli maximálně 0,7/100 g výrobku
- konzervované rybí a hluboce zmrazené – hmotnost počítána bez glazury.

Výchozí stav ve vaší jídelně

Ve sledovaném období vhodně zařazujete různé druhy masa.

✓ V jídelníčku máte zastoupeno maso vepřové, hovězí, kuřecí a krůtí.

Ve sledovaném období jste zařadili tyto rybí pokrmy:

3. 9. 2025	Pstruh na másle, bylinkové brambory
5. 9. 2025	Zeleninový salát s tuňákem a vejce, pečivo
10. 9. 2025	Rybí filé s citrónovo – máslovou omáčkou, brambory, zelný salát
17. 9. 2025	Rybí porce v sezamu, bramborová kaše, zelný salát
29. 9. 2025	Rybí filé zapečené se šunkou a sýrem, brambory
1. 10. 2025	Špecle s tuňákem, sušenými rajčaty a olivami
3. 10. 2025	Pečený mořský vlk, zeleninový bulgur
9. 10. 2025	Candát pečený na másle, vařen brambory
15. 10. 2025	Smažený losos s medovo – hořčicovou krustou, bramborová kaše, zelný salát
23. 10. 2025	Treska tmavá pečená na zelenině, vařený brambor, zelný salát

✓ Rybí pokrm máte ve sledovaném období zastoupen 10x.

✓ Jednoduchá úprava ryby.

✗ Ve sledovaném období jste zařadili pokrm s uzeninou 8x.

10. 9. 2025	Zapečené těstoviny s uzeným masem, kyselá okurka
22. 9. 2025	Čočka na kyselo, párek, kyselá okurka
30. 9. 2025	Polévka frankfurtská
8. 10. 2025	Francouzské brambory s uzeninou, kyselá okurka
13. 10. 2025	Omeleta s hráškem a šunkou, vařen brambory
14. 10. 2025	Halušky s kysaným zelím a uzeným masem
23. 10. 2025	Polévka frankfurtská
30. 10. 2025	Šunkofleky, kyselá okurka

Doporučení

Doporučujeme občas zařadit i maso králíčí.

Doporučujeme občas zařadit jako přílohu k rybě i různé jiné druhy obilovin – rýže, celozrnný kuskus se zeleninou...

Doporučujeme vynechat smažené úpravy pokrmů.

Zde je odkaz na dodavatele králíčího masa:

<http://www.skutecnezdravaskola.cz/mapa-skutecne-zdravych-dodavatelu/k-k-jiri.kocar>

Zde je odkaz na dodavatele krůtího masa:

<http://www.krocan.cz/>

<http://ceskakruta.cz/rozvoz>

Zde odkaz na dodavatele rybího masa – sumeček africký:

<https://www.skutecnezdravaskola.cz/mapa-skutecne-zdravych-dodavatelu/dimond-fish-s-r-o>

Ryby nakupujte s certifikací MSC, AFC – certifikáty kvality pro mořské, sladkovodní farmované ryby.

Doporučujeme vyřadit uzeniny a uzen maso.

Uzeniny nejsou ve školním stravování doporučovány, neboť jsou významným zdrojem soli a dalších látek z hlediska výživy dětí nevhodných. Pokud budete zařazovat šunku, kupujte v nejvyšší kvalitě, kterou nabízí pro občasnou spotřebu např. LIDL nebo MAKRO:

<https://www.ferpotravina.cz/sunka/dusena-sunka-5>

Bezmasé slané pokrmy

Novela vyhlášky o školním stravování

Bezmasé slané pokrmy jsou nabízeny 2x týdně, z čehož maximálně 2x měsíčně může být jeden bezmasý slaný pokrm nahrazen pokrmem sladkým.

Výchozí stav ve vaší jídelně

4. 9. 2025	Bulgur míchaný se směsí zeleniny, sypaný sýrem
8. 9. 2025	Sójové kostky s ananasem, špecle
12. 9. 2025	Pohankový krupník
15. 9. 2025	Kapustový karbanátek, petrželové brambory
16. 9. 2025	Šopský salát, celozrnné pečivo
17. 9. 2025	Kovbojské fazole, chléb
22. 9. 2025	Květák na mozeček, vařený brambor
23. 9. 2025	Teplý kuskusový salát se zeleninou, sypaný mozzarelou
25. 9. 2025	Brambory s tvarohem
26. 9. 2025	Listový salát s opečeným tofu, jogurtovo – bylinková zálivka, pečivo
2. 10. 2025	Obalovaný celer, vařené brambory, dresing
7. 10. 2025	Teplý tarhoňový salát s grilovanou zeleninou, hermelín
10. 10. 2025	Vařené těstoviny s peperonátou
15. 10. 2025	Špagety pomodoro s česnekem, čerstvou bazalkou a parmezánem
16. 10. 2025	Čočkový salát s vejci a zeleninou, tmavý chléb
17. 10. 2025	Fazolové lusky po provensálsku, vařené brambory
20. 10. 2025	Zapečená lázeňská zelenina, vařený brambor
22. 10. 2025	Smažený obalovaný květák, obalovaný brambor
24. 10. 2025	Pohankový krupník
30. 10. 2025	Zeleninový karbanátek, vařený brambor, dip

V sledovaném období jste do jídelníčku zařadili bezmasé slané pokrmy 20x.

Doporučení

Doporučujeme u bezmasých slaných pokrmů častěji věnovat pozornost kombinaci luštěnin s různými druhy obilovin, nejen s chlebem. Další hodnotné obiloviny jsou bulgur, jáhly (i v kombinaci se zeleninou), pohanka, rýžové nudle, kukuřičná polenta...

Doporučujeme u těstovinových pokrmů kombinovat semolinové s celozrnnými.

Pro zpestření bezmasých slaných jídel můžete občas zařadit tempeh. U pokrmů, jako je bramborový guláš, fazole a čočka na kyselo, je vhodné použít právě tempeh, který se výborně hodí i do rizota.

Využít můžete nabídku dodavatele a výrobce firmy: www.kalma.cz

Přílohy

Novela vyhlášky o školním stravování

V rámci celodenní stravy se pokrmy ani přílohy v daný den neopakují. Celozrnné obiloviny a pseudoobiloviny jsou plněny minimálně na 75 %.

Výchozí stav ve vaší jídelně

✓ Jako přílohu k masitým pokrmům používáte brambory, rýži, bulgur, těstoviny, kroupy, kombinaci obilovin se zeleninou, bramborový a houskový knedlík.

Doporučení

Doporučujeme jako přílohu zařadit i celozrnný kuskus, jáhly, pohanku, kombinaci obilovin s bramborem a různé druhy bramborovo – zeleninových pyré.

Šťouchané brambory s jáhly		Šťouchané brambory s pohankou	
250 gramů/porce, suroviny na 10 porcí			
Vařené brambory	1 700 g	Vařené brambory	1 700 g
Jáhly	270 g	Pohanka	270 g
Voda	675 ml	Voda	650 ml
Sůl	6 g	Sůl	6 g

Sladké pokrmy

Novela vyhlášky o školním stravování

Možnost volby sladkého pokrmu v rámci oběda je maximálně 1x za 2 týdny bez ohledu na jeho zařazení v konkrétním výběru. V jeden den není nabízeno více sladkých jídel.

Výchozí stav ve vaší jídelně

3. 9. 2025 Buchtičky se šodó, ovoce, ochucené mléko

9. 9. 2025	Vločková kaše sypaná skořicí, cukrem, máslo, ovoce, ochucené mléko
18. 9. 2025	Rýžový nákyp s ovocem, ovoce, ochucené mléko
24. 9. 2025	Bramborové šišky s mákem, cukr, máslo, ovoce, ochucené mléko
30. 9. 2025	Krupicová kaše s kakaem a čokoládou, cukr, máslo, ovoce
6. 10. 2025	Žemlovka s tvarohem a jablky, ovoce, ochucené mléko
14. 10. 2025	Ovocné tvarohové knedlíky sypané tvarohem, cukr, máslo, ovoce, ochucené mléko
21. 10. 2025	Vločková kaše se skořicí, máslo, ochucené mléko

✓ Ve sledovaném období jste do jídelníčku zařadili sladké pokrmy 8x.

Doporučení

Doporučujeme sladké hlavní chody zařazovat maximálně 1x za 14 dní.

Doporučujeme vyřadit ochucená mléka v kombinaci se sladkým jídlem.

Doporučujeme sladké hlavní chody připravovat z hodnotných obilovin (jáhly, bulgur, celozrnný kuskus a pohanka).

Doporučujeme u pokrmů, které obsahují mouku a cukr, vyměnit aspoň část za mouku celozrnnou a snížit množství cukru. Přidáním čerstvého ovoce bude pokrm přirozeně sladký.

Doporučujeme pokrmy z obilovin obohatit o různá semínka nebo oříšky.

Zelenina a ovoce jako součást hlavního jídla

Novela vyhlášky o školním stravování

Součástí každého denního jídla jsou zelenina nebo ovoce, a to v syrovém stavu nebo tepelně upravené. Nabídka zeleniny převyšuje nabídku ovoce.

Výchozí stav ve vaší jídelně

✓ Čerstvá nebo jinak vhodně upravená zelenina a různé druhy salátů se jako doplněk slaného obědu vyskytují pravidelně. Za hodnocené období nabízíte saláty zelné, zeleninové

Dále nabízíte k obědu sterilovanou zeleninu.

Doporučení

Doporučujeme pro zpestření v zimním období zařadit i rychlokvašenou zeleninu. Příprava není složitá. Ráno nastroháte zeleninu (mrkev, zelí, papriku, kedluben, čínské zelí...) a promačkáte s 1% soli, necháte zatížené odležet do oběda. Ovšem je nutné tento postup zapracovat do kritických bodů dokumentu HACCAP.

V případě sterilované zeleniny preferujte slazenou cukrem, nikoli jinými umělými sladidly.

Shrnutí:

- 1) Polévky doporučujeme zahušťovat zeleninou, rozmixováním části polévky nebo použijte mouky celozrnné, bezlepkové nebo luštěninové můžete i nastrohanou zeleninou nebo rozmixováním části polévky.
- 2) Občas zařaďte i maso králíčí. Jako přílohu k rybě zařaďte častěji obiloviny. Vyřaďte obalované úpravy pokrmu.
- 3) U bezmasých slaných pokrmů věnujte pozornost kombinaci luštěnin s různými druhy obilovin. U těstovinových pokrmů kombinujte těstoviny celozrnné se semolinovými.
- 4) Sladké hlavní chody doporučujeme zařazovat maximálně 1x za 14 dní, nekombinovat s ochucenými mléky.
- 5) Sterilovanou zeleninu upřednostňujte slazenou cukrem, nikoli jinými umělými sladidly.

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 bez mléčné jídlo, je podat strávníkům plnohodnotnou náhradu živočišné bílkoviny.

I v jídlech, kde se přímo v názvu neavizuje 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 strávníkům pro pestrost.

Zeleninovo-luštěninová rizota

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

Zeleninové omáčky

- Rajská omáčka se seitanem/“masovými“ koulemi
- Svíčková 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/brokolící a sýrem
- Halušky se zelím a temphem

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 kari s cizrnou
- Zeleninový rendlík s fazolemi a tarhoňou
- Vegetariánské chilli sin carne
- Čočkovo-bulgurové kari
- 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)

Receptury pro školní kuchyně

Objevte osvědčené a chutné recepty, které jsou nejen zdravé a nutričně vyvážené, ale navíc je děti milují. Každá receptura obsahuje přesný seznam surovin a jasný postup. Jsou rozděleny do několika kategorií: Pomazánky, Saláty, Polévky, Masité pokrmy, Bezmasé pokrmy, Drůbeží a rybí pokrmy a Sladké pokrmy. Receptury najdete na adrese <https://www.skutecznezdravaskola.cz/receptury>

Online databázi postupně rozšiřujeme, takže tu vždy najdete něco nového.

Pitný režim

Novela vyhlášky o šk. Stravování

Ke každému dennímu jídlu se nabízejí nápoje bez volných cukrů. Volnými cukry se rozumí přidané cukry a cukry přirozeně se vyskytující v medu, sirupech, ovocných a zeleninových šťávách a koncentrovaných šťávách“

Na pitný režim lze tedy podávat pouze vodu, ochucenou vodu ovocem a bylinkami a bylinkové a ovocné nedoslazované čaje.

Výchozí stav ve vaší jídelně

- ✓ Strávníci ve Vaší jídelně mají k dispozici vodu.
- ✗ Dále sirupy.
- ✓ Čaje podáváte ovocné, doslazované, instantní slazené.
- ✓ Dále podáváte mléko, kakao.
- ✗ Dále ochucené mléko s ochucovadly do mléka.

Doporučení

Vyřadte 100% sirupy.

Doporučujeme vyřadit instantní čajové směsi a dochucovadla do mléka.

Ideální nápoj je pramenitá voda, nabídnout můžete také vodu s ovocem nebo čaj.

Doporučujeme připravovat čaje ze sušeného ovoce, ale jde použít i ovoce čerstvé, například kombinace šípku, rakytníku nebo brusinky, které můžete „dosladit“ hruškami, hrozkami či švestkami.

Můžete podávat i kakao, které připravujete z kvalitního kakaa, dosladit můžete mírně cukrem.

Čajové směsi vhodné k používání v bio kvalitě

Čaje od společnosti SONNENTOR

[Dobré ráno](#) (dopoledne), [Kuc-kuc](#) (v chladnějších dnech), [Pěkné odpoledne](#), [Dobrý večer](#) (dopoledne, navečer), [Dobrá nálada](#), [Čaj štěstí](#), [Ovocný sen](#) (přes den), [Raráškovi čaje pro děti](#) (celá produktová řada), [Roiboos přírodní](#), [Roiboos s vanilkou](#), [Roiboos s pomerančem](#)

Vyhýbejte se:

- Průmyslově vyráběným čajům (opak značkových výrobců čajů).
- 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.

Zeleninu je vhodné použít jako součást každého oběda v jakékoliv podobě, kromě sterilované, která může být slazena umělými sladidly.

Pokuste se zaměřit na sezónnost zeleniny a v zimě omezovat rajčata, okurky a papriky a nahraďte je kořenovou zeleninou pokrájenou 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, svičková, guláše) je vhodné zařadit syrovou zeleninu krájenou na větší kusy.

Pomocníci do kuchyně

Pro rychlé ruční oškrábání 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 vlnkovaný 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

Jídelna vaří z kvalitních základních surovin, které odpovídají kritériím Skutečně zdravé školy, kromě níže uvedených produktů. Upřete svou pozornost ke složení surovin, čtěte etikety a optimalizujte objednávky s dodavatelem tímto směrem.

Položka	Dodavatel	Nalezený stav	Doporučení
Bramborové těsto	Knorr	Disiřičitan sodný	Disiřičitan sodný je nežádoucí aditivum. Bramborové těsto nakupujte např. od fy-Amylon.
Halušky	Gastrex	Disiřičitan sodný	Disiřičitan sodný je nežádoucí aditivum. Suroviny s tímto aditivem

			doporučujeme vyřadit ze sortimentu.
Bramborová kaše s mlékem	Hügli	Disiřičitan sodný	Disiřičitan sodný je nežádoucí aditivum. Suroviny s tímto aditivem doporučujeme vyřadit ze sortimentu.
Ocet kvasný lihový		Amoniakový karamel	Amoniakový karamel je nevhodné barvivo. Ocet nakupujte např. od fy. Aromka
Sójové kostky	Polsko	Dovoz	Suroviny upřednostňujte regionální nebo z ČR.
Česnek plátky	Čína	Dovoz	Suroviny upřednostňujte regionální nebo z ČR.
Koření grilovací školní		60% sůl	Dle novely vyhlášky nelze používat koření s obsahem soli.
Hellmans koktejl sauce	Hellmans	Glukózo – fruktózoový sirup, sorban draselný	Glukózo fruktózoový sirup je nevhodné sladidlo, sorban draselný nevhodný konzervat. Doporučujeme používat suroviny bez těchto nežádoucích přísad.
Celer kostky	Rapa	Disiřičitan draselný, sacharin	Disiřičitan sodný je nežádoucí aditivum. Suroviny s tímto aditivem doporučujeme vyřadit ze sortimentu.
Paprika červená	Rapa	Sacharin	Sterilovanou zeleninu nakupujte slazenou pouze cukrem, např. od fy. Znojmia.
Feferony – beraní rohy	Rapa	Sacharin	Sterilovanou zeleninu nakupujte slazenou pouze cukrem, např. od fy. Znojmia.
Červená řepa	ADY	Sacharin	Sterilovanou zeleninu nakupujte slazenou pouze cukrem, např. od fy. Znojmia.
Zelní bílé	Rapa	Disiřičitan draselný, sacharin	Disiřičitan sodný je nežádoucí aditivum. Suroviny s tímto aditivem doporučujeme vyřadit ze sortimentu.
Kostky mrkev	Rapa	Sacharin	Sterilovanou zeleninu nakupujte slazenou pouze cukrem, např. od fy. Znojmia.
Kečup jemný	Hügli	Sorban draselný	Sorban draselný je nežádoucí aditivum. Kečupy nakupujte bez tohoto aditiva.
Meruňky půlené	Ekon	Sacharin	Sterilovanou zeleninu nakupujte slazenou pouze cukrem, např. od fy. Znojmia.
Hovězí vývar	Jaro	Kvasnicový extrakt, 20% soli	Vývary nejsou dle novely vyhlášky povoleny.
Drůbeží vývar	Jaro	Kvasnicový extrakt, 20% soli	Vývary nejsou dle novely vyhlášky povoleny.
Zeleninový vývar	Jaro	Kvasnicový extrakt, 20% soli	Vývary nejsou dle novely vyhlášky povoleny.
Červený čaj s příchutí jahoda se sladidlem a cukrem	Prima drink	Cukr, Sacharin	Čaje lze, dle novely vyhlášky, podávat pouze neslazené.
Sirup jablko	Jaro	Glukózo – fruktózoový sirup, sukralóza	Na pitný režim lze, dle novely vyhlášky, podávat pouze vodu, ochucenou vodou ovocem.
Citrónová šťáva	Liotty	Siřičitany	Doporučujeme citronku nahradit citrónem.
Nápoj do mléka banán	Gastrex	Cukr, sůl	Mléko podávejte neochucené nebo

			můžete dochutit ovocem.
Nápoj do mléka čokoláda	Dobroty	Cukr	Mléko podávejte neochucené nebo můžete dochutit ovocem.
Kysané zelí	Samir	Sorban draselný	Sorban draselný je nevhodné aditivum. Suroviny upřednostňujte bez tohoto aditiva.
Rana	Upfield	Dovoz	Suroviny nakupujte regionální nebo z ČR. Ramu nahraďte klasickým českým máslem.
Rama comfi profi	Upfield	Dovoz	Suroviny upřednostňujte regionální nebo z ČR.
Kuřecí šunka	Dobré kuře	Dusitan sodný	Uzeniny nejsou pro školní stravování doporučovány. Dusitan sodný je nevhodné aditivum.
Vepřová plec	Španělsko	Dovoz	Suroviny nakupujte regionální nebo z ČR.
Vejce – 3		Klecový chov	Vejce nakupujte s označením 2 – vejce z podestýlky nebo 1 – volný chov.
Anglická slanina	LE & CO	Dusitan sodný	Uzeniny nejsou pro školní stravování doporučovány. Dusitan sodný je nevhodné aditivum.
Kysané zelí	Dobrovodské kysané zelí	Oxid siřičitý, siřičitan draselný	Sorban draselný a siřičitan draselný je nevhodné aditivum. Suroviny upřednostňujte bez tohoto aditiva.

AKČNÍ PLÁN pro hlavní kuchařku

Opatření	Časový rámec	Ukazatel	Odpovědný
Polévky zahušťujte zeleninou, rozmixováním části polévky nebo moukami bezlepkovými, luštěninovými nebo celozrnnými	0–3 měsíce	50 – 100%	Petra Hrdličková
Sladké hlavní chody připravujte maximálně 1x za 14 dní, nekombinujte s ochucenými mléčnými výrobky	0–3 měsíce	100% sladkých hlavních chodů	Petra Hrdličková
U bezmasých slaných pokrmů se zaměřte na kombinace luštěnin s obilovinou	0–3 měsíce	50 – 100%	Petra Hrdličková
Vyřadte smažené úpravy pokrmů	0–3 měsíce	100%	Petra Hrdličková
Nepodávejte sirupy	0–3 měsíce	100%	Petra Hrdličková
Nepodávejte slazený čaj a instantní slazené čajové směsi	0–3 měsíce	100%	Petra Hrdličková

AKČNÍ PLÁN pro vedoucí školní jídelny

Opatření	Časový rámec	Ukazatel	Odpovědný
Zaměřte se u bezmasých slaných pokrmů na kombinaci luštěnin s různými druhy obilovin.	0–3 měsíce	2× týdně	Petra Hrdličková
Nakupujte neochucené mléčné výrobky	0–3 měsíce	100% položek ve skladu	Petra Hrdličková
Vyřad'te sirupy	0 – 3 měsíců	100% položek ve skladu	Petra Hrdličková
Vyřad'te uzené maso	0 – 3 měsíců	100% položek ve skladu	Petra Hrdličková
Vyřadit koření s obsahem soli	0 – 3 měsíců	100% položek ve skladu	Petra Hrdličková
Vyřad'te vývary	0 – 3 měsíců	100% položek ve skladu	Petra Hrdličková
Nahrad'te sterilovanou zeleninu slazenou sacharinem za slazenou cukrem	0 – 3 měsíců	100% položek ve skladu	Petra Hrdličková
Nahrad'te vejce – 3 za 2 nebo 1	0 – 3 měsíců	100% položek ve skladu	Petra Hrdličková
Vyřad'te suroviny s nevhodnými aditivy	0 – 3 měsíců	100% položek ve skladu	Petra Hrdličková
Nahrad'te suroviny z dovozu regionálními nebo z ČR	0 – 3 měsíců	100% položek ve skladu	Petra Hrdličková
Vyřad'te suroviny s glukózo – fruktózovým sirupem a sukralózou	0 – 3 měsíců	100% položek ve skladu	Petra Hrdličková

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 ochucovadel).
Sun food	www.sunfood.cz	Fermentovaná dochucovadla SHOYU, TAMARI, UMEOCET, chlazené zboží – tofu, tempeh.
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.
Bujonka.cz	www.bujonka.cz	Zeleninové, kuřecí, hovězí, houbové bujony bez chemie.
Sonnentor	www.sonnentor.cz	Čaje, koření, kakao v bio kvalitě.
Domáci dobroty	www.domaci-dobroty.cz	Sušené ovoce, džemy, marmelády, müsli.
Zelený košík	www.zeleny-kosik.cz/e-shop/	Bio farmářské produkty – ovoce, zelenina, džemy, marmelády, švestková povidla, kečupy, protlaky, kysané zelí.

Zde je odkaz na další Skutečně zdravé dodavatele:

<http://www.skutecnezdravaskola.cz/mapa-skutecne-zdravych-dodavatelu>

Zde najdete příručku farmářů a dodavatelů:

<http://www.skutecnezdravaskola.cz/dodavatele>

Zde najdete odkaz na manuál Čtème etikety:

http://www.skutecnezdravaskola.cz/user_uploads/Soubory/Kucharky%20vari/%C4%8Ctème%20etikety.pdf

Desatero školní kuchyně

Doporučení Skutečně zdravé školy pro přípravu pokrmů ve školních jídelnách

1. Používáme jen základní suroviny

Pokrmu 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 přehřátí domácího oběda. Vedení školy plánuje dostatek času na jídlo, zajišťuje klidnou atmosféru v jídelně.

Zdroje

- Nutriční doporučení Ministerstva zdravotnictví ČR ke Spotřebnímu koši
http://www.msmt.cz/uploads/skolni_stravovani/Nutricni_doporuceni_MZ_ke_spotrebnimu_kosi.pdf
- Kritéria Skutečně zdravé školy, Celodenní praktické školení SZŠ
www.skuteczdravaskola.cz