

ZÁSADY NA ZOSTAVOVANIE JEDÁLNYCH LÍSTKOV V ZARIADENÍ ŠKOLSKÉHO STRAVOVANIA

1. **Časová štruktúra** jedálnych lístkov počas piatich stravovacích dní v jednozmennej prevádzke jedálny lístok obsahuje

- a) dve hlavné mäsové jedlá,
- b) jedno hlavné jedlo so zníženou dávkou mäsa s nadstavením,
- c) dve hlavné jedlá múčne a zeleninové, ktoré sa podávajú najmä v pondelok.

3. Obsahová štruktúra pokrmov

- a) hlavné jedlá z mäsa sa pripravujú z mäsa jatočných zvierat, hydiny a rýb s hmotnosťou pre jednotlivé vekové kategórie stravníkov podľa materiálno-spotrebných noriem a regionálnych receptúr,
- b) hlavné jedlá so zníženou dávkou mäsa sú zmesi mäsa s ryžou, mletými varenými sójovými bôbmi alebo sójovou drvinou (kociek), ovsených vločiek a zemiakov,
- c) hlavné jedlá zeleninové sa pripravujú s použitím zeleniny, strukovín, obilnín a ich kombinácií s použitím mlieka, mliečnych výrobkov a vajec,
- d) múčne hlavné jedlá sa pripravujú s použitím múky, vajec, mlieka, tvarohu, ovocia a iných vhodných prímiesí. K múčnym jedlám sa podávajú výdatné strukovinové a zeleninové polievky s obsahom mäsa alebo mlieka. Výber základných potravín pre prípravu hlavných jedál závisí od výšky finančného limitu na nákup potravín, ktorý uhradza zákonný zástupca dieťaťa alebo žiaka.

4. Všeobecné zásady

- a) prívarky s využitím najmä strukovín sa do jedálneho lístka zaraďujú dvakrát za mesiac,
- b) strukoviny sa podávajú aj vo forme šalátov alebo ako ich súčasť,
- c) múčne prílohy (knedľa, halušky, cestoviny) sa podávajú jedenkrát do týždňa, pri celodennej prevádzke dva až trikrát počas piatich stravných dní a štyrikrát pri nepretržitej prevádzke,
- d) zemiaky sa podávajú dva až trikrát pri jednozmennej prevádzke, pri celodennej prevádzke počas piatich stravných dní štyrikrát a pri nepretržitej prevádzke šesťkrát,
- e) zelenina sa podáva denne, z toho vo forme šalátov pri jednozmennej prevádzke dvakrát a jedenkrát v podobe zeleninovej oblohy k hlavnému jedlu. Pri celodennej a nepretržitej prevádzke sa zelenina podáva sedemkrát, z toho štyrikrát ako zeleninový šalát a trikrát v podobe zeleninovej oblohy k jedlu. Uprednostňuje sa podávanie čerstvej zeleniny s prídavkami cibule, pažítiky, petržlenovej vňate, jogurtu a najmä citrónovej šťavy s pridaním olivového oleja bez tepelnej úpravy,

- f) časť múčnej prílohy sa nahrádza dusenou zeleninou podľa druhu pokrmu,
- g) hlavné jedlá z rýb sa podávajú pri jednozmennej prevádzke jedenkrát v týždni a pri celodennej prevádzke počas piatich stravných dní dvakrát v týždni (obed a večera),
- h) obilniny – krúčky, ovsené vločky, pohánka, sója, proso, kukurica sa uprednostňujú pred ryžou a podávajú sa jedenkrát v týždni pri jednozmennej prevádzke,
- i) strukoviny sa podávajú jeden až dvakrát pri jednozmennej a celodennej prevádzke v podobe polievok, prívarkov a šalátov,
- j) múčniky sa pripravujú z ovocia, tvarohu a mlieka a podávajú sa najviac jeden až dvakrát v týždni pri jednozmennej a celodennej prevádzke k hlavnému jedlu,
- k) nápoj v podobe pitnej vody, minerálnej vody, mlieka, nesladených ovocných a tmavých čajov sa podáva ku každému hlavnému a doplnkovému jedlu,
- l) chlieb z celozrnnej múky alebo tmavé druhy chleba sa podávajú ako súčasť doplnkových jedál,
- m) do jedálnych lístkov sa zaraďuje mäso čerstvé: hydinové, hovädzie, bravčové, jahňacie a ryby. Údené mäso, a výrobky z údených mias sa do jedálnych lístkov pre deti v materských školách nezaraďujú, pre žiakov v základných školách a stredných školách najviac jedenkrát za mesiac,
- n) doplnkové jedlá obsahujú potravinu okrem mlieka, ktorá je zdrojom bielkovín,
- o) čerstvá zelenina sa podáva každodenne podľa sezónnosti (mladá cibuľka, pažitka, kaleráb, reďkovka, zelená paprika, mrkva, cesnak a iné druhy zeleniny),
- p) jedlá sa pripravujú na oleji,
- q) ako prídavok do hotových pokrmov (polievok a prívarkov) na zvýšenie ich biologickej hodnoty sa používa čerstvé maslo,
- r) do polievok sa používajú závary, najmä tvrdý strúhaný syr, závary z droždia a fortifikujú sa zelenou petržlenovou vňaťou,
- s) hlavné a doplnkové jedlá, zeleninové šaláty, kompóty, polievky sa dopĺňajú vitamínom C v prirodzenej forme,
- t) ovocie sa zaraďuje denne do jedálneho lístka podľa finančného limitu na nákup potravín,
- u) pri výrobe jedál sa striedajú technologické postupy, najmä varenie, dusenie, zapekanie, a striedajú sa jedlá sýte a ľahko stráviteľné s rôznorodosťou chutí a podľa sezónnosti.

5. Z hľadiska výživového a epidemiologického rizika sa v **zariadeniach školského stravovania nepoužívajú**

- a) mleté a sekané mäso vrátane mletých rýb z distribučnej siete,

- b) nedostatočne tepelne spracované mäsa,
- c) zabíjačková kaša, tlačienka,
- d) surové mäsa typu biftek,
- e) všetky výrobky s aspikom a rôsolom,
- f) tepelne nespracované vajcia a tepelne nedostatočne spracované vajcia,
- g) huby okrem húb získaných z distribučnej siete,
- h) pečeňový syr, pečeňovky, čajovky, maslovky a podobne,
- i) vnútornosti okrem bravčovej, teľacej, hydinovej pečene a sýdc,
- j) nadmerne slané ryby a rybie výrobky,
- k) tepelne neošetrené mlieko a výrobky z tepelne neošetreného mlieka.

6. Všeobecné požiadavky na manipuláciu s potravinami

- a) nátierky, ktoré sú súčasťou doplnkových jedál, sa spracúvajú z čerstvých surovín a podávajú sa najneskôr do dvoch hodín po ich spracovaní. Pri zabezpečení chladenia doplnkového jedla od 0° do 4° C sa podávajú najneskôr do troch hodín,
- b) mlieko a mliečne výrobky typu smotanových krémov možno podávať len do dátumu minimálnej trvanlivosti,
- c) mäkké salámy a údeniny sa spotrebujú v deň nákupu, ich spotreba sa odporúča výrazne obmedzovať,
- d) na vyprážanie sa používajú tuky určené na vyprážanie,
- e) suroviny (vajíčka, zemiaky, cestoviny, ryža) určené na ďalšiu prípravu sa spracúvajú v deň spotreby,
- f) mleté mäso sa pripravuje zo surového, čerstvého mäsa a tepelne sa spracúva najneskôr do troch hodín,
- g) pri príprave nátierok sa používa aj rastlinné maslo,
- h) vyprážené jedlá sa nepripravujú pre deti v materských školách,
- i) priemyselne vyrobené majonézy sa nezaraďujú do jedálnych lístkov pre deti mladšie ako 14 rokov.

Zásady na zostavovanie jedálnych lístkov možno prispôbiť miestnym podmienkam, krajoým zvyklostiam v stravovaní, požiadavkám cirkevného kalendára, ako aj možnostiam výšky finančných limitov na nákup potravín.