

Zásady pre zostavovanie jedálnych lístkov v zariadeniach školského stravovania

1. Časová štruktúra jedálnych lístkov

- a) V rámci 5 stravovacích dní v jednozmennom stravovaní by jedálny lístok mal obsahovať 2 hlavné jedlá s mäsovým pokrmom, 1 hlavné jedlo so zmiešaným pokrmom - so zníženou dávkou mäsa, 2 odľahčovacie jedlá (1 s múčnym pokrmom a 1 so zeleninovým pokrmom). Odľahčovacie jedlá so zeleninovým pokrmom sa odporúča podávať v pondelok.
- b) Pri celodennom stravovaní postupovať primerane k počtu hlavných jedál podľa bodu 1. Podiel hlavných jedál (obedov a večerí) z mäsa vrátane jedál so zníženou dávkou mäsa, by mal predstavovať cca 4 - 5 jedál pri 5-dennom a cca 6 -7 pri 7-dennom stravovaní v týždni. Pri celodennom stravovaní je možné podávať i druhú večeru.

2. Obsahová štruktúra pokrmov

- a) Pokrmy z mäsa, ktoré sú súčasťou hlavného jedla, sú pokrmy pripravované z mäsa jatočných zvierat, hydiny a rýb s plnou hmotnosťou pre jednotlivé vekové skupiny, nie mleté, nie zmesi.
- b) Pokrmy so zníženou dávkou mäsa, ktoré sú súčasťou hlavného jedla, sú zmesi mäsa s ryžou, mletými varenými sójovými bôbmi alebo sójovej drviny (kociek), ovsených vločiek, zemiakov apod..
- c) Pokrmy zeleninové, ktoré sú súčasťou hlavného jedla, sú pokrmy pripravované s použitím zeleniny, strukovín, obilnín a ich kombinácií s možným použitím mlieka, mliečnych výrobkov i vajec.
- d) Múčne pokrmy, ktoré sú súčasťou hlavného jedla, sú pokrmy pripravované s použitím múky, vajec, mlieka, tvarohu, ovocia a pod .. Polievky k tomuto typu jedál podávať výdatné strukovinové, zeleninové, prípadne i s obsahom mäsa a pod., ak to umožňuje výška finančného limitu.

3) Všeobecné zásady

- a) Prívarky odporúčame zaraďovať 2x do mesiaca s využitím hlavne strukovín. Zvysiť frekvenciu podávania strukovín aj vo forme podávania šalátov resp. ako súčasť zeleninových šalátov, predovšetkým v celodennej 5 a 7 dňovej prevádzke.
- b) Múčna príloha (knedľa, halušky, cestoviny) má byť iba raz do týždňa pri podávaní piatich obedov, 2-3 x pri 5-dňovej celodennej prevádzke, 4x počas siedmich dní pri poskytovaní celodennej stravy.
- c) Zemiaky majú byť na jedálnom lístku 2x - 3x v týždni pri podávaní iba obedov, pri 5-dňovej celodennej prevádzke 4x, pre 7-dňovej celodennej prevádzke 6x.
- d) Zelenina má byť na jedálnom lístku denne, z toho ako šaláty pri piatich obedoch 2x a 1x ako zeleninová obloha k jedlu. Pri 7-dňovej prevádzke 7x, z toho 4x ako šalát a 3x ako zeleninová obloha k jedlu. Uprednostňovať podávanie čerstvej zeleniny s prídavkami cibule, pažítiky, petržlenovej vňate, jogurtu a najmä citrónovej šťavy s pridaním rastlinných olejov určených na použitie bez tepelnej úpravy. Odporúča sa nahrádzať časť múčnej prílohy dusenou zeleninou, ak to dovoľí charakter pokrmu.

- e) Ryby podávať 1x v týždni pri podávaní obedov. 2x v týždni (obed a večera) pri 5 a 7 dňovej prevádzke.
- f) Obilniny - krúčky, ovsené vločky, pohánky, sója, proso, kukurica, uprednostňujeme pred ryžou a majú byť aspoň 1x v týždni.
- g) Strukoviny 1-2x v týždni (polievky, prívarky, šaláty, hlavné jedlá, súčasťou pokrmu so zníženou dávkou mäsa a zeleninových pokrmov).
- h) Múčnik ako súčasť obeda sa môže podávať 1x v týždni v nadväznosti na jedálny lístok. Múčniky pripravujeme hlavne z ovocia, tvarohu a mlieka.
- i) Ku každému hlavnému jedlu sa má podávať nápoj a to na obed i večeru (voda, sódová voda, prírodné nápoje s nižším obsahom cukru, minerálne vody, nesladený tmavý i ovocný čaj. Je nutné obmedzovať sladené malinovsky a kolové nápoje).
- j) Chlieb nesmie nahrádzať varené prílohy. Uprednostňujeme chlieb z celozrnnnej múky (tmavé druhy chleba).
- k) Do jedálnych lístkov zaraďujeme mäso čerstvé: hydinové, hovädzie, bravčové, jahňacie, ryby. Údené mäsa a údeniny sa do jedálnych lístkov na materských školách nezaraďujú. V základných školách a stredných školách najviac raz za mesiac resp. vôbec.
- l) Na raňajky, desiatu a olovrant má byť prevažne čierny chlieb. Raňajky okrem mliečneho nápoja majú obsahovať potravinu, ktorá je zdrojom bielkovín.
- m) Čerstvú zeleninu, resp. zeleninu v rôznych úpravách podávať v každej dennej dávke podľa sezónnosti (mladá cibuľka pažitka, kaleráb, reďkovka, zelená paprika, paradajky, mrkva, cesnak a pod.).
- n) Pokrmy sa majú pripravovať na oleji. Ako prídavok do hotových pokrmov (polievok a prívarkov) na zvýšenie ich biologickej hodnoty je vhodné použiť čerstvé maslo. Do polievok odporúčame strúhať syr (tvrdý), závary z droždia, zelené vňate.
- o) Pokrmy, šaláty, kompóty, polievky dopĺňame vitamínom C v prirodzenej forme.
- p) Ovocie zaraďujeme denne podľa finančného limitu na nákup potravín.
- q) Dodržiavame predpísané množstvo živín, minerálnych látok a vitamínov, pestrosť pri výbere surovín, striedame technologické postupy pri príprave pokrmov.
- r) Uprednostňujeme varenie, dusenie, zapiekanie. Striedame pokrmy syté a ľahko stráviteľné. Zabezpečujeme rôznorodosť chutí.

4. Z hľadiska výživového, resp. z hľadiska epidemiologického rizika, sa v školskom stravovaní nepoužívajú:

- a) mleté a sekané mäso, vrátane mletých rýb, z distribučnej siete,
- b) nedostatočne tepelne spracované mäso,

- c) zabíjačková kaša, tlačienka,
- d) surové mäsa typu biftek,
- e) všetky výrobky s aspickom 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 srdca, nadmerne slané ryby a rybie výrobky,
- j) tepelne neošetrené mlieko a výrobky z tepelne neošetreného mlieka.

5. Všeobecné požiadavky na manipuláciu s potravinami a prípravu pokrmov a jedál :

- a) nátierky spracovávať zásadne z čerstvých surovín a podávať najneskôr do 2 hodín po ich spracovaní, pri zabezpečení chladenia od 0° do 4° C, najneskôr do 3 hodín.
- b) mlieko a mliečne výrobky typu smotanových krémov sa môžu podávať len do dátumu spotreby, resp. do dátumu minimálnej trvanlivosti,
- c) mäkké salámy a údeniny sa musia spotrebovať v deň nákupu, ich spotrebu sa odporúča výrazne obmedzovať,
- d) na vyprážanie používať výlučne tuky určené na vyprážanie,
- e) suroviny a požívatiny, určené na ďalšiu prípravu sa nesmú predvárať deň vopred (vajíčka, zemiaky, cestoviny, ryža),
- f) mleté mäso sa môže pripravovať len zo surového, čerstvého mäsa a musí byť tepelne spracované najneskôr do 3 hodín,
- g) na prípravu instantných prípravkov sa môže používať iba pitná voda, spotrebiteľsky balená prírodná voda, spotrebiteľsky balená pramenitá voda alebo spotrebiteľsky balená pitná voda,
- h) pri príprave nátierok môžeme používať aj rastlinné maslo,
- i) v predškolských zariadeniach sa vyprážané pokrmy nepripravujú,
- j) priemyselne vyrobené majonézy sa neodporúčajú zaraďovať do stravovania detí mladších ako 14 rokov. Zásady vychádzajú zo všeobecne platných odporúčaní, ktoré je možné prispôbiť miestnym podmienkam, krajovým zvyklostiam v stravovaní, požiadavkám cirkevného kalendára ako aj možnostiam výšky finančných limitov

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

Dodržiavame predpísané množstvo živín, minerálnych látok a vitamínov, pestrosť pri výbere surovín, striedame technologické postupy pri príprave pokrmov. Uprednostňujeme varenie, dusenie, zapkanie. striedame pokrmy syte a ľahko stráviteľné. Zabezpečujeme rôznorodosť chutí.