

1. fáze

červen–srpen 2026

Inventura stávajících receptů

Využijte přiložené tabulky k roztřídění vašich receptů. Označte si ty varianty pokrmů, které obsahují celozrnnou obilovinu.

1 Spočítejte si **kolik receptů potřebujete pro rotaci jídelního lístku (doporučujeme mít kratší rotaci po 5-6 týdnech) dle principů sestavování týdenního jídelníčku**. Proč doporučujeme, aby se jídelníček opakoval v kratších intervalech? Děti se s pokrmy setkají častěji, tím nabývají větší jistoty - to platí zejména u méně známých pokrmů. Naopak na oblíbeně se mohou těšit častěji. Počet potřebných receptů záleží na tom, kolik vaříte hlavních chodů na výběr. Spočítejte, kolik celkem potřebujete receptů na hlavní chody a vytvořte si sady. Check listy vás povedou.

2 V každé této sadě **roztřídte recepty** dle oblíbenosti. Využijte semaforový systém:

- zelené - velmi oblíbené recepty
- oranžové - neutrální recepty - děti je běžně jedí, ale nepatří mezi naprosto oblíbené
- červené - neoblíbené recepty

3 Zvažte jakými recepty zcela **nahradit červené**, nebo se pokuste zjistit, co konkrétně na nich dětem vadí a můžete zkusit **recept upravit**.

Příklad úpravy receptu:

Do červených receptů byly zařazeny zapečené brambory s brokolicí smetanou a sýrem. Od dětí jste dostali zpětnou vazbu, že jim v pokrmu nechutná brokolice, kvůli vůni, konzistenci a barvě (díky chlorofylu v průběhu výdeje tmavne a získává neatraktivní, šedohnědou barvu). Recept jste se tedy rozhodli upravit - brokolici z receptu odstraníte. Tudíž se recept změní na zapečené smetanové brambory se sýrem a k tomuto pokrmu budete servírovat salát (mrkvový, okurkový či jiný, který mají děti rády). Nahradíte pouze jeden druh zeleniny jiným v jiné úpravě.

4 Označte, u kterých receptů lze přidat celozrnnou obilovinu, zaměnit bílou mouku za celozrnnou či vymyslet druhou podobnou variantu, ale s **celozrnnou obilovinou**.

5 **Cílem nových výživových norem není dětem najednou podávat zcela nové pokrmy**, které neznají a na které by si musely zvykat. Proto není nutné hledat nové recepty, ale spíše vytvořit varianty vašich osvědčených a oblíbených (záměnou či doplněním ingrediencí, jinou kombinací atd). Děti jsou konzervativní a raději se budou setkávat častěji se známými pokrmy, než často s novými - proto doporučujeme **kratší rotaci jídelních lístků - 5-6týdenní**, ale to je na vašem rozhodnutí.

např.

recepty s bílým masem

9

recepty s červeným masem

6

recepty s rybou

3-4

recepty bezmasé sladké

3

recepty bezmasé nesladké

9

recepty s luštěninami
(bezmasé i s masem)

4

recepty na luštěninové
polévky

6

recepty na zeleninové
polévky

12

recepty na polévky
s masem

6

recepty na ostatní typy
polévek

6

Masové kuličky

Děti milují rajskou a masové kuličky a vy můžete vymyslet různé varianty od klasiky, přes zakomponování celozrnných obilovin či luštěnin. Využít můžete v průběhu roku všechny varianty, ale u některých zvýšíte nutriční hodnotu a děti stále dostanou své oblíbené jídlo, které očekávají.



Variantá klasik

masové kuličky, rajská omáčka, houskový knedlík

masové kuličky, rajská omáčka, špagety

Variantá celozrno

masové kuličky, rajská omáčka, celozrnný knedlík

masové kuličky (s kroupami), rajská omáčka, knedlík

masové kuličky, rajská omáčka zahuštěná celozrnnou moukou, knedlík

masové kuličky, rajská omáčka, celozrnné špagety

masové kuličky (s kroupami), rajská omáčka, špagety

Variantá luštěniny

masové kuličky, rajská omáčka zahuštěná červenou čočkou, houskový knedlík

masové kuličky (s hnědou čočkou), rajská omáčka, houskový knedlík

masové kuličky, rajská omáčka zahuštěná červenou čočkou, špagety

masové kuličky (s hnědou čočkou), rajská omáčka, špagety

Podobným způsobem můžete připravit svíčkovou a další oblíbené omáčky v kombinaci s knedlíky, těstovinami nebo pilafy (rizota) apod.

Check listy

Pro větší přehlednost můžete využít následující check listy. Můžete si je vytisknout, okopírovat a ručně do nich vepisovat, pokud vám to více vyhovuje.

- 1 První check list je souhrnný, kde si zapíšete počet receptů, který budete potřebovat na svůj rotační cyklus (doporučujeme kratší 5-6týdenní) pro svůj typ jídelníčku.
- 2 Do dalších check listů již zapisujete konkrétní názvy receptů, případně jejich číslo, pokud si vedete v počítači evidenci/databázi, dle druhu pokrmu (bílé, červené maso, rybí pokrm, bezmasý sladký, nesladký). Pro každou skupinu receptů zde máte jeden arch, pokud vám nebude dostačovat, zkopírujte si prázdný list.
- 3 Ideální je vyplňovat tyto check listy společně v týmu vedoucí/ředitel(ka) školní jídelny + kuchař/ka.
- 4 Check listy si nejdříve vytvořte např. na 6 týdnů (lepší je kratší období než delší, ale záleží na vás). Po zvoleném rotačním období sadu receptů opět zopakujte. Můžete obměnit o sezónní varianty, ve kterých dle ročního období zaměníte některé typické ingredience (např. k variantě špenátové krémové polévky z bešamelu, můžete na jaře vytvořit variantu špenátové s medvědí česnekem). Pokud se rozhodnete dětem nabídnout neznámý nový pokrm, nedělejte tak častěji než 2x za rotační období (tedy např. za oněch 6 týdnů).
- 5 S metodickou podporou budou v následujícím školním roce pomáhat např. pracovníci Státního zdravotního ústavu, Středního článku podpory, hygieny, atd. Vyplněné check listy jim pomohou zorientovat se, jak se zaváděním změn postupujete a mohou vám dát další tipy či rady. Check listy si také můžete s kolegy pro inspiraci sdílet.

Druh receptu	Počet výběrů hl. chodu	Potřebný počet receptů pro 5-6týdenní rotaci JL	Počet receptů 	Počet receptů 	Počet receptů 	Počet variant s celozrnnými obilovinami
s bílým masem						
s červeným masem						
s rybou						
bezmasé sladké						
bezmasé nesladké						
s luštěninou						
zeleninové polévky						
luštěninové polévky						
polévky s masem						
Ostatní polévky						

Recepty s bílým masem

Názvy receptů



Názvy receptů



Názvy receptů



Recepty s rybou

Názvy receptů



Názvy receptů



Názvy receptů



