

Násobky hrubé hmotnosti pro přepočet na čistou hmotnost potravin.

Počítáme jen to množství, které dítě opravdu sní (čistou hmotnost), tedy jídlo bez slupek, kostí, pecek atd., které se nejí. Výživová doporučení jsou nastavená právě podle tohoto množství. Díky čisté hmotnosti tak můžeme lépe posoudit, jestli má dítě ze stravy vše, co potřebuje pro zdravý růst.

Surovina	Násobek hrubé hmotnosti	Způsob opracování nebo konzumace
Ovoce, zelenina, brambory, ostatní hlízy		
Ananas	0,6	Odstranění listů a slupky
Artyčoky	0,5	Oloupání, okrájení
Avokádo	0,7	Oloupání, odstranění pecky
Banán	0,6	Oloupání
Batáty	0,9	Oškrábání
Blumy	0,9	Odstranění pecky
Brambory rané	0,9	Oškrábání, očištění
Brambory zimní	0,8	Oškrábání, očištění
Brambory vařené ve slupce	0,9	Oloupání
Brokolice (využití bez košťálu)	0,6	Očištění, odstranění košťálu
Brokolice (využití s košťálem)	0,9	Očištění, oloupání košťálu
Broskve	0,9	Odstranění pecky
Celer kořenový	0,7	Okrájení nožem
Celer řapíkatý	0,9	Odkrojení konců
Cibule	0,9	Očištění, oloupání
Cibule jarní	0,9	Odříznutí konce, odstranění poškozených natí
Cibule šalotka	0,9	Očištění, oloupání
Citrón (dužina)	0,6	Oloupání
Cuketa	0,9	Oloupání
Čekanka	0,9	Odstranění listů
Česnek	0,9	Oloupání
Dýně hokkaidó	0,9	Odstranění jader
Dýně máslová, tykve	0,8	Oloupání, odstranění jader
Fazolové lusky čerstvé	0,9	Odříznutí stopek
Fenykl	0,9	Odříznutí konce
Grapefruit	0,7	Oloupání
Hrášek v lusku	0,6	Odstranění lusku
Hrozny	0,9	Odstopkování
Hrušky (využití se slupkou)	0,9	Odstranění jádřinců
Hrušky (využití bez slupky)	0,8	Oloupání, odstranění jádřinců
Chřest	0,8	Očištění
Jablko (využití se slupkou)	0,9	Odstranění jádřinců
Jablko (využití bez slupky)	0,8	Oloupání, odstranění jádřinců
Jahody	0,9	Čištění, odstranění zelených lístků
Kaktusový fík (opuncie)	0,8	Očištění
Kapusta	0,9	Odstranění košťálu a zvadlých listů
Kapusta růžičková	0,8	Odstranění tuhých částí košťálu a zvadlých listů
Kedlubna bez listů	0,8	Očištění, odstranění slupky

Kedlubny s listy	0,7	Očištění, odstranění slupky, listů
Kiwi zelené	0,9	Odstranění slupky
Křen	0,6	Očištění, loupání
Květák (využití bez košťálu)	0,6	Odstranění listů, košťálu
Květák (využití s košťálem)	0,8	Odstranění listů
Lilek (využití se slupkou)	0,8	Odstranění stopky
Lilek (využití bez slupky)	0,7	Odstranění stopky, oloupání
Limeta (dužina)	0,8	Oloupání
Mandarinky	0,9	Oloupání
Mango	0,7	Odstranění pecky, slupky
Mangold	0,9	Odstranění zvadlých listů, čištění
Mangostan	0,3	Odstranění slupky
Maracuja (mučenka)	0,5	Odstranění slupky
Meloun vodní	0,6	Odstranění slupky
Meloun Galia	0,8	Odstranění slupky
Meruňky	0,9	Odstranění pecky
Mirabelky	0,9	Odstranění pecky
Mrkev bez natě	0,9	Očistění kartáčkem, oškrábání
Mrkev s natí	0,7	Odstranění natě, očištění
Nashi	0,9	Odstranění jádřince
Nektarinky	0,9	Odstranění pecky
Okurka salátová (využití se slupkou)	0,9	Oříznutí konců
Okurka salátová (využití bez slupky)	0,8	Oloupání
Ostatní tropické ovoce	0,7	Očištění, oloupání
Papája	0,7	Odstranění jader, oloupání
Paprika	0,8	Odstranění stopky a jádřince
Pastinák	0,8	Oloupání
Patizon	0,7	Odstranění slupky a jader
Petržel	0,8	Oškrábání
Petržel s natí	0,7	Odstranění natě, očištění
Pomelo	0,4	Oloupání
Pomeranč	0,8	Oloupání
Pórek (odstranění konce)	0,9	Odříznutí konce
Pórek (odstranění listů)	0,6	Odříznutí konce a odstranění poškozených částí
Rebarbora	0,7	Oloupání
Romanesco	0,8	Odstranění zvadlých listů, očištění
Ryngle	0,9	Odstranění pecek
Ředkev bílá	0,8	Očištění
Ředkvičky bez nati	0,8	Očištění
Ředkvičky s natí	0,7	Odstranění natě, očištění
Řepa červená	0,8	Oloupání
Řepa žlutá	0,9	Očištění

Salát hlávkový, ledový aj.	0,9	Odstranění středu a zvadlých listů
Špenát listový	0,8	Odstranění zvadlých listů, očištění
Švestky	0,8	Odstranění pecek
Topinambury	0,8	Oloupání
Třešně	0,9	Odstranění pecek, stopek
Višně	0,9	Odstranění pecek, stopek
Zázvor	0,8	Oškrábání, očištění
Zelí čínské	0,8	Odstranění zvadlých listů
Zelí hlávkové (bílé, červené)	0,8	Odstranění zvadlých listů

Příklad

Pokud nakoupíte celou brokolici a růžičky využijete například do hlavního chodu a z košťálů uvaříte krémovou polévku, pak hmotnost brokolice vynásobíte dle tabulky číslem 0,9.

Ve skladu tedy budete evidovat příjem např. 10 kg brokolice, ale do samotného spotřebního koše (tedy tabulky č. 1) se vám propíše 9 kg. Čili odpad vzniklý očištěním se do SK nezapočítává.

Pokud se rozhodnete košťál nevyužít a poputuje do odpadu, protože je například velmi dřevnatý, pak nakoupených 10 kg brokolice vynásobíte dle tabulky číslem 0,6 a do samotného spotřebního koše se propíše použitých 6 kg.

Pokud kupujete brokolici mraženou, která nemá odpad, do spotřebního koše uvedete celou hmotnost, kterou využijete.

Většinou předem víte, jak brokolici využijete nebo jak ji tradičně využíváte. Je tedy možné koeficient si ve skladové kartě nastavit dlouhodobě.

Například bobulové a drobné ovoce v tabulce uvedeno není, při jeho zpracování nevzniká odpad. Čistá hmotnost se tedy rovná hmotnosti hrubé.

Surovina	Násobek hrubé hmotnosti	Způsob opracování nebo konzumace
Maso, ryby		
Drůbeží čtvrtky (využití s kůží)	0,7	Vykostění
Drůbeží čtvrtky (využití bez kůže)	0,6	Vykostění, odstranění kůže
Drůbeží hřbety (využití obraného masa)	0,7	Vykostění
Drůbeží krky (využití obraného masa)	0,5	Vykostění
Drůbeží křídla	0,6	Vykostění
Drůbeží prsa s kostí	0,9	Vykostění
Drůbeží stehno (využití s kůží)	0,8	Vykostění
Drůbeží stehno (využití bez kůže)	0,7	Vykostění, odstranění kůže
Drůbeží stehno horní (využití s kůží)	0,9	Vykostění
Drůbeží stehno horní (využití bez kůže)	0,8	Vykostění, odstranění kůže
Drůbeží stehno spodní - paličky (využití s kůží)	0,8	Vykostění
Drůbeží stehno spodní - paličky (využití bez kůže)	0,7	Vykostění, odstranění kůže
Drůbeží skelety	0,7	Vykostění, odstranění kůže
Hovězí bok s kostí	0,8	Vykostění
Hovězí hrudí (brisket)	0,8	Vykostění
Jehněčí hrudí	0,6	Vykostění
Jehněčí hřbet	0,7	Vykostění
Jehněčí krk	0,6	Vykostění
Jehněčí kýta	0,8	Vykostění
Králičí plec s hrudí	0,7	Vykostění
Králičí stehna	0,8	Vykostění
Kuře celé s kůží bez drobů	0,7	Vykostění
Maso ostatních savců – průměr jedlý podíl	0,9	Vykostění
Měkkýši, korýši průměr	0,6	Odstranění schránek, skořápek
Ryby čerstvé	0,6	Odstranění hlavy, ploutví, ocasu, kostí, vnitřností
Slepice celá bez drobů	0,7	Vykostění
Telecí hrudí	0,7	Vykostění
Telecí krk	0,8	Vykostění
Vepřová žebírka	0,3	Vykostění
Vepřové koleno	0,7	Vykostění
Vepřové kotlety	0,8	Vykostění
Vnitřnosti	0,9	Očištění

V případě, že potravinu není uvedena v tabulce 4 a při jejím zpracování vzniká odpad, je potřeba její čistou hmotnost zvážit.



Práce s čistou hmotností

Čisté hmotnosti používáte již dnes, ale mnohdy si to vlastně ani neuvědomíte, protože je to pro vás samozřejmost a denní praxe.

Například u sterilovaných okurek – naskladňujete sice celé balení, ale do spotřebního koše zadáváte pouze pevný podíl a ten dále přepočtete koeficientem pro sterilovanou zeleninu (1,42).

Tabulka s přepočty potravin na čisté hmotnosti je uvedena v samotné vyhlášce. Pro programátory tak bude jednoduché zakomponovat je přímo do aktualizací softwarů.

Příklad (jak jste pracovali s čistou hmotností doposud)

- 1 Do skladové karty zapisujete např. sterilované okurky v **hrubé hmotnosti**, tedy celé balení i s nálevem – 3,5 kg
- 2 Do samotného spotřebního koše však již chcete, aby se propsala jen **čistá hmotnost** pevného podílu – informace o pevném podílu je uvedena na etiketě výrobku. Zde pouze 1,75 kg.
- 3 Ale původní vyhláška vám říkala, že máte sterilovanou zeleninu násobit koeficientem 1,42. Tudiž pevný podíl jste násobili tímto koeficientem a do SK se nakonec zapsalo cca 2,5 kg sterilovaných okurek. **Dle současné vyhlášky nebude koeficient 1,42, ale pouze 1.** Tím pádem nebudete v tomto případě dále násobit čistou hmotnost a do spotřebního koše zapíšete 1,75 kg okurek. Protože to je reálné množství, které děti dostanou.



Jak pracovat s čistou hmotností a současně s koeficienty v tabulce č. 2

Mozzarella

Jedná se o pařený sýr, který se tradičně prodává s nálevem. Celé balení mozzarely v kelímku má např. 270 g, na obale je vyznačeno, že pevný podíl – tedy samotný sýr – tvoří 150 g.

- Pro výpočet množství potravin zapsané do spotřebního koše budete tedy pracovat s hmotností 150 g.
- V tabulce č. 2 v příloze vyhlášky je uvedeno, že čistá hmotnost mozzarely neboli pařeného sýra (v našem případě oněch 150 g) se násobí koeficientem 3 (protože se přepočítává podle vápníku na mléko a mozzarella má 3× více vápníku než mléko).

Pokud spotřebujete 150 g mozzarely (čistá hmotnost), pak se do spotřebního koše započítá 3× více – tedy 450 g. Důkladně ale čtěte etikety (u každého výrobku může být jiný podíl pevné hmotnosti) a veďte pečlivě skladové karty.

Tvaroh tučný

Tučný tvaroh má hmotnost balení například 250 g. Toto je zároveň jeho čistá hmotnost, protože z něj nic neodstraňujeme, nemá nálev.

- Tudíž dále budeme pracovat s hmotností 250 g. V tabulce č. 2 přílohy vyhlášky má tvaroh koeficient 0,8. Protože obsahuje pouze 80 % vápníku oproti mléku.
- Vynásobíme tedy 250 g koeficientem 0,8 a výslednou hodnotu 200 g zapisujeme do spotřebního koše.

Avokádo

Možná využijete avokádo pro přípravu pomazánky v rámci přesnídávky, svačiny nebo předkrmů. Avokádo má nejedlou slupku a pecku, jeho čistá hmotnost dle tabulky uvedené ve vyhlášce se tedy násobí číslem 0,7 (čistá hmotnost tvoří 70 % celého avokáda neboli jedlý podíl avokáda je 70 % hmotnosti).

Pokud použijete 1000 g avokáda, vynásobíte jeho hrubou hmotnost číslem 0,7. V tabulce č. 2 přílohy vyhlášky má čerstvé ovoce a zelenina koeficient 1. To znamená, že se do spotřebního koše zapisuje celou svou čistou hmotností. V tomto případě tedy oněmi 700 g. Pokud však koupíte mražené avokádo, které je již loupané a vypeckované – jedná se o čistou hmotnost a koeficienty z tabulky č. 4 nepoužijete.

