

Jak se připravit na nový spotřební koš krok za krokem

Státní zdravotní ústav
Praha 2025

Vyhláška



Autoři

Alexandra Košťálová
Martin Krobot
Eliška Selinger
Marina Jeřábková
Hanka Zemanová
Jiří Roith

Odborní konzultanti

Vlastimil Zedek
Ilona Vaculová
Zdenka Trestrová
Jan Moudrý
Marcela Matušincová
Renata Lukášová
Petra Zukalová
Olga Johanidesová
Marta Mandincová
Lucie Novotná
Renata Převrátilová
Marcela Votavová
Veronika Stupková

© Státní zdravotní ústav, Šrobárova 48, 100 00 Praha
Vydal Státní zdravotní ústav, Šrobárova 48, Praha 10

Praha 2025



Obsah

Úvod			3
Krok	1	Pít vodu je normální	4
Krok	2	Ochucená mléka, mléčné nápoje, nápoje s přídavkem mléka a jejich rostlinné alternativy obsahující volný cukr	5
Dělení cukrů			6
Mošt			7
Krok	3	Zelenina a ovoce součástí každého denního jídla	8
Krok	4	Zelenina/ovoce, zdroj sacharidů, bílkovin a tuků součástí každého denního jídla	9
Krok	5	Vývar, základní nástroj kuchaře	10
Krok	6	Sladký oběd občas nevádí	11
Krok	7	Sladké přesnídávky a svačiny jako doposud	12
Krok	8	Pokrmy z masa	13
	8a	Masné výrobky a polotovary	14
	8b	Masné výrobky ano či ne	15
Krok	9	Nebojte se celozrnných obilovin	16
	9a	Sázka na jistotu s celozrnnými obilovinami	17
	9b	Co patří do Celozrnných obilovin a pseudoobilovin	18
Krok	10	Jak číst etikety	19
	10 a	Jak číst etikety	20
Krok	11	Jak vybírat ryby	21
	11a	Dělení ryb podle množství tuku	22
Krok	12	Pár tipů k luštěninám	23
Krok	13	Bez sladidel	24
Krok	14	Koření určitě ano, ale bez soli	25
Krok	15	Bezmasé pokrmy	26
	15a	Bezmasé pokrmy - a co mají rády děti u vás?	27
Kdo je kdo a co mu chutná?			28
Krok	16	Biopotraviny - kolik jich potřebuji a jak je poznám	29
	16a	Kde najdu producenty a výrobce? Které biopotraviny volit?	30
Krok	17	Sezónní potraviny	31
	17a	Sezónní kalendář	32
Krok	18	Jak skládat jídelníček - nevýběrový	33
	18a	Jak skládat jídelníček - výběrový	34
	18b	Jak skládat jídelníček - nevýběrový	35
Příklady jídelníčků			36
Krok	19	Čistá hmotnost	42
	19a	Jak pracovat s čistou hmotností a koeficienty v Tabulce 2	43
	19b	Tabulka č. 4, přílohy 1 vyhlášky- násobky hrubé hmotnosti potravin	44
Rozdíl ve spotřebních koších			48

Úvod

Po 32 letech se mění principy výživových norem, podle kterých se připravuje strava ve školních jídelnách. Pro mnohé z vás je to první komplexní změna za vaši pracovní kariéru a možná máte obavy, co vše vás čeká, odkud začít a jak si na změny zvyknete vy i děti.

Proto jsme pro vás (ještě před detailnější metodikou) připravili jednotlivé kroky, které můžete postupně začít realizovat již nyní. Řadu z nich už děláte, třeba ne denně, ale po většinu dnů. Některé změny uděláte pouze ve skladbě jídelníčku, kdy seskládáte v týdnu pokrmy jinak nebo zvolíte jinou kombinaci. Jindy zaměníte ingredienci nebo použijete jiný výrobek.

Po pročtení následujících kroků můžete některé změny zavádět postupně, některé najednou. Je to čistě na vás a také na zvyklostech, které ve vašem provozu již máte zavedeny.

Pokud budete tápat, obraťte se na nás na e-mailové adrese:
spotrebni.kos@szu.gov.cz



Krok

Pít vodu je normální - můžete děti postupně zvykat na nabídku nápojů bez cukru nebo jim začít podávat nápoje bez cukru ihned.

Nápoje, které obsahují cukry, **poškozují zubní sklovinu**, a to i v případě, že se jedná o ředěné džusy, mošty či ovocné koncentráty.

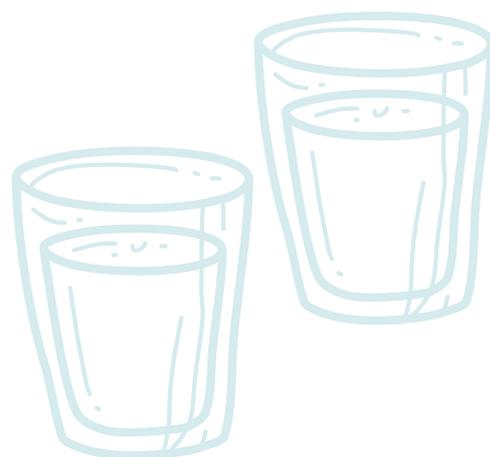
Všechny tyto nápoje **obsahují cukry**. Ty jsou potravou pro bakterie zubního plaku, které se díky nim množí a produkují kyseliny naleptávající zubní sklovinu.

Zubní sklovinu **naleptávají také kyseliny**, které jsou často součástí těchto nápojů (v případě džusů dokonce přirozenou), a efekt bakterií tak znásobují.

Cílem je, aby se děti v průběhu jídla a po něm napily nápoje bez cukru, který tak pomůže **neutralizovat kyselost v ústech** a zabrání dalšímu omývání zubů sladkým a kyselým nápojem.

- 1 Pokud podáváte slazené i neslazené nápoje, začněte **dva dny v týdnu** podávat pouze neslazené. Takto postupujte například měsíc.
- 2 I ve dnech, kdy nabízíte neslazené nápoje, můžete nabídnout **více variant** - např. vodu s mátou, meduňkou či plátky okurky a neslazený ovocný čaj.
- 3 Ve dnech, kdy nabízíte i slazený nápoj, tento nápoj **co nejvíce nařed'te**.
- 4 Po měsíci přidejte **další den nebo dva dny v týdnu**, kdy podáváte pouze neslazené nápoje. Postupně tak přejděte pouze na nabídku neslazených nápojů.

Některé děti, zejména malé, mohou mít averzi k plovoucím bylinkám či ovoci. Umožněte jim přístup k čisté vodě.



Krok



Ochucená mléka, mléčné nápoje, nápoje s přidavkem mléka a jejich rostlinné alternativy, které obsahují volný cukr, je možné podávat občas.

Nápoje, které obsahují mléko, mají jeden benefit, a to **vápník**, který děti ve svém věku potřebují.

Na rozdíl od ovocných džusů, nektarů, sirupů apod. obsahují bílkoviny, tudíž v krvi tak rychle nezvyšují hladinu cukru. Právě náhlé zvyšování jeho hladiny negativně dopadá na zdraví a může vést k rozvoji nemocí jako obezita či cukrovka.

Velmi omezeně je tedy možné takovéto oslazené mléčné nápoje nabízet. Zvažte však, kolik cukru do nich **přidáte**, příp. kolik cukru obsahují **již z výroby**.

- 1 K **obědům 1x měsíčně** - a nikdy spolu se sladkým pokrmem.
- 2 K **přesnídávkám a svačinám 2x měsíčně** - opět ale nekombinovat se sladkou variantou svačin a přesnídávek.
- 3 Pokud máte **celodenní provoz** (např. internáty, domovy mládeže), je možné nabídnout tyto nápoje **4x měsíčně** (1x k obědu, 2x ke svačinám či přesnídávkám, 1x k večeři) a rovněž ne se sladkým pokrmem.
- 4 Pokud je mléko ochuceno například jen vanilkou nebo rozmixovaným ovocem, případně jen holandským kakaem, a **není do něj přidán volný cukr** (cukr, med, sirup, ovocný či jiný koncentrát), pak jej můžete nabízet bez omezení.

Plnotučné mléko obsahuje více tuku, je tedy lahodnější, a pokud do něj rozmixujete například mango, banán nebo jahody, bude mít plnější chuť a nemusí se vůbec doslazovat.

Dělení cukrů

Cukry celkem

Na obalech potravin značeno jako "z toho cukry". Jedná se o všechny jednoduché cukry v potravině - tedy ty, které se v potravinách nacházejí přirozeně, ale i volné cukry včetně těch přidaných.

Přirozené cukry

Cukry přirozeně se vyskytující v mléce, ovoci a zelenině



Volné cukry

Přidané cukry

cukry přidávané v průběhu přípravy nebo výroby nápoje či potraviny, a to zejména glukóza, fruktóza, glukózo-fruktózový sirup a sacharóza (moučka, krystal, třtinový, hnědý, vanilkový, skořicový, panela apod.)



Cukry v medu, sirupech, zeleninových a ovocných šťávách, nektarech, sušených zeleninových a ovocných šťávách nebo koncentrovaných zeleninových a ovocných šťávách

Tuto skupinu (Cukr volný) sledujeme ve spotřebním koši

Složení:

100% jablečný mošt

Výrobce: Ovocnářské družstvo

Průměrné výživové hodnoty ve 100 g výrobku:

Energetická hodnota 180 kJ

Energetická hodnota 43 kcal

Tuky 0.1 g

Z toho nasycené mastné kyseliny 0.1 g

Sacharidy 11 g

Z toho cukry 11 g

Bílkoviny 0.1 g

Sůl 0.02 g

Mošt

cukru jako v kole

Tato informace na etiketě znamená, že v moštu nejsou žádné komplexní sacharidy, ani vláknina, ale **pouze jednoduché sladké cukry**.

Dítě si nápoj může v jídelně nabrat opakovaně - mohou to být i dvě a více skleniček, tudíž **12 i více kostek cukru k obědu**.



Sklenice (200 ml) moštu ve školní jídelně obsahuje téměř **6 kostek cukru**.

A co cukr udělá v těle?

1

Mošt obsahuje sacharózu, glukózu a fruktózu. Pro tělo jsou to naprosto stejné molekuly jako např. v kolových nápojích.

Tělo nepozná odkud cukr pochází. Tělo jen přesně ví, co udělat, když se cukr ze střeva vstřebá a v krvi je najednou velké množství glukózy.

Vysoké množství cukru v krvi je signál, že máme k dispozici palivo, které je potřeba zpracovat - v buňkách. Do buněk se dostane pouze s pomocí inzulínu.

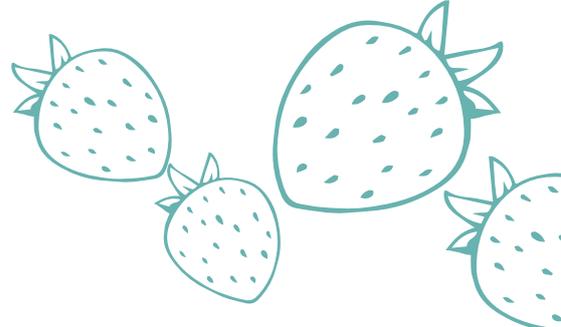
2

Cukr je výživa pro bakterie zubního plaku - ty produkují kyseliny naleptávající sklovinu. Kyseliny obsahuje i sám mošt. Oplachování zubů moštem snižuje pH v ústech a podporuje tvorbu kazu. Při pití vody a neslazených nápojů se po jídle tímto nápojem pH naopak neutralizuje.

Proto tělo vyplaví hodně inzulínu. Prudké výkyvy inzulínu jsou však nebezpečné a mohou z dlouhodobého hlediska vést k rozvoji cukrovky.

Krok

Ovoze! součástí každého jídla



Ovoce nebo zelenina jsou přirozenou součástí **každého denního jídla** (snídaně, přesnídávky, oběda, svačiny i večeře).

Zeleninu či ovoce lze konzumovat **syrové i tepelně upravené** – syrové si zachovávají více vitaminů, zatímco tepelná úprava může u některých druhů zlepšit využitelnost živin (zejména ty, které obsahují karotenoidy - poznáte je podle barev - odstíny zelené, oranžové, červené či žluté).

Kromě vitaminů, minerálních látek a stopových prvků jsou ovoce a zelenina i zdrojem **vlákniny**. Zvýšený příjem ovoce a zeleniny je spojen s nižším rizikem některých druhů rakoviny nebo srdečních onemocnění.

- 1 Při plánování jídelníčku **vždy zkontrolujte**, zda každé jídlo obsahuje zeleninu nebo ovoce.
- 2 Kolečko papriky nestačí. Odpovídající porce by měla být velká **jako pěst nebo hrst dítěte** (podle věku - 2leté dítě má menší pěstičku než 15letý žák).
- 3 **Vyberte si, co se vám hodí** - jestli ovoce, zelenina nebo třeba kombinace obojího. Jestli syrové nebo tepelně upravené.
- 4 Ovoce nebo zelenina mohou být součástí nejen **hlavního chodu**, ale i **polévky, salátu** nebo **dezertu, předkrmu, pomazánky** nebo **mléčného výrobku** - je na vás, co si zvolíte.

Tento krok po většinu dnů v měsíci jistě plníte již nyní. Ve dnech, kdy se to nepodařilo, doplňte salát, ovoce, nebo třeba změňte polévku. U svačinek a přesnídávek v MŠ je talířek s pokrájeným ovocem uprostřed stolu běžnou praxí. Takto předpřipravené ovoce či zeleninu děti jedí lépe než tu v celku.



4

Krok

Ovoze! + sacharidy
+ bílkoviny + tuky



Aby dětský organismus mohl správně růst a vyvíjet se, potřebuje všechny **živiny**. Nejjednodušší cesta je dopřát mu jich dostatek v každém denním jídle.

Kromě ovoce a zeleniny je potřeba doplnit **dostatek bílkovin**. Ty tělu poskytnou nejen dostatek stavebních látek pro růst, ale mají obrovské množství dalších funkcí (např. imunitní) a na celkové zdraví tak mají významný vliv. Opět nám pomůže pěst, dlaň či hrst - přesně tak velká by porce potravin bohatých na bílkoviny měla být.

Tělo ale potřebuje i **sacharidy**. Trošku dostane z ovoce a zeleniny, ale tu hlavní část je potřeba ještě doplnit - zvolte třeba brambory, těstoviny, pečivo nebo rýži. Pokud se to hodí, sáhněte po celozrnných variantách.

Poslední složkou, kterou je potřeba doplnit, jsou **tuky**. Buď již v potravinách jsou (např. k mléčným výrobkům není třeba je přidávat), nebo je přidáte třeba v rámci přípravy oběda formou oleje. Důležitá je i jejich kvalita.

Řepkový (ideální na tepelnou úpravu) nebo olivový (pokud je extra panenský, pak buď do studené kuchyně, nebo na velmi krátkou tepelnou úpravu), jsou svým složením nejvhodnější.

- 1 Při plánování jídelníčku vždy zkontrolujte, zda každé denní jídlo obsahuje **zeleninu nebo ovoce**.
- 2 Ke každému dennímu jídlu doplňte zdroj **sacharidů** - třeba pečivo, müsli, brambory, rýži nebo těstoviny. Můžete zvolit i nějakou celozrnnou variantu (knedlík s podílem celozrnné mouky, bulgur atd.).
- 3 Nezapomeňte na **bílkoviny** - jídlo bude sytější. Svačiny či oběd by tak měly obsahovat například vejce, mléčný výrobek, maso, rybu nebo luštěniny. Potraviny bohaté na bílkoviny můžete i kombinovat (karbanátek z masa a čočky). Čočka s vejcem? Na této kombinaci není vůbec nic špatně.
- 4 Nezapomínejte na **tuk**. Je to právě tuk, co dělá pokrmy lahodné. Rozpouští se v něm vitaminy, ale také aromatické látky. Volte co nejvíce řepkový a olivový olej, ale i máslo může být v některých případech dobrá volba.

Pozor u bezmasých pokrmů - pokud neobsahují bílkovinu (vejce, luštěniny, mléčný výrobek či mléko), dejte je do polévky nebo salátu (např. luštěninový krém). Kvalitní tuk patří i do polévky - zvýrazní její chuť a již není potřeba tolik soli.

Krok

Vývar - základní nástroj kuchaře



Hovězí, drůbeží, zeleninový, rybí. Tmavý či světlý. Každý má svou charakteristickou vůni a chuť, které jsou pro dobré jídlo často potřeba.

Samotná tekutina vývaru (myšleno bez masa a zeleniny) není bohatá na živiny, podobá se složením vodě a neobsahuje významné množství bílkovin ani vápníku. Masový vývar tak např. nenahrazuje příjem bílkoviny nebo jiných složek masa. Má však nenahraditelnou senzorickou hodnotu.

Vývar neznamena jen polévku, tekutinu lze využít na výrobu omáček, šťáv pod maso, ale např. i na vaření krup, luštěnin nebo rizota. Aby šel univerzálně použít, při vaření se **nesolí** a solí se až následný pokrm z něj.

Jak na to bez prášků, past a koncentrovaných tekutých bujónů? Na 10 litrů vývaru potřebujete:

Do vývaru s klidem použijte i odřezky, stonky natí - udělají vám obrovskou službu.

1

Hovězí vývar

2,5 kg hovězí kosti kloubní, 2,5 kg hovězí harfy, 50 ml řepkového oleje, 500 g cibule, 250 g řapíkatého celeru, 250 g mrkve, 10 g protlaku doppio, 1 g bobkového listu, 20 g stonků plocholisté petržele, 5 g celého pepře, 10 g čerstvého tymiánu

Pro tmavou barvu se kosti potřené olejem opékají do zlatavé barvy, zelenina se restuje.

Vývar se táhne **10 hodin**. Nejlépe tedy přes noc.

2

Drůbeží vývar

2,5 kg kuřecích krků, 2,5 kg kuřecích korpusů, 50 ml řepkového oleje, 500 g cibule, 250 g řapíkatého celeru, 250 g mrkve, 10 g protlaku doppio, 1 g bobkového listu, 20 g stonků plocholisté petržele, 5 g celého pepře, 10 g čerstvého tymiánu

Pro tmavou barvu se kosti potřené olejem opékají do zlatavé barvy, zelenina se restuje.

Vývar se táhne **6 hodin**. Nejlépe tedy přes noc.

3

Zeleninový vývar

1,5 kg cibule, 875 g mrkve, 625 g řapíkatého celeru, 625 g póruku, 500 g nožiček hnědých žampionů (volitelně), 75 g protlaku doppio, 3 g celého pepře, 200 g česneku, 3 g bobkového listu, řepkový olej

Základem je orestování zeleniny dozlatova, poslední se restuje cibule, pórek

a úplně nakonec česnek, aby nezhořkl. Vývar se vaří **1 hodinu**.

4

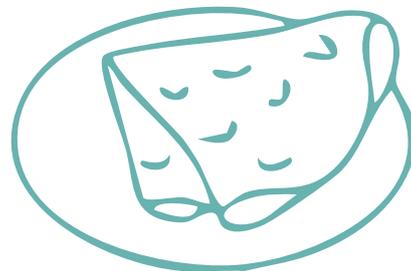
Rybí vývar

4 kg rybích kostí a hlav (bez žaber) z bílé ryby, 3 kg rybích kostí a hlav (bez žaber) z tučné ryby, 500 g cibule, 250 g řapíkatého celeru, 250 g póruku, 200 g fenyklu, 100 g nožiček hnědých žampionů (volitelně), 100 g citrónové šťávy, 50 g stonků kopru, 20 g snítek kopru

Důkladně odstraňte žábry, aby vývar nezhořkl. Zelenina ani kosti se nerestují.

Vývar se vaří **1 hodinu**.

Sladký oběd občas nevadí



Děti milují sladké obědy, a ani ty nemusí být vždy výživovou katastrofou.

Většinou se jedná o moučná jídla, a právě mouku lze dobře v řadě receptů zaměnit za **celozrnnou** variantu.

Cukr máte ve svých rukou. Ani ve sladkých pokrmech ho nemusí být hromada, sladkou chuť má i ovoce, které se dá do řady sladkých pokrmů přidat.

Nezapomeňte, že i sladký oběd musí obsahovat **zeleninu nebo ovoce**. Nabízí se podat zeleninovou polévku, ovoce zakomponovat do knedlíků, kaší nebo přidat ovocný salát, případně třeba ovoce jako doplněk.

Některé sladké pokrmy jsou velmi chudé na bílkoviny a děti po nich mohou mít rychle hlad. Nezapomínejte proto bílkovinu **doplňit** např. vhodnou polévkou.

Třeba šišky s máslem sypané strouhankou a cukrem neobsahují zeleninu, ovoce ani bílkovinu. Nabízí se tedy kombinace s luštěninovou polévkou a ovocem ve formě doplňku, nebo s hovězím vývarem s masem a dostatkem zeleniny. Variantou je i změnit recept a podat šišky s máslem sypané perníkem, cukrem a strouhaným tvarohem a k tomu ovocný rozvar nebo zeleninovou polévku.

1 Sladkou variantu oběda podávejte vždy tak, aby si ji děti mohly vybrat **maximálně 1x za 14 dnů**.

2 Ke sladkému pokrmu nabízejte pouze nesladký nápoj.

3 I sladký oběd má obsahovat **zeleninu** nebo **ovoce, sacharidy, bílkoviny** a **tuky**. Většinou stačí ohlídat právě ovoce nebo zeleninu a bílkoviny.



Krok



Sladké přesnídávky a svačinky jako doposud

Děti si občas rády dají sladkou svačinku či přesnídávku. Je jen potřeba ohlídat, aby neobsahovala **zbytečně moc cukru**. Proto čtěte obaly a vybírejte takové výrobky, ve kterých je cukru méně. Velké rozdíly jsou například v ochucených jogurtech, ale i snídaňových cereáliích.

Nejlepší variantou, kdy přesně víte, kolik cukru používáte, je vlastní ochucení například bílých mléčných výrobků, ale také příprava vlastní granoly (zapečené křupavé müsli).

S granolou vám mohou pomoci i děti, které si vyberou ingredience, které chtějí přidat, dle své chuti.

Pokud volíte jemné pečivo, můžete jej buď koupit, nebo připravit. V druhém případě můžete využít i **celozrnné mouky** či **vločky**, a zvýšit tak jeho výživovou hodnotu.

Jogurt s čoko bonbóny	
Energie	502 kJ
Tuky	4,2 g
Z toho nasycené	2,6 g
Sacharidy	16,1 g
Z toho cukry	13,5 g
Bílkoviny	4,2 g
Sůl	0,14 g

Jogurt jahodový	
Energie	359 kJ
Tuky	2,8 g
Z toho nasycené	1,8 g
Sacharidy	11,2 g
Z toho cukry	11 g
Bílkoviny	3,7 g
Sůl	0,13 g

- 1 Sladké přesnídávky a svačiny podávejte **nejvýše 2x týdně**.
- 2 Pokud kupujete již hotové výrobky, **čtěte etikety** a porovnávejte obsah cukrů ve výživové tabulce. Volte ty varianty, ve kterých je cukrů méně.
- 3 Ke sladké svačině či přesnídávkce nabízejte **pouze nesladký nápoj**.
- 4 Zkuste dětem ochutit jogurt pouze banánem a neochuceným müsli, příp. do bílého jogurtu nastrohat jablko, přidat skořici a ničím nepřisladit. Taková svačina/přesnídávka se nepočítá do 2 sladkých přesnídávek a svačin týdně (pokud k ní však nepřidáte sladké pečivo).

Sladká svačina a přesnídávka je taková, která obsahuje volné cukry. Volnými cukry se rozumí přidané cukry a cukry přirozeně se vyskytující v medu, sirupech, ovocných a zeleninových šťávách a koncentrovaných šťávách.

Pokrmy z masa

Maso je zdrojem bílkovin, dobře vstřebatelného železa a dalších minerálních látek, obsahuje vitaminy skupiny B a z nich je hlavním zdrojem vitamínu B₁₂. Přestože je maso velmi výživnou potravinou, nemusí být v našem jídelníčku každý den a je vhodné myslet i na jiné zdroje bílkovin, pro větší pestrost.

O to více je ale potřeba vybírat pro děti maso kvalitní a dbát na jeho správnou tepelnou úpravu. Většinou by mělo být nabízeno maso libové. Kuře s dokřupava opečenou kůží občas nevádí. Pokud máte možnost sáhnout po bio hovězím, neuděláte chybu, opět ale vybírejte pro děti libové druhy.

Častěji by mělo být zastoupeno maso bílé. Červené maso je sice bohatým zdrojem železa, zároveň je ale jeho vyšší konzumace spojena s vyšším rizikem srdečních nemocí nebo některých druhů rakoviny. Neznamená to, že si červené maso nemůžeme dát - jen je potřeba konzumovat rozumné množství. Obdobně zpracované maso je ve vyšším množství prokazatelně spojeno s výskytem nádorů. Je tak třeba ohlídat, že na jídelníčku se vyskytuje spíše výjimečně.

- 1 Do skupiny masa lze započítávat i masné výrobky a masné polotovary. Jejich množství je však limitováno. Můžete tak zvolit třeba slaninu do základu, uzené do knedlíků či šunkofleků nebo použít sous vide maso, když vám chybí v kuchyni ruce. Občas se ze stejného důvodu mohou hodit mleté ochucené směsi na sekanou nebo čevabčiči.
- 2 Zkuste si udělat vlastní směs mletého masa. Má to své výhody, jelikož do ní můžete přimíchat celozrnný toustový chléb místo rohlíku, pohankovou lámanku nebo kroupy. Také máte mnohem větší volnost v tom, jak své mleté maso ochutíte.

Zkuste třeba použít konfitovaný česnek (musíte ho přidat větší množství než byste přidali syrového).
- 3 Také sous vide maso si můžete připravit sami, je k tomu potřeba pouze vakuovačka. Sous vide maso má mírně jinou chuť a strukturu, někdo ho má rád, jiný dává přednost klasické úpravě. V tom případě bude super noční pečení. Maso je po něm krásně měkké. Vždy ale pozor na správně nastavený HACCP (nesmí se používat odložený start!).

Masné výrobky a masné polotovary

Jsou technologicky opracované výrobky obsahující jako převažující základní surovinu maso.

Paštiku lze vyrobit ve školní jídelně, ať už ze samotných jater, nebo z masa. Máte tak pod kontrolou kvalitu použitých surovin a množství soli. Do spotřebního koše pak zapisujete maso/vnitřnosti, nikoli masné výrobky.

Tepelně opracované

Např. dušená šunka, párky, klobásy, měkké salámy, uzená masa, jitrnice, jelita, taliány, některé paštiky.

K občasnému zařazení lze využít dušenou šunku, uzená masa (např. do knedlíků nebo na šunkofleky), párky občas jako součást polévky nebo masových závitků. Ostatní výrobky z této skupiny spíše nedoporučujeme. Tyto produkty také nemusí být na jídelníčku vůbec.

Tepelně neopracované určené k přímé spotřebě bez další úpravy

Např. čajovky, métský salám, hrubě mēlněné směsi.

Tyto výrobky bývají slanější a obsahují větší množství nasycených tuků. Pro potřeby školního stravování se nehodí.

Trvanlivé tepelně opracované

Např. vysočina, turistický salám, selský salám, pálivý paprikový salám.

Trvanlivé fermentované

Např. poličan, uherský salám, lovecký salám, herkules, paprikáš, dunajská, čabajská či gylajská klobása, prosciutto, pršut.

Tyto výrobky bývají slanější a obsahují větší množství nasycených tuků. Pro potřeby školního stravování se také nehodí. V případě použití prosciutta do italských receptů dejte pozor na další solení.

Masné polotovary

Výrobky jsou určeny k tepelné úpravě - např. směsi na sekanou, čevabčiči, karbanátky, vinná klobása.

Kuchyňské masné polotovary

Výrobky jsou částečně tepelně opracovány, ale jsou určeny k další kuchyňské tepelné úpravě - např. uzená masa, sous vide masa.

Konzervy, polokonzervy

Tyto výrobky bývají slanější a obsahují větší množství nasycených tuků. Pro potřeby školního stravování se také nehodí, a to ani v případě, že lákají názvem jemná, dětská aj.

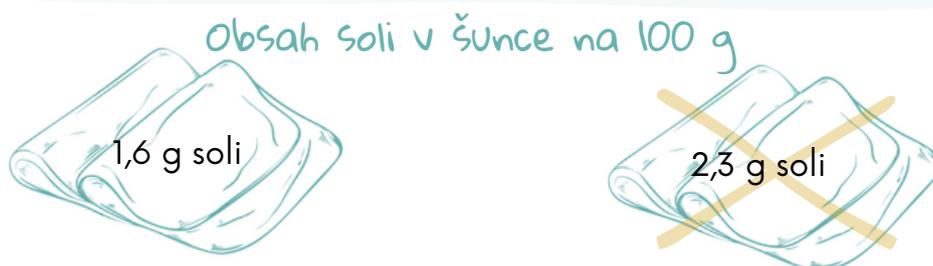
Masné výrobky ano či ne?

Klobásy, párky, paštiky
a trvanlivé salámy
přenechte jiným

Masné výrobky a masné polotovary jsou potraviny, které **nejsou v našem jídelníčku potřebné**. Z výživového hlediska je kvalitněji zastoupí libové maso. My Češi jich ale **konzumujeme vysoké množství** již od dětství. Zpracované masné produkty jsou přitom ve vyšším množství prokázaným karcinogenem a jejich konzumace je spojena s vyšším rizikem rozvoje srdečních nemocí. Na jídelníčku by se tak měly vyskytovat pouze výjimečně.

Masné výrobky a polotovary se od sebe velmi liší **složením a obsahem soli, nasycených tuků a přídatných látek**. Jsou velmi oblíbené právě pro typickou chuť a vůni a je pravdou, že je právě kvůli těmto vlastnostem do některých pokrmů používáme.

Zvažte proto, jaké druhy použijete a do jakých pokrmů je přidáte, a to vždy s ohledem na to, že doma děti mohou mít tyto potraviny také.



- 1 Spočítejte si, jakou máte průměrnou měsíční spotřebu masa. Maximálně 20 % z této spotřeby mohou tvořit masné výrobky a masné polotovary. Pozor, započítává se například i sous vide maso nebo třeba již hotová směs na sekanou. Vejdete se do 20 %? Gratulujeme. Pokud spotřebováváte těchto výrobků a polotovarů více, zvažte, z jakých receptů je můžete úplně vypustit, nebo nahradit třeba uzeným tempehem (místo slaniny na halušky u bezmasé varianty, nebo krásně funguje jako bezmasá náplň bramborových knedlíků) nebo tofu.
- 2 Celých 20 % masných výrobků a polotovarů samozřejmě **nemusíte spotřebovat vůbec**. Je tedy na vás, zda do základu použijete slaninu, zda připravíte šunkofleky, plněné bramborové knedlíky nebo dáte občas porci sous vide masa.
- 3 Vybírejte takové výrobky, které mají co nejjednodušší složení, a také vybírejte podle obsahu **soli**.
- 4 Pokrmy, do kterých přidáváte masné výrobky či polotovary, již solte velmi opatrně.
- 5 Nezapomeňte jídla vždy doplnit dostatečným množstvím zeleniny nebo ovoce.

Masné výrobky však nemusíte používat vůbec.

Krok

Nebojte se celozrnných obilovin

Celozrnné obiloviny jsou pro lidský organismus nejen zdrojem vitaminů a minerálních látek, ale také velmi významným **zdrojem vlákniny**. Vysoký příjem celozrnných výrobků snižuje riziko srdečních onemocnění, některých druhů rakoviny nebo cukrovky 2. typu.

Vlákninu potřebují děti stejně jako dospělí. Vláknina dětem opravdu neublíží, právě naopak. Dnešní doporučené dávky jsou vyšší, než bylo kdysi známé "věk + 5 g", protože již díky vědě víme, že se vlákniny nemusíme bát.

Vláknina má mnoho funkcí, ale zejména přispívá ke **správnému fungování střev a střevního mikrobiomu**. Vláknina má mnoho podob a každá má trochu jinou funkci. Některý druh vlákniny je více v ovoci a zelenině, jiný v luštěninách, ořechích nebo celozrnných obilovinách. Proto je důležitá **pestrost všech zdrojů**.

Pár rad, pokud začínáte:

1

Nezačínajte přílohou

Nezačínajte s pohankou, kroupami, jednozrnkou, čirokem nebo quinoou jako se samostatnou přílohou. Vyplatí se zpočátku je přidávat do oblíbených jídel (zahuštění omáček, vločky nebo kroupy do masových kuliček aj.). U této praxe můžete začít a s klidem u ní i natrvalo zůstat.

2

Dopřejte dětem oblíbenou rýži

Není cílem, aby všechny obiloviny, které budete podávat, byly celozrnné. Naturální rýže (rýže natural, neloupaná, pololoupaná, černá, červená, indiánská, hnědá aj.) jako příloha dětem spíše příliš chutnat nebude. Je úplně v pořádku vařit dál bílou rýži (např. basmati nebo jasmínovou). Pestrost obilovin zajistíte jinak a díky jiným a výrazně chutnějším druhům.

3

Celozrnné těstoviny nemusí být trefa do černého

Ne všechny druhy budou dětem chutnat, mají mnohem tmavší barvu a jsou tužší konzistence. Nedoporučujeme dětem ihned servírovat celou porci celozrnných těstovin. Nejdříve se podívejte, co je na trhu. Poté přidejte do klasických těstovin pouze menší část celozrnných. Děti takovýto mix většinou akceptují. Ale opět není vůbec špatně, pokud zůstanete u klasických těstovin a celozrnné obiloviny nabídnete jinou formou.

4

Namáčejte

Celozrnné obiloviny je vhodné před použitím namáčet. S klidem je dejte namáčet před odchodem domů (při dodržení HACCP) a nechte namáčet přes noc, vůbec nic se jim nestane, stejně jako luštěninám. Nabydou hmotnost a mírně se zkracuje doba varu. Ráno vodu slijte, obiloviny propláchněte a vařte v čerstvé vodě podobným způsobem jako rýži nebo pilaf metodou, která dodá obilovinám nejpříjemnější chuť. U jáhel, pohanky, quinoay a čiroku se namočením zbavíte i případné hořkosti.

5

Celozrnné jemně mleté

Mezi celozrnnými moukami sáhněte po těch, které jsou „celozrnné jemně mleté“ (důležité je slovo jemně), vláknina u nich má nejjemnější granulaci a například při zahušťování nepoznáte rozdíl.

6

S klidem sáhněte po biokvalitě

Ve školním stravování bude nově i povinnost využívat 2 % biopotravin (resp. 5 % od 1. 9. 2028), proto se nabízí využít ty druhy biopotravin, které jsou snadno dostupné, trvanlivé, což mohou být právě i celozrnné obiloviny nebo mouky.



Sázka na jistotu s celozrnnými obilovinami

Nabízet celozrnné obiloviny určitě není o hromadě pohanky nebo quinoj na talíři. Celozrnné obiloviny mají své typické vlastnosti, kterých se dá krásně využít při přípravě pokrmů, aniž by strážník zaznamenal změnu. Stejně jako v mletém mase děti nepoznají rohlík, tak vůbec nemusejí poznat špaldové kroupy nebo třeba pohankovou lámanku.

Stejně jako běžně děti nepoznají, zda je omáčka zahuštěna bílou moukou, bramborem nebo rozmixovanou zeleninou, nepoznají ani, že je zahuštěna vhodnou celozrnnou moukou.

Máme zde pro vás sázky na jistotu. Některé z nich dokonce i zvýší chutnost pokrmů.

Přidejte nejdříve pouze určitý podíl celozrnných obilovin a postupně ho navyšujte.

Zkuste nejdříve tyto tipy a později určitě zařadíte i další celozrnné obiloviny. Je ale naprosto v pořádku zůstat u těchto variant, cílem není projít se na sílu k zrní na talíři!



Zahušťování	Do mletých mas	Lívance a palačinky	Noky do polévky
Ječná celozrnná jemně mletá mouka	Ovesné vločky	Ječná celozrnná jemně mletá mouka	Celozrnná špaldová krupice
Čiroková mouka	Uvařené ječné kroupy	Špaldová celozrnná mouka	
Ovesná mouka	Uvařené špaldové kroupy	Pohanková mouka	
Pohanková mouka	Pohanková lámanka (uvařená nebo neuvařená)	Ovesné vločky jako přídavek do lívanců	
Rozmixované ovesné vločky	Uvařená pohanka		
Rozmixované předem namočené ovesné vločky			
Rozmixované uvařené ječné nebo špaldové kroupy			
Zavářky do polévky	Kaše	Do pokrmů s brambory (bramborové knedlíky, štouchané brambory, nastavovaná kaše)	Jemné pečivo
Ječné vločky	Celozrnná špaldová krupice	Ječné kroupy	Špaldová celozrnná mouka
Ovesné vločky	Ovesná krupice	Špaldové kroupy	
Pohanková lámanka	Pohanková krupice	Pohanka	
Čirok			
Quinoa			

Co všechno patří do skupiny celozrnné obiloviny a pseudoobiloviny



Někdy to už tak bývá, že podle názvu nebo barvy výrobku předpokládáme, že je zdravější. A právě u obilovin je potřeba dávat pozor dvakrát. Ne každé pečivo se semínky je celozrnné, ne každý tmavý chléb je z celozrnné mouky. Špaldová mouka je automaticky považována za celozrnnou, ale nemusí být.

Co tedy hledat na etiketě? U pečiva (a jiných potravin) je klíčové slovo **CELOZRNNÉ** - právě toto slovo garantuje, že toto pečivo či těstoviny jsou skutečně vyrobeny z celozrnné mouky nebo že samotná mouka je celozrnná.

~~vícezrnné~~

~~speciální~~

~~corn~~

~~fit~~

~~cereální~~

Co zařadit do SK do skupiny Celozrnné obiloviny a pseudoobiloviny:

- 1 Celozrnné mouky (např. ječná, špaldová, ovesná, rýžová, pšeničná aj.) a krupice, pohanková mouka, amarantová mouka, čiroková mouka, quinoová mouka.
- 2 Vločky, kroupy, trhanka, bulgur, celá obilná zrna, rýže natural (pololoupaná), neloupaná, hnědá, červená, černá, divoká.
- 3 Pohanková kaše, amarantová kaše, čiroková kaše, quinoová kaše nebo ostatní kaše - ty však musí mít na obale v nutričních hodnotách vyznačeno, že obsahují **6 a více g vlákniny na 100 g výrobku**.
 Pokud v tabulce nutričních hodnot údaj není nebo je obsah nižší, nelze výrobky zařazovat do skupiny Celozrnné obiloviny.
- 4 Pekařské výrobky - pouze ty, které jsou označeny jako **celozrnné** nebo **žitné** nebo **obsahují 6 a více g vlákniny na 100 g výrobku**. Výjimku tvoří trvanlivé pečivo, kde lze zapisovat i podíl celozrnné mouky. Pokud je například v sušence 30 % celozrnné mouky, do SK se zapíše pouze 30 % hmotnosti výrobku.
- 5 Těstoviny - **celozrnné** (slovo celozrnné je uvedeno na etiketě v názvu), nebo v případě těch, do kterých je přidána pouhá **část celozrnné mouky** (uvedeno ve složení), se do SK zapíše pouze tato část - stejně jako u sušenek výše.
- 6 **Popcorn** - ideální je ze směsi bez příchutě a soli, varianty s příchutí mohou obsahovat mnoho soli a nekvalitních tuků (např. palmový). Vybírejte podle složení.

Krok

Jak číst etikety

Na obalech potravin je celá řada velmi užitečných a potřebných informací. Bez porozumění informacím na etiketách není člověk schopen vybírat nutričně hodnotné potraviny bez přemíry přídavných látek a také může zakoupit zbytečně drahou potravinu vzhledem k hmotnosti.

POVINNĚ SE NA OBALECH UVÁDÍ	NA 100 g/ml VÝROBKU
Energie	kJ (kcal)
Tuky	g
z toho nasycené	
mastné kyseliny	g
Sacharidy	g
z toho cukry	g
Bílkoviny	g
Sůl	g

Pokud je na prvním místě sůl, je ve výrobku zastoupena nejvíce ze všech ingrediencí.

Vybírejte co nejméně průmyslově zpracované potraviny s co nejnižším množstvím přídavných látek.

1 Složení

Za nadpisem „složení“ jsou na obale uvedeny všechny složky seřazené sestupně podle hmotnosti. Na prvním místě je tedy to, čeho je obsaženo nejvíce. Pokud kupujete například čokoládu a na prvním místě je cukr, pak je ho tam více než kakaové hmoty a kakaového prášku.

Aditiva, která se do potravin přidávají kvůli barvě, konzistenci, trvanlivosti apod., se ve složení potraviny označují buď názvem látky, nebo písmenem E (tzv. „éčkem“) a číselným kódem. Alergeny jsou ve složení zvýrazněny jiným typem písma (např. kurzíva, tučně či podtrženě).

2 Datum použitelnosti či minimální trvanlivosti

Datum použitelnosti **„Spotřebujte do“** je uváděno u potravin podléhajících rychlé zkáze. Potraviny s prošlou dobou použitelnosti se považují za zdravotně závadné a nesmí se v žádném případě prodávat ani nabízet se slevou či zdarma.

Datum minimální trvanlivosti **„Minimální trvanlivost do“** je uváděno u potravin, které lze uchovávat déle (např. obiloviny, rýže, koření, konzervy). Potraviny s prošlou dobou minimální trvanlivosti lze nabízet do oběhu, pokud jsou zdravotně nezávadné, označeny jako prošlé a umístěny odděleně.

3 Čisté množství potraviny

Uvádí se čistá hmotnost výrobku – pevného podílu (např. bez nálevu). Čisté množství potraviny je dobré sledovat, například u konzervovaných či sterilovaných potravin. Mnohdy můžete nakoupit více nálevu než konkrétní potraviny.

Jak číst etikety

4

Výživové údaje

Podle výživových údajů (výživové tabulky) zjistíme, jaká živina převládá a zda třeba potravina není zbytečně moc sladká, slaná, neobsahuje nekvalitní nasycené tuky nebo přespříliš energie. Tyto údaje se uvádějí na 100 g nebo 100 ml potraviny. Je potřeba se podívat i na to, kolik váží celá potravina, abychom měli představu kolik například cukrů, soli nebo nasycených tuků obsahuje celá potravina, kterou sníme (například jogurt váží většinou 150 g, hodnoty v nutriční tabulce je tedy potřeba násobit 1,5, abyste zjistili, co jste snědli).

Cukry ("z toho cukry") dodávají tělu velmi rychle energii, avšak jen na krátkou dobu. Nadměrná konzumace cukrů může mít na zdraví člověka nepříznivý vliv. Pokud energii z nich není tělo schopno spotřebovat např. pohybovou aktivitou, vytváří si zásoby tukové tkáně. Jednoduché cukry rovněž přispívají k tvorbě zubního kazu. Tělo si cukry umí samo štěpit ze složitějších sacharidů, není tedy potřeba je konzumovat formou cukrovinek, slazených nápojů a podobně.

Vysoké množství **nasycených mastných kyselin** ve stravě často vede k problémům se zvýšenou hladinou cholesterolu a tuků v krvi, a tím ke zvýšenému riziku srdečně cévních chorob. Vybírejte výrobky, kde množství celkového tuku je mnohem vyšší než "z toho nasycené tuky". Znamená to, že výrobek má výrazně více nenasycených čili vhodnějších tuků.

Sůl je rizikovým faktorem onemocnění srdce a cév. To, kolik jí ve výrobku je, by nás tedy mělo velmi zajímat a měli bychom se snažit vybírat méně slané alternativy.

Příklad

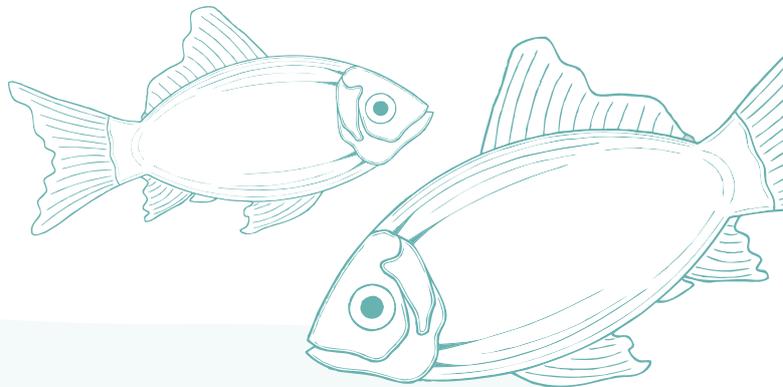
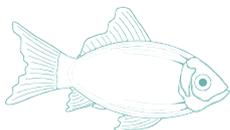
Ovocná tyčinka - na obalu je uvedeno raw, 100% přírodní, vegan, bez laktózy, bez lepků, bez přidaného cukru, bez konzervačních látek. Člověk by až nabyl dojmu, že je v ní zabaleno zdraví. Při pohledu na nutriční tabulku, ale máte jasno.

Tyčinka je vyrobena převážně z datlí a kokosu a doslazena ovocným koncentrátem. A tak, když ji celou (50 g) sníte, sníte i 22 g cukrů. To je téměř 6 kostek! A spolu s ním jen ty nejméně kvalitní tuky.

Energie:	1 654 Kj / 398 kcal
Bílkoviny:	3,9 g
Sacharidy:	46,7 g
z toho cukry:	44,8 g
Tuky:	18,6 g
z toho nasycené:	16,9 g
Vláknina:	13,2 g
Sůl:	0,04 g

Krok

Jak vybírat ryby



Většina ryb, které školní jídelny kupují, jsou ryby mražené. Jejich kvalita se může lišit. Určitě se vám někdy stalo, nebo jste od někoho slyšeli, že zakoupená ryba při úpravě pustila mnoho vody. Nebo jste nakoupili obalovanou rybu či rybí prsty a nepříjemně vás překvapilo malé množství rybího masa.

Čeho si všímat na etiketách nebo na co se ptát vašeho dodavatele?

1

Chlazené ryby

Ryby, které byly vyloveny na moři, zmrazeny a rozmrazeny a jsou dále nabízeny jako chlazené, nebo sladkovodní ryby z české produkce. Prodávají při teplotě 0 až 5 °C.

2

Hluboce zmrazené - sea frozen (zmrazeno na moři)

Ryby, které byly zpracovány a zmrazeny přímo na palubě lodi ještě na moři. Povolená prodleva mezi výlovem a zmrazením je cca 30 minut. Rychlým zmrazením dochází k tvorbě malých krystalků ledu. Při tepelné úpravě se uvolní méně vody. Toto zpracování zaručuje, že se do výrobků nepřidává voda ani aditivní látky.

3

Hluboce zmrazené - land frozen (zmrazeno na pevnině)

Vylovené ryby se na lodích skladují při teplotě tajícího ledu a zpracovávají a mrazí se až na pevnině. Během časové prodlevy může dojít k fyziologickým změnám v rybí svalovině.

4

Hluboce zmrazené - double frozen (zmrazeno na moři i na pevnině)

Ryby se zmrazí na moři hned po vylovení. Odvezou se na pevninu, tam se rozmrazí, zpracují (vykuchají, filetují a podobně), znovu zmrazí, a pak teprve putují dál. Lze říct, že „double frozen“ je **nejhorší možný způsob zpracování ryb**. Aby se předešlo hlubokému vysychání takto zpracovaných ryb, je potřeba do nich přidat vodu. Na obalech pak ve složení naleznete stabilizátory např. E451 či E452. **Tyto výrobky pak nelze zapsat do spotřebního koše.**

U obalovaných ryb sledujte složení a v něm obsah masa. V tabulce výživových hodnot zase obsah soli.

Při tepelné úpravě se přidaná voda uvolňuje a předtím zdánlivě dostatečné množství masa se zmenší.

Vyhláška požaduje
min. 60 % masa
a max. 0,8 g soli na 100 g

Krok

Dělení ryb podle množství tuku

Ryby obsahují nejen bílkoviny, ale i velmi kvalitní tuky. Právě dle obsahu tuků je rovněž vhodné ryby vybírat a nezapomínat zařazovat ty tučné. Obsah a složení tuků se liší podle druhu ryb a také podle teritoria, ve kterém ryby žijí. Ryby žijící ve studených vodách mají tuku více (makrela, sled', losos, sardinky). Méně tuků mají sladkovodní, dravé ryby.

Rybí tuk je velice kvalitní, protože obsahuje omega-3 mastné kyseliny, kterých můžeme mít jinak ve stravě nedostatek. Tučné mořské ryby jsou také dobrým zdrojem jodu nebo vitamínu D, který je důležitý pro správný vývoj kostí. Vyšší konzumace ryb je spojena s celou řadou pozitivních účinků na zdraví.

- 1 Ryby s nízkým obsahem tuku**
Candát, lín, platýs, štika, tilápie, treska

do 2 % tuku
- 2 Ryby středně tučné**
Pstruh, hejk, kapr, sumec, tuňák, žralok

2-10 % tuku
- 3 Ryby tučné**
Makrela, sled', sardinky, losos, úhoř
Pozor, tuk v tučných rybách může i při mrazírenských teplotách žluknout. Proto by se tučná mražená ryba neměla uchovávat déle než 3 měsíce.

více než 10 % tuku

Pokud kupujete čerstvé ryby, hlídejte, zda jsou opravdu čerstvé:

Napnutá lesklá kůže, bez hustého a zapáchajícího slizu na povrchu.

Vyklenuté lesklé oko s nezakalenou čočkou

Světle červené žábry bez zápachu (žábry jsou prvním orgánem, který podléhá zkáze)

Pružné maso - pokud jej zmáčknete, dolík by měl rychle zmizet a ne na mase zůstat.



Luštěniny jsou tradiční součástí našich jídelníčků. Jsou to potraviny bohaté na bílkoviny, vlákninu, ale třeba i železo, zinek a někdy i vápník. Zvýšená konzumace luštěnin je spojena s nižším rizikem úmrtí i nižším rizikem rozvoje některých druhů rakoviny.

Super je, že luštěniny nemají intenzivní vůni či chuť, a této vlastnosti je dobré využít. Luštěniny mohou být součástí polévek, bezmasých hlavních chodů, součástí masových pokrmů nebo salátů, ale také z nich lze připravit velmi chutné sladké dezerty.

Děti jedí očima - to platí i u luštěnin.

1

Pasta z uvařených luštěnin

Z uvařených neosolených luštěnin lze vyrobit rozmixováním s tekutinou pastu. Tu můžete použít na zahuštění polévek, omáček, přidat do suga na pizzu, do těsta na halušky, do bramborové kaše, ale také např. do brownies (cizrna, červená fazole). Nejlépe funguje pasta z velkých bílých fazolí nebo červené čočky. Ochucená pasta z cizrny (i jiných luštěnin) je známá jako pomazánka hummus.

2

Rozmixované natural tofu (bez příchutě)

Přidáním malého množství tekutiny vyrobíte mixováním z tofu krém. Lze z něj udělat různé pomazánky podobně jako z žervé (česnekovou, tuňákovou aj.), tatarku (či dipy), ale také třeba dezert podobný pribináčku nebo termixu.

3

Rozmačkané luštěniny

Třeba rozmačkané červené fazole dobře poslouží na potření tortill, ty pak po přidání zeleniny nevlhnou a dobře se zapékají. Jakékoli fazole, cizrna, čočka nebo sója mohou nahradit část masa například v oblíbených masových kuličkách.

4

Luštěniny mohou nahradit pouze část masa - "protein flip"

Luštěniny mohou být součástí masových pokrmů, tradičně jako chilli con carne, nebo je lze přidat do sekaných či karbanátků, nebo do kari spolu s kuřecím masem.

5

Voňavá Indie

Vyzkoušejte chuti, které děti milují. Přidejte luštěniny do indického kari, dhalu (dhal je výraz pro púlenou luštěninu a je to typický pokrm kašovitě konzistence vařený v jednom hrnci) nebo do butter chicken (máslové kuře - typické oranžovou velmi krásně aromatickou omáčkou). U malých dětí volíme nepikantní úpravu.



Děti milují červenou - nebojte se protlaku! Třeba čočková boloňská omáčka je u dětí velmi oblíbená. Tak šup s ní na lasagne i do špaget.

Sladidla jsou látky, které mají sladkou chuť a slouží k nahrazení cukru. Nejsou zdrojem energie, příp. jí obsahují méně než cukr, a tak se staly součástí různých potravin v minulosti nazývaných slovem light. Ty měly sloužit jako vhodné potraviny pro snižování hmotnosti. Nové studie ale ukázaly, že sladidla v běžném životě, mimo laboratorní podmínky, nemají dlouhodobý pozitivní efekt na udržení zdravé hmotnosti či hubnutí. Potraviny se sladidly udržují návyk na intenzivní sladkou chuť. A to je přitom to, čemu zejména u dětí chceme zabránit.

V poslední době jsou odborníci na výživu a lidské zdraví ohledně sladidel **obežretnější** než tomu bylo v minulosti. I proto, že se začaly objevovat důkazy, že jejich konzumace nemusí být prospěšná pro zdraví.

1

Dezerty

Pokud občas dáváte dětem v rámci oběda či večere dezert, podívejte se nejen na obsah cukru a hlavní zastoupené složky, ale také na složení. Právě tam budou vyjmenovaná případná sladidla.

2

Sterilovaná zelenina a kompoty

Vždy dobře zkontrolujte složení i u těchto výrobků. Sladidla se v nich vyskytují relativně často.

3

Nápoje

Mnoho nápojů je slazeno sukralózou - její název může evokovat, že se jedná o cukr, ale rovněž patří mezi sladidla.

4

Pozor na potraviny, kde bychom to nečekali

Třeba čekankový sirup, což je vlastně vláknina, bývá často doslazen rovněž sukralózou. Pokud tyto a podobné produkty používáte, vždy zkontrolujte složení.

Sorbitol, mannitol, acesulfam K, aspartam, kyselina cyklamová a její sodná a vápenatá sůl, isomalt, sacharin a jeho sodná, draselná a vápenatá sůl, sukralosa, thaumatin, neohesperidin DC, neotam, sůl aspartamu-acesulfamu, maltitol, laktitol, xylitol, erythritol

Koření určitě ano, ale bez soli



Koření dodá pokrmům typickou chuť a vůni. Na trhu je velké množství různých koření, ale také směsí koření či kořenicích přípravků. Právě do posledně jmenovaných se přidává sůl, která do jisté míry slouží jako plnidlo (čistého koření je na 100 g méně). Pokaždé, když dochucujete kořenicími přípravky, pokrm zároveň solíte, a slanost tak nikdy nemáte zcela pod kontrolou. Sůl je určitě i konzervantem, ale koření je již konzervováno sušením a sůl obsahovat nemusí.

- ✓ Koření = jeden druh
- ✓ Směs koření = více druhů koření (provensálské, perníkové, kari aj.)
- ✗ Kořenicí přípravek (grilovací koření, koření na americké brambory aj.) = nelze v rámci školního stravování použít, pokud obsahuje sůl. Použijte takové výrobky, které jsou bez soli.

1

Jednodruhová koření

Mnohým pokrmům sluší jedna bylinka, jiným zase kombinace koření.

2

Namíchejte si vlastní směsi

Pokud se vám osvědčily některé kombinace, namíchejte si je z jednodruhových koření.

Zkuste třeba ve stejném poměru smíchat tymián, majoránku, oregano, rozmarýn a fenýkl. Tato směs se hodí tam, kam dáváte protlak nebo rajčata.



3

Drahá sůl

Sůl může tvořit podstatnou část kořenicích přípravků. Dost často bývá ve složení na prvním místě. To znamená, že jí je v daném výrobku nejvíce. V těchto výrobcích slouží do jisté míry jako plnidlo. Kořenicí přípravky bez soli mohou být sice dražší, ale nakupujete více samotného koření, které vám také vydrží déle.

4

Kombinace s tukem

Intenzita některých druhů koření zesílí, pokud jsou restována na tuku. Klasicky to platí pro papriku, ale také třeba koření typická pro indickou kuchyni - kari, kurkuma, koriandr atd. V žádném případě se však nesmí připálit, zhořkly by. V průběhu restování je možné je podlít trochou vody, teplota se tak rychle sníží, tekutina se rychle odpaří a koření se nepřichytí.

Bezmasé pokrmy

Bezmasé pokrmy měly a stále mají pevné místo v našich jídelníčcích. V minulosti více, nyní je vytlačily v běžné stravě pokrmy s masem. Přitom i bezmasé pokrmy mají co nabídnout - jak chuťově, tak z pohledu výživy. Mohou nám pomoci zvýšit náš příjem zeleniny, luštěnin či vlákniny a obecně zvýšit pestrost našeho jídelníčku.

Nebojte se, že by děti nedostaly potřebné živiny. Pokud je spolu s polévkou či doplňkem sestaven oběd dobře, mohou být i bezmasé varianty velmi výživné, a nemusí se tak zásadně lišit od pokrmů s masem. Mnohé z nich navíc děti milují.

1

Jen bez masa

Bezmasé pokrmy mohou obsahovat jiné živočišné potraviny - vejce, mléko, sýry, smetanu, jogurt, máslo. Neobsahují ale kromě masa ani ryby (i rybí maso je maso), uzeniny (např. špek) nebo vývar z masa. Bezmasé tedy nejsou špagety carbonara, kam patří pancetta, nebo pizza s tuňákem.

2

Důležitá je skladba

Kombinace s polévkou nebo doplňkem je důležitá. I bezmasý oběd má obsahovat **zeleninu/ovoce, zdroj bílkovin, sacharidy a tuky**.

Grilovaný kukuřičný klas a zeleninová polévka nevadí, ale celý oběd je chudý na bílkoviny. To lze vyřešit nějakým dobrým tvarohovým dipem nebo dresingem na salát, příp. lze nahradit zeleninovou polévku luštěninovou nebo vývarem s masem.

3

Nečekejte, že si u výběrových jídelníčků bezmaso vybere většina

I když si v současnosti bezmasá jídla vybírá spíše menší skupina dětí, jejich zařazení do jídelníčku je důležitým krokem k větší pestrosti a zdraví. Při správné volbě surovin, jejich technologické úpravě, přidáním vhodného koření a spolupráci se strážníky může zájem v průběhu času narůstat.

Bezmasé pokrmy - co mají rády děti u vás?

Těstoviny a gnocchi (noky)

s boloňskou z čočky, pomodoro/arrabiata, zeleninové lasagne, amatriciana s uzeným tempehem, omáčka z pečených paprik, aglio olio, dýňové lasagne, mac and cheese (makaróny se sýrem), bezmasé Pad Thai (pokrm s nudlemi a arašídý), gnocchi (knedlíčky z bramborového těsta) s gorgonzolou (nivou), se špenátem a smetanou aj.

Variant je nespočet, stejně jako u těstovin, i u těchto dalších skupin je celá škála receptů, které budou dětem chutnat. Vyberte jejich oblíbenou zeleninu a kombinujte.

Halušky a špecle

halušky se smetanovým špenátem, s omáčkou z pečených paprik, se zelím a uzeným tofu, halušky s přidavkem mixovaných fazolí (do těsta) s brynzou nebo hráškovým pyré

Pilaf, krupetto, bulguretto, paella, kuskus, smažená rýže, poke bowl (havajské jídlo, kdy různé ingredience různých barev jsou poskládány a servírovány v misce). Tyto pokrmy lze kombinovat např. se zeleninou nebo houbami - hráškové rizoto, rizoto s řepou, krupetto se žampiony nebo hříbky

Karbanátky, placičky, falafel

karbanátky se zeleninou a pohakovou lámankou, luštěninové karbanátky, pórkové placičky, bramboráky, květákové placičky

Klasické české pokrmy

koprovka s brambory a vejcem, špenát s brambory a vejcem, smažený květák, smažené žampiony, papriky plněné rýží a čočkou v rajské omáčce, guláš ze sójových kousků nebo fazolový guláš (či mexická varianta "chilli sin carne"), cizrna na paprice, sójové výpečky

Smažáááááák



Tortilly, quesadilly, burrita, fajitas (všechno jsou různé typy obilných placek)

S libovolnou zeleninovou a luštěninovou náplní a se sýrem

Pizzy, quiche, palačinky naslano, slané záviny, langoše

Zapečené brambory, fritatty, zapečená zelenina, ratatouille, musaka

Kari, dhaly, variace na indické omáčky (à la butter chicken, tikka)

Gyros v bezmasé verzi se seitanem, tempehem či sojovým masem

Kdo je kdo

A co mu chutná

Flexitarián, reduktarián

Jím pestrou stravu, ale přednost dávám rostlinným potravinám. Občas si však dám maso nebo třeba rybu, vejce či mléčné výrobky. Masa se nechci zcela vzdát, ale do jídelníčku ho zařazuji třeba jen 2x týdně či méně. Takto mi to vyhovuje a chutná. Pestrá, převážně rostlinná strava navíc je prospěšná i pro mé zdraví a zdraví naší planety.

Pescetarián

Jím pestrou stravu, rád si dám ryby nebo mořské plody. Jiné druhy masa však nejím. Vejce ani mléko a mléčné produkty mi nevadí. Můj jídelníček lze sestavovat velmi pestře s dostatkem všech potřebných živin.

(Laktoovo)vegetarián

Nejím maso a všechny potraviny, které byly vyrobeny zabitím zvířete. Nejím tak třeba pokrm, kam je přidán masový vývar. Ale jím vejce, mléčné výrobky a piji rovněž mléko. Moje strava je pestrá, bohatá na luštěniny, zeleninu a ovoce. Jím tak, protože nechci ubližovat zvířatům či někdy z náboženského přesvědčení.

Vegan

I moje strava je pestrá, ale musím výživě trochu víc rozumět, aby mi dodávala vše, co potřebuji. Nejím nic, co pochází ze zvířat, tedy ani mléko, vejce či med. Můj jídelníček je bohatý na luštěniny, ořechy, obiloviny, ovoce a zeleninu. Některé živiny, které jsou typicky v živočišných potravinách, však musím doplňovat suplementy. Většině z nás, kteří se stravujeme tímto způsobem, vadí utrpení zvířat, můžeme ale mít i náboženské důvody.

Bezmasý pokrm v rámci oběda může být laktoovovegetariánský, ovovegetariánský (vejce), laktovegetariánský (mléko a mléčné výrobky) nebo občas veganský. Ale pochutnat si na něm může každý.

U veganských variant je důležité začlenit do pokrmu luštěniny či produkty z nich jako zdroj bílkovin, neuškodí to ale ani vegetariánskému pokrmu, právě naopak. Pozor, vegetariánská strava není strava s omezením tuků. Oleje je potřeba také přidávat, aby byl pokrm lahodný.

Biopotraviny - Kolik jich potřebuji a jak je poznám

Povinnost využívat biopotraviny se vás týká pouze, pokud máte více jak **180 zapsaných dětských strážníků** (dětí, žáků, studentů).

Pro představu zjistěte, kolik průměrně kg potravin (hrubá hmotnost) spotřebujete během měsíce. Spočítejte, kolik kg tvoří **2 % z tohoto množství**. Právě toto je množství biopotravin (hrubá hmotnost - jak nakoupeno), které cca budete muset měsíčně spotřebovat v biokvalitě.

Bio neznámá nutně lepší nutriční hodnotu potravin, ale že rostliny či zvířata pro jejich výrobu byla pěstována či chována s ohledem na přírodu a jejich životní podmínky. Hnojení musí být prováděno ekologicky např. pomocí hnoje hospodářských zvířat, kompostem a zeleným hnojením – prostě tak, jak se to dělalo po tisíce let zpět. Přebujení plevelu se zamezuje střídáním plodin, vhodnou volbou a sousedstvím druhů či mechanickým ničením (např. pletím), nepoužívají se syntetické pesticidy, ale pouze povolené látky na ochranu rostlin přírodního původu a také biologická ochrana rostlin. Bio tak přispívá k čistotě vod.

Pro ekologické zemědělství je prioritou kvalita produkce a její trvalá udržitelnost. Je založené na zásadách etického přístupu vůči chovaným zvířatům (welfare), ochrany životního prostředí, zachování biodiverzity (rozmanitosti rostlinných a živočišných druhů), šetření neobnovitelných zdrojů, ochraně zdraví populace, ale i udržení zaměstnanosti v zemědělství a na venkově.

Je ale také prokázáno, že některé biopotraviny obsahují oproti konvenčním více látek prospěšných pro lidské zdraví. Například biomléko obsahuje více omega 3 mastných kyselin, vitamínu A a E. Bioprodukty oproti konvenčním obsahují pouze stopová nebo žádná množství reziduí pesticidů.

Jak poznám, že je potravina bio

BIO je označení pro produkty, které pocházejí z ekologického zemědělství. Své produkty mohou jako BIO označovat pouze výrobci, kteří splní zákonem stanovené požadavky pro ekologické zemědělství a kteří získali certifikát od kontrolní organizace.

Na obalech těchto potravin najdete logo - v případě českých potravin certifikovaných v registru tzv. biozebru a v případě potravin z EU lístek; a dále kód kontrolní organizace (např. CZ-BIO-00x)



16a Krok

Biopotraviny - Kde najdu producenty a výrobce? Které biopotraviny volit?

Bio producenty ve svém okolí nebo v celé ČR můžete najít i ověřit platnost jejich certifikace v Registru ekologických podnikatelů na adrese: mze.gov.cz/rep.

Můžete využít také následující mapy ekofarmářů:
<https://mze.gov.cz/public/app/eagriapp/EKO/Prehled/>
www.adresarfarmaru.cz; www.kamprobio.cz; www.kde.lovime.bio

Sáhněte po bio mléku

Cena bio mléka a konvenčního mléka není příliš rozdílná. Bio mléka je dostatek a mělo by být nejdostupnější ze všech biopotravin.

Bio obiloviny dávají smysl

Ani zde cenový rozdíl konvenčních a bio variant není radikální. Bio obiloviny zejména v celozrnné variantě je vhodné zařazovat často a rozličnými způsoby.

Brambory, kořenová zelenina, cibule či jablka

Brambory a zelenina jsou dostupnější méně a i cenově jsou dražší (avšak na 1 kg nedosahují ceny např. bio masa). Může se ale stát, že třeba právě ve vašem regionu jich je dostatek či ve svém okolí najdete pěstitele, který váš sortiment může zpestřit bio variantami. Nemusíte totiž brát celé potřebné množství.

Bio vejce nebo bio hovězí

Proč jimi nezpestřit jídelníček. Někdy se stane, že jídelnám zbydou peníze - není tedy potřeba kupovat klokaní maso nebo přilepšovat sladkostmi, ale dává smysl spíše peníze investovat do bio hovězího (nebo jiného bio masa). Od producentů můžete sehnat výhodné balíky včetně kostí, které lze využít na vývar. Bio vejce můžete třeba použít ke koprovce.

Pro biopotraviny založte zvlášť skladovou kartu. Požadujte od dodavatele také biocertifikát.



Krok

Sezónní potraviny

Sezónní zelenina a ovoce mívá vyšší obsah vitaminů, minerálních látek či antioxidantů, protože se sklízí v plné zralosti a většinou neputuje zdaleka ani nedozrává dlouho ve skladech.

Sezónní druhy mohou být chutnější, právě proto, že jsou sklizeny v plné zralosti.

Mohou být i levnější, protože jich v daném období bývá na trhu dostatek.

Nákupem od místních producentů je podporována i naše lokální produkce.

Převážením na kratší vzdálenosti se šetří uhlíková stopa.

1

Použijte sezónní kalendář ministerstva zemědělství, je uveden na další straně. Za sezónu pro daný druh zeleniny či ovoce se počítá období **od dozrání a sklizně po konec možného uskladnění**.

Podívejte se do tabulky níže - například dýně hokkaidó je sezónní od srpna do ledna následujícího roku, to znamená 6 měsíců.

2

Za sezónní se však nepovažují zpracované ovoce a zelenina, které se zpracovávají právě z důvodu konzervace, a tudíž prodloužení trvanlivosti (např. mražená zelenina a ovoce, sterilovaná zelenina a ovoce nebo mléčně kvašená zelenina a výrobky z nich).

3

Pokud máte **180 a více zapsaných dětských strážníků**, pak by ve vašem jídelníčku mělo být nabídnuto 10 % sezónního ovoce/zeleniny či brambor. V tomto případě se 10 % vztahuje k hrubé hmotnosti.

Sezónní kalendář

Aktuální sezónní kalendář naleznete na tomto odkazu:

[sezonni-kalendar-cerven-2025](#)

Druh	Doba dozrání a sklizeň	Doba skladování
Angrešt	Červen – srpen	Neskladuje se
Broskve	Červenec – říjen	Neskladuje se
Hrušky ²⁾	Červenec – říjen	Do května
Jablka ²⁾	Červenec – říjen	Po celý rok
Jahody	Květen – září	Neskladuje se
Meruňky	Červenec – srpen	Neskladuje se
Třešně	Červen – červenec	Neskladuje se
Višně	Červen – srpen	Neskladuje se
Švestky	Červenec – říjen	Do prosince
Rybíz	Červenec – srpen	Neskladuje se
Maliny, ostružiny	Červenec – září	Neskladuje se
Brokolice	Červen – říjen	Do konce listopadu
Celer ¹⁾	Červenec – listopad	Do konce května
Cibule ¹⁾	Duben – září	Po celý rok
Česnek ¹⁾	Červen – červenec	Po celý rok
Tykve/dýně hokkaido	Srpen – říjen	Do konce roku, max. do ledna
Fazolové lusky	Červen – září	Neskladuje se
Hrách	Červen – srpen	Neskladuje se
Chřest	Duben – červen e	Neskladuje se
Kapusta hlávková ¹⁾	Červen – listopad	Do března
Kapusta růžičková ¹⁾	Září – březen	Do dubna
Kedlubny	Květen – listopad	Skladuje se pouze odrůda Gigant
Květák	Červenec – listopad	Max. 10 dní
Meloun	Září	Září – říjen
Mrkev ¹⁾	Červen – září	Po celý rok
Okurky	Červen – září	Max. 1 týden
Paprika	Červenec – říjen	Neskladuje se
Petržel ¹⁾	Červenec – říjen	Do května
Pórek ¹⁾	Červen – listopad	Po celý rok
Rajčata	Červen – říjen	Neskladuje se
Ředkev ¹⁾	Srpen – říjen	Do ledna
Ředkvičky	Duben – listopad	Neskladují se
Červená řepa ¹⁾	Červen – říjen	Do května, od června nová sklizeň
Saláty	Květen – říjen	Neskladuje se
Zelí hlávkové ¹⁾	Červenec – listopad	Do dubna
Zelí pekingské ¹⁾	Září – říjen	Do března
Brambory konzumní (rané a pozdní) ¹⁾	Červenec – září	Srpen – duben následujícího roku

Poznámka: 1) produkty jsou skladovány - sklady chlazené, sklady s řízenou atmosférou (CA) 2) ULO sklady (Ultra Low Oxygen), CA sklady

Jak skládat jídelníček?

Většinou sestavujete jídelníček na určité období dopředu. Každý z vás má svůj systém a určitě je z něj možné vycházet nadále. Výhodu mají ti, kteří plánovali stravu dle Nutričního doporučení ke spotřebnímu koši.

Požadavky na skladbu jídelníčku jsou nyní podle nové vyhlášky povinné. Sestavovat jídelníčky dle principů nové vyhlášky budete moci, až na ni kompletně přejdete, ale na některé kroky se můžete připravit již nyní. Podle nové vyhlášky pak přizpůsobíte jen bezmasé dny.

Oproti známým Nutričním doporučením ke spotřebnímu koši, nyní máte volnou ruku v nabídce polévek/předkrmů, není potřeba již hlídat počet zeleninových nebo luštěninových polévek, ale jejich zařazení je na vás. Vy znáte své strávnické nejlépe a také vy jste zodpovědní za plnění spotřebního koše, polévky/předkrmů vám v mnohém mohou pomoci.

Nově také nejste vázáni tím, jakým způsobem upravenou zeleninu a ovoce podáte, syrová i tepelně upravená má své benefity.

U celozrnných obilovin je můžete zařazovat dle libosti, nejen do polévek a příloh.

U každého denního jídla musí být zastoupena zelenina/ovoce a musí obsahovat zdroj bílkovin, sacharidů a tuků - jak bylo popsáno v bodech výše.

Nevýběrový jídelníček - obědy (hlavní chody)

	1. týden	2. týden	3. týden	4. týden
Den v týdnu	Maso bílé	Maso bílé nebo červené	Sladký pokrm	Maso bílé
Den v týdnu	Maso bílé nebo červené	Bezmasý pokrm	Maso bílé nebo červené	Bezmasý pokrm
Den v týdnu	Ryba tučná	Maso bílé	Ryba	Maso bílé
Den v týdnu	Sladký pokrm	Bezmasý pokrm	Maso bílé	Bezmasý pokrm
Den v týdnu	Bezmasý pokrm	Maso bílé	Bezmasý pokrm	Maso bílé nebo červené

Jak skládat jídelníček?

U **výběrových jídelníčků** je volnost v tom, na který výběr nabídnete jaký pokrm. Je pouze potřeba dbát na tato pravidla:

- 1 Každý den, kdy je nabízen výběr, je v nabídce bezmasý pokrm.
- 2 Minimálně 1x za 2 týdny je nabídnut rybí pokrm - to, na jaký výběr je zařazen, je již na vás.
- 3 Červené maso se může objevit na každém výběru maximálně 1x týdně.
- 4 Sladký hlavní chod si mohou strávničci vybrat maximálně 2x měsíčně.

Výběr z hlavních chodů jen některé dny v týdnu

	1. týden		2. týden		3. týden	
Den v týdnu	Maso bílé	-	Maso červené	-	Maso bílé	-
Den v týdnu	Bezmasý sladký	Maso bílé	Bezmasý	Maso červené	Maso červené	Bezmasý sladký
Den v týdnu	Bezmasý	Maso červené	Bezmasý	Maso bílé	Maso bílé	Bezmasý
Den v týdnu	Ryba	Bezmasý	Maso bílé	Bezmasý	Bezmasý	Ryba
Den v týdnu	Maso červené	-	Maso bílé	-	Maso bílé	-

2 výběry z hlavních chodů každý den

Příklad, kdy výběr 1 je sestaven dle principů nevýběrového jídelníčku

	1. týden		2. týden		3. týden		4. týden	
Den v týdnu	Maso bílé	Bezmasý pokrm						
Den v týdnu	Maso červené	Bezmasý pokrm						
Den v týdnu	Ryba	Bezmasý pokrm	Maso bílé	Bezmasý pokrm	Ryba	Bezmasý pokrm	Maso bílé	Bezmasý pokrm
Den v týdnu	Sladký pokrm	Maso bílé	Bezmasý pokrm	Maso bílé	Sladký pokrm	Maso bílé	Bezmasý pokrm	Maso bílé
Den v týdnu	Bezmasý pokrm	Maso červené						

Příklad, kdy výběr 1 a 2 se doplňují tak, aby byla plněna pravidla

	1. týden		2. týden		3. týden		4. týden	
Den v týdnu	Maso bílé	Bezmasý pokrm						
Den v týdnu	Maso červené	Bezmasý pokrm	Maso červené	Bezmasý pokrm	Maso červené	Bezmasý pokrm	Bezmasý pokrm	Maso červené
Den v týdnu	Ryba	Bezmasý pokrm	Maso bílé	Bezmasý pokrm	Ryba	Bezmasý pokrm	Maso bílé	Bezmasý pokrm
Den v týdnu	Maso bílé	Sladký pokrm	Bezmasý pokrm	Maso červené	Maso bílé	Sladký pokrm	Bezmasý pokrm	Maso bílé
Den v týdnu	Bezmasý pokrm	Maso červené	Maso bílé	Bezmasý pokrm	Bezmasý pokrm	Maso červené	Maso červené	Bezmasý pokrm

3 výběry z hlavních chodů každý den

	1. týden			2. týden			3. týden		
Den v týdnu	Maso bílé	Bezmasý pokrm	Maso červené	Maso bílé	Bezmasý pokrm	Ryba	Maso bílé	Maso červené	Bezmasý pokrm
Den v týdnu	Maso červené	Maso bílé	Bezmasý pokrm	Maso červené	Bezmasý pokrm	Maso bílé	Maso bílé	Ryba	Bezmasý pokrm
Den v týdnu	Ryba	Maso červené	Bezmasý pokrm	Maso bílé	Bezmasý pokrm	Maso červené	Maso bílé	Sladký pokrm	Bezmasý pokrm
Den v týdnu	Sladký pokrm	Ryba	Maso bílé	Bezmasý pokrm	Maso bílé	Maso bílé	Ryba	Maso bílé	Bezmasý pokrm
Den v týdnu	Bezmasý pokrm	Maso bílé	Maso bílé	Bezmasý pokrm	Maso červené	Maso bílé	Maso červené	Maso bílé	Bezmasý pokrm

Jeden výběr může být zcela bezmasý po celý týden.
Vyberou si ti, kteří mají na bezmasý pokrm chuť

Připravovat takto třetí výběr je možné například v případě, že poskytnete doplňkovou činnost a víte, že cizí strávníci preferují výběr z masitých pokrmů. Ten, kdo preferuje stravu bezmasou, si však rovněž každý den vybere a vy dle objednávek předem víte, o kolik bezmasých pokrmů bude zájem.

Příklad jídelníčku - 2 výběry

	pondělí	úterý	středa	čtvrtek	pátek
1. týden	polévka	Cizrnový krém	Hovězí vývar s kapáním	Zeleninová s drožďovými knedličky	Čočkovo-rajčatová
	oběd 1	Bezmasý Špendátové lasagne s mozzarellou a parmazánem	Svíčková na smetaně, celozrnný karlovarský knedlík, brusinky	Ajašská treska s citronovou omáčkou, brambory	Bezmasý sladký Jahodové knedlíky s tvarohem
	oběd 2	Okouník mořský, bramborovo-batátové pyré	Bezmasý Fazolový hamburger, zeleninový salát	Bezmasý Papardelle s restovaným chřestem, rajčátky a parmazánem	Řecký guláš, celozrnný kuskus
	doplňek	Zeleninový salát	Ovoce/zelenina	Ovoce/zelenina	Ovoce/zelenina
	polévka	Dýňová s kokosovým mlékem	Česneková s ovesnými vločkami	Fazolová s rozmarýnem	Celerový krém s celozrnnými krutony
2. týden	oběd 1	Bezmasý Květákové placičky se sýrem, brambory, dip (tataraka z tofu)	Kuřecí ragú, zeleninový bulgur	Hovězí na kořenové zelenině, bramborová kaše	Bezmasý Luštěninové rizoto, sýr, salátek z červené řepy
	oběd 2	Krůtí jáhlové rizoto, sýr dle výběru	Bezmasý Cuketové krémové těstoviny se sýrovou omáčkou a sušenými rajčaty	Bezmasý Placičky z quinoi, dip, salátek	Bezmasý Míchaný salát Capri (ledový salát, rajčata, vejce, fazolové lusky), celozrnná bagetka
	doplňek	Výběr salátů	Tvarohovo-smetanový krém s ovocem	Ovoce/zelenina	Salátový bufet

Reálný jídelníček školní jídelny, která nebyla zařazena do pilotního testování

Školní jídelna při Základní škole pod Svatou Horou, Příbram

Příklad jídelníčku - 2 výběry

	pondělí	úterý	středa	čtvrtek	pátek
3. týden	polévka	Z adzuki fazolí	Květáková	Hrstková	Zeleninová s dražďovými noky
	oběd 1	Bezmasý Špagety pomodoro (rajčata, bylinky, česnek, sýr)	Sekaná s přidavkem krup, bramborová kaše, kyselá okurka	Tuňákový těstovinový salát se zeleninou	Bezmasý sladký Buchtičky s vanilkovým krémem
	oběd 2	Limanda drsná, rýže, grilovaná zelenina	Bezmasý Rýžové nudle s tofu a zeleninou	Bezmasý Pohanka s pečenou zeleninou a sýrem feta	Italské kuřecí medailonky se špenátovými brambory
	doplněk	Salátový bufet	Ovoce/zelenina	Ovoce/zelenina	Ovoce/zelenina
	polévka	Rajčatová s mozzarellou	Bramboračka	Sicilská rybí	Řecká s fazolemi
4. týden	oběd 1	Bezmasý Čočka na kyselo, sázené vejce, okurka	Butter chicken s rýží basmati	Vepřová pečeně, špenát/zelí, bramborový knedlík s přidavkem krupek	Bezmasý Zapečený květák s brokolicí a sýrem, brambory
	oběd 2	Candát, bramborovo-dýňové pyré	Bezmasý Bulgur s červenou řepou a sýrem feta	Bezmasý Celozrnné špagety s bylinkovým pestem, ořechy a parmazánem	Bezmasý Rozlitý ptáček, pohanková rýže
	doplněk	Salátový bufet	Banánový shake	Ovoce/zelenina	Zeleninový salát/zelenina
	polévka	Zeleninová krémová s celozrnnými krupicovými noky	Hovězí vývar se zeleninou a špaldovou zavářkou	Z mungo fazolí	Mrková se zázvorem
	oběd 1	Bezmasý Špagety s bolaňskou omáčkou z červené čočky, sýr	Hovězí guláš, celozrnný knedlík	Losos divoký na medu a hořčici, pečené brambory	Bezmasý sladký Lívance s ovesnými vločkami s tvarohem a borůvkami
5. týden	oběd 2	Treska tmavá, grilovaná zelenina Pečené brambory	Bezmasý Quinoa po řecku (okurka, rajčata, olivy, feta)	Bezmasý Frittata (vaječná italská omeleta se zeleninou), celozrnná bagetka	Bezmasý Hrachová kaše jinak (cibulka, ředkvička, sušená rajčata), vejce, pečivo
	doplněk	Čokoládový dezert z Mascarpone a smetany	Ovoce/zelenina	Zeleninový salát	Zeleninový salát

Školní jídelna při Základní škole pod Svatou Horou, Příbram

Příklad jídelníčku - nevýběrový

	pondělí	úterý	středa	čtvrtek	pátek
1. týden					
přesnídávka	Houska s čirokovou moukou, pomazánka s vlašskými ořechy, jablko, dětský čaj, voda	Tvarohový trojhránek se slunečnicovými semínky, jablko, dětský čaj, voda	Jablkové taštičky, mléko, dětský čaj, voda	Houska s celozrnnou moukou, zeleninový salát s fazolemi, dětský čaj, voda	Dalamánek s dýňovými semínky, m�slo, jablko, kakao, voda
oběd	Špenátová polévka, dukátové buchtíčky s vanilkovým krémem, jablko, voda s mátou a citrónem, voda, mléko	Kukuřičná polévka, sumeček africký na paprice, bramborová kaše, zeleninová obloha, voda s mátou a citrónem, voda, mléko	Mrkvová polévka, luštěninové rízato se zeleninou, strouhaná mozzarella, směs listových salátů, voda s mátou a citrónem, voda, mléko	Polévka kminová s pohankou, hovězí guláš, kynuté kneclíky s celozrnnou moukou, banán, voda s mátou a citrónem, voda, mléko	Cizrnová polévka, zapečené těstoviny s krutím masem, salát z červené řepy, voda s mátou a citrónem, voda, mléko
svačina	Preclíky z čirokové mouky, kefirové mléko s jahodami, voda	Veka mléčná s lučinou a pažitkou, zeleninová obloha, dětský čaj, voda	Veka žitná, sýr cottage, jablko, dětský čaj, voda	Rohlik sezamový, pomazánka fazolová se zeleninou, kedluben, dětský čaj, voda	Bílý jogurt s jahodami, ořechové mšsli, dětský čaj, voda
2. týden					
přesnídávka	Dalamánek sýrový, mšslo, strouhaná mrkev, mléko, voda	Houska s pohankovou moukou a lučinou, jablko, dětský čaj, voda	Vlačková kaše, ovocné pyré, dětský čaj, voda	Houska s celozrnnou moukou, pomazánka vaječná, jablko, dětský čaj, voda	Houska s celozrnnou moukou, pomazánka vaječná, jablko, dětský čaj, voda
oběd	Zeleninová polévka s celozrnným kuskusem, kvěťákové placičky, bramborová kaše, zeleninová obloha, jablko, voda s mátou a citrónem, voda, mléko	Fazolová polévka, masové koule s kroupami, rajčatová omáčka, tarhoža z bílé a celozrnné mouky se zeleninou, voda s mátou a citrónem, voda, mléko	Polévka z vaječné jíšky, zapečené sójové boby s těstovinami a zeleninou, směs listových salátů, voda s mátou a citrónem, voda, mléko	Polévka vlašková s bramborem, kruť nudličky na indickém kari, zeleninová rýže, polníček, voda s mátou a citrónem, voda, mléko	Cibulová polévka, pečené kuřecí stehno (vykostěné), dušená zelenina, brambory s pažitkou, voda s mátou a citrónem, voda, mléko
svačina	Perník s pohankovou moukou, jablko, bílá káva, voda	Týčinky s ovesnými vločkami, jablko, pudinkové mléko vanilkové, voda	Veka žitná s pomazánkovým mšslem a pažitkou, jablko, dětský čaj, voda	Rohlik s celozrnnou moukou, žervé, okurka, bílá káva, voda	Preclík se lněným semínkem, hummus, jablko, mléko, voda
3. týden					
přesnídávka	Houska žitná, pomazánka z tuňáka, mrkev, dětský čaj, voda	Dalamánek s rýžovou moukou, pomazánka ze sójových bobů, jablko, dětský čaj, voda	Dalamánek s ovesnými vločkami a mšslem, kedluben, dětský čaj, voda	Makový závin, jablko, dětský čaj, voda	Veka mléčná, pomazánka bramborová, zeleninová obloha, dětský čaj, voda
oběd	Brokolicevá polévka, žemlovka s jablky a tvarohem, banán, voda s mátou a citrónem, voda, mléko	Polévka z čočky beluga, losos pečený na mšsle, brambory s pažitkou, zeleninová obloha, voda s mátou a citrónem, voda, mléko	Česneková polévka s kroupami, kuřecí řízek, bramborová kaše, zeleninová obloha, voda s mátou a citrónem, voda, mléko	Pórková polévka s ovesnými vločkami, hovězí kousky na paprice, kynuté kneclíky s celozrnnou moukou, voda s mátou a citrónem, voda, mléko	Cuketová polévka s bramborem, cizrna na zelenině, rýže s pohankou, směs listových salátů, voda s mátou a citrónem, voda, mléko
svačina	Veka žitná s lučinou zdobená výhonky ředkvičky, dětský čaj, voda	Veka mléčná s medovým mšslem, banán, dětský čaj, voda	Uzel sypaný sezamem, žervé, jablko, mléko, voda	Houska s celozrnnou moukou, mini mozzarella, kedluben, dětský čaj, voda	Rohlik sypaný mškem, jogurtové mléko s ovocem, voda

Reálný jídelníček
pilotní školní jídelny

Školní jídelna při Základní a mateřské škole Hvoždany

Příklad jídelníčku - nevýběrový

	pondělí	úterý	středa	čtvrtek	pátek		
4. týden	přesnídávka	Rohlík s celozrnnou moukou, máslo, šunka, jablko, kakao, voda	Dalámánek ovesný, pomazánka z cizrný se zeleninou, ředkvička, dětský čaj, voda	Houska žitná, celerová pomazánka, kapie, dětský čaj, voda	Ovocné řezy s tvarohem, jablko, dětský čaj, voda	Kaše ze směsi obilnin se skořicí, jablko, dětský čaj, voda	
	oběd	Selská polévka, krutí kousky se špenátem, brambory s pažitkou, kapie, voda s mátou a citrónem, voda, mléko	Dýňová polévka, bulgur s kuřecím masem a zeleninou, zeleninová obloha, voda s mátou a citrónem, voda, mléko	Rýžová polévka, čočka po boloňskými, těstoviny z bílé a celozrnné moukou, strouhaná gouda, směs listových salátů, voda s mátou a citrónem, voda, mléko	Zeleninová polévka s dražďovými knedličky, pikantní hovězí nudličky, zeleninová rýže s pohankou, polníček, voda s mátou a citrónem, voda, mléko	Hirachová polévka, zeleninová pizza koláčky s mozzarellou, banán, voda s mátou a citrónem, voda, mléko	
	svačina	Veka s celozrnnou moukou s bylinkovým máslem, dětský čaj, voda	Veka mléčná s máslem a goudou, jablko, dětský čaj, voda	Dalámánek se silnečnicovým semínkem, máslo strouhaný sýr, jablko, mléko, voda	Dalámánek sypaný sezamem, jablko, mléko, voda	Houska s chia semínky, okurka, kakao, voda	
5. týden	přesnídávka	Houska s pohankovou moukou, pomazánka z rybího filé, jablko, dětský čaj, voda	Precílík sypaný ořechy, banán, kefirové mléko s ovocem, dětský čaj, voda	Rohlík s povidly, jablko, bílá káva, voda	Houska s celozrnnou moukou, zeleninová pomazánka, ředkvička, kedluben, dětský čaj, voda	Dalámánek s lněnou moukou, pomazánka z červené čočky, okurka, dětský čaj, voda	
	oběd	Bramborová polévka, kynuté vdolky s celozrnnou moukou s džemem a tvarohem, jablko, voda s mátou a citrónem, voda, mléko	Hrstková polévka, karbanátek z okouna nilského, brambory s pažitkou, salát z červené řepy, voda s mátou a citrónem, voda, mléko	Kapustová polévka, lasagne s králičím masem a zeleninou, směs listových salátů, voda s mátou a citrónem, mléko	Vývar z králíka s bulgurem, svičková pečeně, hovězí plátek, kynutý knedlík s celozrnnou moukou, jablko, voda s mátou a citrónem, voda, mléko	Polévka z míchaných luštěnin, zapečené brambory se směsí sýrů, mrkvový salát s jablky, voda s mátou a citrónem, voda, mléko	
	svačina	Veka mléčná, pomazánka ze strouhaného sýra, mrkev, dětský čaj, voda	Veka žitná s pomazánkovým máslem a pažitkou, jablko, dětský čaj, voda	Houska sypaná silnečnicovým semínkem, máslo, vejce, jablko, mléko, voda	Tyčinky s pohankovými vločkami, jablko, čaj s mlékem, voda	Medové pukance, jablko, mléko, voda	

Školní jídelna při Základní a mateřské škole Hvoždany

V této škole si pečou pečivo sami, mléčné nápoje ani obilné kaše nesladí, ale vyrábí si na jejich ochucení pyré z pečeného ovoce, do kefirů mixují mango a s ním další ovoce. Mají vyzkoušeno, že po mangu jsou kefir a jogurtové mléko příjemně nasládlé.

Příklad jídelníčku - nevýběrový

	pondělí	úterý	středa	čtvrtek	pátek
přesnídávka	Ovesná kaše do skleničky s ovocným rozvarem	Víceznrná houska s pomazánkou ze salátové okurky a vajec, mléko	Dezert s čokoládovým pudinkem, chia semínky a manganem	Celozrný opečený toast s pomazánkou ze zeleného hrášku, pomeranč	Pletýnka s budapeštskou pomazánkou, jablko
oběd	Turecká polévka z červené čočky Květkový mozeček, brambory s máslem, okurkový salát	Vývar s celozrnými knedličky s čočkou beluga Rizoto s krutím masem a zeleninou sypané parmezánem, ovoce	Polévka droždová s ovesnými vločkami Filet z tresky tmavé ve vaječném omeletě, brambory, zelenina	Polévka čočková se zeleninou Tvarohové knedličky s ovocným přelivem a čerstvými jahodami, mléko	Polévka kminová s kukuřičnou krupicí a tofu vejcem Moravský vrabec, kedlubnové zelí, domácí bramborový knedlík
svačina	Celozrný toast s polníčkem a tuňákem, jablko	Kvasový chléb s pomazánkou z lučiny s jarní cibulkou a ředkvičkou	Selský rohlík s pažitkovou pomazánkou, jablko	Chléb s pomazánkou z tresčích jater a rybiho filé, mrkev	Vajíčková pomazánka s lučinou a červenou řepou, žitný chléb
přesnídávka	Chléb s pomazánkou z kuřečino masa, hroznové víno	Ovesné cookies s kokosem, mléko, jahody	Caprese sendvič s bazalkovým pestem (rajčata, mozzarella, bazalkové pesto)	Žitný chléb s ředkvičkovou pomazánkou, Mléko	Pomazánka citrónová s rybou, Houska, Zeleninové špalíčky
oběd	Polévka rajčatová s ovesnými vločkami Gratinované brambory se špenátem, salát z čínského zelí, červené řepy a kukuřice, mléko	Polévka ze zeleného hrášku s celozrnými krutony Kuřečí plátek na ratatouille s bulgurem, ovoce	Polévka čočková s krupkami a zeleninou Hovězí maso po Burgundsku, bramborová kaše, rajčatový salát	Polévka z pečeného květáku Tarhoňové rizoto se zeleninou a tofu sypané strouhanou goudou, ovoce	Slepičí vývar s pórkem a jáhlami Kruťí ragú s hlívou ústřičnou, těstoviny, ovoce
svačina	Pletýnka s droždovou pomazánkou, jablko	Slunečnicová bageta s pomazánkou z tuňáka, jablko	Cuketová buchta naslano mléko	Jablečné pyré s tvarohem a domácí granolou	Sendviče z celozrného chleba s vajíčkovou pomazánkou a zeleninou
přesnídávka	Víceznrná houska s pomazánkou z avokáda a vajec, mrkev	Špenátové palačinky plněné ochuceným tvarohem a kapií, mléko	Pomazánka „tvarohové tzatziki“, žitný kvasový chléb	Chléb s pomazánkou z rybiho filé s čerstvou pažitkou, jablko	Tofu jako humrový krém, Opečený celozrný toast Salátová okurka
oběd	Hrachovka s polentovými krutony Středomořské těstoviny s pečenou zeleninou a parmezánem, ovoce	Vývar se sýrovým svitkem Vepřová pečeně s rozmarýnem, šťouchané brambory s karotkou, obloha z trhaných salátů	Polévka indická z červené čočky Zeleninová tarhoňa se sumeckem v jogurtové marinádě, ovoce	Polévka pečená tomatová s čerstvou bazalkou Bavorský knedlík s povídky a vanilkovým krémem sypaný mákem	Česnečka s pohankou a sýrem Kuřečí steak s dušenou baby mrkvičkou a kapustičkami,
svačina	Tvarožník, mléko, čerstvé jahody (ovoce dle sezóny)	Pletýnka obložené plátky sýra goudy a zeleniny	Víceznrná houska s plátky vařeného vejce a zeleninou	Selský rohlík s fazolovou pomazánkou, zeleninové špalíčky	brambory s pažitkou Jogurtová skládačka s plískoty a čerstvým ovocem

Reálný jídelníček
pilotní školní jídelny

Školní jídelna při Základní a mateřské škole pro sluchově postižené Plzeň

Příklad jídelníčku - nevýběrový

	pondělí	úterý	středa	čtvrtek	pátek	
4. týden	přesnídávka	Celozrná tortilla s krabí pomazánkou, ledový salát	Celozrný kvasový chléb s pomazánkou z tvarohu a ajobaru, jablko	Pikantní cizrnová pomazánka, opečený celozrný toast, rajče	Kaše z jáhlových vloček s borůvkami a medem	Brokolice muffiny, Zeleninové špalíčky, mléko
	oběd	Polévka jemná cizrnová Špagety se zeleninou, Cheesecake do skleničky	Bramboračka s ovesnými vločkami Butter chicken, jasmínová rýže, míchaný zeleninový salát	Masový vývar s brokolice knedlíčky Vepřové na houbách, domácí bramborový knedlík, salát z čínské zelí a mrkve	Polévka rajčatová s celozrnými těstovinami Květákový nůž se sýrem, brambory s máslem, mrkvový salát s ananášem	Cuketová s bramborem Kufecí směs „mexico“ kuskus, meloun
	svačina	Chléb s pomazánkou z kuřecího masa, salátová okurka	Banánový chlebiček ze špalidové mouky, mléko	Chléb s pomazánkou ze strouhaného sýra, mléko, zeleninové špalíčky	Sójový rohlík s pomazánkou z olejovek s lučinou, jablko	Celozrný toast se sýrem cottage, cherry rajčátka
5. týden	přesnídávka	Kváskový chléb s tvarohovou mozaikou se zeleninou	Opečený celozrný toust s pikantní cizrnovou pomazánkou, salátová okurka	Kaše ze špalidové krupice s čerstvým ovocem	Chléb s pomazánkou z uzeného tofu, ředkvičky	Vícezrná houska s pomazánkou z tresčích jater, mandarinka
	oběd	Polévka fazolová s rajčaty a libečkem Karbanátek ze zeleniny bramborová kaše, meloun	Vývar se zeleninou a krupkami Hovězí pečeně s rajskou omáčkou, kynutý houskový knedlík s podílem celozrné mouky, ovoce	Polévka z duo mrkve a kukuřičky Losos na másle, nové brambory sypané čerstvou pažitkou, zeleninová obloha	Hráškový krém s opečenou cizrnou Žemlovka s jablky a tvarohem, mléko	Polévka zeleninová se sýrovým kapáním Rýžový pilaf s krůtím masem a zeleninou, okurkový salát
	svačina	Jablečný koláč ze špalidové mouky, mléko	Seiský rohlík s pomazánkou ze strouhaného sýra, jablko	Žitný chléb s falešnou škvarkovou pomazánkou (pomazánka z pohanky), pomeranč	Slunečnicová bagetka s pomazánkou z taveného sýra, salátová okurka	Celozrná tortilla plněná cizrnou pomazánkou a mrkví

Školní jídelna při Základní a mateřské škole pro sluchově postižené Plzeň

A toto je poslední část přípravy. Jakmile budete mít aktualizovaný software a upravíte si skladové karty, jste připraveni přejít na nový spotřební koš.

Již dnes čisté hmotnosti používáte, ale mnohdy si to vlastně neuvědomíte, protože je to pro vás samozřejmost a denní praxe.

Pro zjednodušení vaší práce jsme pro vás připravili tabulky čistých hmotností (jsou přímo i součástí vyhlášky). Využijete je při své práci, pravděpodobně je ale i softwarové firmy přímo vloží do svých programů, které s nimi pak budou pracovat automaticky.

Ve druhém sloupci tabulky je uveden násobek čisté hmotnosti. To je číslo, kterým vynásobíte hmotnost hrubou a výsledek násobení, tedy čistá hmotnost, se propíše do samotného SK. Ve skladu však pracujete i nadále s hmotností hrubou.

Příklad (jak dnes pracujete s čistou hmotností)

- 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 tedy 1,75 kg.
- 3 Současná vyhláška vám pak říká, že máte sterilovanou zeleninu násobit koeficientem 1,42. Čistou hmotnost jím tak vynásobíte a do SK se zapíše cca 2,5 kg okurek. Dle nové vyhlášky nebude pro sterilovanou zeleninu koeficient 1,42, ale pouze 1. Nebudete tak v tomto případě dále násobit čistou hmotnost a do SK zapíšete 1,75 kg okurek.

Jak pracovat s čistou hmotností a koeficienty v tabulce 2 přílohy vyhlášky

Mozzarella

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

Pro výpočet množství zapsaného do SK budete tedy pracovat s hmotností 150 g. V tabulce č. 2 v příloze 1 vyhlášky je uvedeno, že čistá hmotnost mozzarely, neboli pařeného sýra (v našem případě oněch 150 g), se násobí koeficientem 3 (protože mozzarella má 3x více vápníku než mléko).

Pokud spotřebujete 150 g mozzarely (čisté hmotnosti), pak se do SK započítá 3x více - tedy 450 g (jelikož jste tím zabezpečili příjem vápníku jako ze 450 g mléka).

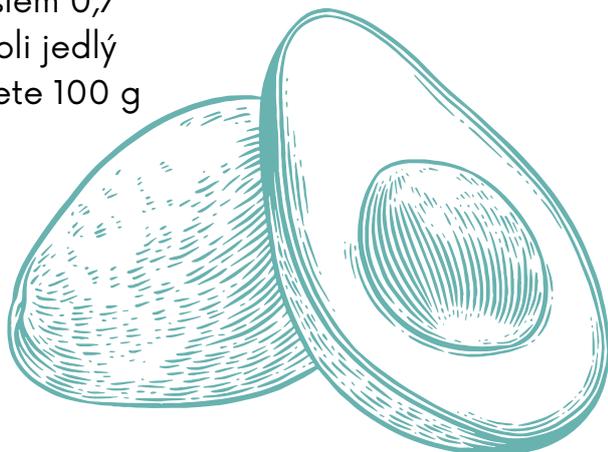
Tvaroh tučný

Tučný tvaroh má hmotnost balení například 250 g. Toto je zároveň jeho čistá hmotnost, protože z něj nic neodstraňujeme, nemá nálev a ani z něj jako u zeleniny neodstraňujeme nejedlé části.

Dále budeme tedy pracovat s hmotností 250 g. V tabulce č. 2 přílohy 1 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 SK.

Avokádo

Možná využijete avokádo pro přípravu pomazánky v rámci přesnídávek či svačin nebo předkrmů. Avokádo má nejedlou slupku a pecku, jeho čistá hmotnost dle tabulky č. 4 uvedené v příloze 1 vyhlášky se tedy násobí číslem 0,7 (čistá hmotnost tvoří 70 % celého avokáda, neboli jedlý podíl avokáda je 70 % hmotnosti). Pokud použijete 100 g avokáda, vynásobíte tuto jeho hrubou hmotnost číslem 0,7. V tabulce č. 2 přílohy vyhlášky má čerstvé ovoce a zelenina koeficient 1, tudíž přímo oněch 70 g čisté hmotnosti zapisujete do SK.



Tabulka 4 přílohy I

Násobky hrubé hmotnosti pro přepočet na čistou hmotnost potravin

Potravina	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 při využití bez košťálu	0,6	Očištění, odstranění košťálu
Brokolice při 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 při využití se slupkou	0,9	Odstranění jádřinců
Hrušky při využití bez slupky	0,8	Oloupání, odstranění jádřinců
Chřest	0,8	Očištění
Jablko při využití se slupkou	0,9	Odstranění jádřinců
Jablko při 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 při využití bez košťálu	0,6	Odstranění listů, košťálu
Květák při využití s koštěm	0,8	Odstranění listů
Lilek při využití se slupkou	0,8	Odstranění stopky
Lilek při 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
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	Očištění kartáčkem, oškrábání
Mrkev s natí	0,7	Odstranění natě, očištění
Nashi	0,9	Odstranění jádřince
Nektarinky	0,9	Odstranění pecky
Okurka salátová při využití se slupkou	0,9	Oříznutí konců
Okurka salátová při 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 při odstranění konce	0,9	Odříznutí konce
Pórek při odstranění listů a konce	0,6	Odříznutí konce a odstranění zvadlých listů
Rebarbora	0,7	Oloupání
Romanesco	0,8	Odstranění zvadlých listů, očištění

Ryngle	0,9	Odstranění pecek
Ředkev bílá	0,8	Očištění
Ředkvičky bez natí	0,8	Očištění
Ředkvičky s natí	0,7	Odstranění natě, očištění
Řepa červená	0,8	Oloupání
Řepa žlutá	0,9	Očištění
Salát	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
Zelí čínské	0,8	Odstranění zvadlých listů
Zelí hlávkové bílé, červené	0,8	Odstranění zvadlých listů

Maso, ryby		
Drůbeží čtvrtky při využití s kůží	0,7	Vykostění
Drůbeží čtvrtky při využití bez kůže	0,6	Vykostění, odstranění kůže
Drůbeží hřbety při využití obraného masa	0,7	Vykostění
Drůbeží krky při využití obraného masa	0,5	Vykostění
Drůbeží křídla	0,6	Vykostění
Drůbeží prsa s kostí	0,9	Vykostění
Drůbeží stehno při využití s kůží	0,8	Vykostění
Drůbeží stehno při využití bez kůže	0,7	Vykostění, odstranění kůže
Drůbeží stehno horní při využití s kůží	0,9	Vykostění
Drůbeží stehno horní při využití bez kůže	0,8	Vykostění, odstranění kůže
Hovězí bok s kostí	0,8	Vykostění
Hovězí hrudí	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, koryši 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

Děkujeme vám za přečtení

Pokud jste v dokumentu nenašli, co jste hledali, nebo potřebujete jakékoli doplňující informace, jsme tu pro vás:

spotrebni.kos@szu.gov.cz

tel: 267 082 493

Pokud nás nezastihnete na telefonu, napište nám prosím e-mail.

