

Polévky	
Zeleninové	12 x
Luštěninová (za 4 x měsíčně = 2 body)	3-4 x
Zařazování obilných zavařek (jáhly, vločky, krupky, pohanka, bulgur, kuskus...)	4 x
Kombinace polévek a hlavních jídel	většinou vhodná kombinace
Hlavní jídla	
Drůbež a králik (kuře, krůta, slepice, králik)	3 x
Ryby (v případě 3 x měsíčně = 2 body)	2-3 x
Vepřové maso	max. 4 x
Bezmasé nesladké jídlo (včetně luštěnin, pokud jsou nabídnuty bez masa)	4 x
Nejsou zařazeny uzeniny	0 x
Sladké jídlo	max. 2 x
Nápaditost pokrmů, regionální pokrmy	nápadité
Luštěniny (2 x měsíčně = 2 body)	1-2 x

Přílohy	
Obiloviny (těstoviny, rýže, kuskus apod. ...)	7 x
Houskové knedlíky	max. 2 x
Zelenina	
Zelenina čerstvá	min. 8 x
Tepelně upravená zelenina	min. 4 x
Nápoje	
Denně nabídnut neslazený nemléčný	ano
Pokud je mléčný, výběr i z nemléčného	ano

# Praktické zkušenosti a pomůcky pro sestavování jídelního lístku

19.3.2018

Miloslava Vampolová

Stále při sestavování jídelníčku bojujete se spotřebním košem? Přečtěte si tento příspěvek a nechte se inspirovat praktickými zkušenostmi a speciální pomůckou pro sestavování jídelních lístků paní vedoucí školní jídelny z Hradce Králové.

## Jídelníčkový tahák – skladba na 20 dnů

Máme vypracovaný tzv. „jídelníčkový tahák“, který používám při sestavování každého jídelního lístku. Obsahuje četnost pokrmů v měsíci a je upravený na plnění spotřebního koše na více než 75 % u každé z deseti komodit.

### Bezmasé pokrmy

4x zeleninová nebo luštěninová jídla

Do bezmasých jídel nepatří pokrmy s uzeninou, slaninou, špekem, šunkou, klobásou... Uzeninu se snažíme nahradit uzeným tofu, sójovou šunkou (do zapečených pokrmů).

### Polévky

– zeleninová, zeleninová krémová 6x – květáková, brokolicevá, špenátová, pórková, dýňová, zeleninový boršč, kapustová, kedlubnová, bramborová, rajská, česnečka, zelňačka s tofu

– zeleninový vývar s obilovinami 4x – jáhly, pohanka, kuskus, bulgur, kroupy, polenta, rýže, celozrnné těstoviny, špaldové, cizrnové noky atd., omezujeme používání klasických příloh – těstoviny, noky

– zeleninový vývar s luštěninami 2x – luštěninové nudličky, červená čočka, rumburská p.

– luštěninová 4x – hrachová, čočková, cizrnová, fazolová, z míchaných luštěnin

– ostatní 4x – rybí, vločková, drožděová, sýrová krémová, mléčná, kmínová, houbová (dršťková z hlívy ústříčné, žampionová, žampionová s pohankou)

– masové vývary – pouze, když je vývar z masa (kuře na paprice, hovězí rajská, koprová...)

### Hlavní chod

– drůbež 4x – kuře, slepice, krůta, kachna – maso s kůží pouze 1x v měsíci

– ryba 2x – ne polotvary, smažené 1x za měsíc

– vepřové maso 3x – (3x pokud je méně než 20 dnů.....5x pokud více než 20 dnů)

– hovězí maso 3x

– mleté maso 1x – lépe dělené s hovězím (pokud mleté vepřové – počítá se plně do vepřového masa)

– ostatní maso 1x – králík, telecí, zvěřina, skopové, jehněčí

– vnitřnosti 1x za 3 měsíce

– sladké pokrmy 2x – doplňovat ovocem, ořechy, semínky, zakomponovat ovoce, rozinky

(např. ovesná kaše + rozinky + rozmačkaný banán – zkusíme méně sladit)

– zeleninové pokrmy 2x – přidat mléko, smetanu, sýr, vejce, tuky, součástí zeleninového pokrmu jsou obiloviny – těstoviny, rýže, kuskus, bulgur, kroupy, jáhly, vločky apod.

Vařené brambory + vařená brokolice = není to kvalitní pokrm, chybí bílkoviny.

– luštěninové pokrmy 2x – kombinace s obilovinou – chléb, rýže, kuskus, bulgur aj.,

Zahušťovat cizrnovou, špaldovou moukou, hráškovou laděnkou – rizoto s luštěninami, těstoviny s luštěninami, sekaná, karbanátky s luštěninami, salát luštěninový, sombrero.

**Přílohy**

8x brambory (maštěné, kaše, šťouchané, opečené, zapečené, gratinované)

2x knedlíky houskové (cizrnové, špaldové, karlovarské aj.)

1x knedlíky bramborové (špalíčky, halušky)

5x ostatní (těstoviny, rýže, kuskus, bulgur, špecle, tarhoňa, tortilly, torteliny, pizza...)

2x luštěnina

2x sladké

**Dezerty – mléčné výrobky**

4x mléčný dezert (jogurt, tvaroh, zakysaná smetana, přibináček, termix, bobík...)

**Nápoje**

– různé druhy čajů, sirupů, koncentrátů, voda ochucená mátou, citronem

2x džus – mírně ředíme (složení: 100% ovocná šťáva, pasterováno)

2x mošt – mírně ředíme (složení: 100% ovocná šťáva, pasterováno)

**Praktické zkušenosti dle jednotlivých komodit spotřebního koše**

Snažíme se používat především čerstvé suroviny, čerstvé mléko, neopracované brambory, zeleninu čerstvou, kysanou, ale i mraženou, sterilovanou v menší míře.

**Maso**

Skladba jídelníčku dle nutričního doporučení si vyžádala zvýšení normy masa následovně:

(chybí porce masa k luštěninám, z polévek, kuřecího s kostí – dvojnásobná gramáž)

Kategorie	3–6 let	7–10 let	11–14 let	nad 15 let
Maso dělené	50 g	60 g	70 g	80 g
Maso porce	60 g	70 g	80 g	90 g
Kuře s kostí	125 g	150 g	175 g	200 g

**Mléko**

Používáme pouze čerstvé (ne sušené ani trvanlivé). Abychom splnili spotřební koš, plánujeme 1x za měsíc mléčné sladké jídlo (dukátové buchtíčky s krémem, rýžová kaše, rýžový nákyp apod.), 2x za měsíc polévku s mlékem (květáková, brokolicová, špenátová, ze zeleného hrášku atd.), 2x za měsíc bramborovou kaši a mléko jako nápoj min. 6x v měsíci.

**Mléčné výrobky**

K jejich splnění podáváme 4x v měsíci mléčný výrobek typu (jogurt, tvaroh, zakysaná smetana, přibináček, smetánek, termix apod.), 2x za měsíc mléčný výrobek jako součást hlavního chodu (špagety, rizoto, žemlovka s jablky a tvarohem atd.), 1x za měsíc jogurtový dresink, dip a podáváme i polévku se sýrem (česneková, bramborová).

**Ryby**

2x na menu č. 1 i č. 2 – nejoblíbenější jsou smažené (velmi omezeně podáváme rybí prsty – naši strážníci si je vyžádali, připravujeme je tak 3x do roka). Dobrou zkušenost máme s kvalitními druhy ryb (mahi-mahi, losos, tmavá treska).

**Brambory**

V měsíci jsou plánovány 8x. Nakupujeme z místních zdrojů a škrabeme si je sami. Brambory jsou součástí polévky alespoň 2x měsíčně.

### Ovoce

Syrové ovoce 8x v měsíci (nejčastěji jablka, hrušky, 2x v měsíci podáváme např. pomeranče, mandarinky, banány, apod.) Oblíbený je ovocný salát. 2x v měsíci podáváme 100% šťávu z ovoce (mošt, džus, 1l nápoje = 1 kg ovoce do spotřebního koše).

### Zelenina

Zelenina se dle nutričního doporučení plní velmi dobře. Množství zeleninových polévek, 2x měsíčně zeleninový pokrm, 4x čerstvá zelenina a 4x zeleninový salát postačí ke splnění zeleniny.

### Luštěniny

Při skladbě dvou nutričně odlišných jídel se plní poměrně těžko. Ozdravení klasických luštěninových pokrmů se v naší školní jídelně nesetkalo s pochopením. Vydali jsme se cestou zcela nových chutí, nových, snad i neobvyklých luštěninových jídel, doplněných pečivem nebo obilovinami a pikantním zeleninovým salátem. S pečivem jsou dobře přijímané fazolové pokrmy. 4x v měsíci připravujeme luštěninovou polévku, 2x polévku s luštěninou (jako vložka do polévek – opražená sterilovaná cizrna, sójové boby). Přesto tato skladba nestačí na splnění SK. Začali jsme proto část pšeničné mouky nahrazovat moukou cizrnovou, neovlivní chuť ani vůni pokrmu (knedlíky: na 20 kg hrubé mouky 1 kg cizrnové, zahuštění polévek: 2/3 hladké mouky a 1/3 cizrnové mouky apod.).

### Tuky

K přípravě pokrmů používáme převážně řepkový olej a v menší míře slunečnicový olej. Na luštěninová a vepřová jídla sádlo, na ryby máslo, na saláty olivový olej, pokrmy mastíme živočišnými a rostlinnými tuky v poměru 1:1 (máslo, margarín).

### Cukry

Začali jsme opět používat koncentráty slazené cukrem (snažíme se nepoužívat umělá sladidla), součástí každého menu je čistá voda ochucená mátou, citronem, plátkem okurky, jablka apod.

**Miloslava Vampolová** – vedoucí školní jídelny v Hradci Králové

- Sestavení jídelníčku podle Nutričního doporučení v 10 krocích

## Pozvánky a novinky do Vašeho e-mailu

## Partneři