

NAŠI MILÍ STRÁVNÍCI,

Jako vedoucí školní jídelny chci poděkovat za všechny Vaše názory, podněty, ať jsou pozitivní nebo i negativní.

Chci se vyjádřit k některým výhradám, protože si uvědomuji, že je důležité, abyste pochopili, proč zařazujeme do jídelníčku dané produkty.

Naše vaření se odvíjí od spotřebního koše a našich finančních limitů.

Kromě žáků MŠ a ZŠ obědy odebírají dospělí, např. zaměstnanci školy, obyvatelé DPS atd., jelikož **jsme školní jídelna musíme se však řídit normami spotřebního koše určeného pro školy.**

Spotřební koš pro školní jídelny (SK):

- stanovuje, které výživové požadavky musí splňovat jídla podávána ve školní jídelně
- je dán vyhláškou
- výčtem spotřebního koše, dokumentuje, jak tyto požadavky plníme
- normy kontroluje rovněž OHS (Okresní hygienická stanice) a další kontrolní orgány

Naším úkolem je zabezpečit stravování pro různé věkové kategorie dětí školou povinných.

V MŠ se jedná již o děti od 2 let, v ZŠ od 6 let do 15 let. Snažíme se proto najít kompromis pro toto určené věkové rozpětí.

Bereme rovněž ohled na roční období a zvyklosti.

Pro pochopení požadavků určených SK uvádím následující normy pro cca 20 stravovacích dnů:

SVAČINKY (hodnota ranní svačiny je 8 Kč, odpolední 5 Kč):

- luštěninová nebo zeleninová pomazánka - 4 x měsíčně,
- rybí, minimálně 2x měsíčně,
- obilná kaše (z vloček, jáhel, kukuřičné krupice, rýže apod.) minimálně 2x měsíčně,
- zelenina nebo ovoce, vždy jako součást svačiny,
- celozrnné, vícezrnné, žitné druhy pečiva včetně chleba, 8x měsíčně.

Prosba k rodičům:

Naučte děti snídat, neposílejte je do školky hladové. Ve školce dostanou svačinku, která není velká. Svačinka neplní funkci snídaně. Dalo by se říci, že děti nejsou vždy zvyklé jíst pomazánky, které jim připravujeme, tak toho příliš nesní. A nevím, zda jim zelenina či ovoce do oběda budou stačit. Dítěti potom nestačí pouze rohlík s čímkoli, ale sní toho víc, bohužel však ne vždy je na přídavek...

Svačinka není plnohodnotná snídaně.

ZELENINA ČERSTVÁ (minimálně 8x za měsíc):

- čerstvou zeleninou jsou míněny saláty, krájená zelenina nebo obloha,
- zelenina čerstvá by měla být zařazena 2x týdně i častěji,
- zelenina tepelně upravená minimálně 4x měsíčně, jsou tím myšleny dušená mrkev, špenát, dušené zelí, hrášek, plněné papriky

POLÉVKY:

- 12x zeleninová polévka,
- 3x-4x luštěninová polévka,
- 4x-5x jiná polévka (masový vývar, masový krém, rybí, houbová atd.),
- zařazování obilných zavářek (jáhly, vločky, kroupy, bulgur, kuskus).

Výživoví poradci nám doporučují přidávat luštěniny v malém množství do polévek, proto se tímto doporučením řídíme.

Dále pak se snažíme zahušťovat cizrnovou moukou, hráškovou či fazolovou moukou.

HLAVNÍ JÍDLA (20 stravovacích dní):

- 3x drůbeží nebo králičí maso,
- 4x-5x vepřové maso,
- 2x-3x ryba,
- 4x zeleninové bezmasé (včetně luštěninových bezmasých),
- 2x sladké,
- pro zbývající 4-5 dnů se nestanovuje konkrétní druh masa.

BEZMASÁ SLANÁ JÍDLA (4x měsíčně):

- je tím myšlena plnohodnotná zeleninová, luštěninová, zeleninovo-luštěninová, obilovinovo-luštěninová nebo obilovinovo-zeleninová jídla.

Kombinace s bílkovinou ve formě s přidáním mléka, smetany, sýra, mléčného výrobku, vejce či kombinace LUŠTĚNINY S OBILOVINAMI NEBO LUŠTĚNINY S BRAMBORAMI, avšak bez uzeniny, slaniny, špeku, šunky, klobásy, i přesto doporučení zařazujeme k těmto pokrmům z luštěniny uzeninu, jelikož nechceme provádět tak radikální změny.

UZENINY (0x měsíčně)

LUŠTĚNINY (1x-2x měsíčně):

- luštěninová hlavní jídla - typu čočka na kyselo - bez uzeniny viz, výše,
- jídla s přidavkem luštěnin- rizota, těstoviny, sekané, karbanátky, guláše...

Tady dětem uvádím, jak si to představují odborníci a tím i spotřební koš. Takže to není náš rozmar podsouvat luštěniny všude možně. A myslím si, že to není ještě taková hrůza a zvykat si musíme všichni...

PŘÍLOHY

- brambory a výrobky z brambor se příliš neřeší, i když jsou hlídané spotřebním košem,
- knedlíky 2x měsíčně, ale snažíme se ubrat bílé pšeničné mouky a nahradit to špaldou, cizrnou - jsou nutričně kvalitnější.

OBILOVINY (7x měsíčně):

- různé druhy rýže + kombinace rýže - bulgur, rýže s pohankou, rýže s jáhlami, rýže s quinií,
- kuskus,
- bulgur,
- jáhly, kroupy,
- pohanka,
- rýžové nudle,
- těstoviny.

Ujišťuji Vás, že pro nás tyto nové kombinace, které po nás odborníci žádají, jsou výzvou, musíme jít s dobou a učit se novým věcem a vařit zdravě.

Hodně taky záleží na tom, jak jsou děti zvyklé se stravovat z domova. Jsou děti, které mají rády luštěniny i ryby, jsou děti, které se to nenaučí ani za celou školní docházku.

Proto prosím nebraňte se novinkám, mějte pevné nervy a věřte, že ani pro nás to experimentování není lehké, snažíme se změny provádět opatrně...

Budu vděčná za všechny Vaše podněty, protože nám na Vaší spokojenosti velmi záleží.

Děkuji za pochopení


Michala Himlarová
ZŠ a MŠ Stonava
školní jídelna
735 34 STONAVA