

# ZÁSADY ZOSTAVOVANIA JEDÁLNYCH LÍSTKOV

## Zásady pre zostavovanie jedálnych lístkov v zariadeniach školského stravovania

Zásady pre zostavovanie jedálnych lístkov odsúhlasené ÚVZ SR HDM/8236/17004/2007

### a) Časová štruktúra jedálnych lístkov

- V rámci 5 stravovacích dní v jednosmennom stravovaní by jedálny lístok mal obsahovať 2 hlavné jedlá s mäsovým pokrmom, 1 hlavné jedlo so zmiešaným pokrmom - so zníženou dávkou mäsa, 2 odľahčovacie jedlá (1 s múčnym pokrmom a 1 so zeleninovým pokrmom). Odľahčovacie jedlá so zeleninovým pokrmom sa odporúča podávať v pondelok.

### b) Obsahová štruktúra pokrmov

- Pokrmy z mäsa, ktoré sú súčasťou hlavného jedla, sú pokrmy pripravované z mäsa jatočných zvierat, hydiny a rýb s plnou hmotnosťou pre jednotlivé vekové skupiny, nie mleté, nie zmesi.
- Pokrmy so zníženou dávkou mäsa, ktoré sú súčasťou hlavného jedla, sú zmesi mäsa s ryžou, mletými varenými sójovými bôbmi alebo sójovej drviny (kociek), ovsených vločiek, zemiakov apod..
- Pokrmy zeleninové, ktoré sú súčasťou hlavného jedla, sú pokrmy pripravované s použitím zeleniny, strukovín, obilnín a ich kombinácií s možným použitím mlieka, mliečnych výrobkov i vajec.
- Múčne pokrmy, ktoré sú súčasťou hlavného jedla, sú pokrmy pripravované s použitím múky, vajec, mlieka, tvarohu, ovocia a pod .. Polievky k tomuto typu jedál podávať výdatné strukovinové, zeleninové, prípadne i s obsahom mäsa a pod., ak to umožňuje výška finančného limitu.

### c) Všeobecné zásady

- Prívarky odporúčame zaraďovať 2x do mesiaca s využitím hlavne strukovín.
- Zvýšiť frekvenciu podávania strukovín aj vo forme podávania šalátov resp. ako súčasť zeleninových šalátov.
- Múčna príloha (knedľa, halušky, cestoviny) má byť iba raz do týždňa pri podávaní piatich obedov.
- Zemiaky majú byť na jedálnom lístku 2x - 3x v týždni pri podávaní iba obedov.
- Zelenina má byť na jedálnom lístku denne, z toho ako šaláty pri piatich obedoch 2x a 1x ako zeleninová obloha k jedlu. Uprednostňovať podávanie čerstvej zeleniny s prídavkami cibule, pažitky, petržlenovej vňate, jogurtu a najmä citrónovej šťavy s pridaním rastlinných olejov určených na použitie bez tepelnej úpravy. Odporúča sa nahrádzať časť múčnej prílohy dusenou zeleninou, ak to dovoľí charakter pokrmu.
- Ryby podávať 1x v týždni pri podávaní obedov.
- Obilniny - krúpky, ovsené vločky, pohánky, sója, proso, kukurica, uprednostňujeme pred ryžou a majú byť aspoň 1x v týždni, strukoviny 1-2x v týždni (polievky,

prívarky, šaláty, hlavné jedlá, súčasťou pokrmu so zníženou dávkou mäsa a zeleninových pokrmov).

- Múčnik ako súčasť obeda sa môže podávať 1x v týždni v nadväznosti na jedálny lístok.
- Múčniky pripravujeme hlavne z ovocia, tvarohu a mlieka.
- Ku každému hlavnému jedlu sa má podávať nápoj (voda, sódová voda, prírodné nápoje s nižším obsahom cukru, minerálne vody, nesladený tmavý i ovocný čaj. Je nutné obmedzovať sladené malinovsky a kolové nápoje).
- Chlieb nesmie nahrádzať varené prílohy. Uprednostňujeme chlieb z celozrnej múky (tmavé druhy chleba).
- Do jedálnych lístkov zaraďujeme mäso čerstvé: hydinové, hovädzie, bravčové, jahňacie, ryby. Údené mäsa a údeniny sa do jedálnych lístkov na materských školách nezaraďujú.
- Na desiatu a olovrant má byť prevažne čierny chlieb.
- Čerstvú zeleninu, resp. zeleninu v rôznych úpravách podávať v každej dennej dávke podľa sezónnosti ( mladá cibuľka pažitka, kaleráb, reďkovka, zelená paprika, paradajky, mrkva, cesnak a pod.).
- Pokrmy sa majú pripravovať na oleji. Ako prídavok do hotových pokrmov (polievok a prívarkov) na zvýšenie ich biologickej hodnoty je vhodné použiť čerstvé maslo. Do polievok odporúčame strúhať syr (tvrdý), závarky z droždia, zelené vňate.
- Pokrmy, šaláty, kompóty, polievky doplníme vitamínom C v prirodzenej forme.
- Ovocie zaraďujeme denne podľa finančného limitu na nákup potravín.
- Dodržiavame predpísané množstvo živín, minerálnych látok a vitamínov, pestrosť pri výbere surovín, striedame technologické postupy pri príprave pokrmov. Uprednostňujeme varenie, dusenie, zapekanie. Striedame pokrmy sýťivé a ľahko stráviteľné. Zabezpečujeme rôznorodosť chutí.

**d) Z hľadiska výživového, resp. z hľadiska epidemiologického rizika, sa v školskom stravovaní nepoužívajú:**

- mleté a sekané mäsa, vrátane mletých rýb, z distribučnej siete,
- nedostatočne tepelne spracované mäsa,
- zabíjačková kaša, tlačienka,
- surové mäsa typu biftek,
- všetky výrobky s aspikom a rôsolom,
- tepelne nespracované vajcia a tepelne nedostatočne spracované vajcia,
- huby okrem húb získaných z distribučnej siete,
- pečeňový syr, pečeňovky, čajovky, maslovky a podobne,
- vnútornosti okrem bravčovej, tel'acej, hydinovej pečene a srdca, nadmerne slané ryby a rybie výrobky,
- tepelne neošetrené mlieko a výrobky z tepelne neošetreného mlieka.

**e) Všeobecné požiadavky na manipuláciu s potravinami a prípravu pokrmov a jedál**

- nátierky spracovávať zásadne z čerstvých surovín a podávať najneskôr do 2 hodín po ich spracovaní, pri zabezpečení chladenia od 0° do 4° C, najneskôr do 3 hodín.
- mlieko a mliečne výrobky typu smotanových krémov sa môžu podávať len do dátumu spotreby, resp. do dátumu minimálnej trvanlivosti,
- mäkké salámy a údeniny sa musia spotrebovať v deň nákupu, ich spotrebu sa odporúča výrazne obmedzovať,

- na vyprážanie používať výlučne tuky určené na vyprážanie,
- suroviny a požívatinu, určené na ďalšiu prípravu sa nesmú predvárať deň vopred (vajíčka, zemiaky, cestoviny, ryža),
- mleté mäso sa môže pripravovať len zo surového, čerstvého mäsa a musí byť tepelne spracované najneskôr do 3 hodín,
- na prípravu instantných prípravkov sa môže používať iba pitná voda, spotrebiteľsky balená prírodná voda, spotrebiteľsky balená pramenitá voda alebo spotrebiteľsky balená pitná voda,
- pri príprave nátierok môžeme používať aj rastlinné maslo,
- v predškolských zariadeniach sa vyprážané pokrmy nepripravujú,
- priemyselne vyrobené majonézy sa nezaraďujú do stravovania detí mladších ako 14 rokov.

Zásady vychádzajú zo všeobecne platných odporúčaní, ktoré **je možné prispôbiť miestnym podmienkam, krajovým zvyklostiam v stravovaní, požiadavkám cirkevného kalendára ako aj možnostiam výšky finančných limitov.**