

Odovědi na dotazy ohledně jídelníčku a stravy

Vypracovala: Lenka Pourová, vedoucí ŠJ

Máte nápady na vylepšení jídelníčku?

Kvalitnější výběr svačinek - časté opakování chléb s máslem, přizpůsobit dnešní době

Dětem podáváme cca 32 druhů pomazánek, které podáváme převážně v dopolední přesnídávce, k odpoledním svačinám volíme lehčí formu, jelikož děti po obědě odpočívají a z naší zkušenosti víme, že tyto odlehčené svačinky rádi vítají.

Větší porce. Více tekutin. Celozrnné pečivo. Více ovoce a zeleniny, méně mléka.

Norma pro děti je daná vyhláškou č. 107/2005 Sb. Děti mají možnost si kdykoliv přidat.

Normu masa jsme navýšili v pokrmech, které jsou u dětí více oblíbené.

Zároveň však musíme hlídat finanční normativ. Děti mají po celý den přístup k pitnému režimu mléko, čaj, voda.

V poledne se vždy podává nápoj. Celozrnné pečivo by se dle nutričního doporučení mělo

podávat max 2x za týden. Naplnění spotřebního koše, který je závazný ze zákona, zaručuje dětem, že dostanou potřebné množství živin podle zdravotního doporučení.

Je zároveň vodítkem pro školní jídelny při sestavování jídelníčků.

Za ukončené 3 měsíce jsme splnily ovoce na 80% a zeleninu na 130%.

Ovoce budeme nově přidávat i k hlavním jídlům. Množství mléka bohužel snížit nemůžeme.

Minimální plnění spotřebního koše uvádí 75% a splnili jsme ho na 77%.

Možná více salát.. ovoce ..

Ovoce plníme ve spotřebním koši za 3 měsíce na 80%, zeleninu na 130%.

Nově budeme přidávat ovoce k hlavním jídlům.

Obnova zastaralého jídelníčku, zdravější, lehčí, modernější z lokálních a sezónních potravin

Sezónní potraviny se snažíme využívat. Ryby dovážíme i čerstvé.

V minulosti jsme navázali i na bio zeleninu, která se bohužel neosvědčila, byla příliš drahá a brzy se kazila.

Více ovoce

Ve spotřebním koši plníme ovoce na 80%, nově bude zařazeno do jídelníčku i k hlavním jídlům.

Lokální, sezónní suroviny, bez lepku, zdravější varianty

V uplynulém školním roce jsme obnovili receptury, tím došlo k podávání zdravějších pokrmů

(tofu, pohanka, cizrna, bulgur, čerstvá zelenina, saláty atd...)Snažíme se vařit tak, aby tu dětem chutnalo a byly spokojené. Bohužel děti, které nejsou navyklé z domova na uvedené zdravé potraviny těžko přijímají jiné varianty.

více druhů pomazánek

Do jídelníčku zařazujeme výběr z 32 druhů pomazánek.

Jen pozn. - přijde mi, že popis v jídelníčku kolikrát neodpovídá realitě.

Změna v jídelníčku je vyhrazena dle dodávek zboží. Pokud změna nastane, na nástěnce se změna napíše.

Vím že děti musejí mít více luštěnin ale zahrnul bych jim i klasická jídla včetně omáček a případně knedlíků.

Co mě osobně nevyhovuje je doba do kdy můžu odhlásit oběd a když my syn onemocní třeba přes víkend, nemám možnost mu zrušit oběd třeba v pondělí ráno do určité doby.to my vyhovovalo daleko více

Houskové knedlíky jsou povolené max. 2x za týden. Oběd opravdu zrušit v pondělí ráno nelze.

Nová aplikace strava.cz to neumožňuje a vzhledem k objednávkám na následující týden potřebujeme znát počet nahlášených dětí.

Zařadit více luštěnin (pomazánky) a klasickou čistou vodu (nevím, co je tropico, ale už z názvu to bude pravděpodobně plné cukru).

Čistá voda bez citrónu bude nově podávána. Luštěninové nebo zeleninové pomazánky jsou v souladu s nutričním doporučením nutnost podávat 4x měsíčně a toto plníme.

Tropico je mražený koncentrát pro přípravu 100% přírodních džusů.

Obsahuje denní dávku vitamínů pro vaše děti a je bez cukru, bez konzervantů a barviv. Ředí se 1:1

méně doslazovaných potravin-sladké jogurty, ochucená mléka, sirupy; více bezmasých jídel, více luštěnin.

Cukry musíme bohužel plnit na 75% ne méně.

Tak tomu je i s množstvím masa. Luštěniny plníme na 92%.

Naplnění spotřebního koše je závazné ze zákona a zaručuje dětem, že dostanou potřebné množství živin podle zdravotních doporučení.