

ZÁSADY NA ZOSTAVOVANIE JEDÁLNYCH LÍSTKOV V ZARIADENÍ ŠKOLSKÉHO STRAVOVANIA

1. Časová štruktúra jedálnych lístkov počas piatich stravovacích dni v jednozmennej prevádzke jedálny lístok obsahuje
 - a) dve hlavné mäsové jedlá,
 - b) jedno hlavné jedlo so zníženou dávkou mäsa s nadstavením,
 - c) dve hlavné jedlá múčne a zeleninové, ktoré sa podávajú najmä v pondelok.
2. Časová štruktúra jedálnych lístkov počas piatich stravovacích dni pri celodennom stravovaní jedálny lístok obsahuje
 - a) štyri hlavné mäsové jedlá,
 - b) dve až tri hlavné jedlá so zníženou dávkou mäsa s nadstavením,
 - c) dve až tri odľahčovacie jedlá múčne a zeleninové, ktoré sa podávajú najmä v pondelok,
 - d) druhá večera sa podáva podľa S 5 ods. 5 písm. b).
3. Obsahová štruktúra pokrmov
 - a) hlavné jedlá z mäsa sa pripravujú z mäsa jatočných zvierat, hydiny a rýb s hmotnosťou pre jednotlivé vekové kategórie stravníkov podľa materiálno-spotrebných noriem a regionálnych receptúr,
 - b) hlavné jedlá so zníženou dávkou mäsa sú zmesi mäsa s ryžou, mletými varenými sójovými bôbmi alebo sójovou drvinou (kociek), ovsených vločiek a zemiakov,
 - c) hlavné jedlá zeleninové sa pripravujú s použitím zeleniny, strukovín, obilnín a ich kombinácii s použitím mlieka, mliečnych výrobkov a vajec,
 - d) múčne hlavné jedlá sa pripravujú s použitím múky, vajec, mlieka, tvarohu, ovocia a iných vhodných prímiesi. K múčnym jedlám sa podávajú výdatné strukovinové a zeleninové polievky s obsahom mäsa alebo mlieka. Výber základných potravín pre prípravu hlavných jedál závisí od výšky finančného limitu na nákup potravín, ktorý uhrádza zákonný zástupca dieťaťa alebo žiaka.
4. Všeobecné zásady
 - a) prívarky s využitím najmä strukovín sa do jedálneho lístka zaraďujú dvakrát za mesiac,
 - b) strukoviny sa podávajú aj vo forme šalátov alebo ako ich súčasť,
 - c) múčne prílohy (knedľa, halušky, cestoviny) sa podávajú jedenkrát do týždňa, pri celodennej prevádzke dva až trikrát počas piatich stravných dni a štyrikrát pri nepretržitej prevádzke,
 - d) zemiaky sa podávajú dva až trikrát pri jednozmennej prevádzke, pri celodennej prevádzke počas piatich stravných dni štyrikrát a pri nepretržitej prevádzke šesťkrát,
 - e) zelenina sa podáva denne, z toho vo forme šalátov pri jednozmennej prevádzke dvakrát a jedenkrát v podobe zeleninovej oblohy k hlavnému jedlu. Pri celodennej a nepretržitej prevádzke sa zelenina podáva sedemkrát, z toho štyrikrát ako zeleninový šalát a trikrát v podobe zeleninovej oblohy k jedlu. Uprednostňuje sa podávanie čerstvej zeleniny s prídavkami cibule, pažítky, petržlenovej vňate, jogurtu a najmä citrónovej šťavy s pridaním olivového oleja bez tepelnej úpravy, f) časť múčnej prílohy sa nahrádza dusenou zeleninou podľa druhu pokrmu,
 - g) hlavné jedlá z rýb sa podávajú pri jednozmennej prevádzke jedenkrát v týždni a pri celodennej prevádzke počas piatich stravných dni dvakrát v týždni (obed a večera) ,
 - h) obilniny — krúčky, ovsené vločky, pohánka, sója, proso, kukurica sa uprednostňujú pred ryžou a podávajú sa jedenkrát v týždni pri jednozmennej prevádzke,
 - i) strukoviny sa podávajú jeden až dvakrát pri jednodennej a celodennej prevádzke v podobe polievok, prívarkov a šalátov,
 - j) múčniky sa pripravujú z ovocia, tvarohu a mlieka a podávajú sa najviac jeden až dvakrát v týždni pri jednodennej a celodennej prevádzke k hlavnému jedlu,
 - k) nápoj v podobe pitnej vody, minerálnej vody, mlieka, nesladených ovocných a tmavých čajov sa podáva ku každému hlavnému a doplnkovému jedlu,

-
- l) chlieb z celozrnnnej múky alebo tmavé druhy chleba sa podávajú ako súčasť doplnkových jedál,
 - m) do jedálnych lístkov sa zaraďuje mäso čerstvé: hydinové, hovädzie, bravčové, jahňacie a ryby. Údené mäsa, a výrobky z údených mias sa do jedálnych lístkov pre deti v materských školách nezaraďujú, pre žiakov v základných školách a stredných školách najviac **edenkrát** za mesiac,
 - n) doplnkové jedlá obsahujú potraviny okrem mlieka, ktorá je zdrojom bielkovín,
 - o) čerstvá zelenina sa podáva každodenne podľa sezónnosti (mladá cibuľka, pažitka, kaleráb, reďkovka, zelená paprika, mrkva, cesnak a iné druhy zeleniny),
 - p) jedlá sa pripravujú na oleji,
 - q) ako prídavok do hotových pokrmov (polievok a prívarkov) na zvýšenie ich biologickej hodnoty sa používa čerstvé maslo,
 - r) do polievok sa používajú závary, najmä tvrdý strúhaný syr, závary z droždia a fortifikujú sa zelenou petržlenovou vňaťou,
 - s) hlavné a doplnkové jedlá, zeleninové šaláty, kompóty, polievky sa dopĺňajú vitamínom C v prirodzenej forme,
 - t) ovocie sa zaraďuje denne do jedálneho lístka podľa finančného limitu na nákup potravín,
 - u) pri výrobe jedál sa striedajú technologické postupy, najmä varenie, dusenie, zapekanie, a striedajú sa jedlá syté a ľahko stráviteľné s rôznorodosťou chuti a podľa sezónnosti.

5. Z hľadiska výživového a epidemiologického rizika sa v zariadeniach školského stravovania nepoužívajú

- a) mleté a sekané mäsa vrátane mletých rýb z distribučnej siete,
- b) nedostatočne tepelne spracované mäsa,
- c) zabíjačková kaša, tlačienka,
- d) surové mäsa typu biftek,
- e) všetky výrobky s aspikom a rôsolom,
- f) tepelne nespracované vajcia a tepelne nedostatočne spracované vajcia,
- g) huby okrem húb získaných z distribučnej siete,
- h) pečeňový syr, pečeňovky, čajovky, maslovky a podobne,
- i) vnútornosti okrem bravčovej, teľacej, hydinovej pečene a srdca,
- j) nadmeme slané ryby a rybie výrobky,
- k) tepelne neošetrené mlieko a výrobky z tepelne neošetreného mlieka.

6. Všeobecné požiadavky na manipuláciu s potravinami

- a) nátierky, ktoré sú súčasťou doplnkových jedál, sa spracúvajú z čerstvých surovín a podávajú sa najneskôr do dvoch hodín po ich spracovaní. Pri zabezpečení chladenia doplnkového jedla od 0⁰ do 4⁰ C sa podávajú najneskôr do troch hodín,
- b) mlieko a mliečne výrobky typu smotanových krémov možno podávať len do dátumu minimálnej trvanlivosti,
- c) mäkké salámy a údeniny sa spotrebujú v deň nákupu, ich spotreba sa odporúča výrazne obmedzovať,
- d) na vyprážanie sa používajú tuky určené na vyprážanie,
- e) suroviny (vajčička, zemiaky, cestoviny, ryža) určené na ďalšiu prípravu sa spracúvajú v deň spotreby,
- f) mleté mäso sa pripravuje zo surového, čerstvého mäsa a tepelne sa spracúva najneskôr do troch hodín,
- g) pri príprave nátierok sa používa aj rastlinné maslo,
- h) vyprážané jedlá sa nepripravujú pre deti v materských školách,
- i) priemyselne vyrobené majonézy sa nezaraďujú do jedálnych lístkov pre deti mladšie ako 14 rokov.

Zásady na zostavovanie jedálnych lístkov možno prispôbiť miestnym podmienkam, krajovým zvyklostiam v stravovaní, požiadavkám cirkevného kalendára, ako aj možnostiam výšky finančných limitov na nákup potravín.