

**ŠKOLNÍ JÍDELNA NOVÉ VESELÍ,
NA VÝSLUNÍ 286
31. 1. 2024**



**Skutečně
zdravá škola**

Obsah

| | |
|--|----|
| Obsah | 2 |
| Úvod | 3 |
| Komentář k jídelnímu lístku | 4 |
| za období 2. 10. – 1. 12. 2023..... | 4 |
| Kategorie bezmasých slaných jídel | 8 |
| Jak obohatit jídelní lístek..... | 8 |
| Pitný režim | 10 |
| Zelenina | 11 |
| Sezónní kalendář..... | 11 |
| Receptury pro školní kuchyně..... | 12 |
| Pomocníci do kuchyně..... | 12 |
| Na co si dát pozor při objednávkách..... | 12 |
| Analýza skladu..... | 13 |
| Nevhodné suroviny..... | 13 |
| Doporučení dodavatelé..... | 13 |
| Seznam éček..... | 14 |
| Desatero školní kuchyně..... | 16 |
| Zdroje | 16 |

Úvod

Z návštěvy Vaší školní jídelny byla zpracována tato písemná zpráva, která přihlíží k potřebám a směřování jídelny:

- 1) Zhodnotili jsme jídelní lístky od 2. 10. – 1. 12. 2023 a navrhli úpravy v souladu s požadavky jídelny a platnou legislativou.
- 2) Zvláštní pozornost jsme zaměřili na kategorii bezmasých slaných jídel.
- 3) Posoudili jsme pitný režim a navrhli jsme další vhodné druhy čajů ke každodennímu používání.
- 4) Na základě týdenního monitorování množství používané soli, jsme zhodnotili míru solení a zpracovali doporučení.
- 5) Po návštěvě skladu surovin jsme doporučili odstranit ty suroviny, které neodpovídají kritériím Skutečně zdravé školy a navrhli vhodné alternativy.
- 6) Doporučili jsme lokální dodavatele kvalitních surovin.

Budeme rádi, když tuto zprávu budete vnímat jako faktické zhodnocení současného stavu se záměrem prospět ke zlepšení situace. Naše přispění nechce být v žádném případě kritikou, ale podporou směrem k informovaným, spokojeným a zdravým strávníkům.

Vypracovala: Dagmar Sedlářová
Telefon pro případné dotazy a připomínky: 603 288 582
E-mail: dagmar@skutečnězdravaskola.cz

Komentář k jídelnímu lístku za období 2. 10. – 1. 12. 2023

1) Polévky

Skladba polévek v jídelníčku je pestrá. Nejčastěji se vyskytuje polévka zeleninová (20x z 33), dále luštěninová (7x z 33), vývar (4x z 33), houbová (1x z 33) a uzená (1x z 33). Zeleninové i luštěninové polévky máte v jídelníčku zastoupeny dostatečně. Kladně hodnotíme, že do polévek používáte hodnotné obilninové zavářky, jako jsou jáhly, bulgur, celozrnný kuskus, pohanku a ovesné vločky.

V případě těstovin a krutonů zkuste zařadit jejich celozrnné varianty.

Různé mixované krémy ze sezónní zeleniny (dýně, řepa, ředkev, brokolice...) je vhodné doplnit nasucho praženými semínky (dýňovými, slunečnicovými, sezamovými).

Kladně hodnotíme zahušťování polévek rýžovou, hrachovou a cizrnovou moukou.

Doporučení:

Při zahušťování polévek je nejlépe použít nastrouhanou zeleninu nebo rozmixovat část polévky, tady již jiné zahušťování není potřeba.

Při přípravě polévek je nutné monitorovat množství přidané soli a k dochucení využívat hlavně sušenou zeleninu a bylinky.

2) Masité pokrmy

Ve sledovaném období vhodně zařazujete různé druhy masa. V jídelníčku máte zastoupeno maso vepřové, hovězí, kuřecí a krutí.

Rybí pokrm máte ve sledovaném období zastoupen 4x. Dle Nutričních doporučení ke spotřebnímu koši je dobré zařazovat tyto pokrmy 2 - 3x měsíčně.

Ve sledovaném období jste zařadili tyto rybí pokrmy:

4. 10. 2023 Smažené filé, brambory, zelenina

20. 10. 2023 Rybí fileť z tilápie na másle, brambory, zelenina

17. 11. 2023 Rybí fileť z tilápie na bylinkovém másle, bramborová kaše, pečená dýně

30. 11. 2023 Rybí fileť z tilápie s mozzarellou, brambory, okurkový salát

Doporučení:

Doporučujeme zařadit i maso králíčí, které je pro děti velmi vhodné.

Doporučujeme zařadit různé druhy sladkovodních i mořských ryb. Jednoduchá úprava ryby na másle, zelenině či bylinkách je nejlepší variantou. Jako přílohu můžete k rybě vyzkoušet i rýži nebo jinou hodnotnou obilovinu, celozrnný kuskus se zeleninou, bulgur...

Zde je odkaz na dodavatele králíčího masa:

<http://www.skutecnezdravaskola.cz/mapa-skutecne-zdravych-dodavatelu/rabbit-trhovy-stepanov-a-s>

Zde je odkaz na dodavatele krůtího masa:

<http://www.krocan.cz/>
<http://ceskakruta.cz/rozvoz>

Ve sledovaném období jste zařadili pokrm s uzeninou 1x .

26. 10. 2023 Polévka frankfurtská

Uzeniny nejsou ve školním stravování doporučovány, neboť jsou významným zdrojem soli a dalších látek z hlediska výživy dětí nevhodných (Nutriční doporučení ČR MZ ke Spotřebnímu koši, str. 15). Pokud budete zařazovat šunku, kupujte v nejvyšší kvalitě, kterou nabízí pro občasnou spotřebu např. LIDL nebo MAKRO:

<https://www.ferpotravina.cz/sunka/dusena-sunka-5>

3) Bezmasé slané pokrmy

Dle Nutričních doporučení je vhodné zařadit bezmasá slaná jídla 4x měsíčně. V sledovaném období jste do jídelníčku zařadili bezmasé slané pokrmy 6x:

6. 10. 2023 Zapečené těstoviny s tofu, červená řepa

11. 10. 2023 Hrachová kaše s cibulkou, chléb, zelný salát s jablky

17. 10. 2023 Kuskus s hlívou ústřičnou a brokolicí, okurkový salát

23. 11. 2023 Čočka s vejcem, chléb, okurka

14. 11. 2023 Hrachová kaše s cibulkou, chléb, zelný salát

1. 12. 2023 Kovbojské fazole, chléb

Doporučení:

Doporučujeme u bezmasých slaných pokrmů věnovat pozornost kombinaci luštěnin s různými druhy obilovin, které jsou plnohodnotnou náhradou bílkovin z rostlinných zdrojů, vysoce výživná a dobře stravitelná.

([Nutriční doporučení ČR MZ ke Spotřebnímu koši](http://www.msmt.cz/uploads/skolni_stravovani/Nutricni_doporuceni_MZ_ke_Spotrebnimu_kosi) - http://www.msmt.cz/uploads/skolni_stravovani/Nutricni_doporuceni_MZ_ke_Spotrebnimu_kosi)

[spotřebnímu_kosi.pdf](#)). Jako další hodnotné obiloviny v kombinaci s luštěninami můžete zařadit kuskus (bílý celozrnný), bulgur, jáhly (i v kombinaci se zeleninou), kroupy (samostatně i v kombinaci), pohanka, rýžové nudle, těstoviny (lépe celozrnné), kukuřičná polenta... Obiloviny lze také kombinovat např. rýže s bulgurem, rýže s pohankou, rýže s jáhlami apod.

Pro zpestření bezmasých slaných jídel můžete občas zařadit tempeh. U pokrmů, jako je bramborový guláš, fazole a čočka na kyselo, je vhodné použít právě tempeh, který se výborně hodí i do rizota.

U těstovinových pokrmů doporučujeme kombinovat těstoviny semolinové a celozrnné půl na půl.

4) Přílohy

Jako přílohu k masitým pokrmům používáte převážně brambory, rýži, těstoviny, kuskus a houskový knedlík.

Doporučení:

Doporučujeme zařadit hodnotné obiloviny jako je celozrnný bulgur, jáhly, pohanka nebo kombinaci obilovin s bramborem či zeleninou nebo různé druhy bramborovo – zeleninových pyré. Dle ND ke Spotřebnímu koši zvyšujete spotřebu zeleniny a zpestřujete jídelníček.

| Šťouchané brambory s jáhly | | Šťouchané brambory s pohankou | |
|---------------------------------------|---------|-------------------------------|---------|
| 250 gramů/porce, suroviny na 10 porcí | | | |
| Vařené brambory | 1 700 g | Vařené brambory | 1 700 g |
| Jáhly | 270 g | Pohanka | 270 g |
| Voda | 675 ml | Voda | 650 ml |
| Sůl | 6 g | Sůl | 6 g |

5) Sladká jídla

Sladká jídla je vhodné dle Nutričních doporučení zařazovat max. 2x měsíčně. Ve sledovaném období jste do jídelníčku zařadili sladké pokrmy 1x:

9. 10. 2023 Dukátové buchtíčky s krémem

26. 10. 2023 Nudle s mákem

Doporučení:

Sladké hlavní chody doporučujeme připravovat z hodnotných obilovin jako jsou jáhly, bulgur, celozrnný kuskus, pohanka.

V případech, kdy pokrm obsahuje mouku vyměňte aspoň část za mouku celozrnnou a snižte množství cukru, přidejte ovoce, které je přirozeně sladké.

Sladké pokrmy doporučujeme doplnit ořechy či semínky. Ke slazení používejte kvalitní přírodní cukr nebo med.

6) Zelenina a ovoce jako součást hlavního jídla

Součástí každého slaného obědu by měl být zeleninový salát nebo krájená syrová (sezónní).

Čerstvá zelenina nebo zeleninový salát se na vašem jídelníčku objevuje občas jako doplněk slaného obědu. Za hodnocené období nabízíte saláty mrkvový, zelný s jablky, okurkový.

Dále k obědu nabízíte kompoty a sterilovanou zeleninu.

Doporučení:

Doporučujeme zeleninu a různé druhy salátů ze sezónní zeleniny zařadit ke každému slanému obědu. Zelenina by měla odrážet sezónnost.

Syrová zelenina a různé druhy salátů se u vás objevují jako součást hlavního chodu dle sezónní nabídky. Občas zařazujete sterilovanou zeleninu a kompoty.

Pro zpestření v zimním období je dobré občas zařadit i rychlokvašenou zeleninu. Příprava není složitá. Ráno nastrouháte zeleninu (mrkev, zelí, papriku, kedluben, čínské zelí...) a promačkáte s 1% soli, necháte zatížené odležet do oběda. Ovšem je nutné tento postup zpracovat do kritických bodů dokumentu HACCAP.

V případě sterilované zeleniny a ovoce preferujte slazenou cukrem, nikoli jinými umělými sladidly.

7) Přesnídávky a svačiny

Na přesnídávky zařazujete různé druhy pečiva s pomazánkami – rybí, batátová, masová, z pečených paprik, drožd'ová, luštěninová, sýrová, tvarohová, vaječná, z tresčích jater, z tofu, masová, pečivo s cottage, mozzarellou, lučinou, pomazánkovým máslem

Na sladké svačinky podáváte pečivo s máslem a džemem, medem, kaše z ovesných vloček s ovocem, přesnídávku, vanilkový tvaroh, ochucený jogurt, jogurt s piškoty, puding s ovocem, čokopuding s piškoty, šlehaný tvaroh, ovocnou misku, domácí perník, mrkvový koláč, jablečné řezy, moučník z červené řepy.

Doporučení:

U slaných svačinek, které se skládají převážně z pečiva s něčím, je dobré myslet na jeho kvalitu. Dle ND je vhodné zařadit alespoň 8x měsíčně pečivo celozrnné, vícezrnné, speciální žitné a žitno-pšeničné, nejlépe kvasové.

Džemy a marmelády upřednostňujte se sníženým množstvím cukru, např. od www.dzemykvasnicka.cz.

Mléčné výrobky podávejte vždy neochucené, dosladit můžete ovocem nebo ovocným, nedoslazovaným pyré.

Vyřadte piškoty pro velký obsah cukru.

Buchty doporučujeme připravovat vlastní kdy s podílem celozrnné mouky a snižte množství cukru.

Různé druhy ovocných (nedoslazovaných) pyré, které můžete kombinovat s jogurtem.

Dále můžete vyzkoušet i ovoce nakrájené na kousky, které si děti mohou namáčet do semínkového krému (např. Tahini s medem).

Shrnutí:

- 1) Při zahušťování polévek můžete rozmixovat část polévky, v tomto případě jiné zahušťování již není potřeba, případně používejte mouky bezlepkové nebo luštěninové.
- 2) Jako přílohu k rybě občas vyzkoušejte jako přílohu obiloviny, jako je rýže nebo jiné hodnotné obiloviny.
- 3) U bezmasých slaných pokrmů doporučujeme věnovat pozornost kombinaci luštěnin s různými druhy obilovin. Pro zpestření bezmasých slaných pokrmů můžete občas zařadit tempeh, který se velmi hodí k luštěninovým pokrmům i do rizota. Těstoviny kombinujte semolinové s celozrnnými.
- 4) Jako přílohu doporučujeme zařadit i celozrnný bulgur, jáhly, pohanku, kombinaci obiloviny s bramborem a zeleninou či různé druhy bramborovo – zeleninová pyré.
- 5) Sladké hlavní chody připravujte z hodnotných obilovin. U pokrmů, kde používáte mouku vyměňte bílou mouku aspoň z části za mouku celozrnnou a syžete množství cukru.
- 6) V zimních měsících doporučujeme vyzkoušet rychlokvašenou zeleninu. Sterilovanou zeleninu a ovoce upřednostňujte slazenou cukrem, nikoli jinými umělými sladidly.

7) U svačinek vyřadte piškoty. Mléčné výrobky podávejte neochucené, domácí pečivo připravujte vždy s podílem celozrnné mouky a sníženým množstvím cukru.

Kategorie bezmasých slaných jídel Jak obohatit jídelní lístek

Kategorie bezmasých slaných jídel si zaslouží pozornost. Jedním z hlavních parametrů, které je třeba dodržet, když zařazujete bezmasé, případně i bez mléčné jídlo, je podat strávnickům plnohodnotnou náhradu živočišné bílkoviny.

Nutriční doporučení MZ ČR uvádějí jako plnohodnotnou náhradu živočišné bílkoviny kompletní rostlinnou bílkovinu v podobě kombinace luštěniny s obilovinou, např. kvasový chléb, rýže, kuskus nebo luštěnin s bramborami.

I v jídlech, kde se přímo v názvu neavizuje přítomnost luštěniny (zapečené brambory se zeleninou) je dobré přidat luštěninu v podobě čočkového či cizrnového dipu, který navíc hmotu brambor spojí podobně jako vejce.

Rozdělení kategorií bezmasých jídel

Toto rozdělení může být pro vaši jídelnu inspirací, jaké kombinace či typy jídel volit a nabízet strávnickům pro pestrost.

Zeleninovo-luštěninová rizota

- Zeleninové rizoto s tofu
- Cizrnové rizoto
- Jasmínové rizoto
- Kari rizoto
- Indický pilaf z čočky a quinoj
- Paella

Zeleninové omáčky

- Rajská omáčka se seitanem/"masovými" koulemi
- Svíčková omáčka s marinovaným tofu
- Cizrna na paprice
- Italská omáčka z červené řepy

Luštěninové omáčky a dipy

- Cizrnová omáčka/fazolová omáčka, pečená zelenina, celozrnné těstoviny
- Dip z červené čočky/cizrnový dip, restovaná zelenina

Obilninovo-luštěninová zapékaná jídla

- Obilninovo-luštěninové karbanátky
- Pohanková nádivka se špenátem
- Mrkvové karbanátky, těstovinový salát

- Vegetariánská sekaná s bramborami
- Jáhlový nákyp s cizrnou
- Plněné papriky jáhlami a tofu

Bramborová zapékaná jídla

- Zapečené brambory se zeleninou a žampiony
- Bramborová musaka
- Francouzské brambory s tofu
- Gnocchi se špenátem/brokolící a sýrem
- Halušky se zelím a templem

Jídla z celozrnných těstovin

- Zapečené těstoviny se zálivkou z červené čočky
- Lasagne se špenátem
- Celozrnné těstoviny jako příloha k omáčkám, či dipům

Guláše a perkelty

- Seitanový segedínský guláš
- Bramborový guláš s tofu
- Mexický guláš
- Robi perkelt

Zeleninovo-luštěninové směsi s přílohou

- Dýňové karí s cizrnou
- Zeleninový rendlík s fazolemi a tarhoňou
- Vegetariánské chilli sin carne
- Čočkovo-bulgurové karí
- Zeleninová dahlia
- Čočkový hrnec
- Cizrnové ragù

Mezinárodní kuchyně

- Celozrnné burritos s mexickými fazolemi
- Falafel s arabským chlebem a jogurtovým dipem (nebo humusem)
- Boloňské špagety s robi masem
- Bulgurový salát tabouleh
- Mexický Tex-Mex salát s nachos
- Ratatouille s dvouzrnkou a sýrem
- Sushi s uzeným tofu (spíše jako slaná svačinka)

Pitný režim

Pitný režim je součástí kritérií Skutečně zdravé školy (<http://www.skutečnězdravaskola.cz/kriteria>) a velmi významný pro strávničky.

Strávničky ve Vaší jídelně mají k dispozici vodu, vodu s bylinkami, jedlými květy, vodu se sirupem, ředěné mošty.

Čaje podáváte ovocné, bylinkové, mírně doslazované cukrem nebo sirupem.

Dále podáváte mléko, kakao, bílou kávu.

Na pitný režim doporučujeme podávat pouze vodu, ochucenou vodu bylinkami a ovocem a 100% ředěné ovocné koncentráty.

Čaje podávejte ovocné, bylinkové, nedoslazované.

Kakao připravujte z kvalitního kakaa, mírně můžete dochutit cukrem.

Čajové směsi vhodné k používání

Čaje SONNENTOR

- <https://www.sonnentor.com/cs-cz/eshop>

[Dobré ráno](#) (dopoledne), [Kuc-kuc](#) (v chladnějších dnech), [Pěkné odpoledne](#), [Dobry večer](#) (dopoledne, navečer), [Dobrá nálada](#), [Čaj štěstí](#), [Ovocný sen](#) (přes den), [Raráškovi čaje pro děti](#) (celá produktová řada), [Roiboos přírodní](#), [Roiboos s vanilkou](#), [Roiboos s pomerančem](#)

Vyhýbejte se:

- Průmyslově vyráběným čajům (opak značkových výrobců čajů).
- Podezřele levným čajům, zvláště zeleným, černým a ovocným (představují velké riziko v podobě zbytků pesticidů, plísní apod.).

Zelenina

Hlavní význam zeleniny spočívá v obsahu velkého množství vitamínů, minerálních látek, vlákniny a fytochemikálií, které mají příznivé účinky na zdraví člověka.

Žádná jiná potravinová skupina se nevyznačuje takovou rozmanitostí a lahodností chutí, vůně, barvy, tvaru a textury, jako má právě zelenina.

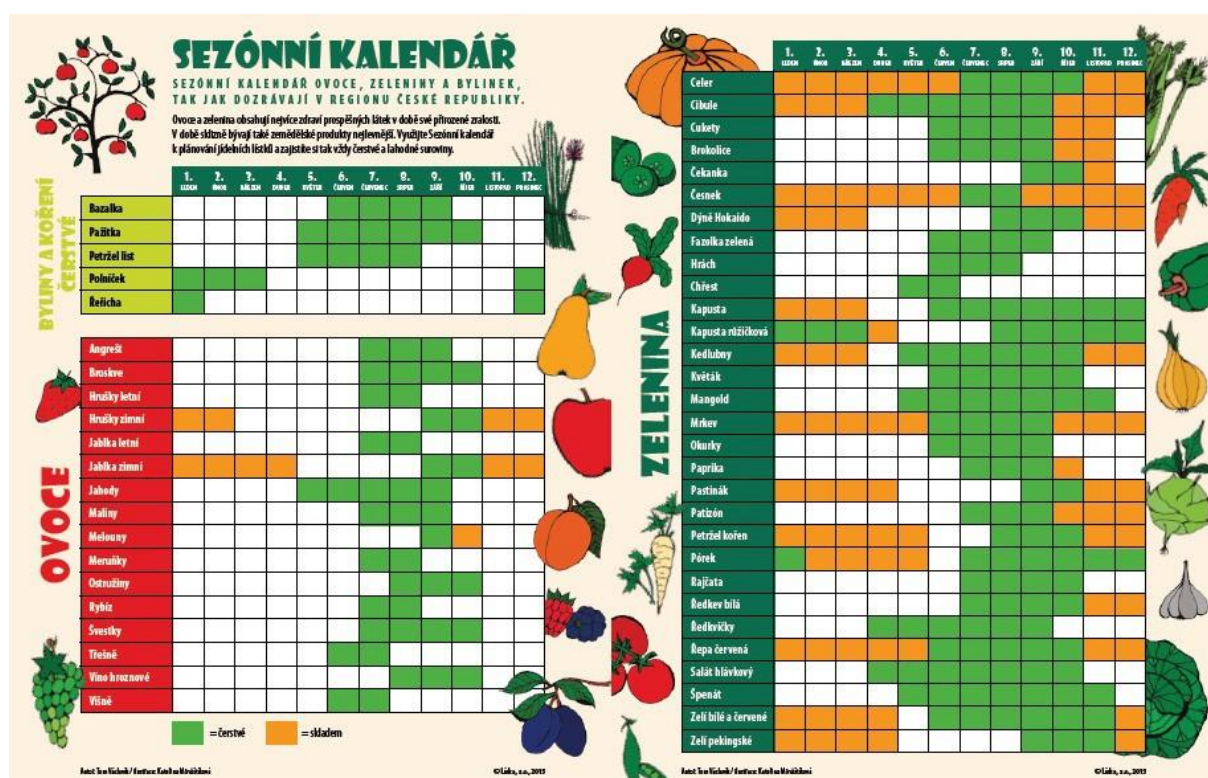
Zeleninu je vhodné použít jako součást každého oběda v jakékoliv podobě, kromě sterilované, která může být slazena umělými sladidly.

Pokuste se zaměřit na sezónnost zeleniny a v zimě omezovat rajčata, okurky a papriky a nahradte je kořenovou zeleninou pokrájenou na hranolky, popř. napařenou zchlazenou zeleninou typu brokolice či květák. Děti takto upravenou zeleninu mnohdy velmi dobře přijímají.

Ke každému obědu je vhodné přiřadit salát, nebo čerstvou krájenou zeleninu:

- K jídlům s přílohou (karbanátky, sekaná, stehno, rizota, boloňské špagety, španělský ptáček...) je vhodné zařadit zeleninový salát.
- K jídlům s omáčkou (rajská, svičková, guláše) je vhodné zařadit syrovou zeleninu krájenou na větší kusy.

Sezónní kalendář



Receptury pro školní kuchyně

Pro pracovníky školních kuchyní jsme připravili 115 receptů na zdravé a chutné pokrmy. Všechny recepty jsou normované, obsahují seznam surovin a postup. Jsou rozděleny do několika kategorií: Pomazánky, Saláty, Polévky, Masité pokrmy, Bezmasé pokrmy, Drůbeží a rybí pokrmy a Sladké pokrmy. Receptury najdete na adrese <https://www.skutecnezdravaskola.cz/online-kucharka-1>.

Pomocníci do kuchyně

Pro rychlé ruční oškrábání zeleniny doporučujeme [Turboškrabku](#).

Atraktivitu zeleniny můžete zvýšit i způsobem jejího nakrájení. K tomu lze využít [ROBOT COUPE](#), který plátkuje, strouhá, vlnkuje, nudličkuje, kostičkuje a hranolkuje, a to za pomoci až 50 disků o různé tloušťce.

Pro ruční ozdobné krájení brambor, mrkve a okurek a podobné zeleniny je vhodný vlnkovaný kráječ [PRESTO](#) od Tescomy.

Vynikající pro přípravu jemných julienne proužků z mrkve, celeru, bílé ředkve, brambor apod. je [škrabka julienne](#) PRESTO Expert od Tescomy.

Špagety z mrkve, cukety a další podobné zeleniny vyrobíte pomocí [spiralizéru](#).

Na co si dát pozor při objednávkách

- Na potraviny, které mají v názvu nejrůznější označení pro zdravé potraviny. Nemusejí být vůbec vhodné, nenechte se zmást líbivými slovy jako např.: **happy, linie, zdravé, bez cukru, bez přidaného glutamátu, dětské** atd. **Všimněte si** – to, že je potravinou bez cukru, ještě neznamená, že není sladká – jako sladidlo je použit např. sacharin E954, tedy ještě horší forma slazení než cukr.
- Na dva možné způsoby označování éček na etiketách výrobků. Vlastní přídatná látka/éčko může být napsána pod svým názvem nebo E kódem a u každé se musí zároveň uvádět kategorie, do které patří, například emulgátor, sladidlo nebo zahušťovadlo. **Všimněte si** – informace o tom, že výrobek obsahuje např. sladidlo, může být na etiketě ve složení uvedena dvěma způsoby:
E kódem **E965/sladidlo** nebo názvem **maltitol/sladidlo**. Druhou variantu používají výrobci stále častěji, protože kupujícím většinou uvedené chemické názvy nic neříkají.
- Na nejvíce používané dochucovadlo v potravinářském průmyslu E 621–L-glutaman sodný. Jde o látku zvýrazňující chuť a vůni. Nejznámějšími jsou kyselina glutamová a její soli **E 621 až E 625**. Běžně jsou přidávány zejména do dehydratovaných výrobků, kořeních přípravků, studených omáček apod. Zbystřete, pokud na obalu potraviny naleznete „bez glutamátu“. Potravina může totiž obsahovat i jejich prekurzory, tedy látky, ze kterých glutamát (glutaman) vznikne až po zahřátí potraviny. V potravinách je najdete pod označením:
Výtažek z droždí, extrakt z pekařského droždí, bílkovinný hydrolyzát, kvasnicový extrakt, kvasnicový výtažek, rostlinný bílkovinný hydrolyzát, hydrolyzovaná rostlinná bílkovina, sojový bílkovinný hydrolyzát, sojový hydrolyzát, sójový extrakt.
- Na skutečnost, že jedna firma může vyrábět danou potravinu s vhodným i nevhodným složením.

Analýza skladu

Nevhodné suroviny

Jídelna vaří z kvalitních základních surovin, které odpovídají kritériím Skutečně zdravé školy, kromě níže uvedených produktů. Upřete svou pozornost ke složení surovin, čtete etikety a optimalizujte objednávky s dodavatelem tímto směrem.

| Položka | Dodavatel | Nalezený stav | Doporučení |
|-------------------|-----------|---------------|--|
| Ovocný koncentrát | LC Rosa | Cukr | Na pitný režim doporučujeme pouze 100% ředěné ovocné koncentráty, např. od fy. Tropicco. |

Seznam Éček

Seznam nejčastěji se vyskytujících aditiv/éček na etiketách potravin ve školních jídelnách. Pokud při čtení etiket narazíte na éčko, které seznam neobsahuje, ověřte jeho škodlivost v databázi www.ferpotravina.cz/ecka.

Raději se vyhněte

Nemusíte se bát

| Barviva | | Barviva |
|----------------------------|---------------------------|---|
| E102 | Tartrazin | E100 Kurkumin |
| E104 | Chinolinová žluť | E101 Riboflavin |
| E107 | Žluť 2G | E140 Chlorofyly a chlorofyliny |
| E110 | Žluť SY | E141 Měďnaté komplexy chlorofylů a chlorofylinů |
| E120 | Košenila | E150a Karamel |
| E122 | Azorubin | E160-164 Směs karotenů |
| E123 | Amarant | Konzervanty |
| E124 | Košenilová červeň A | E260 Kyselina octová |
| E129 | Červeň Allura AC | E270 Kyselina mléčná |
| E131 | Patentní modř V | E290 Oxid uhličitý |
| E132 | Indigotin | E296 Kyselina jablečná |
| E133 | Brilantní modř FCF | E300-302 Kyselina askorbová apod. |
| E151 | Černá BN | Jiné |
| Aromata/Zvýrazňovače chuti | | E392 Rozmarýnové extrakty |
| E621 | L-glutaman sodný | E406 Agar |
| E635 | Acesulfam K | E407 a E409 Guma Euchema |
| Sladidla | | E410 Karubin |
| E420 | Sorbitol (Sorbit, Sorbol) | E412 Guma guar |
| E421 | Mannitol. | E415-419 Xanthan apod. |
| E950 | Acesulfam K | E425 Konjaková guma |

| | | |
|--------------------|--------------------------|------------------------------------|
| E951 | Aspartam | E440 Pektiny |
| E952 | Cyklamáty | E460-475 Celulózy |
| E954 | Sacharin a jeho soli | E640 Glycin |
| E961 | Neotam | E641 Leucin |
| E962 | Sůl aspartamu/acesulfamu | E901-904 Vosky |
| Konzervanty | | E908 Vosk z rýžových otrub |
| E200 | Kyselina sorbová | Baleno v ochranné atmosféře |
| E202 | Sorban draselný | E938 Argon |
| E203 | Sorban vápenatý. | E939 Helium |
| E210 | Kyselina benzoová. | E941 Dusík |
| E211 | Benzoan sodný | E948 Kyslík |
| E212 | Benzoan draselný | E949 Vodík |
| E213 | Benzoát vápenatý | Fosfáty |
| E220-228 | Siřičitany | E338 Kyselina fosforečná |
| E230 | Bifenyl | E339-343 Fosforečnany |
| E231 | Orthofenylfenol. | |
| E233 | Thiabendazol | |
| E250-252 | Dusitanové soli | |
| Fosfáty | | |
| E450-452 | Polyfosforečnany | |

Doporučení dodavatelé

| Dodavatel | Kontakt | Doporučené suroviny |
|----------------|--|--|
| Gastro koření | www.koreni-gastro.cz | Veškeré sušené bylinky a koření v gastro-baleních VEGA (přírodní dochucující směs bez umělých ochucovadel). |
| Sun food | www.sunfood.cz | Fermentovaná dochucovadla SHOYU, TAMARI, UMEOCET, chlazené zboží – tofu, tempeh. |
| Countrylife | www.countrylife.cz | Široká škála zdravých surovin V BIO i NEBIO kvalitě. |
| Pro-bio | www.probio.cz | Široká škála zdravých surovin V BIO i NEBIO kvalitě. |
| Provita | www.provita.cz | Obilniny, luštěniny, olejnatá semena v BIO i NEBIO kvalitě majonetta (přírodní majonéza vyrobená z červené čočky). |
| Polar | www.polar-cz.eu | Český dodavatel mražené zeleniny, ryb, mléčných výrobků. |
| Bujonka.cz | www.bujonka.cz | Zeleninové, kuřecí, hovězí, houbové bujony bez chemie. |
| Sonnentor | www.sonnentor.cz | Čaje, koření, kakao v bio kvalitě. |
| Domáci dobroty | www.domaci-dobroty.cz | Sušené ovoce, džemy, marmelády, müsli. |
| Ježkův | www.jezkuv-statek.cz | Výrobce kvalitních potravin, např. džemy, |

| | | |
|-------------|--|---|
| statek | | marmelády, mléčné výrobky, granoly atd. |
| Vitaminátor | www.vitaminator.cz | 100 % ovocné šťávy, džemy a marmelády. |
| Severofrukt | www.severofrukt.cz | 100 % ovocné koncentráty. |

Zde je odkaz na další Skutečně zdravé dodavatele:

<http://www.skutecnezdravaskola.cz/mapa-skutecne-zdravych-dodavatelu>

Zde najdete příručku farmářů a dodavatelů:

<http://www.skutecnezdravaskola.cz/navody-a-tipy>

Zde najdete odkaz na manuál Čtěme etikety:

http://www.skutecnezdravaskola.cz/user_uploads/Soubory/Kucharky%20vari/%C4%8Cteme%20etikety.pdf

Desatero školní kuchyně

Doporučení Skutečně zdravé školy pro přípravu pokrmů ve školních jídelnách

1. Používáme jen základní suroviny

Pokrmu připravujeme ze základních surovin, jako jsou: čerstvá zelenina a ovoce, brambory, luštěniny, těstoviny, koření, rýže a další obiloviny (přednostně celozrnné), maso, ryby, neochucené mléčné výrobky, vejce....

2. Upřednostňujeme lokální a sezónní potraviny

Suroviny k přípravě pokrmů nakupujeme od místních výrobců a dodavatelů – podporujeme regionální trh. Využíváme přednostně zeleninu a ovoce, které dozrává v daném ročním období.

3. Minimalizujeme používání polotovarů a instantních potravin

K přípravě jídel nepoužíváme hotové či instantní výrobky, konzervy (s výjimkou rybiček např. k přípravě pomazánek), uzeniny, kompoty, sterilovanou zeleninu. Z mražené zeleniny využíváme pouze druhy celoročně nedostupné (hrášek, fazolky). Nekupujeme slazené mléčné dezerty, sladké pečivo ani jiné sladkosti.

4. Omezujeme konzumaci bílé pšeničné mouky

Na přípravu moučných jídel a příloh přednostně používáme celozrnnou mouku, zařazujeme i nepšeničné druhy, pečivo kvasové. Zbytečně nenastavujeme a nezahušťujeme jídla moukou.

5. Minimalizujeme množství soli

Jídla dochucujeme čerstvými a sušenými bylinkami, nepoužíváme hotová dochucovadla, zejména přípravky s glutamátem.

6. Snižujeme spotřebu cukru

Sladká jídla zařazujeme maximálně 2x měsíčně (ideálně podle receptů z nabídnutého receptáře), pokrmy nedoslazujeme (omáčky atd.), nápoje podáváme pouze neslazené, nepoužíváme umělá sladidla ani výrobky, které je obsahují.

7. Používáme kvalitní tuky

K přípravě pokrmů používáme rostlinné nerafinované oleje, máslo, sádlo. Nepoužíváme ztužované tuky.

8. Hlavní jídlo podáváme s dostatkem zeleniny

Oběd tvoří hlavní jídlo a neslazený nápoj. K tomu si dítě může přidat polévku, salát, případně jednotlivou zeleninu či ovoce.

9. Dbáme na vyváženost mezi masitými a nemasitými pokrmy

Při nabídce jednoho jídla se k hlavnímu chodu střídají masitá a bezmasá jídla. Ideální je nabídka dvou jídel, z nichž jedno je bezmasé. Polévky jsou převážně zeleninové a luštěninové.

10. Respektujeme potřeby dítěte a čas k jídlu

Každé dítě dostává porci s respektem k jeho skutečným potřebám a chutím. U zdravých prospívajících dětí jsou respektovány dietní zásady vyjádřené rodiči. Jídelna podle svých možností nabízí dietní stravování nebo alespoň uskladnění a přihrátí domácího oběda. Vedení školy plánuje dostatek času na jídlo, zajišťuje klidnou atmosféru v jídelně.

Zdroje

- Nutriční doporučení Ministerstva zdravotnictví ČR ke Spotřebnímu koši http://www.msmt.cz/uploads/skolni_stravovani/Nutricni_doporuceni_MZ_ke_spotrebnimu_kosi.pdf
- Kritéria Skutečně zdravé školy, Celodenní praktické školení SZŠ www.skutečnězdravaskola.cz