Z čeho vaříme pro naše děti a žáky

Používáme tzv. „jídelníčkový tahák“ při sestavování každého jídelního lístku. Obsahuje četnost pokrmů v měsíci a je upravený na plnění spotřebního koše na více než 75 % u každé z deseti komodit.

**Bezmasé pokrmy**

4x zeleninová nebo luštěninová jídla

Do bezmasých jídel nepatří pokrmy s uzeninou, slaninou, špekem, šunkou, klobásou… Uzeninu se snažíme nahradit uzeným tofu, sójovou šunkou (do zapečených pokrmů).

**Polévky**

– zeleninová, zeleninová krémová 6x – květáková, brokolicová, špenátová, pórková, dýňová, kapustová, kedlubnová, bramborová, rajská, česnečka, zelňačka

– zeleninový vývar s obilovinami 4x – jáhly, pohanka, kuskus, bulgur, kroupy, polenta, rýže, celozrnné těstoviny, špaldové, cizrnové noky atd.,

– luštěninová 4x – hrachová, čočková, cizrnová, fazolová, z míchaných luštěnin

– ostatní 4x – rybí, vločková, drožďová, krémová, mléčná, kmínová, houbová

– masové vývary – pouze, když je vývar z masa (kuře na paprice, hovězí rajská, )

**Hlavní chod**

– drůbež 4x – kuře, slepice, krůta, kachna – maso s kůží pouze 1x v měsíci

– ryba 2x – ne polotovary, smažené 1x za měsíc

– vepřové maso 3x – (3x pokud je méně než 20 dnů……5x pokud více než 20 dnů)

– hovězí maso 3x

– mleté maso 1x – počítá se plně do masa)

– ostatní maso 1x – králík,

– sladké pokrmy 2x – doplňovat ovocem, ořechy, semínky, zakomponovat ovoce, rozinky

– zeleninové pokrmy 2x –

– luštěninové pokrmy 2x – kombinace s obilovinou – chléb, rýže, kuskus, bulgur aj.,

Zahušťujeme cizrnovou, špaldovou moukou,

**Přílohy**

8x brambory (maštěné, kaše, šťouchané, opečené,)

2x knedlíky houskové 1x knedlíky bramborové (špalíčky, halušky)

5x ostatní (těstoviny, rýže, kuskus, bulgur, špecle, tarhoňa, …)

2x luštěnina

2x sladké

**Dezerty – mléčné výrobky**

4x mléčný dezert (jogurt, tvaroh, zakysaná smetana, pribináček, termix, bobík….)

**Nápoje**

– různé druhy čajů, sirupů, koncentrátů, voda ochucená mátou, citronem

Praktické zkušenosti dle jednotlivých komodit spotřebního koše

Snažíme se používat především čerstvé suroviny, čerstvé mléko, neopracované brambory, zeleninu čerstvou, kysanou, ale i mraženou, sterilovanou v menší míře.

**Maso**

Skladba jídelníčku dle nutričního doporučení si vyžádala zvýšení normy masa následovně:

(chybí porce masa k luštěninám, z polévek, kuřecího s kostí – dvojnásobná gramáž)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Kategorie** | **3–6 let**  | **7–10 let**  | **11–14 let**  | **nad 15 let** |
| Maso dělené | 50 g | 60 g | 70 g |  80 g |
| Maso porce | 60 g |  70 g | 80 g | 90 g |
| Kuře s kostí | 125 g | 150 g | 175 g | 200 g |

**Mléko**

Používáme pouze čerstvé (ne sušené ani trvanlivé). Abychom splnili spotřební koš, plánujeme 1x za měsíc mléčné sladké jídlo (dukátové buchtičky s krémem, rýžová kaše, rýžový nákyp apod.), 2x za měsíc polévku s mlékem (květáková, brokolicová, špenátová, ze zeleného hrášku atd.), 2x za měsíc bramborovou kaši a mléko jako nápoj min. 6x v měsíci.

**Mléčné výrobky**

K jejich splnění podáváme 4x v měsíci mléčný výrobek typu (jogurt, tvaroh, zakysaná smetana, pribináček, smetánek, termix apod.), 2x za měsíc mléčný výrobek jako součást hlavního chodu (špagety, rizoto, žemlovka s jablky a tvarohem atd.), 1x za měsíc jogurtový dresink, dip a podáváme i polévku se sýrem (česneková, bramborová).

**Ryby**

2x měsíčně – nejoblíbenější jsou smažené (ale v konvektomatu). Dobrou zkušenost máme s kvalitními druhy ryb (mahi-mahi, losos, tmavá treska).

**Brambory**

V měsíci jsou plánovány 8x. Nakupujeme z místních zdrojů a škrabeme si je sami. Brambory jsou součástí polévky alespoň 2x měsíčně.

**Ovoce**

Syrové ovoce 8x v měsíci (nejčastěji jablka, hrušky, 2x v měsíci podáváme např. pomeranče, mandarinky, banány, apod.)

**Zelenina**

Zelenina se dle nutričního doporučení plní velmi dobře. Množství zeleninových polévek, 2x měsíčně zeleninový pokrm, 4x čerstvá zelenina a 4x zeleninový salát postačí ke splnění zeleniny.

**Luštěniny**

S pečivem jsou dobře přijímané fazolové pokrmy. 4x v měsíci připravujeme luštěninovou polévku, 2x polévku s luštěninou . Přesto tato skladba nestačí na splnění SK. Začali jsme proto část pšeničné mouky nahrazovat moukou cizrnovou, neovlivní chuť ani vůni pokrmu (knedlíky: na 20 kg hrubé mouky 1 kg cizrnové, zahuštění polévek: 2/3 hladké mouky a 1/3 cizrnové mouky apod.).

**Tuky**

K přípravě pokrmů používáme převážně řepkový olej a v menší míře slunečnicový olej, pokrmy mastíme živočišnými a rostlinnými tuky v poměru 1:1 (máslo, margarín).

**Cukry**

Začali jsme opět používat koncentráty slazené cukrem a med. Cukr používáme s mírou.