

Zpod pokličky školní jídelny a skladby jídelníčku

Pro tvorbu jídelníčku je pro mě jako vedoucí školní jídelny závazné dodržování tzv. spotřebního koše. **Spotřební koš** je nástroj pro správnou skladbu jídelníčku, který předepisuje a sleduje spotřebu vybraných druhů potravin, četnost jejich podávání a velikost porce. Sledují se potraviny jako maso, ryby, mléko, mléčné výrobky, tuky, cukry, zelenina, ovoce, brambory a luštěniny. Vše se zapisuje a kontroluje.

Jen pro zajímavost :

Velikost porce masa pro žáka ve věku 7-10 let je **65g** a ve věku 11-14 let je **75g** v **SYROVÉM** stavu. Zkuste si takový kousek masa doma ukrojit, zvážit a vyrobit z něho řízek přes celý talíř... Za dobu 20 dní (1 měsíc) je dána četnost podávání vybraných potravin :

maso 12x	bezmasé nesladké jídlo 4x	knedlíky 1 – 2x
ryby min. 2x	sladké jídlo 1 – 2x	nepoužívat uzeniny
brambory 8 - 10x	luštěniny 5 – 6x (z toho 4x polévka)	omezit spotřebu soli, cukru a tuků

Vyhlášek, pravidel, pouček a doporučení je ještě celá řada. Při přípravě jídelníčku musím brát také zřetel na vybavení kuchyně, kapacitu personálu a schopnost zásobování.

Polévky, přílohy a omáčky jsou většinou na přidání, maso se obvykle nepřidává.

Máme k dispozici i nové receptury schválené pro školní stravování, po domluvě s vedoucí ŠJ je možné do nich nahlédnout a těšit se třeba na luštěninové rizoto s kroupami a bulgurem nebo na polentovou kaši se špenátem či celerový řízek...

Věřte, že ani pro mě není jednoduché sestavit jídelníček, když vím, že se děti nabaští jen knedlíky nebo sladkým jídlem ☺ , na druhou stranu je potřeba jídelníček připravovat podle nějakých „zdravých“ pravidel, protože kdybychom vařili jen na přání dětí, daleko od krupicové kaše bychom se asi nedostali...

Můžeme to zkusit ! V měsíci říjnu pro vás uvaříme **1 oběd na přání** 1. třídy, v měsíci listopadu si 1 oběd na přání vybere 2. třída, v prosinci 3. třída a tak dále až do června, kdy si 1 oběd na přání vybere 9. třída na rozloučenou ☺ Oběd na přání je nutno vždy domluvit spolu s vedoucí školní jídelny!!! (Připravte si vzhledem k výše uvedeným informacím radši aspoň 2 možnosti.)

Těším se na vaše nápady!

Dobrou chuť!

Lucie Hornová, vedoucí ŠJ ZŠ Vysoké nad Jizerou