

Školní stravování ve světle navrhovaných změn

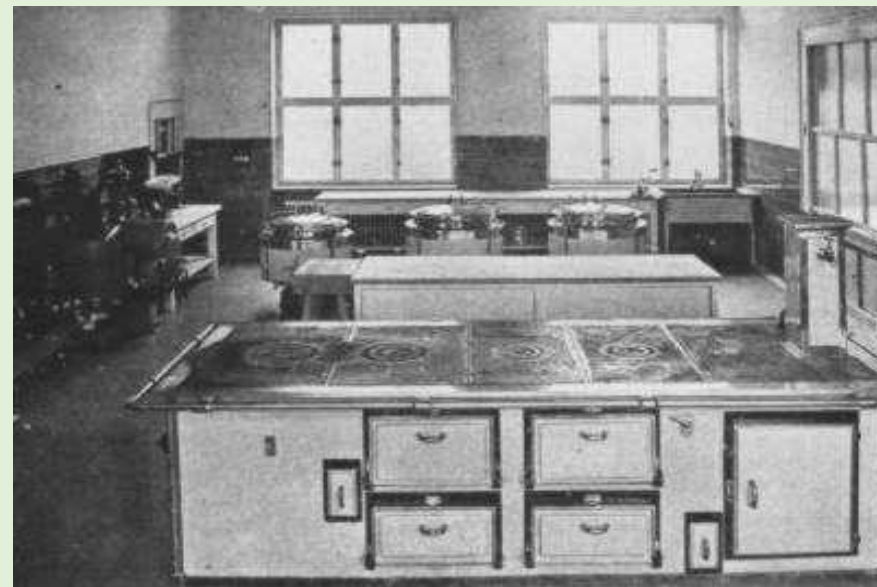
Bc. Anna Packová



VÝZNAM A POSLÁNÍ ŠKOLNÍHO STRAVOVÁNÍ

- Hlavním úkolem školního stravování je zajistit pro děti kvalitní stravu v době jejich pobytu ve škole.
- Součástí tohoto úkolu je i výchova ke správné a vyvážené výživě.
- Musíme děti naučit zdravě jíst, aby se tak stravovaly i v dalších letech a byly tím chráněny před mnohými civilizačními chorobami.
- Posláním školního stravování není jen uvařit pokrmy, ale připravit je zdravě a podle výživových doporučení.

HISTORIE ŠKOLNÍHO STRAVOVÁNÍ





Školní stravování má v Čechách dlouholetou tradici. Počátky jeho historie sahají do roku 1946.

Bylo to období, kdy se obyvatelé států Evropy postižených 2. světovou válkou snažili zacetit válečné rány – postavit znovu rozbitá lidská sídla, obnovit průmysl, školství, kulturu, zdravotnictví, zajistit to, co činí lidský život snazším a smysluplným.

Později, jak rostla zaměstnanost žen – matek, rozrůstala se i instituce školního stravování. Nejprve z iniciativy některých škol, později obcí a konečně státu, který vládním usnesením z r. 1960 učinil za školní stravování odpovědným ministerstvo školství.

Školní stravování se začalo velice rychle rozrůstat a v průběhu 70. let minulého století dokázalo zajistit stravování všem dětem, které o ně projevily zájem – a byla jich skutečně naprostá většina.

V roce 1989 vyšlo zvláštní číslo časopisu Výživa lidu, věnované školnímu stravování. Z tohoto časopisu se dá čerpat hodně materiálů z historie stravování i poznatky z konce 80. let.

Rozmach školního stravování přikládá těmto faktorům:

- populačnímu a demografickému vývoji,
- zaměstnanosti matek,
- změnám ve školském systému a řízení školního stravování,
- rozvinuté síti školních jídelen.

Rok	Počet školních jidel	Počet strávníků	Počet dětských strávníků	Počet žáků	Procento stravovaných
1955	4 034	458 958,00	416 666,00	1 639 912,00	25,4%
1960	4 585	692 648,00	630 791,00	1 865 151,00	33,8%
1965	6 250	945 350,00	847 004,00	1 924 767,00	44,0%
1969	7 037	1 029 391,00	920 920,00	1 832 966,00	50,2%
1989	10 641	1 773 023,00	1 404 657,00	2 447 324,00	57,4%
1991	10 133	1 593 580,00	1 381 009,00	2 064 863,00	66,9%
1995	8 957	1 644 235,00	1 332 228,00	2 052 851,00	64,9%
2000	8 876	1 729 857,00	1 375 435,00	1 940 857,00	70,9%
2004	8 892	1 671 488,00	1 315 808,00	1 857 859,00	70,8%

ŠKOLNÍ STRAVOVÁNÍ V ČÍSLECH (2023/24)

STATISTICKÝ VÝKAZ 2023/24

POČTY ZAPSANÝCH STRÁVNÍKŮ

☞ 1 583 590 dětí, žáků a studentů
z toho 364 224 dětí v MŠ

☞ 247 327 pracovníků škol

☞ 186 606 cizích strávníků

☞ 2 017 523 celkem

Jídla denně připravuje a zajišťuje:

☞ 8 839 zařízení školního stravování
z toho 5 908 školních jídelen a vývařoven

☞ 4 488 vedoucích školních jídelen

☞ 20 370 kuchařů

☞ 33 070 pracovníků kuchyní

☞ 37 356 pracovníků celkem

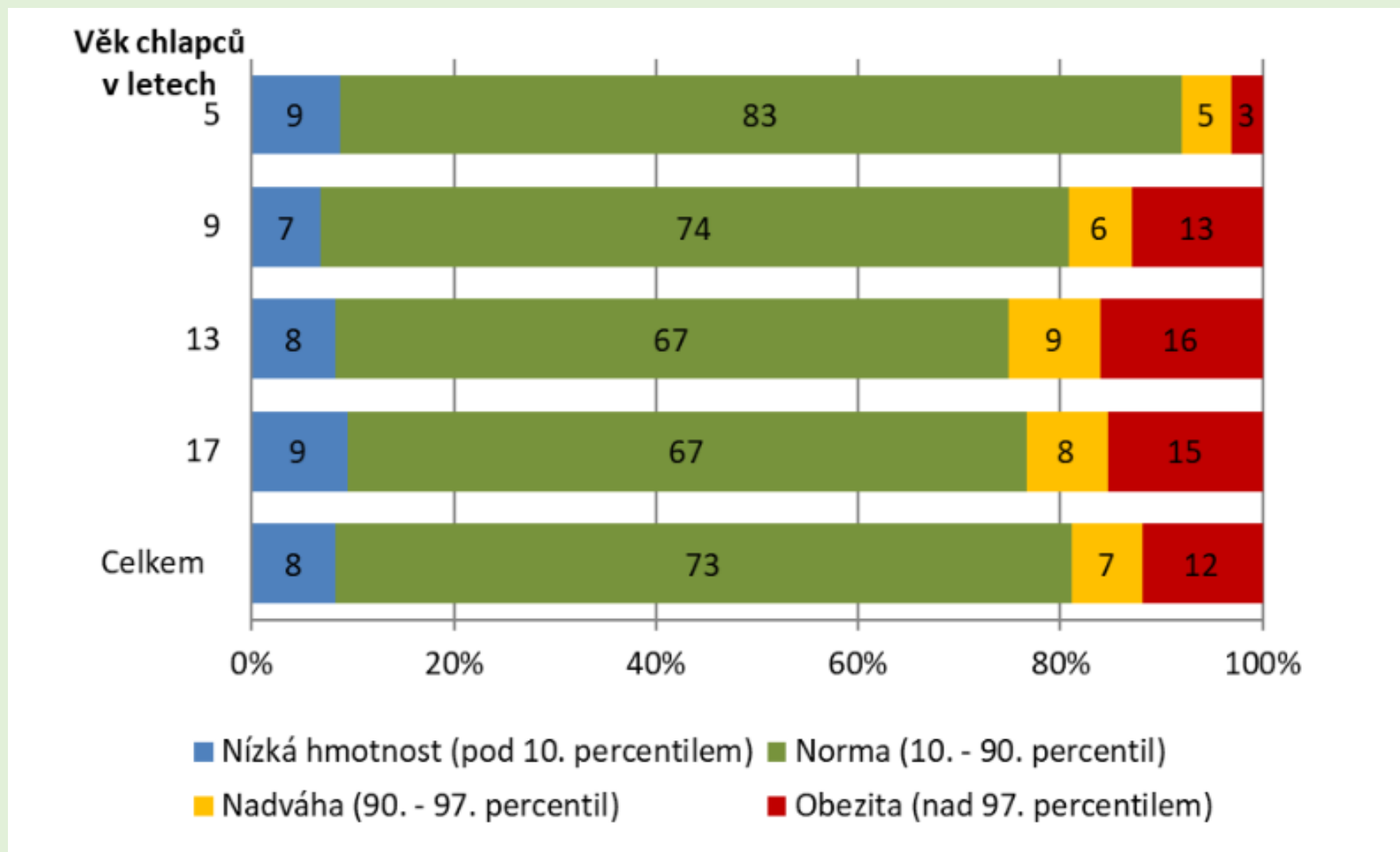




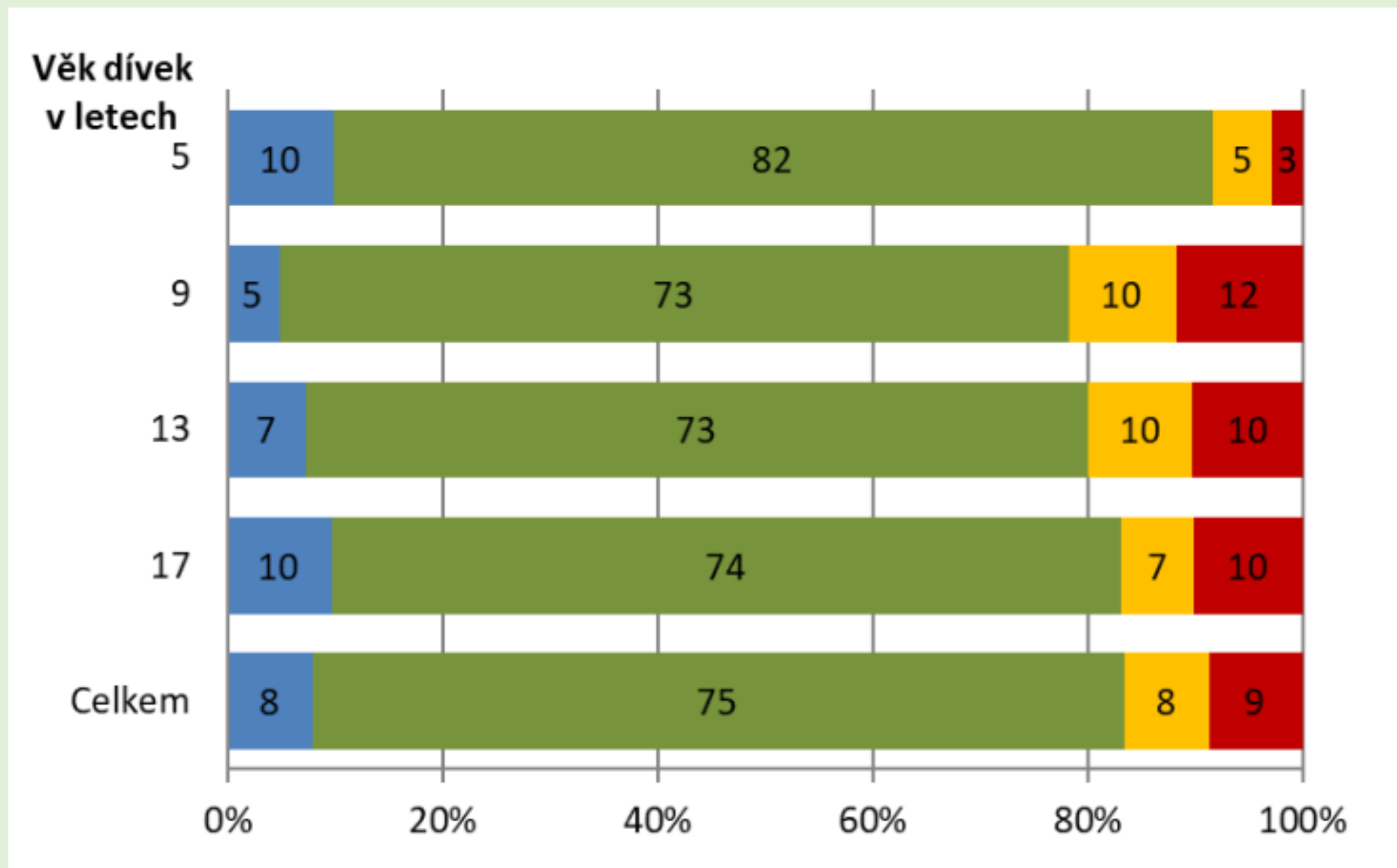
Trochu statistiky – obezita dětí



Podíl chlapců (v %) rozdělených podle věku a hmotnosti, rok 2016



Podíl dívek (v %) rozdělených podle věku a hmotnosti, rok 2016



■ Nízká hmotnost (pod 10. percentilem) ■ Norma (10. - 90. percentil)
■ Nadváha (90. - 97. percentil) ■ Obezita (nad 97. percentilem)

Vývoj nadváhy a obezity u dětí v ČR v letech 1991 až 2021



VÝSLEDKY STUDIE SZÚ

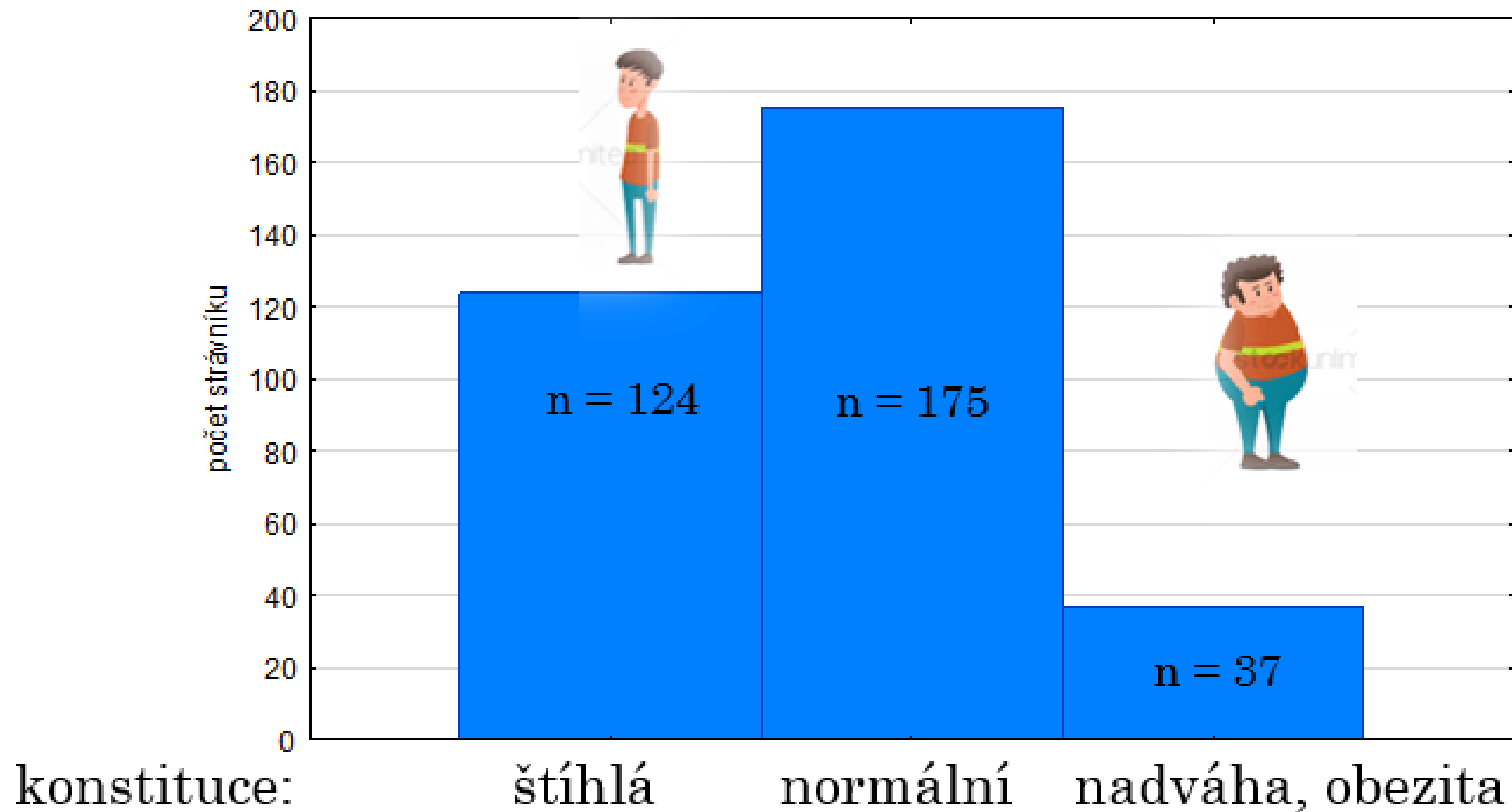
nutriční hodnota školních obědů školní rok 2017/2018

Na vedení, zpracování a výsledných výstupech studie se podíleli tyto odborníci:

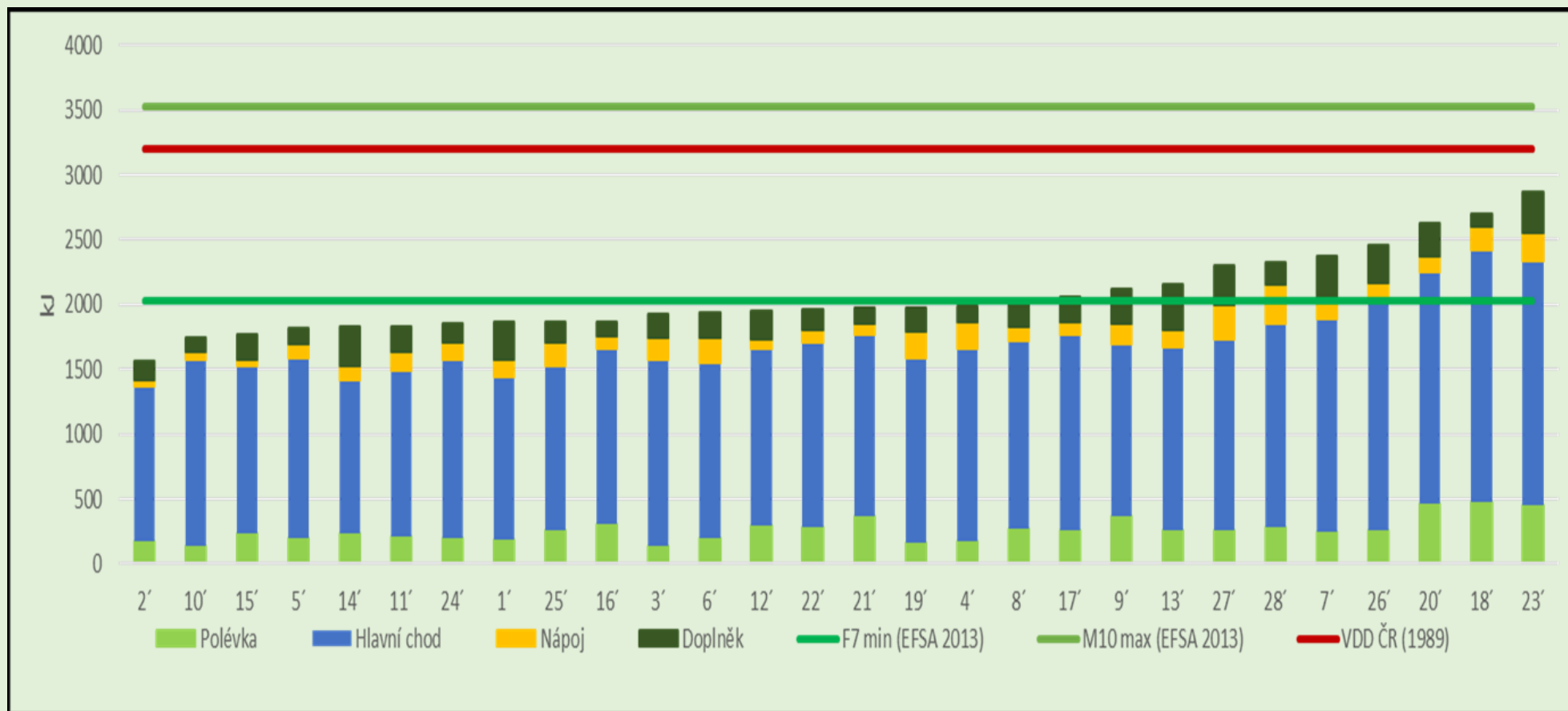
Ruprich J. – Řehůřková I. - Hortová K. – Bischofová S. – Mandelová L. –
Krbůšková M. – Měřínská Z. – Horáková K. – Řeháková J. – Hornová J. – Nevrlá
J. – Kavřík R. – Kalivodová M.



V souboru strážníků bylo zastoupeno nejvíce dětí s běžnou konstitucí ($n = 175 = 52\%$ souboru).



Celková energetická hodnota obědů v jednotlivých školních jídelnách



F7 min (EFSA 2013)

VDD ČR (1989)

M10 max (EFSA 2013)

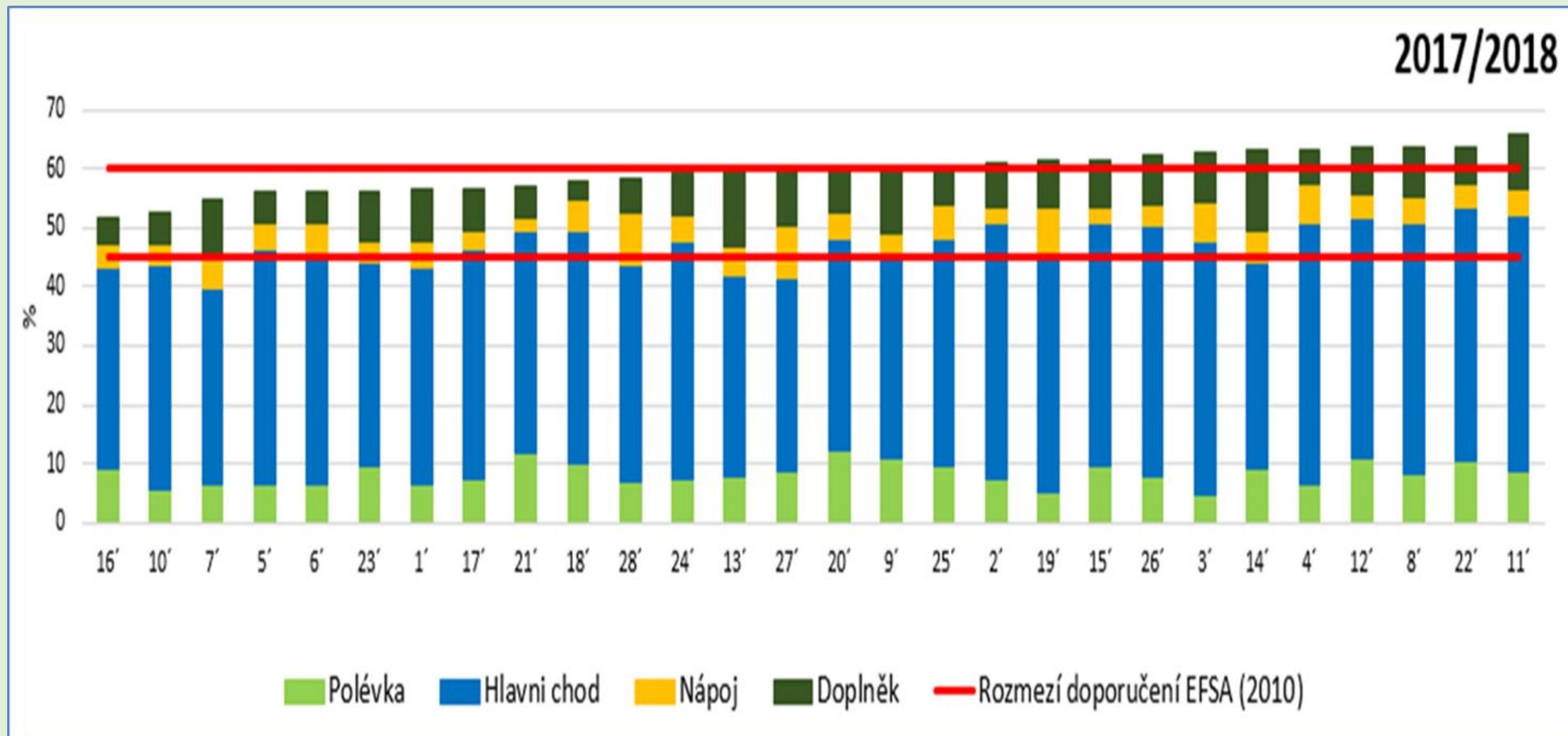
2030 kJ

3200 kJ

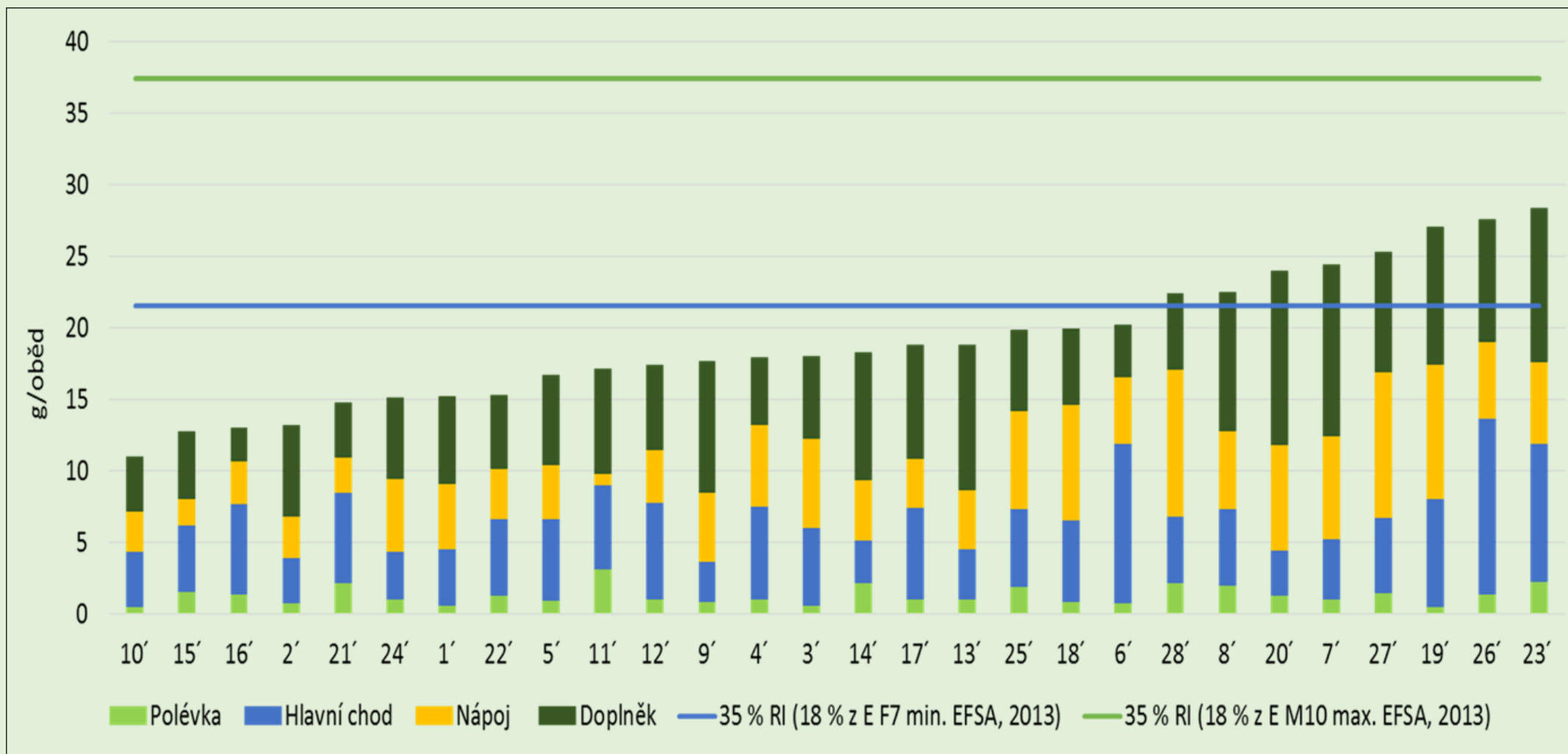
3535 kJ

2017/2018

Celkové % sacharidů obsažených v obědech

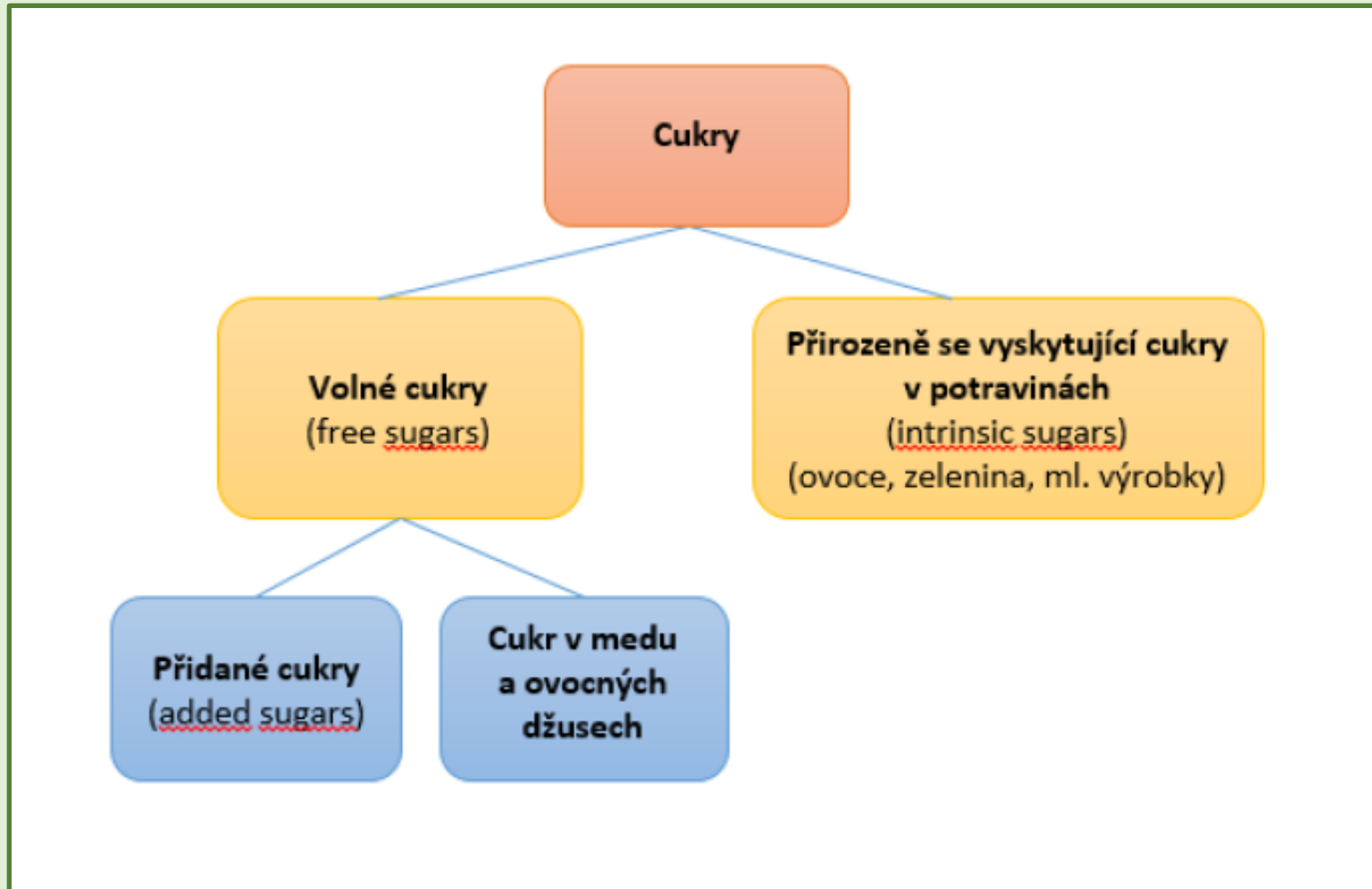


Množství jednoduchých cukrů v obědech v g



Rozdělení cukrů (Austrálie, statistický úřad – ABS, 2016)

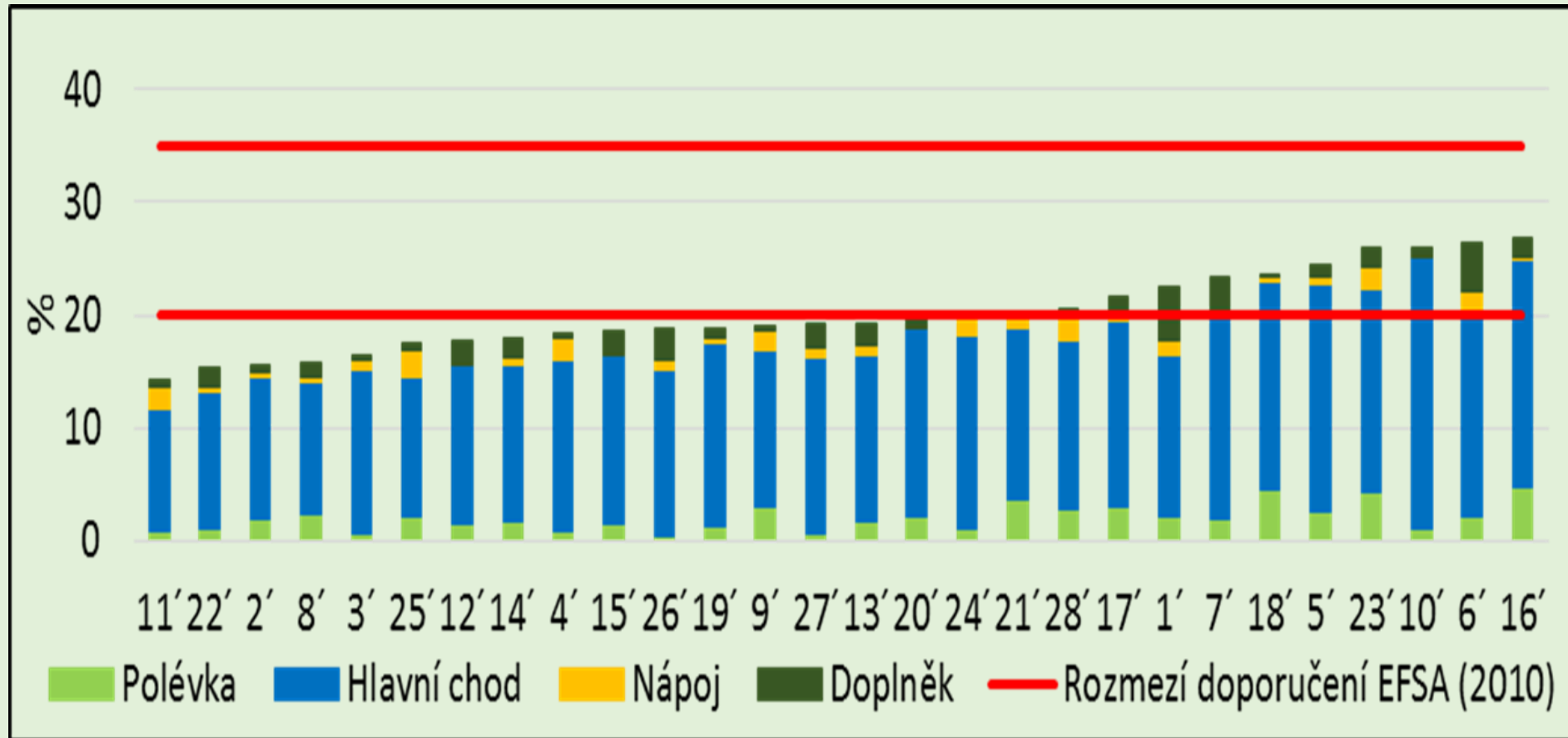
Doporučení



Proč je přidaný cukr tak sledovaný u dětí ve školách



Obsah tuků (% energie) v jednotlivých chodech oběda



2017/2018

FAT RICH FOODS

Cheese

**Saturated
Fat Foods**



Coconut Oil



Chocolate



**Trans Fat
Foods**

Cake



Doughnuts



Crackers



Cookies



Canola Oil



**Unsaturated
Fat Foods**

Avacado



Corn
Oil



Olive Oil



Soybean
Oil



Cashews



Peanut Oil



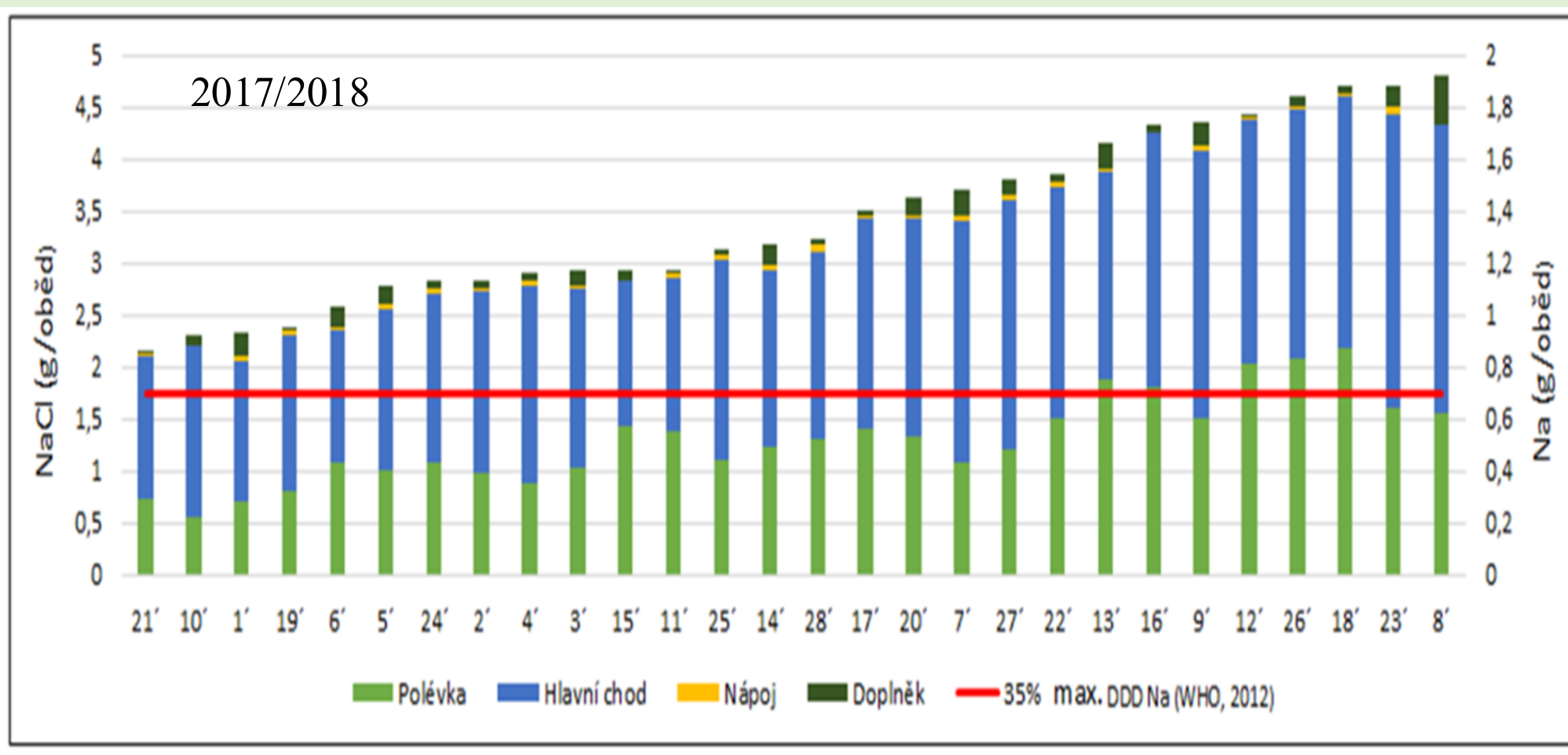
Příkladné složení tuků a olejů

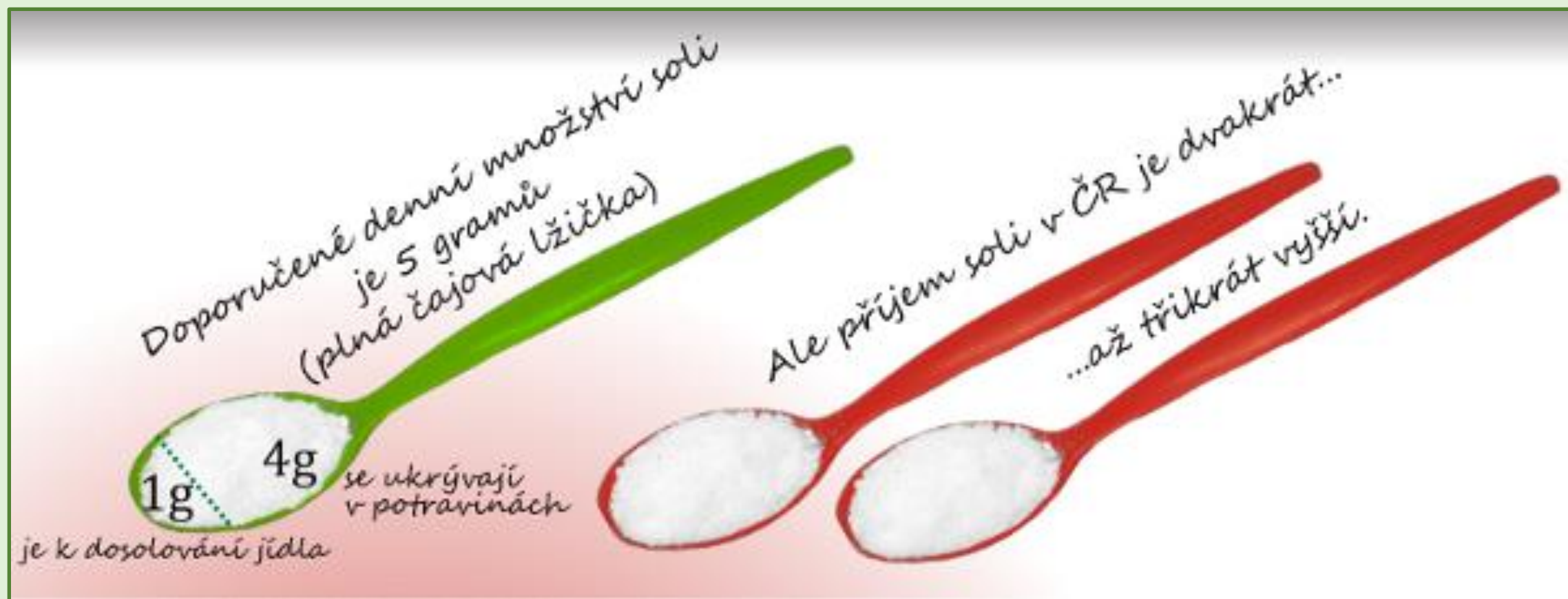
Tuk / olej	SAFA	TFA	MUFA	n-3 PUFA	n-6 PUFA
Řepkový olej	8	1	61	9	20
Slunečnicový olej	12	1	25,5	0,5	61
Sojový olej	16	1	23	7	53
Olivový olej	15	0	75	1	9
Palmový olej	50	0,5	40	0	9,5
Palmojádrový olej	82	0	14	0	4
Kokosový tuk	90	0	7	0	3
Vepřové sádlo	41	2	48	1	8
Mléčný tuk	67,5	2,5	22	0,5	1,5
Hovězí lůj	50	4,5	40	0,5	5
Kuřecí tuk	41	1	37	1	20
Rybí tuk	28	0	52	15	5
Kakaové máslo	60	0	38	0	2

Průměrný obsah soli v g na jeden oběd

Ve studii 2015/2016 překračovalo obsah soli téměř dvojnásobně více jak 50 % ŠJ.

Ve studii 2017/2018 překračovalo obsah soli více než dvojnásobně 43 % ŠJ.





Zpracoval: Odbor OVZ, MZ ČR	Aktualizace provedena:	Schválil: MUDr. Vladimír Valenta, Ph. D. Hlavní hygienik ČR
Platnost od: 1. 9. 2015		Verze: 1/2015

NUTRIČNÍ DOPORUČENÍ

Ministerstva zdravotnictví ČR
ke Spotřebnímu koši

*Doporučení pro sestavování jídelních lístků
ve školních jídelnách*

Doporučení pro školní jídelny

ZDRAVÁ ŠKOLNÍ JÍDELNA

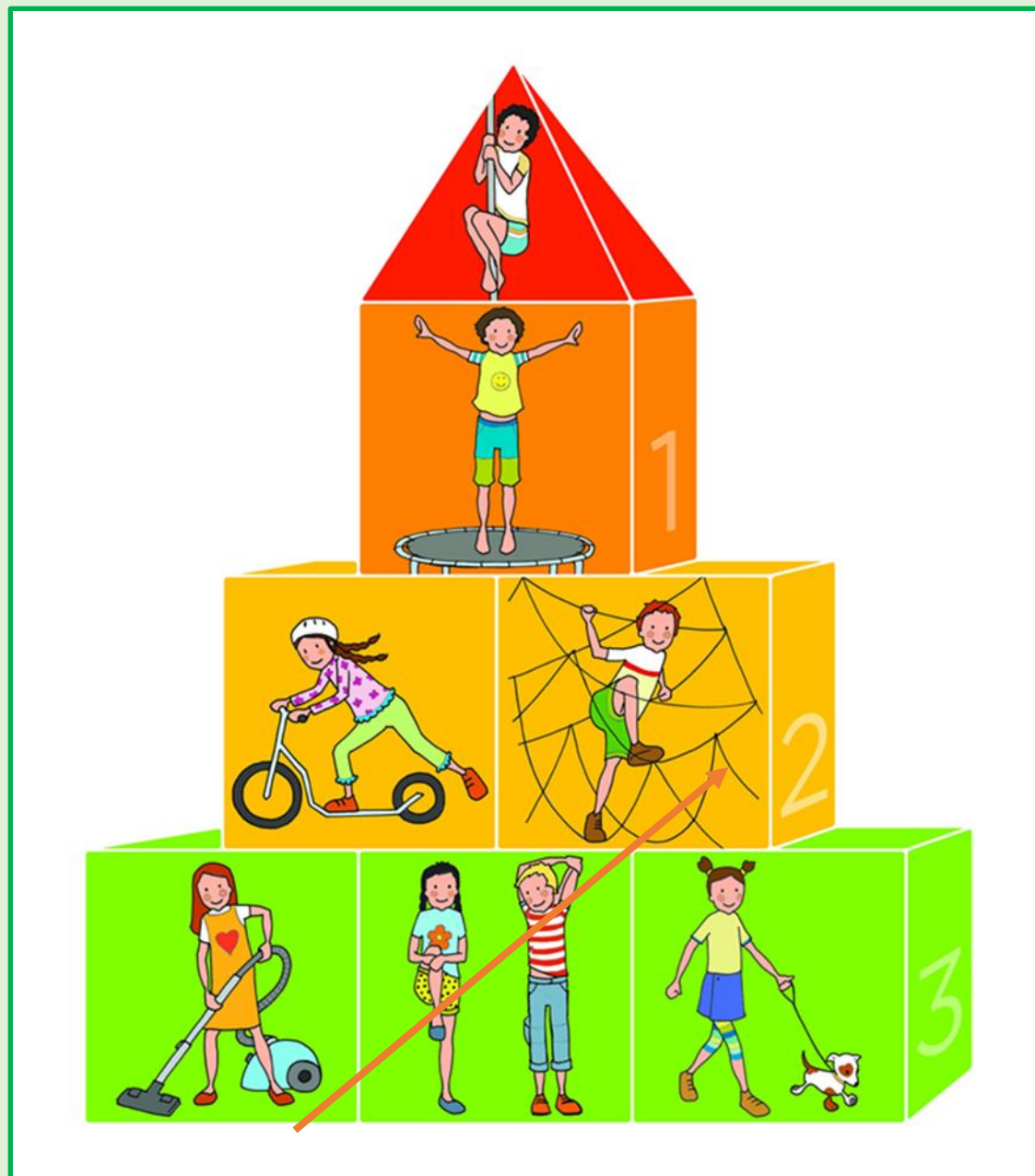
Projekt Státního zdravotního ústavu



www.zdravaskolnijidelnna.cz
info@zdravaskolnijidelnna.cz

PYRAMIDA VÝŽIVY PRO DĚTI





CO NÁM CHYSTÁ NOVÁ VYHLÁŠKA ??

Stručné shrnutí (přehled) změn, které jsou obsaženy v **návrhu** vyhlášky, která je v současné době v legislativním projednávání.



❖ Konzumace vlastního jídla

Příloha č. 1

❖ Výživové normy pro školní stravování pro běžnou výživu v hodnotách „čistá hmotnost“ (*tab. č. 1*)

nahrazuje původní: Výživové normy pro školní stravování v hodnotách „jak nakoupeno“

❖ Každá věková kategorie strávníků má svoji tabulku tzn. 5 samostatných tabulek

❖ Tabulky jsou sestaveny detailně, na každé denní jídlo jsou přesně stanoveny dávky v jednotlivých komoditách

❖ Přibyla nová věková kategorie 2–3 roky a došlo ke změně věku v kategorii ***3-6 let*** na 4-6 let

❖ Došlo ke sloučení kategorií:

Mléko + mléčné výrobky

Zelenina + ovoce

❖ Přidána nová komodita ***Celozrnné obiloviny, pseudoobiloviny***

Následují tabulky:

- ❖ Potraviny, které se započítávají do průměrné měsíční spotřeby vybraných druhů potravin, a koeficienty (*tab. č. 2*)
- ❖ Přípustná tolerance měsíční spotřeby vybraných druhů potravin (*tab. č. 3*)
- ❖ Násobky hrubé hmotnosti pro přepočet na čistou hmotnost potravin (*tab. č. 4*)
- ❖ Pod tabulkami je ustanoveno 12 bodů, upřesňujících již výše uvedené závazné ukazatele.

Příloha č. 1a

- ❖ Flexibilní výživové normy pro školní stravování (*tab. č. 1*)
- ❖ Množství minimálního plnění v kategorii Maso, Ryby, korýši, měkkýši a Luštěniny v gramech na strávnicka a den v čisté hmotnosti (*tab. č. 2*)
- ❖ K tabulkám 5 bodů vysvětlení

Současná vyhláška má 9 stran

Navrhovaná vyhláška má 25 stran

Návrh nové vyhlášky o školním stravování

§ 2

Organizace školního stravování

- (11) Pokud provozovatel stravovacích služeb poskytuje stravovací služby pouze podle výživových norem stanovených v jediné příloze, postupuje podle přílohy č. 1. Provozovatel stravovacích služeb postupuje podle výživových norem stanovených v příloze č. 1a, pokud o to nadpoloviční většina všech zákonných zástupců nezletilých strávníků a zletilých strávníků vyjádří zájem. Podrobnější pravidla pro vyjádření zájmu určí vnitřní řád zařízení školního stravování nebo ujednání podle odstavce 7.

NÁVRH VYHLÁŠKY !!

§ 2a

Konzumace vlastního jídla

Provozovatel stravovacích služeb umožní strávníkovi místo odebrání jídla konzumaci vlastního jídla v prostorách podle **§ 2 odst. 9***, a to za podmínek stanovených vnitřním řádem nebo v případě jiné osoby poskytující stravovací služby v souladu s ujednáním o zajištění školního stravování. Ustanovení **§ 3 odst. 7** se nepoužije.

§ 3

(7) Výdej jídel v rámci jiných stravovacích služeb, s výjimkou podávání stejných jídel zaměstnancům právnických osob, které vykonávají činnost škol a školských zařízení, může zařízení školního stravování *uskutečňovat pouze časově, nebo prostorově odděleně od školního stravování.*

*

§ 2

Organizace školního stravování

(9) Jídla podávaná v rámci školního stravování konzumují strávníci v provozovnách školního stravování...



NÁVRH VYHLÁŠKY !!

§ 5

- (1) Úplata za školní stravování je určena výší finančního normativu.
- (4) Při konzumaci vlastního jídla podle § 2a se úplata nehradí.**



Finanční limity na nákup potravin

Věkové skupiny strávníků,
hlavní a doplňková jídla

Finanční limity
Kč/den/strávník

1. Strávníci 2-3 roky

snídaně

8,00 až 18,00

přesnídávka

7,00 až 13,00

oběd

15,00 až 32,00

svačina

7,00 až 13,00

večeře

13,00 až 24,00

Celkem (celodenní)

50,00 až 100,00

na nápoje

4,00 až 8,00 ← Nabízí se otázka na co??

Ostatní finanční limity zůstávají beze změn.

Spotřební koš potravin - současný

Průměrná měsíční spotřeba vybraných druhů potravin na strávnicka a den v gramech, uvedeno v hodnotách "jak nakoupeno".

Věková skupina strávníků, hlavní a doplňková jídla	Druh a množství vybraných potravin v g na strávnicka a den									
	Maso	Ryby	Mléko tekuté	Mléčné výr.	Tuky volné	Cukr volný	Zelenina celkem	Ovoce celkem	Brambory	Luštěniny
3-6 r. přesnídávka, oběd, svačina	55	10	300	31	17	20	110	110	90	10
7-10 r. oběd	64	10	55	19	12	13	85	65	140	10
11-14 r. oběd	70	10	70	17	15	16	90	80	160	10
15-18 r. oběd	75	10	100	9	17	16	100	90	170	10
celodenní stravování										
3-6 r.	114	20	450	60	25	40	190	180	150	15
7-10 r.	149	30	250	70	35	55	215	170	300	30
11-14 r.	159	30	300	85	36	65	215	210	350	30
15-18 r.	163	20	300	85	35	50	250	240	300	20

Druh a množství vybraných druhů potravin v gramech na strážníka a den, uvedeno v hodnotách čistá hmotnost									
Strážník 2-3 roky									
	Maso	Ryby, koryši, měkkýši	Mléčné výrobky, mléko	Tuky volné	Cukr y volné	Zelenina, ovoce	Brambor y a ostatní hlízy	Celozrné obiloviny, pseudoobiloviny	Luštěniny
snídaně	5	0	98	3	3	48	0	5	0
přesnídávka	3	2	59	3	2	40	0	4	1
oběd	26	6	44	7	6	94	53	11	7
svačina	3	2	30	2	1	27	0	3	1
večeře	15	3	65	4	4	58	43	6	4
přesnídávka, oběd a svačina	32	10	133	12	9	161	53	18	9
celodenní stravování	52	13	296	19	16	267	96	29	13
Strážník 4-6 let									
	Maso	Ryby, koryši, měkkýši	Mléčné výrobky, mléko	Tuky volné	Cukr y volné	Zelenina, ovoce	Brambor y a ostatní hlízy	Celozrné obiloviny, pseudoobiloviny	Luštěniny
snídaně	8	0	147	5	5	72	0	8	0
přesnídávka	4	3	89	4	4	60	0	7	2
oběd	39	9	67	10	8	140	79	14	9
svačina	4	2	44	4	2	41	0	4	2
večeře	23	5	98	6	5	87	65	10	6
přesnídávka, oběd a svačina	47	14	200	18	14	241	79	25	13
celodenní stravování	78	19	445	29	24	400	144	43	19
Strážník 7-10 let									
	Maso	Ryby, koryši, měkkýši	Mléčné výrobky, mléko	Tuky volné	Cukr y volné	Zelenina, ovoce	Brambor y a ostatní hlízy	Celozrné obiloviny, pseudoobiloviny	Luštěniny
snídaně	8	0	171	6	5	84	0	9	0
přesnídávka	5	3	104	5	4	69	0	8	2
oběd	46	11	78	12	10	162	92	17	11
svačina	5	2	52	4	3	48	0	5	2

Navrhovaný SK

večeře	27	6	114	7	6	102	76	11	7
přesnídávka, oběd a svačina	56	16	234	21	17	279	92	30	15
celodenní stravování	91	22	519	34	28	465	168	50	22
Strážník 11-14 let									
	Maso	Ryby, koryši, měkkýši	Mléčné výrobky, mléko	Tuky volné	Cukr y volné	Zelenina, ovoce	Brambory a ostatní hlízy	Celozrné obiloviny, pseudoobiloviny	Luštěniny
snídaně	10	0	196	7	6	96	0	10	0
přesnídávka	6	4	119	6	5	80	0	9	2
oběd	52	13	89	13	11	187	106	20	13
svačina	6	3	59	4	3	54	0	6	2
večeře	30	6	130	8	7	117	86	13	9
celodenní stravování	104	26	593	38	32	534	192	58	26
Strážník 15 a více let									
	Maso	Ryby, koryši, měkkýši	Mléčné výrobky, mléko	Tuky volné	Cukr y volné	Zelenina, ovoce	Brambory a ostatní hlízy	Celozrné obiloviny, pseudoobiloviny	Luštěniny
snídaně	12	0	245	9	7	120	0	13	0
přesnídávka	7	5	148	6	6	100	0	11	3
oběd	65	16	111	17	14	233	132	25	15
svačina	7	3	74	5	4	67	0	7	3
večeře	39	8	163	11	9	147	108	16	11
celodenní stravování	130	32	741	48	40	667	240	72	32

Druh a množství vybraných druhů potravin v gramech na strávnicka a den, uvedeno v hodnotách čistá hmotnost

Strávník 2-3 roky

	Maso	Ryby, korýši, měkkýši	Mléčné výrobky, mléko	Tuky volné	Cukry volné	Zelenina, ovoce	Brambory a ostatní hlízy	Celozrnné obiloviny, pseudoobiloviny	Luštěniny
snídaně	5	0	98	3	3	48	0	5	0
přesnídávka	3	2	59	3	2	40	0	4	1
oběd	26	6	44	7	6	94	53	11	7
svačina	3	2	30	2	1	27	0	3	1
večeře	15	3	65	4	4	58	43	6	4
přesnídávka, oběd a svačina	32	10	133	12	9	161	53	18	9
celodenní stravování	52	13	296	19	16	267	96	29	13

Pod tabulkami s hodnotami spotřebního koše je ustanoveno 12 bodů, upřesňujících nádavkem již výše uvedené závazné ukazatele. Část z nich má charakter předepisující, omezující, některé nařizující i zakazující.

Příklady:

7. Kompoty, sterilovaná zelenina, mléčně kvašená zelenina a zelenina v oleji¹⁵⁾ mohou tvořit maximálně 15 % hmotnosti potravin vykázaných ve skupině Zelenina a ovoce. To neplatí pro výrobky bez přidaného cukru a soli.
8. Masné výrobky a masné polotovary¹⁴⁾ mohou tvořit maximálně 20 % hmotnosti potravin vykázaných ve skupině Maso.
9. Skladba denních jídel a jídelních lístků:
 - a) Každé denní jídlo obsahuje zeleninu nebo ovoce v syrovém stavu nebo tepelně upravené, zdroj sacharidů ve formě obilovin, pseudoobilovin, brambor, batátů nebo topinamburů, zdroj bílkovin ve formě masa, ryb, korýšů, měkkýšů, mléčných výrobků, mléka, luštěnin nebo vajec a zdroj tuků, který je přítomen buď v potravinách samotných, nebo se do pokrmů přidává provozovatelem stravovacích služeb v rámci jejich přípravy. To neplatí pro 2. večeře.

- b) Poměr rostlinných a živočišných tuků v rámci spotřeby ve skupině Tuk volný je minimálně 2:1 ve prospěch rostlinných tuků. V rámci školního stravování se nepoužívá volný jednodruhový palmový, palmojádrový a kokosový tuk.
- c) V rámci nevýběrového obědového jídelního lístku obsahuje hlavní chod v 1 týdnu:

1 den maso bílé (drůbež, pernatá zvěř, zajícovití),

1 den maso bílé nebo červené (hovězí, vepřové, skopové, jehněčí, zvěřina, droby),

1 den rybí pokrm nebo maso bílé (rybím pokrmem se rozumí hlavní chod, polévka nebo předkrm);
rybí pokrm je podáván minimálně 2x měsíčně,

2 dny bezmasý pokrm.

- d) V případě možnosti výběru z více hlavních chodů podle přílohy č. 1 k této vyhlášce je vždy možnost zvolit bezmasý pokrm.
- e) Minimálně 1x za 2 týdny je nabídnut rybí pokrm. Červené maso je možné nabízet v rámci každého výběru maximálně 1x týdně.
- f) Pokud poskytovatel stravovacích služeb vaří 7 dní v týdnu, platí pravidla podle písmen a) až e), přičemž zbývajících dva dny je nabízen libovolný pokrm.
- g) V rámci celodenní stravy se pokrmy ani přílohy v daný den neopakují.

10. Pitný režim:

- a) V rámci školního stravování je **zakázáno** nabízet nealkoholické nápoje bez obsahu mléka obsahující volné cukry. Volnými cukry se rozumí cukry, které jsou
 1. přidávané v průběhu přípravy nebo výroby nápoje nebo potraviny, a to zejména glukóza, fruktóza, glukózovofruktózový cukr a sacharóza, nebo
 2. obsažené v medu, sirupu, zeleninových a ovocných šťávách, nektarech, sušených zeleninových a ovocných šťávách nebo koncentrovaných zeleninových a ovocných šťávách.
- b) Obsahují-li ochucená mléka, ochucené mléčné nápoje, ochucené nápoje s přídavkem mléka nebo jejich ochucené rostlinné alternativy volný cukr, lze je podávat v rámci obědů maximálně 1x měsíčně, maximálně 2x měsíčně v rámci přesnídávek a svačin a maximálně 4x měsíčně v rámci celodenního stravování. K takovýmto nápojům jsou vždy podávány na výběr nápoje bez mléka a bez volných cukrů.
- c) Ke sladkému pokrmu se podává pouze voda, mléko, mléčné nápoje bez volného cukru, nápoje s přídavkem mléka bez volného cukru, jejich rostlinné alternativy bez volného cukru nebo nealkoholické nápoje bez volného cukru.

11. Sladká jídla, sladké hlavní chody, sladké pokrmy a sladké dezerty:

- a) V rámci celodenní stravy nebo celodenního provozu je možné nabízet pouze 1 sladký pokrm v rámci dne.
- b) **Sladké** varianty přesnídávek a svačin jsou nabízeny maximálně **2x týdně**. Za sladkou variantu přesnídávek a svačin je považován pokrm s volnými cukry.

Volnými cukry se rozumí cukry, které jsou

1. přidávané v průběhu přípravy nebo výroby nápoje nebo potraviny, a to zejména glukóza, fruktóza, glukózovofruktózový cukr a sacharóza, nebo
2. obsažené v medu, sirupu, zeleninových a ovocných šťávách, nektarech, sušených zeleninových a ovocných šťávách nebo koncentrovaných zeleninových a ovocných šťávách.

Nápoje se za pokrm¹⁶⁾ pro tento účel nepovažují.

- c) Možnost volby sladkého pokrmu v rámci **hlavního chodu oběda je maximálně 1x za 2 týdny** bez ohledu na jeho zařazení v konkrétním výběru.
- d) V rámci školního stravování lze **jemné pečivo** podávat maximálně **2x měsíčně v rámci obědů**, maximálně **4x měsíčně v rámci přesnídávek a svačin** a maximálně 8x měsíčně v rámci celodenního stravování. **(zbývá cca 28 přesnídávek a svačin za měsíc)**
- e) V rámci měsíce je možné maximálně 1x k obědu a 1x k večeři podat dezert s volným cukrem.

12. Na přípravu pokrmů v rámci školního stravování je zakázáno používat následující výrobky:

- a) Dehydratované výrobky¹²⁾: polévka, přísady do polévky, bujón, vývar, omáčka, šťáva a základ pokrmu.
- b) Ochucovadla¹²⁾ s obsahem soli více než 10 g soli na 100 g nebo na 100 ml výrobku.
- c) Stolní sladidla¹³⁾ a potraviny včetně nálevů a nápoje, které sladidla obsahují jako potravinářskou přídatnou látku.
- d) Koření přípravky s přidanou solí¹²⁾.

POROVNÁNÍ SPOTŘEBNÍCH KOŠŮ

STÁVAJÍCÍ vs.
NAVRHOVANÝ

strávníci MŠ:

2 - 3 roky

4 - 6 let

7 let



Spotřební koš potravin - připravený návrh !! PŘÍKLAD

Druh a množství vybraných druhů potravin v gramech na strávnicka a den, uvedeno v **hodnotách čistá hmotnost**
Strávník 4-6 let

	Maso	Ryby, korýši, měkkýši	Mléčné výrobky, mléko	Tuky volné	Cukry volné	Zelenina, ovoce	Brambory a ostatní hlízy	Celozrnné obiloviny, pseudoobi- loviny !!	Luštěniny
přesnídávka	4	3	89	4	4	60	0	7	2
oběd	39	9	67	10	8	140	79	14	9
svačina	4	2	44	4	2	41	0	4	2
provoz mateřské školy (přesnídávka + oběd + svačina)	55/47 ↕	10/14 ↕	331/200 ↕	17/18 ↕	20/14 ↕	220/241 ↕	90/79 ↕	0/25 ↕	10/13 ↕
strávník 7 let	56	16	234	21	17	279	92	30	15

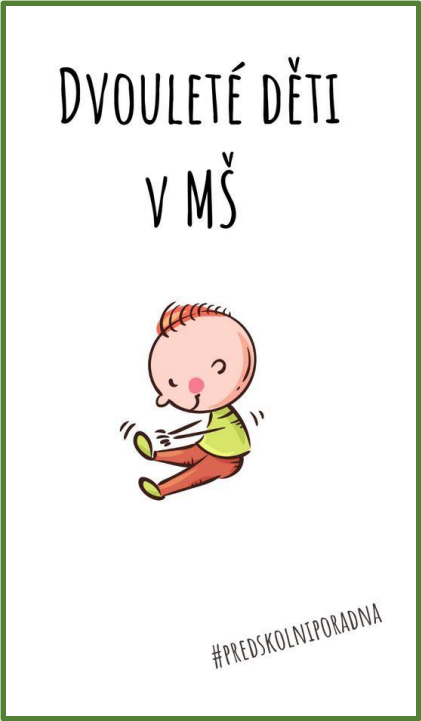
Tabulka č. 3: Přípustná tolerance měsíční spotřeby vybraných druhů potravin

	Minimum	Maximum
Maso	75 %	125 %
Ryby, korýši, měkkýši	75 %	Není stanoveno
Mléčné výrobky, mléko	75 %	125 %
Tuky volné	75 %	100 %
Cukry volné	0 %	100 %
Zelenina, ovoce	75 %	Není stanoveno
Brambory	75 %	125 %
Celozrnné obiloviny, pseudoobiloviny	75 %	Není stanoveno
Luštěniny	75 %	Není stanoveno

Přehled nárůstu a úbytku některých potravin v jednotlivých komoditách může být poněkud zkreslený, jelikož nová vyhláška pracuje se surovinami ***v čisté váze*** nikoliv ***jak nakoupeno***.

Dá se s nejvyšší pravděpodobností očekávat, že tato skutečnost se projeví rovněž na zvýšení finančních nákladů při nákupu potravin. To však ukáže praxe.

<i>2-3 roky</i>	současný SK	navrhovaný SK	celkem za měsíc v g navrhovaný SK
MASO			
	0	32	640
RYBY			
	0	10	200
MLÉKO A MLÉČNÉ VÝROBKY			
	0	133	2660
TUKY VOLNÉ			
	0	12	240
CUKRY VOLNÉ			
	0	9	180
ZELENINA A OVOCE			
	0	161	3220
BRAMBORY			
	0	53	1060
CELOZRNNÉ OBILOVINY, PSEUDO OBILOVINY			
	0	18	360
LUŠTĚNINY			
	0	9	180

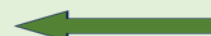


<https://in.pinterest.com/pin/dvoulet-dti-v-m--306667055893074903/>



<https://www.shutterstock.com/cs/image-photo/cute-caucasian-toddler-boy-eats-broccoli-2265111027>

<i>4-6 let</i>	současný SK	navrhovaný SK	rozdíl / den v g	snížení g/měsíc	navýšení g/měsíc
MASO					
	55	47	8	160	
RYBY					
	10	14	4		80
MLÉKO A MLÉČNÉ VÝROBKY					
	331	200	121	2620	
TUKY VOLNÉ					
	17	18	1		20
CUKRY VOLNÉ					
	20	14	6	120	
ZELENINA A OVOCE					
	220	241	21		420
BRAMBORY					
	90	79	11	220	
CELOZRNNÉ OBILOVINY, PSEUDO OBILOVINY					
	0	25	25		500
LUŠTĚNINY					
	10	13	3		60



<i>7 - 10 let</i>	současný SK	navrhovaný SK	rozdíl / den v g	snížení g/měsíc	navýšení g/měsíc
MASO					
	61	56	5	100	
RYBY					
	11	16	5		100
MLÉKO A MLÉČNÉ VÝROBKY					
	334	234	100	2 000	
TUKY VOLNÉ					
	19	21	2		40
CUKRY VOLNÉ					
	22	17	5	100	
ZELENINA A OVOCE					
	231	279	48		960
BRAMBORY					
	108	92	16	320	
CELOZRNNÉ OBILOVINY, PSEUDO OBILOVINY					
	0	30	30		600
LUŠTĚNINY					
	12	15	3		60



Navrhované dávky jsou uvedeny v následující tabulce:

3-6 let přesnídávka, oběd, svačina (g)	Navrhované zvýšení v %	7 leté děti přesnídávka, oběd, svačina (g)	
Maso	55	10	60,5
Ryby	10	10	11
Mléko tekuté	300	0	300
Mléčné výrobky	31	10	34,1
Tuky volné	17	10	18,7
Cukr volný	20	10	22
Zelenina celkem	110	10	121
Ovoce celkem	110	0	110
Brambory	90	20	108
Luštěniny	10	20	12

Stanovení finančního normativu pro 7 leté děti. Ten by se mohl zvýšit také zhruba o 10% proti normativu pro menší děti. Zatím neexistuje oficiální stanovisko MŠMT k této věci a většina vedoucích se musí s problematikou nějak vyrovnat, a to nejpozději teď od 1.září. Pokud nemáte pokyn od krajského úřadu nebo Vašeho zřizovatele, jak postupovat, doporučuji Vám, ať se rozhodnete pro jakýkoliv způsob výpočtu dávek a finančního normativu pro 7 leté děti, udělat o tom zápis, podepište jej spolu s ředitelkou školy a pak byste měly být v klidu i vůči případné kontrole.

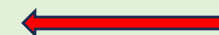
Ing. Ludmila Věříšová, CSc. je spolupracovnicí redakce portálu *Jídelny.cz*

Spotřební koš potravin - připravený návrh !! PŘÍKLAD

11 – 14 let

Strávník 11-14 let									
	Maso	Ryby, korýši, měkkýši	Mléčné výrobky, mléko	Tuky volné	Cukry volné	Zelenina, ovoce	Brambory a ostatní hlízy	Celozrnné obiloviny, pseudoobilovi ny	Luštěniny
oběd	70/52	10/13	87/89	15/13	16/11	170/187	160/106	20	10/13

<i>11 - 14 let</i>	současný SK	navrhovaný SK	rozdíl / den v g	snížení g/měsíc	navýšení g/měsíc
MASO					
	70	52	18	360	
RYBY					
	10	13	3		60
MLÉKO A MLÉČNÉ VÝROBKY					
	87	89	2		40
TUKY VOLNÉ					
	15	13	2	40	
CUKRY VOLNÉ					
	16	11	5	100	
ZELENINA A OVOCE					
	170	187	17		340
BRAMBORY					
	160	106	44	880	
CELOZRNNÉ OBILOVINY, PSEUDO OBILOVINY					
	0	20	20		400
LUŠTĚNINY					
	10	13	3		60



Navýšení hmotnosti - průměrná změna objemu po tepelné úpravě

Surovina	Množství základní	Množství hotového pokrmu	% navýšení hmotnosti
Kuskus	100 g	280 g	180 %
Pohanka loupaná (kroupy)	100 g	240 g	140 %
Jáhly	100 g	300 g	200 %
Ječné kroupy	100 g	270 g	170 %
Špaldové kroupy (kernotto)	100 g	270 g	170 %

Potravina	Hmotnost v syrovém stavu	% navýšení hmotnosti	Hmotnost po uvaření
čočka	100 g	150 %	250 g
fazole	100 g	150 %	250 g
hrách	100 g	120 %	220 g
kroupy	100 g	200 %	300 g
rýže	100 g	100 %	200 g
těstoviny	100 g	140 %	240 g

Výpočet je orientační, za předpokladu, že komodity luštěniny a celozrnné obiloviny budou plněny těmito surovinami jako hlavními pokrmy či přílohami, jak se předpokládá (v objemu není zahrnuto celozrnné pečivo...)

Navýšení hmotnosti - průměrná změna objemu po tepelné úpravě v gramech				
MŠ	těstoviny v gramech za měsíc - 140% nárůst			
strávníci 2-3 roky	360	cca	po úpravě	864
strávníci 4-6 let	500	cca	po úpravě	1 200
strávníci 7 let	600	cca	po úpravě	1 440
	luštěniny v gramech za měsíc - 150% nárůst			
strávníci 2-3 roky	180	cca	po úpravě	450
strávníci 4-6 let	260	cca	po úpravě	650
strávníci 7 let	300	cca	po úpravě	750

NA TALÍŘI PO TEPELNÉ ÚPRAVĚ					
CELKEM	těstoviny + luštěniny za měsíc	těstoviny + luštěniny za den	zelenina + ovoce za měsíc	zelenina + ovoce za den	celkem každý den na talíři v g*
strávníci 2-3 roky	1314	65,7	3220	161	226,7
strávníci 4-6 let	1850	92,5	4820	241	333,5
strávníci 7 let	2190	109,5	5580	279	388,5
*přičemž ještě nejsou započítány další složky pokrmů !!!					



Příklady některých nových specifik **navrhovaného** spotřebního koše

Maso

Maso chlazené, zmrazené, hluboce zmrazené	Koeficient 1
Droby chlazené, zmrazené, hluboce zmrazené	Koeficient 1
Mleté maso	Koeficient 1
Masné výrobky a polotovary	Koeficient 1

Ryby, korýši, měkkýši

Uzené a jinak kouřem, teplem nebo sušením upravené ryby	Koeficient 1
Korýši, měkkýši chlazení, předvaření	Koeficient 1
Korýši, měkkýši hluboce zmrazení; glazura se do čisté hmotnosti nezapočítává	Koeficient 1

Mléko, mléčné výrobky

Tvaroh tučný, polotučný, nízkotučný, odtučněný, jemný, měkký	Koeficient 0,8
Tvaroh tvrdý	Koeficient 1
Termizované tvarohové dezerty, smetanové krémy	Koeficient 0,8

<i>Sýr přírodní čerstvý</i>	Koeficient 0,6
<i>Sýr přírodní zrající, zrající pod mazem, zrající v celé hmotě, s plísní na povrchu, s plísní uvnitř hmoty, dvouplísňový, sýr přírodní měkký</i>	Koeficient 5
<i>Sýr syrovátkový</i>	Koeficient 1,7
<i>Sýr přírodní polotvrdý</i>	Koeficient 8
<i>Sýr přírodní tvrdý a extra tvrdý</i>	Koeficient 10
<i>Sýr přírodní pařený, v solném nálevu, bílý; nálev se do čisté hmotnosti nezapočítává</i>	Koeficient 3
Rostlinné alternativy mléka a mléčných výrobků	
Rostlinný nápoj obohacený o vápník v množství min. 120 mg vápníku ve 100 ml výrobku	Koeficient 1
Rostlinná alternativa jogurtu obohacená o vápník v množství min. 120 mg vápníku ve 100 ml výrobku	Koeficient 1



MAKRO Sortiment
Želetava přírodní tavený sýr ch...



Bača Sýry
Parenice přírodní z Liptova 106 g...



Ze statku · Skladem
Sýr čerstvý přírodní 150g - Bláhů...



Tesco Online · Skladem
Přírodní čerstvý sýr 100g...

Související vyhledávání

-  jadel
-  korbáčiky
-  tavený sýr



syryzpercina.cz
Kravský sýr přírodní PĚNČÍNSK...



Skřízeno
BIO Sýr čerstvý přírodný...



italat.cz
Sýry a jogurty MORAVSKÉ



Lipánek.cz
Přírodní sýry Lipán...



BILLA e-shop · Skladem
Broumovský sýr čerstvý...



Mlékárna Polná
Koliba Mlékárna Polná



farmbox.cz
Zrající sýr přírodní 120g



Tesco Online · Skladem
Tesco Přírodní zrající p...

Přírodní sýry | MA...

Sýr od Matěje přírodní - ...

Polotvrdý přírodní sýr bez příchuti...

Přírodní čerstvé sýry | B...

Čerstvý sýr přírodní...

Farma Diviš Čerstvý kra...

Kravský sýr přírodní - FARMASY...



M MADETA a.s.
Přírodní sýry | MADETA ...



L Lipánek.cz
Přírodní sýry Lipánek | ...



C Country Life
Sýr kozi přírodní dezer...



M Sýry od Madety
Přírodní sýry | MA...



M MADETA a.s.
Přírodní sýry | MADETA...



N Na volné noze
Přírodní čerstvý měkký sýr Grunt |...



V Vezeme sýry - **Není skladem**
Buko natur 200g - smetanový s...



E EKOfarma STEHLÍK
Sýry: Farmářský přírodní sýr BIO



A AGROLA - Agrola.cz · Sk...
Jadel přírodní - pařený ...



G Gran Moravia
PŘÍRODNÍ KOZÍ SÝR | ...



F Farma Heřmanice
Polotvrdý přírodní sýr s vlašský...



H HOLANDSKÝ KLUK
Čerstvý kozi sýr přírodní - MATI...



E EKOfarma STEHLÍK
Sýry: Farmářský přírodní sýr BIO



Přírodní čerstvý
sýr 100g
47,90 Kč
Tesco
+ doprava za ...
10,00 Kč/100kg
Z webu Google



Ovčí čerstvý sýr
od 200 g...
275 Kč
Bača sýry
+ doprava za ...
Z webu Google



Lučina přírodní -
pro celou rodinu...
62,90 Kč
Tesco
+ doprava za ...
18,00 Kč/100kg
Z webu Google



Kromlík Čerstvý
sýr rajče-bazal...
47,90 Kč
Tesco
+ doprava za ...
10,00 Kč/100kg
Z webu Google



Milko Matylda
Bio čerstvý sýr...
26,90 Kč
Tesco
+ doprava za ...
10,00 Kč/100kg
Z webu Google



Gran Moravia
Extra tvrdý...
69,90 Kč
Tesco
+ doprava za ...
10,00 Kč/100kg
Z webu Google



Kromlík Přírodní
čerstvý sýr...
42,90 Kč
Košík.cz
Min. objednávk...
429,00 Kč/1kg
Z webu Heureka



Předsed
Čerstvý sýr z...
84,90 Kč
Tesco
+ doprava za ...
10,00 Kč/100kg
Z webu Google



Čerstvý sýr
pikant 100g
47,90 Kč
Tesco
+ doprava za ...
10,00 Kč/100kg
Z webu Google



Král Sýrů
Hermelin origin...
34,90 Kč
Košík.cz
Min. objednávk...
290,83 Kč/1kg
Z webu Heureka



Milko Matylda Bio
eidam 30% plátky
100g
41,90 Kč
Tesco
+ doprava za 189 Kč
10,00 Kč/100kg



M Sýry od Madety
Přírodní sýry | MA...



Farma Kostelanský - Skla...
Sýr od Matěje přírodní - ...



Farma Heřmanice
Polotvrdý přírodní sýr bez příchuti...



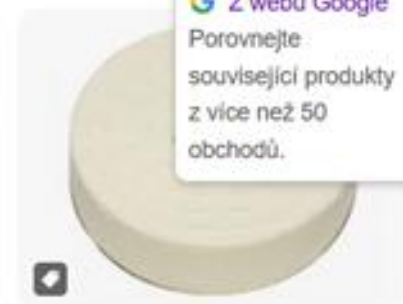
Bohemilk.cz
Přírodní čerstvé sýry | B...



Bio Vavřinec
Čerstvý sýr přírodní...



Farmářský obchod Pízeň...
Farma Diviš Čerstvý kra...



farmasyry.cz - Skladem
Kravský sýr přírodní - FARMASY...

Z webu Google
Porovnejte
související produkty
z více než 50
obchodů.

Dělení sýrů

Na celém světě se vyrábí stovky typů sýra. Existuje více různých systémů dělení sýrů.

Dle způsobu srážení

•**tvorohové** (kyselé) sýry – Do upraveného mléka se přidá zákys, malé množství syřidla (není nutné), dochází ke srážení působením kyseliny mléčné. Sraženina po několika hodinách tuhne. Sraženina se vypouští do tvarožníků – klasická výroba, nebo se odstřeďuje na tvarohářských odstředivkách. Potom se tvaroh vychladí a dále zpracovává. Syrovátka která vzniká při výrobě tvarohů se většinou používá pro krmné účely.

•**syřené** (sladké – přírodní) sýry – Do upraveného mléka ohřátého na cca 31 °C se přidá smetanový zákys, pomocné kultury, [syřidlo](#) a [chlorid vápenatý](#). Mléko se začne srážet a tvoří se syřenina (cca 30–60 min). Ta se postupně krájí, vytužuje, přidává se prací voda, dosouší a potom se vypouští do lisovacích van. Lisuje se cca 1–2 hodiny, u některých sýrů až 20 hodin. Vylisovaný sýr se solí 2–3 dny v solné lázni. Po vysolení se zabalí do zracího obalu a nechá se zrát ve zracích sklepech. Délka a teplota zrání je různá podle druhu sýra.

Dle tvrdosti

- čerstvé sýry – nemají kůrku, nedávají se zráť; mají konzistenci podobnou tvarohu
[Lučina](#), [žervé](#), [ricotta](#), [cottage](#), [mascarpone](#)
- měkké sýry – zrají krátce, obsahují menší množství vody a tuku
[smetanový sýr](#), [brynza](#)
- plísňové sýry s bílou plísní na povrchu – obsah tuku 40–60 %
[Brie](#), [Hermelín](#), [Camembert](#), [Roquefort](#)
- polotvrdé sýry – zrají déle, dobře se krájí, obsahují méně vody
[čedar](#), [Gouda](#), [Eidam](#), [Ementál](#), [Raclette](#), [Cantal](#)
- tvrdé sýry – zrají dlouho, nízký obsah vody, obsah tuku až 50 %, dobře se strouhají
[parmezán](#), [pecorino](#), [sbrins](#)

Dle způsobu zpracování

- *čerstvé, měkké, polotvrdé, tvrdé sýry* – vyrábí se přímo z mléka různých druhů
- *tavené sýry* – vyrábí se dalším zpracováním jednoho nebo více druhů sýrů (tvrdých i měkkých) pomocí tavicích solí (fosfátů a citrátů). Suroviny se rozemelou, přidá se tavicí sůl a směs se taví ve speciální tavičce. Jsou trvanlivé, mohou být různě dochucované (šunka, různé druhy zeleniny).

Tuky volné

Máslo	Koeficient 0,8
Jednodruhové neemulgované rostlinné tuky a oleje, s výjimkou kokosového, palmového, palmojádrového	Koeficient 1
Jednodruhové neemulgované rostlinné tuky a oleje použité na fritování, s výjimkou kokosového, palmového, palmojádrového	Koeficient 0,15
<i>Sádlo, lůj</i>	Koeficient 1
Sádlo na smažení	Koeficient 0,15
<i>Suché skořápkové plody, 100% ořechové pasty</i>	Koeficient 0,6
<i>Olejnata semena slunečnicová, dýňová, lněná, sezamová</i>	Koeficient 0,5
<i>Majonéza</i>	Koeficient 0,8

 Vilgain Hovězí lůj – 300 ml 129 Kč Aktin CZ + doprava za 8... 43,00 Kč/100ml ★★★★★ (133) Z webu Google	 Vilgain Grass-fed hovězí lůj BIO ... 249 Kč Aktin CZ + doprava za 8... 75,45 Kč/100g ★★★★★ (58) Z webu Google	 Hovězí lůj 1 kg čistý 100%... 159 Kč Allegro.cz + doprava za 5... 159,00 Kč/1kg Z webu Google	 Vilgain Hovězí lůj – 3× 300 ml 357 Kč Aktin CZ + doprava za 6... ★★★★★ (29) Z webu Google	 Agro-top Hovězí Lůj Čistý 100%... 349 Kč Allegro.cz + doprava za 4... 69,80 Kč/1kg ★★★★★ (422) Z webu Google	 Vilgain Hovězí na houbách – 3×... 561 Kč Aktin CZ Doprava zdarma ★★★★★ (40) Z webu Google	 Hovězí lůj 5 kg hovězí tuk 100... 455 Kč Allegro.cz + doprava za 5... 91,00 Kč/1kg ★★★★★ (422) Z webu Google	 Vilgain Hovězí na kari – 400 g 199 Kč Aktin CZ + doprava za 8... 49,75 Kč/100g ★★★★★ (76) Z webu Google
--	---	---	---	--	---	--	---

Hovězí lůj je tuk, který se nepřepaluje ani během pečení a smažení při teplotách až 250°C. Je bohatý na vitaminy A, D, E a K a vyniká bohatým chuťovým profilem i skvělými hydratačními vlastnostmi.

Celozrnné obiloviny a pseudoobiloviny

Mlýnské obilné výrobky	
Celozrnná mouka, krupice	Koeficient 1
Obilné vločky, trhanka	Koeficient 1
<i>Obiloviny pro přímou spotřebu</i>	Koeficient 1
Kroupy	Koeficient 1
Bulgur	Koeficient 1
Pohanka, pohankové vločky, lámanka, mouka, kaše	Koeficient 1
<i>Rýže neloupaná, pololoupaná</i>	Koeficient 1
<i>Divoká rýže</i>	Koeficient 1
Celozrnné směsi z obilovin - obilné kaše, müsli, sypké směsi	Koeficient 1
Směsi z obilovin – obilné kaše, müsli, sypké směsi s obsahem vlákniny min. <i>6 g ve 100 g výrobku</i>	Koeficient 1

Čirok, čiroková mouka, kaše	uhlíková stopa ??	Koeficient 1
Amarant, amarantová mouka, kaše	uhlíková stopa ??	Koeficient 1
Quinoa, quinoová mouka, kaše	uhlíková stopa ??	Koeficient 1
Kukuřičný popcorn bez soli a jiných příchutí		Koeficient 1
Těstoviny		
Celozrnné těstoviny		Koeficient 1
Těstoviny s podílem celozrnné mouky		Koeficient je roven podílu celozrnné mouky
Pekařské výrobky		
Chléb - <i>žitný</i> , celozrnný, grahamový <i>běžný chléb ??</i>		Koeficient 1
Běžné pečivo - žitné, celozrnné, grahamové		Koeficient 1
Jemné pečivo - celozrnné <i>neexistuje</i>		Koeficient 1
Trvanlivé pečivo - celozrnné		Koeficient 1
Trvanlivé pečivo s podílem celozrnné mouky		Koeficient je roven podílu celozrnné mouky
Pekařské výrobky s obsahem vlákniny min. <i>6 g ve 100 g potravin</i> <i>jak to zjistíme?</i>		Koeficient 1



Vyhláška č. 18/2020 Sb. Vyhláška o požadavcích na mlýnské obilné výrobky, těstoviny, pekařské výrobky a cukrářské výrobky a těsta

d) běžným pečivem pekařský výrobek vyrobený z pšeničné mouky nebo jiných mlýnských obilných výrobků a dalších složek, který obsahuje méně než 8 % bezvodého tuku a méně než 5 % cukru, vztaženo na celkovou hmotnost použitých mlýnských obilných výrobků,

e) jemným pečivem pekařský výrobek vyrobený z pšeničné mouky nebo jiných mlýnských obilných výrobků a dalších složek, který obsahuje nejméně 8 % bezvodého tuku nebo nejméně 5 % cukru, vztaženo na celkovou hmotnost použitých mlýnských obilných výrobků, popřípadě plněný různými náplněmi před pečením nebo plněný po upečení džemem, povidly, ovocnou pomazánkou nebo náplněmi, které jsou mikrobiálně stabilní za běžných podmínek uvádění na trh, nebo povrchově upravený,

f) trvanlivým pečivem pekařský výrobek vyrobený z pšeničné mouky nebo jiných mlýnských obilných výrobků a dalších složek, s obsahem vody nejvýše 10 % a u perníků, preclíků a trvanlivých tyčinek s obsahem vody nejvýše 16 %, popřípadě plněný různými náplněmi, které jsou stabilní za podmínek uvádění na trh, nebo potahovaný nebo povrchově upravený,

g) pšeničným chlebem nebo pšeničným pečivem pekařský výrobek, který obsahuje nejméně 90 % pšeničných mlýnských obilných výrobků, vztaženo na celkovou hmotnost použitých mlýnských obilných výrobků,

h) žitným chlebem nebo žitným pečivem pekařský výrobek, který obsahuje nejméně 90 % žitných mlýnských obilných výrobků, vztaženo na celkovou hmotnost použitých mlýnských obilných výrobků,

k) celozrnným chlebem nebo celozrnným pečivem pekařský výrobek, který obsahuje nejméně 80 % celozrnných mouk nebo jim odpovídající množství mlýnských obilných výrobků tak, aby byly zahrnuty všechny složky zrna, vztaženo na celkovou hmotnost použitých mlýnských obilných výrobků,

l) vícezrnným chlebem nebo vícezrnným pečivem pekařský výrobek, jehož těsto obsahuje kromě mlýnských obilných výrobků ze pšenice a žita další složky jako mlýnské obilné výrobky z obilovin jiných botanických druhů, pseudoobiloviny, luštěniny nebo olejniny v celkovém množství nejméně 5 %, vztaženo na celkovou hmotnost použitých mlýnských obilných výrobků,

Luštěniny

Luštěniny konzervované, vakuované; do čisté hmotnosti se započítává pouze hmotnost luštěnin	Koeficient 0,4
Mouky a vločky z luštěnin	Koeficient 1
Luštěniny extrudované neochucené	Koeficient 1,7
Těstoviny z luštěnin	Koeficient 1
Tofu	Koeficient 0,3
Tempeh	Koeficient 1
Směs potravin a luštěnin bez přidané soli, přídatných látek, palmového, palmojádrového a kokosového tuku a volných cukrů, s obsahem podílu luštěnin nad 50 %; do čisté hmotnosti se započítává pouze hmotnost luštěnin	Koeficient – 1 luštěniny v suchém stavu a mouky nebo vločky z luštěnin, 0,4 sterilované luštěniny, tepelně upravené luštěniny

Jsou připraveny tabulky s koeficienty k zařazování potravin do spotřebního koše:
Potraviny, které se započítávají do průměrné měsíční spotřeby vybraných druhů potravin, a koeficienty

Mrkev bez natě	0,9	Očistění kartáčkem, oškrábání
Mrkev s natí	0,7	Odstranění natě, očistění



Tabulka č. 4: Násobky hrubé hmotnosti pro přepočet na čistou hmotnost potravin

PŘÍKLADY Z NÁVRHU VYHLÁŠKY

Potravina	Násobek hrubé hmotnosti	Způsob opracování nebo konzumace
Ovoce, zelenina, brambory, ostatní hlízy		
Ananas	0,6	Odstranění listů a slupky
Artyčoky	0,5	Oloupání, okrájení
Avokádo	0,7	Oloupání, odstranění pecky
Banán	0,6	Oloupání
Batáty	0,9	Oškrábání
Blumy	0,9	Odstranění pecky
Brambory rané	0,9	Oškrábání, očištění
Brambory zimní	0,8	Oškrábání, očištění
Brambory vařené ve slupce	0,9	Oloupání
Brokolice při využití bez košťálu	0,6	Očištění, odstranění košťálu
Brokolice při využití s koštěm	0,9	Očištění, oloupání košťálu
Mirabelky	0,9	Odstranění pecky

Ananas

Odstranění listů a slupky

Kaktusový fík - opuncie

Očištění

Mango

Odstranění pecky, slupky

Mangostan

Odstranění slupky

Mučenka

Odstranění slupky

Mirabelky

Odstranění pecky

Papája

Odstranění jader, oloupání

Třešně

Odstranění pecek, stopek

Višně

Odstranění pecek, stopek

0,6

0,8

0,7

0,3

0,5

0,9

0,7

0,9

0,9



maracuja





Papája Formosa, 1 ks

1 kg

Běžná cena
224,90 Kč
 224,90 Kč/kg

Země původu: Brazílie



54⁹⁰

Passionfruit, balení

2 ks 27,45 Kč/ks



Mangostan 500 g

249,00 Kč



Marakuja Passion
 Fruit čerstvé ovoce ...

518 Kč

(1 kg = přibližně 18-25 kusů v závislosti na velikosti ovoce v dané šarži)

Maso

Jehněčí hřbet	0,7	Vykostění
Jehněčí krk	0,6	Vykostění
Jehněčí kýta	0,8	Vykostění
Králičí plec s hrudí	0,7	Vykostění
Králičí stehna	0,8	Vykostění
Kuře celé s kůží bez drobů	0,7	Vykostění
Maso ostatních savců – průměr jedlý podíl	0,9	Vykostění
Měkkýši, korýši průměr	0,6	Odstranění schránek, skořápek
Ryby čerstvé	0,6	Odstranění hlavy, ploutví, ocasu, kostí, vnitřností
Slepice celá bez drobů	0,7	Vykostění
Telecí hrudí	0,7	Vykostění
Telecí krk	0,8	Vykostění
Vepřová žebírka	0,3	Vykostění
Vepřové koleno	0,7	Vykostění
Vepřové kotlety	0,8	Vykostění
Vnitřnosti	0,9	Očištění



Dále jsou připraveny: **Flexibilní výživové normy pro školní stravování**

Nahrazující dosavadní:

Druh a množství vybraných druhů potravin v g na strávnicka a den pro laktoovovegetariánskou výživu

Tyto normy mají rovněž své tabulky.



Výživové normy pro školní stravování pro flexibilní výživu + srovnání *NÁVRH*

4-6 let									
	Maso	Ryby, korýši, měkkýši	Luštěniny	Mléčné výrobky, mléko/ rostlinné alternativy	Tuky volné	Cukry volné	Zelenina, ovoce	Brambory a ostatní hlízy	Celozrné obiloviny, pseudoobiloviny
přesnídávka	1	9	5	60	4	5	60	0	6
oběd	13	30	30	45	10	8	140	33	15
svačina	1	6	5	30	4	2	41	0	4
provoz MŠ (přesníd. + oběd + sv.)	15	45	40	135	18	15	241	33	25

Standardní spotřební koš

provoz MŠ (přesníd. + oběd + sv.)	Maso	Ryby, korýši, měkkýši	Mléčné výrobky, mléko	Tuky volné	Cukry volné	Zele- nina, ovoce	Brambory a ostatní hlízy	Celozrné obiloviny, pseudoobilo- viny	Luštěniny
	47	14	200	18	18	241	79	25	13

4-6 let Flexibilní SK									
	Maso	Ryby, korýši, měkkýši	Luštěniny	Mléčné výrobky, mléko/ rostlinné alternativy	Tuky volné	Cukry volné	Zelenina, ovoce	Brambory a ostatní hlízy	Celozrnné obiloviny, pseudoobilovin y
přesnídávka	1	9	5	60	4	5	60	0	6
oběd	13	30	30	45	10	8	140	33	15
svačina	1	6	5	30	4	2	41	0	4
provoz MŠ (přesníd. + oběd + sv.)	15	45	40	135	18	15	241	33	25
		100	?						

Tabulka č. 2: Množství minimálního plnění v kategorii Maso, Ryby, korýši, měkkýši a Luštěniny v gramech na strážníka a den v čisté hmotnosti

	2-3 roky	4-6 let	7-10 let	11-14 let	15 a více let
přesnídávka	5	7	8	9	12
oběd	29	44	51	58	73
svačina	5	7	8	9	12
přesnídávka, oběd a svačina	39	58 ?	67	76	97

VY TO ZVLÁDNETE !!



Děkuji za pozornost