

Zdroje a kvalita nakupovaných potravin a způsob přípravy jídel ve školní jídelně

- Potraviny nakupujeme nejméně 2 x týdně ve velkoobchodu Makro a u regionálních dodavatelů
- Sladké svačinky se pečou ve školní kuchyni nebo nám je dováží místní pekárna Sarnia
- Dodávání masa zajišťuje místní dodavatel

Kvalita potravin:

- Čerstvá zelenina i ovoce (MŠ denně porci, pro ZŠ zařazujeme saláty, kusové ovoce)
- Maso kupujeme pouze chlazené a to hovězí (falešná svičková), vepřové (kýta, pečeně), drůbeží (kuřecí a krůtí)
- Ryby nutričně hodnotné (losos, sumeček, okoun, hejk, halibut aj.)
- Dále příležitostně zařazujeme i jiná masa (pštrosí, králičí...)
- Těstoviny kupujeme pouze vaječné semolinové
- Jogurty a jiné mléčné výrobky kupujeme kvalitní a pokud možno české výroby
- Sledujeme moderní trendy v přílohách (kuskus, bulgur, pohanka, quinoa atd.)
- Při přípravě houskových knedlíků přidáváme i celozrnné mouky (zmenšení podílu bílé mouky)
- Vejce nakupujeme pouze z chovů na podestýlce

Složení jídelníčku:

Jídelníček sestavujeme dle doporučení MŠMT podle tzv. spotřebního koše, který nám udává podíly jednotlivých surovin za měsíc.

Spotřební koš sleduje tyto ukazatele:

- Maso
- Ryby
- Brambory
- Mléko
- Mléčné výrobky
- Luštěniny
- Cukry
- Tuky
- Zelenina
- Ovoce

Pravidla spotřebního koše nám dále uvádějí i četnost zařazovaných potravin (např. knedlíky max. 2 x za měsíc, sladká jídla max. 2 x za měsíc, brambory 2 x týdně atd.).

Příprava potravin:

Naše kuchyně má moderní vybavení, díky kterému můžeme jídla připravovat zdravěji, bez zbytečného množství tuku a nezdravých technologií (smažení).

- Polotovary používáme naprosto výjimečně
- Pokud je v jídelníčku např. obalovaná ryba, pečeme ji v konvektomatu (bez smažení na tuku)
- Zeleninové přílohy připravujeme v páře
- Luštěniny podáváme nejen samotné, ale zařazujeme je i ve formě polévek, pomazánek a přísad do masových karbanátků atd. (na naší škole jedí děti luštěniny poměrně rády, takže není s jejich zařazováním do jídelníčku problém).
- Jako nápoje podáváme ovocné čaje, džusy a mléko, přičemž je vždy k dispozici i voda s citrónem