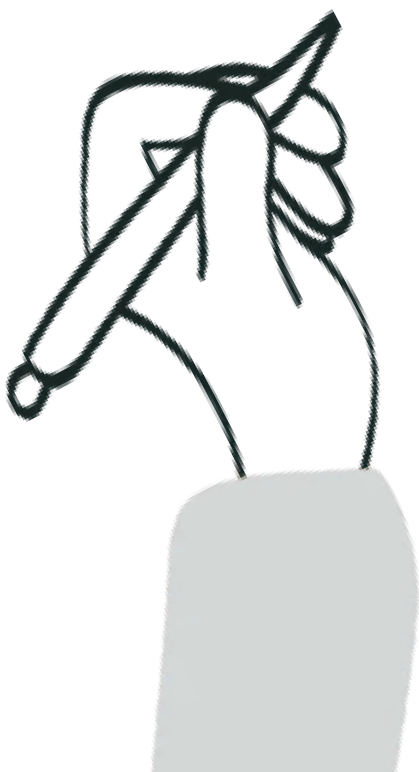


Pomůcka  
k plánování  
a kontrole pestrosti  
jídelního lístku



Vážení ředitelky, ředitelé, vedoucí školních jídelen, možná znáte a používáte pomůcku Nutriční doporučení MZ ke spotřebnímu koši (Rádce školní jídelny 1) vydanou v roce 2015. V souladu s novelizovanou vyhláškou o školním stravování vám předkládáme pomůcku novou, která na ni v mnohém navazuje, ale je přátelštější a je navržena tak, aby vám byla oporou při každodenním plánování.

- **Zapomeňte na známkování:** Tentokrát nic nebudujeme ani nehodnotíme slovy jako „výborný“, „velmi dobrý“ či „nízká úroveň“. Naším cílem není vás hodnotit, ale nabídnout vám nástroj pro vlastní kontrolu.
- **Najděte cestu k řešení:** Tato pomůcka vám ukáže, jak jídelníček správně sestavit. Pokud zjistíte, že se vám nedaří plnit spotřební koš (dále SK), pomůže vám odhalit příčinu a nabídne konkrétní možnosti, jak to napravit.
- **Praktické tipy pro vybrané potraviny:** Najdete v ní doporučení, jak častěji a v jaké formě do jídla zařazovat luštěniny nebo celozrnné výrobky. Pokud s těmito skupinami v rámci spotřebního koše trochu bojujete, pomůcka vás navede, jak je do jídelníčku začlenit přirozenou cestou.

*Jak vám tato pomůcka konkrétně usnadní práci?*

- ① **Plánování a kontrola pestrosti**  
Pomůže vám snadno sestavit i zkontrolovat jídelníček v ideálním cyklu 20 stravovacích dnů.
- ② **Zhodnocení postupů**  
Pomůcka funguje jako vodítko. Pokud dodržíte pravidla skladby jídel podle vyhlášky a zároveň plníte spotřební koš, je vše v naprostém pořádku. I kdyby váš jídelníček v některém parametru přesně neodpovídal tomuto kontrolnímu seznamu (check-listu), nemusíte mít obavy – nejdůležitější je plnění požadavků na skladbu a pestrost u konkrétních skupin a druhů potravin vyjmenovaných ve vyhlášce a plnění SK.
- ③ **Rychlá diagnostika spotřebního koše**  
Pokud zjistíte, že v některých skupinách spotřební koš neplníte, pomůcka vám pomůže najít příčinu:
  - Frekvence: Navede vás, jak často a jakým způsobem konkrétní potraviny do jídelníčku zařazovat.
  - Množství: Pokud máte frekvenci v pořádku, ale SK stále nevychází, je to signál, že používáte příliš malá (nebo naopak nadměrná) množství surovin.

Stejnou pomůcku mají v ruce kontrolní orgány či krajské metodické týmy, které se budou podílet na metodickém vedení v průběhu přechodného roku.

# Pomůcka k plánování a kontrole pestrosti jídelního lístku (JL)

Kontrolní seznam (check list) na 20 stravovacích dnů

## Skladba denních jídel

Platí pro všechny s výjimkou 2. večeře

### Zelenina a ovoce

součástí každého denního jídla je porce minimálně velikosti pěsti, hrsti či dlaně – syrové nebo tepelně upravené.

ANO

NE

### Sacharidy

součástí každého denního jídla (brambory, batáty, topinambury, obiloviny, celozrnné obiloviny, pseudoobiloviny).

ANO

NE

### Bílkoviny

součástí každého denního jídla je porce minimálně velikosti pěsti či dlaně bez prstů (maso, ryby, vejce, mléko, mléčné výrobky, luštěniny).

ANO

NE

### Tuky

buď použity na přípravu pokrmů, nebo jsou součástí samotných potravin (mléčný výrobek – smetana, jogurt apod.).

ANO

NE

## Skladba obědů

### Polévky

Polévky lze nahradit předkrmem – frekvence luštěnin, masa (vč. ryb) a celozrnné složky by měla být v případě předkrmů shodná jako u polévek. Lze samozřejmě kombinovat nabídku předkrmů nebo polévek.

### Luštěninové

- Plnoluštěninová (čočková, hrachová, fazolová, luštěninové krémové polévky cca 30 g luštěnin na dospělé porci)
- S přísadkou luštěnin (hrstková, luštěninová vložka, ...)
- Zahuštěná luštěninovou moukou či rozmixovanými luštěninami

min. 4×

ANO

NE

### Polévky s masem

Vývary, polévky s uzeným masem, rybím masem, polévka gulášová, boršč apod.

min. 4×

ANO

NE

### Celozrnné vložky, zavářky, jíšky, záklehtky

Celozrnné krutony, celestýnské nudle z celozrnné mouky, bulgur, kroupy, quinoa, celozrnný kuskus, ovesné vložky, pohanka, pohanková lámanka, čirok, nočky z celozrnné krupice, kapání z celozrnné mouky, vaječný svítek z celozrnné mouky, popcorn apod., celozrnná mouka na zahuštění.

min. 8×

ANO

NE

### Brambory

Brambory jako součást polévky (včetně brambor k zahuštění polévky).

2-5×

ANO

NE

méně

více

## Hlavní chody

**Maso bílé**  
drůbež, pernatá zvěř, zajícovití

**Maso červené**  
hovězí, vepřové, skopové, jehněčí, zvěřina, droby

**Ryba**  
Rybí hlavní chody může alternovat či doplnit rybí maso v polévce či předkrmu.

**Bezmasý nesladký**

**Bezmasý sladký**

**Plnoluštěninové hlavní chody**  
80-100 g luštěnin na dospělé (celou) porci.  
Čočka nakyselo, hrachová kaše, čočkový dhal, cizrna na paprice, bretaňské fazole, pokrm  
z extrudovaných luštěnin, ...

**nebo hlavní chody s větším podílem luštění**  
Cca 40 g luštěnin na dospělé (celou) porci - bezmasé nebo s masem.  
Chilli con carne, luštěninovo zeleninové curry, boloňská směs s čočkou, přídavek  
rozmixovaných luštěnin či luštěninových mouk.

V případě menších porcí luštěnin je potřeba je zařazovat **častěji**.

**Celozrnné obiloviny jako přídavek do mletých mas \*\***  
Celozrnné pečivo, kroupy, pohanka kroupa, pohanka lámanka, ovesné vločky, ...

**Celozrnné pečivo\*\***  
Celozrnné pečivo jako příloha, celozrnné tortilly, pity a naany připravené z části nebo  
zcela z celozrnné mouky, celozrnné jemné pečivo - v rámci sladkých hlavních chodů.

**Zahuštění \*\***  
Náhrada části bílé mouky nebo zahuštění pouze celozrnnou variantou. Omáčky, šťávy k  
masu apod.

## Nevýběrový JL

4-10×

ANO

NE

méně

více

max. 4×

ANO

NE, vícekrát

min. 2×

ANO

NE, méněkrát

min. 6×

ANO

NE, méněkrát

min. 2×

ANO

NE, méněkrát

2-4×

ANO

NE

méně

více

1×

ANO

NE

méně

více

1×

ANO

NE

méně

více

vždy

ANO

NE

## Výběrový JL

4-16×

ANO

NE

méně

více

max. 1× týdně  
na každý výběr

ANO

NE, vícekrát

min. 2×

ANO

NE, méněkrát

min. 18×

ANO

NE, méněkrát

min. 2×

ANO

NE, méněkrát

4-8×

ANO

NE

méně

více

2×

ANO

NE

méně

více

2×

ANO

NE

méně

více

vždy

ANO

NE

## Přílohy

### Brambory

Brambory jako hlavní chod (např. francouzské brambory) nebo příloha.

### Knedlíky s celozrnnými obilovinami/pseudoobilovinami \*\*

(bramborové, houskové, kynuté, tvarohové, karlovarské, noky, ...)

Na přípravu použita celozrnná mouka, celozrnné pečivo, přísadky krup, bulguru, quinoi, pohanky apod.).

### Bulgur \*\*

(případně kroupy, pohanka, quinoa)

Jako příloha, pilaf, nastavované kaše, na sladko, ... Započítejte tyto obiloviny i pokud je přidáváte např. do rýže, do nastavovaných kaší apod.

### Celozrnné těstoviny, těstoviny s podílem celozrnné mouky \*\*

Náhrada části běžných těstovin nebo celá porce.

\*\* V případě, že touto formou celozrnné obiloviny/pseudoobiloviny nenabízíte vůbec, nebo méně často, pak je potřeba je nabídnout jinou formou nebo častěji.

## Nevýběrový JL

6×

ANO

NE

méně

více

2×

ANO

NE

méně

více

1×

ANO

NE

méně

více

1×

ANO

NE

méně

více

## Výběrový JL

12×

ANO

NE

méně

více

4×

ANO

NE

méně

více

2×

ANO

NE

méně

více

2×

ANO

NE

méně

více

## Skladba přesnídávek/svačin

**Pečivo běžné celozrnné, chléb celozrnný, žitný, celozrnné trvanlivé pečivo nesladké** (např. celozrnné tyčinky k tvarohovým dipům).

6-8×

ANO

NE

méně

více

**Pečivo jemné připravené z celozrnné mouky či s náhradou části běžné mouky za celozrnnou.**

1-2×

ANO

NE

méně

více

**Obilné kaše celozrnné** (nebo s min. obsahem vlákniny 6 g/100 g výrobku), **müsli, celozrnné snídaňové cereálie** (nebo s min. obsahem vlákniny 6 g/100 g výrobku).

4-6×

ANO

NE

méně

více

### Zařazení luštěnin

Luštěninové pomazánky (humusy), pečivo (jemné, běžné) s přísadkou luštěniny (fazolové, cizrnové brownies, muffiny, housky z červené čočky apod.), sladké krémy s využitím tofu či luštěnin apod.

4×

ANO

NE

méně

více

## Dezerty s volnými cukry

V rámci obědů

max. 1×

ANO

NE, vícekrát

V rámci večeří

max. 1×

ANO

NE, vícekrát

## Pitný režim

Nejsou nabízeny nealkoholické nápoje (bez obsahu mléka) obsahující volné cukry

ANO

NE

Mléka, mléčné nápoje, nápoje s přídavkem mléka – obsahující volné cukry

obědy max. 1×

ANO

NE, vícekrát

přesn./svačiny max. 2×

ANO

NE, vícekrát

celodenní strava max. 4×

ANO

NE, vícekrát

K dispozici je vždy i nemléčný nápoj

ANO

NE

**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.

ANO

NE