Při sestavování jídelníčku se v naší škole řídíme plněním spotřebního koše, který je součástí vyhlášky č. 107/2005 Sb. o školním stravování. Dále se řídíme doporučenou pestrostí stravy vydanou Společností pro výživu, kterou schvalují i všechny krajské hygienické stanice.

V naší školní jídelně používáme pouze čerstvé kvalitní suroviny. Pokud je to možné, tak při nákupu surovin dáváme přednost regionálním dodavatelům. Vejce, čerstvé ovoce a zeleninu nám dodává firma Zemko, která nám zajišťuje i "Ovoce a zeleninu do škol". Ovoce dodává 1 krát týdně, tzn. 4 krát měsíčně, napočítané podle počtu žáků v jednotlivých třídách. Nabízí především produkty místních pěstitelů, např. Pomona Těšetice, Agro Stošíkovice, skleníky Hostim, ale zároveň i ovoce exotické. Čerstvé maso z českých chovů odebíráme od firmy Jatka Borotice. Rodinná farma Karel Auer z Jevišovic nám dodává brambory. Z ostatních dodavatelů stojí za zmínku i firma Eisberg a Čoko Citonice, které nám dodávají mléčné výrobky, mražené ovoce a zeleninu, kompoty, obilné a luštěninové suroviny.

.

Při výběru potravin pro nás není kritériem pouze cena, ale i kvalita a původ.

Na dopolední svačinky připravujeme různé pomazánky, které doplníme kouskem zeleniny, ovocem, krupicovou kaší, ovocnými přesnídávkami, cereálními kuličkami a nápojem (kakao, bílá káva, caro, granko, mléko, ovocné i ochucené mléko, čaje bylinné, černé a ovocné).

.

Vývary do polévek připravujeme z čerstvého masa a kořenové zeleniny. K dochucení používáme takové dochucovací prostředky, které neobsahují glutamát sodný a používáme je jen ve velmi malém množství. Vzhledem k plnění spotřebního koše zařazujeme častěji zeleninové a luštěninové polévky. Jako zavářku upřednostňujeme kuskus, jáhly, ovesné vločky, kroupy a bulgur. Zahušťujeme jednak hladkou moukou, v poslední době také vícezrnnou moukou.

Pro přípravu hlavních jídel používáme kvalitní výsekové maso. Výběr druhů masa je rozmanitý – vepřové, hovězí, králičí, krůtí, kuřecí. Vepřové maso se snažíme zařazovat maximálně jednou za týden. Dvakrát do měsíce vaříme ryby – tresku, tilápii, tuňáka, platýze…

Přílohy jako např. bramborovou kaši zásadně nepřipravujeme z polotovaru, ale pouze z čerstvých surovin – z brambor, mléka a másla. Kromě tradičních příloh do jídelníčku zařazujeme bulgur, kroupy, kuskus, pohanku, čočku.

Nedílnou součástí spotřebního koše jsou luštěniny. Dnešní trend je jejich zařazování ne ve spojení s párkem, vejcem nebo uzeným masem, ale v menších dávkách a častěji. Čočku, hrách, fazole a cizrnu přidáváme do pomazánek, polévek a v menším množství do hlavních pokrmů.

Každý druhý týden připravujeme jeden bezmasý pokrm (většinou zeleninový nebo luštěninový) a dvakrát do měsíce sladké jídlo.

Hlavní pokrm bývá vhodně doplněn zeleninovým salátem, kompotem, případně zeleninovou oblohou. Ze sterilovaných zelenin podáváme pouze červenou řepu a okurky.

Součástí stravy pro děti MŠ a ZŠ je také zajištění pitného režimu.

Jako nápoje jsou podávány ovocné a bylinné čaje s vitamíny, ovocné šťávy, 100% džus, 100% jablečný mošt, kohoutkovou vodu s citronem nebo pomerančem.

.
Odpolední svačinky připravujeme lehčí – chléb s máslem, tousty se sýrem, šunkou, zeleninou, pomazánky, cereálie. Jednou až dvakrát za měsíc pečeme moučník.

Snažíme se děti od malička učit správným stravovacím návykům a doufáme, že se k nám připojí i rodiče a děti budou ve zdravém stravování pokračovat i v budoucnu.

V Únanově 23.11.2016

Zpracovala Jana Hamzová , kuchařka školní jídelny