

Zásady pre zostavovanie jedálnych lístkov

Zásady pre zostavovanie jedálnych lístkov boli spracované za účelom zabezpečenia správneho stravovania klientov a zamestnancov tak, aby stravovanie v DSS KAMPINO splňalo nielen všetky požiadavky vyplývajúce z príslušných všeobecne záväzných a interných noriem a predpisov, ale aj požiadavky na zdravú výživu s prihliadnutím na najnovšie poznatky o stravovaní detí a dospelých a o zdravom životnom štýle.

1. Časová štruktúra jedálnych lístkov

V rámci celodenného stravovania pripravujeme v DSS Kampino pokrmy nasledovne:

- a) Hlavné jedlá (obedy, večere) z mäsovým pokrmom, vrátane jedál so zníženou dávkou mäsa: 6 – 7 jedál týždenne.
- b) Hlavné jedlá (obedy, večere) so zmiešaným pokrmom - so zníženou dávkou mäsa: 2 – 3 jedlá týždenne.
- c) Hlavné jedlá (obedy, večere) - odľahčovacie (s múčnym a zeleninovým pokrmom): 3 – 4 jedlá týždenne.

Odľahčovacie jedlá so zeleninovým pokrmom, príp. jedlá s rybím mäsom podávame spravidla v pondelok.

2. Obsahová štruktúra pokrmov

- a) Pokrmy z mäsa, ktoré sú súčasťou hlavného jedla, sú pokrmy pripravované z mäsa jatočných zvierat, hydiny a rýb s plnou hmotnosťou pre jednotlivé vekové skupiny, nekupujeme mleté mäso ani žiadne mäsové zmesi,
- b) Pokrmy so zníženou dávkou mäsa, ktoré sú súčasťou hlavného jedla, sú zmesi mäsa s ryžou, mletými varenými sójovými bôbmi alebo zmesi mäsa a sójovej drviny (kociek), ovsených vločiek, zemiakov a pod.,
- c) Pokrmy zeleninové, ktoré sú súčasťou hlavného jedla, sú pokrmy pripravované s použitím zeleniny, strukovín, obilnín a ich kombinácií s možným použitím mlieka, mliečnych výrobkov i vajec,
- d) Múčne pokrmy, ktoré sú súčasťou hlavného jedla, sú pokrmy pripravované s použitím múky, vajec, mlieka, tvarohu, ovocia, zeleniny a pod.,
- e) Polievky k múčnym pokrmom podávame výdatné, strukovinové, zeleninové, prípadne i s obsahom mäsa a pod.

3 Všeobecné zásady

- a) Prívarky zaradíme max. 2x do mesiaca s využitím hlavne strukovín, príp. zeleniny,
- b) Zvyšujeme frekvenciu podávania strukovín aj vo forme podávania šalátov resp. ako súčasť zeleninových šalátov,
- c) Múčne prílohy (knedľa, halušky, cestoviny) podávame 4x počas týždňa,
- d) Zemiaky podávame 6x počas týždňa,
- e) Zeleninu podávame denne, z toho 4x ako šalát a 3x ako zeleninová obloha k jedlu, uprednostňujeme najmä podávanie čerstvej zeleniny s prídavkami cibule, pažítky, petržlenovej vňate, jogurtu a citrónovej šťavy s pridaním rastlinných olejov určených na použitie bez tepelnej úpravy,
- f) Ryby podávame min. 2x v týždni (1x na obed a 1x na večera),

- g) Obilniny (krúčky, ovsené vločky, pohánka, sója, proso, kukurica) sa snažíme uprednostňovať pred ryžou, podávame ich v jedlách min. 1-2x v týždni, strukoviny min. 1-2x v týždni (polievky, prívarky, šaláty, hlavné jedlá, ako súčasť pokrmov so zníženou dávkou mäsa a súčasť zeleninových pokrmov),
- h) Múčnik ako súčasť obeda podávame max. 1x v týždni v nadväznosti na jedálny lístok, múčniky pripravujeme hlavne z ovocia, tvarohu a mlieka,
- i) Ku každému jedlu podávame teplý nápoj a studený nápoj (pitná voda, prírodné nápoje s nižším obsahom cukru, minerálne vody, mlieko, kakao, málo sladený tmavý čaj, nesladený ovocný čaj,
- j) Chlebom nenahrádzame varené prílohy, uprednostňujeme chlieb z celozrnnnej múky, resp. čierny chlieb a pečivo, ktoré zabezpečujeme v značnom množstve vlastnou výrobou,
- k) Do jedálnych lístkov zaraďujeme mäso čerstvé: hydinové, hovädzie, bravčové a ryby,
- l) Údené mäso a údeniny do jedálneho lístka nezaraďujeme, ak tak len výnimočne,
- m) Raňajky okrem mliečneho nápoja obsahujú potravinu, ktorá je zdrojom bielkovín,
- n) Čerstvú zeleninu, resp. zeleninu v rôznych úpravách podávame v každej dennej dávke podľa sezónnosti (najmä: zelená a červená paprika, paradajky, mladá cibuľka, pažitka, kaleráb, reďkovka, mrkva, cesnak a pod.), neustále zvyšujeme jej množstvo,
- o) Pokrmy pripravujeme na oleji, ako prídavok do hotových pokrmov (polievok a prívarkov) na zvýšenie ich biologickej hodnoty používame čerstvé rastlinné maslo, do polievok pridávame aj strúhaný syr (tvrdý), závary pripravujeme najmä z droždia a zelenej vňate,
- p) Čerstvé ovocie a čerstvú zeleninu zaraďujeme do jedálneho lístka denne, pokrmy, šaláty, kompóty, polievky dopĺňame vitamínom C v prirodzenej forme, s pridaním čerstvého ovocia a zeleniny,
- q) Dodržiavame predpísané množstvo živín, minerálnych látok a vitamínov, pestrosť pri výbere surovín, striedame technologické postupy pri príprave pokrmov, uprednostňujeme varenie, dusenie, zapiekanie, striedame pokrmy sýtové a ľahko stráviteľné, zabezpečujeme rôznorodosť chutí,
- r) Dodržiavame materiálové spotrebné normy a receptúry určené pre školské stravovanie - Metodické pokyny, Vyhláška č.121 MŠ SR z 3. mája 1994, § 6 - Z. z. č.121/1994 (MSN SSRV 1982 -1985, MSN vydané spoločnosťou OZVENA 1992, MSN vydané MŠ SR v decembri 2004, vlastné receptúry s krajoými špecialitami),
- s) Dodržiavame materiálové spotrebné normy a receptúry určené pre závodné stravovanie - Nové receptúry a technológie prípravy pokrmov v závodnom stravovaní, Konrád Kendík, Vydavateľstvo: Nová Práca, 2004, Receptúry diétnych pokrmov, Konrád Kendík, Vydavateľstvo: Nová Práca, 2004.

4. Z hľadiska výživových a epidemiologických rizík v stravovacej prevádzke nepoužívame:

- mleté a sekané mäsa, vrátane mletých rýb z distribučnej siete,
- nedostatočne tepelne spracované mäsa,
- zabíjačkové kaše, tlačienky,
- surové mäsa typu biftek,
- výrobky s aspickom a rôsolom,
- tepelne nespracované vajcia a tepelne nedostatočne spracované vajcia,
- huby okrem húb získaných z distribučnej siete,
- pečienkový syr, pečienkovky, čajovky , maslovky a podobne,
- vnútornosti okrem bravčovej, teľacej, hydinej pečene a srdca, nadmerne slané ryby a rybie výrobky,
- tepelne neošetrené mlieko a výrobky z tepelne neošetreného mlieka.

5. Všeobecné požiadavky na manipuláciu s potravinami a prípravu pokrmov a jedál

- a) nátierky spracovávame zásadne z čerstvých surovín a podávame najneskôr do 2 hodín po ich spracovaní, pri zabezpečení chladenia od 0° C do 4° C, najneskôr do 3 hodín,
- b) všetky suroviny, polotovary, potraviny, podávame len do dátumu minimálnej trvanlivosti,
- c) mäkké salámy spotrebujeme v deň nákupu, ich spotrebu výrazne obmedzujeme,
- d) na vyprážanie používame rastlinné tuky a oleje určené na vyprážanie,
- e) suroviny (vajčka, zemiaky, cestoviny, ryža) určené na ďalšiu prípravu spracovávame v deň spotreby,
- f) mleté mäso pripravujeme zo surového, čerstvého mäsa a tepelne spracovávame najneskôr do troch hodín,
- g) pri príprave nátierok používame najmä rastlinné maslo,
- h) vyprážané jedlá sa snažíme výrazne obmedzovať,
- i) majonézy do jedálnych lístkov nezaraďujeme,
- j) pri príprave všetkých pokrmov prísne dodržiavame všetky predpisy Správnej výrobnéj praxe a zásady HACCP,
- k) systémom zabezpečenia kontroly hygieny potravín sledujeme procesy a analyzujeme všetky nebezpečenstvá pri výrobe pokrmov a to od začiatku až do konca výroby pokrmov:
 - pri nákupe, prijímaní, skladovaní a uchovávaní surovín a potravín,
 - pri zabezpečovaní osobnej hygieny,
 - pri zabezpečovaní prevádzkovej hygieny,
 - pri príprave pokrmov,
 - pri výdaji pokrmov,
 - pri manipulácii s odpadmi.
- l) mimoriadne pozorne sledujeme kontrolné kritické body, vedíme evidencie výrobných postupov, vrátane kontrolných procesov a činností na príslušných kontrolných formulároch, čím zvyšujeme bezpečnosť stravovania a zabezpečujeme správny chod stravovacej prevádzky v súlade s príslušnými predpismi.

Výživová hodnota pokrmov podávaných v DSS KAMPINO vychádza z obsahu výživových faktorov podľa odporúčaných výživových dávok (OVD) pre jednotlivé vekové skupiny obyvateľstva.

Zostava podávaných jedál obsahuje raňajky, desiata, obed, olovrant a večeru. Priemerné hodnoty výživových faktorov jednotlivých jedál za časové obdobie najmenej jedného mesiaca zodpovedajú hodnotám výživových faktorov podľa OVD, pričom percentuálne rozdelenie počas dňa je približne nasledovné:

Kód	Podávané jedlo	Percentuálny podiel
R -	Raňajky	20 – 25%
D -	Desiata	8 – 10%
O -	Obed	30 – 35%
OL -	Olovrant	10 – 15%
V -	Večera	20 – 25%

z obsahu výživových faktorov OVD.

Zásady pre zostavovanie jedálnych lístkov v stravovacej prevádzke DSS Kampino, sú v súlade s Vyhláškou MŠ SR č. 330/2009 Z. z. o zriadení školského stravovania, príloha č. 1 Zásady pre zostavovanie jedálnych lístkov v zariadení školského stravovania a základnými princípmi zdravého stravovania detí a dospelých