

# Kritéria programu Skutečně zdravá jídelna

## Veřejné stravování



## Program Skutečně zdravá jídelna

Skutečně zdravá jídelna je osvědčení, kterému můžete vy a vaši zákazníci věřit.

O osvědčení Skutečně zdravá jídelna se může ucházet kterákoli organizace připravující a nabízející pokrmy v jakémkoli sektoru gastronomie a veřejného stravování.

Program Skutečně zdravá jídelna se věnuje mnoha aspektům kvality potravin a pokrmů.

Principy programu Skutečně zdravá jídelna jsou:

- **Pokrmy připravujeme z kvalitních a čerstvých surovin**  
Jídelničky ve Skutečně zdravých jídelnách jsou tvořeny pokrmy, připravenými převážně z čerstvých a nezpracovaných surovin. Na přípravu pokrmů se nepoužívají polotovary, jako jsou instantní základy polévek a omáček, dochucovačla s glutamáty, výrobky s obsahem částečně ztužených tuků atd. Důraz je kladen také na sezónní suroviny.
- **Nakupujeme ekologicky šetrné a etické potraviny**  
Skutečně zdravé jídelny podávají pokrmy připravené z masa a vajec z šetrných chovů. Tyto suroviny pomáhají snižovat uhlíkovou stopu a znečištění. Na stříbrné a zlaté úrovni, kde se používají bioprodukty, také zvyšují úroveň biologické rozmanitosti.
- **Upřednostňujeme produkty od místních zemědělců a výrobců potravin**  
Skutečně zdravé jídelny upřednostňují místní a regionální zemědělce a výrobce potravin. Svoji roli chápou jako investici do místního společenství a místní ekonomiky a využívají spolupráci s místními podnikateli jako způsob propojení strávníků s místem původu potravin a lidmi, kteří je produkují.
- **Vaříme zdravě a chutně**  
Držitelé osvědčení Skutečně zdravá jídelna dodržují platná doporučení a postupy v oblasti kvality a výživové hodnoty pokrmů. Strava obsahuje sacharidy s dostatkem vlákniny, vhodné složení tuků (dostatek nenasycených, ale minimum trans-mastných tuků) a kvalitní bílkoviny z živočišných i rostlinných zdrojů. Samozřejmostí je dostatek zeleniny. Solíme a sladíme s mírou. Zásadou však je, že co je zdravé, musí být současně chutně upravené.

## Proč se zapojit do programu Skutečně zdravá jídelna?

### Měníte jídelnu na skutečně zdravou

Jsou vaši zákazníci hladoví po skvělém jídle? Chtěli byste ukázat váš zájem na zlepšování jejich zdraví a pohody? Osvědčení Skutečně zdravá jídelna vám pomáhá demonstrovat váš závazek podporovat veřejné zdraví a je skvělým příkladem pro zaměstnance, klienty i návštěvníky.

### Zvýšíte počet prodaných pokrmů

Širší nabídka chutnějších, zdravějších, etičtějších a ekologicky šetrnějších pokrmů pro vaše hosty může zvýšit prodeje a generovat pro vaši jídelnu dodatečný příjem. Studie ukazují, že podniky podporující zdraví se těší vyšším výnosům.

Stále více zákazníků oceňuje, pokud se gastronomický provoz může chlubit nezávislou kontrolou a osvědčením o kvalitě. Být nositelem smysluplného osvědčení je proto dobrý marketingový nástroj a příležitost pro mediálně zajímavý příběh. Ukazuje také, že máte vysoký



**Skutečně  
zdravá jídelna**

www.skutecezdravajidelna.cz  
TEL.: +420 606 506 506

standard v oblasti dobrého jídla, ochrany životního prostředí a spokojenosti svých zaměstnanců i zákazníků. Osvědčení kvality otevírá provozovateli jídelny dveře pro veřejné zakázky, které budou stále častěji specifikovat kvalitativní ukazatele, jako podmínku pro účast ve výběrových řízeních.

### Máte kontrolu nad náklady

Zvýšení kvality nezbytně neznamená zvyšování nákladů. Příprava pokrmů z čerstvých surovin a nakupování od Skutečně zdravých dodavatelů vám může ve skutečnosti náklady snížit.

### Podporujete místní společenství

Důraz na kvalitu surovin a spolupráce s místními zemědělci a podnikateli ukazuje váš závazek zapojovat se a podporovat místní společenství a přispívat k rozvoji místní ekonomiky.

## Kritéria pro Skutečně zdravé jídelny ve veřejném stravování

Níže najdete přehled kritérií, která jsou nutná pro získání osvědčení na úrovni bronzové, stříbrné a zlaté v programu Skutečně zdravá jídelna ve veřejném stravování.

### Bronzová kritéria

Jídelna splňuje bronzová kritéria za těchto podmínek:

- B1** Jídla v nabídce jídelny neobsahují žádné nežádoucí přísady a minimalizujeme používání polotovarů\*.
- B2** Alespoň 75 % všech pokrmů je vyrobeno z čerstvých, nezpracovaných surovin či potravin přímo v kuchyni nebo u dodavatele\*\*.
- B3** Čerstvé, předem nezpracované suroviny a potraviny jídelna přednostně nakupuje od pěstitelů, chovatelů a výrobců s provozovnou ve vlastním nebo sousedním kraji, pokud jsou dostupné.
- B4** Pokrmy v jídelním lístku odrážejí sezónnost a všechny sezónní suroviny jsou v jídelníčku jasně označeny.
- B5** V jídelně jsou k dispozici informace o původu potravin, použitých k přípravě pokrmů.
- B6** Pracovníci kuchyně jsou alespoň jednou ročně vzděláváni v oblasti vaření z čerstvých sezónních surovin.
- B7** Strávníci/hosté mají přístup k pitné vodě dle potřeby.
- B8** Nabídka pokrmů jídelny uspokojuje potřeby různých diet a stravovacích zvyklostí.
- B9** Při úklidu v prostorách kuchyně/jídelny a mytí nádobí jsme zahájili přechod na ekologicky šetrné čisticí a mycí prostředky. Jako minimální standard pro posouzení, zda se jedná o ekologicky šetrnou drogerii, slouží evropská ekoznačka „květina“ - „Euroflower“ nebo česká značka „[Ekologicky šetrný výrobek](#)“.

\*Viz Seznam nepovolených aditiv

\*\*Viz Přehled čerstvých, předem nezpracovaných potravin

### Stříbrná kritéria

Jídelna nabízí zdravé pokrmy splňující kritéria Skutečně zdravé jídelny pro stříbrnou úroveň, pokud plní bronzová kritéria, plus:

- S1** Minimálně 50 % (v účetní hodnotě) nakoupených čerstvých a nezpracovaných surovin pochází od pěstitelů a chovatelů s provozovnou ve vlastním nebo sousedním kraji.
- S2** Minimálně 5 % surovin (v účetní hodnotě) pochází z kontrolovaného ekologického zemědělství – bioprodukt nebo biopotravina.



**Skutečně  
zdravá jídelna**

www.skutecezdravajidelna.cz  
TEL.: +420 606 506 506

- S3** Kuřecí maso pochází z vysoce šetrných chovů a/nebo alespoň 10 % pochází z ekologických chovů.
- S4** Pro přípravu pokrmů jsou přednostně používána vejce z volných výběhů (značeno „1“).
- S5** Jídelna používá přednostně sladkovodní ryby z chovů v ČR a mořské ryby a plody z udržitelných zdrojů, pokud jsou dostupné.
- S6** Při úklidu v prostorách kuchyně/jídelny a mytí nádobí jsou používány jen ekologicky šetrné čisticí a mycí prostředky.

#### Zlatá kritéria

Jídelna splňuje zlatá kritéria, pokud si dává velice záležet na tom, aby pokrmy byly zdravé, etické a většina čerstvých surovin pocházela od místních šetrně hospodařících farem:

- Z1** Minimálně 80 % (v účetní hodnotě) nakoupených čerstvých a nezpracovaných surovin pochází od pěstitelů a chovatelů s provozovnou ve vlastním nebo sousedním kraji.
- Z2** Minimálně 10 % surovin (v účetní hodnotě) pochází z kontrolovaného ekologického zemědělství – bioprodukt nebo biopotravina.
- Z3** Pro přípravu pokrmů jsou používána pouze vejce z volných výběhů (značeno „1“) nebo z ekologických chovů („0“).
- Z4** Při přípravě jídelníčků jídelna podporuje zdravou, vyváženou a udržitelnou výživu mj. tím, že upřednostňuje vyšší zastoupení zeleniny a menší množství masa.

1.7.2017



**Skutečně  
zdravá jídelna**

www.skutecezdravajidelna.cz  
TEL.: +420 606 506 506