



Plnění kritérií programu Skutečně zdravá škola

**Kvalita jídla a místo původu
(ve spolupráci s vaší školní jídelnou)**

**Přehled „čerstvých, předem nezpracovaných
surovin či potravin“, povolených pro použití
při přípravě pokrmu ve školním stravování,
splňující kritéria Skutečně zdravé školy**

Alespoň 75% všech pokrmů je vyrobeno z čerstvých předem nezpracovaných surovin či potravin.

Kalkulace:

Procentní podíl pokrmů vyrobených z čerstvých surovin spočítáte tak, že sečtete pokrmy nebo části pokrmů na jídelním lístku připravené z čerstvých surovin za měsíc a vypočítáte jejich procentní podíl ze všech pokrmů připravených za daný měsíc.

Pokud pokrm obsahuje čerstvou i zpracovanou složku, vypočítáte podíl čerstvých surovin dle podílu gramáže dané složky.

Příklad výpočtu: maso – 100g (čerstvé), zelí – 100 g (čerstvé), kupovaný knedlík: 100 g (polotovár), podíl čerstvé složky je 200 g, tedy 67 % pokrmu je možno považovat za „vyrobené z čerstvých a nezpracovaných potravin“.

Definice:

„Čerstvé, nezpracované suroviny“ zahrnují základní složky jako čerstvé/mražené ovoce a zeleninu, syrové/mražené maso nebo ryby, těstoviny, ryži, mlýnské obilné výrobky a luštěniny

„Čerstvé a nezpracované“

Seznam surovin, které **MOHOU** být použity při přípravě pokrmů kalkulovaných jako „vyrobena z čerstvých surovin“:

- čerstvá nebo mražená zelenina a ovoce
- brambory neloupané nebo loupané
- konzervovaná zelenina, kukuřice nebo luštěniny
- čerstvé, sušené nebo konzervované ovoce (bez sirupu a cukru), včetně konzervovaných rajčat
- syrové nebo mražené maso, které může být nakrájené na kostky nebo pomleté a šunka
- čerstvé nebo mražené mléčné výrobky, včetně jogurtu a zmrzliny
- vejce
- pesto
- Kari pasta
- sýr (s výjimkou vysoce zpracovaného – viz níže)
- mlýnské obilné výrobky – mouka, krupice, strouhanka, vločky, trhaná, kroupy, lámanka, jáhly, bulgur, kuskus, pohanka, klíčky a nepečené müsli směsi obilovin
- rýže
- těstoviny
- chléb, rohlíky, korpus na pizzu (nesmí obsahovat vyjmenovaná aditiva)
- dehydratovaný polévkový bujón (nesmí obsahovat vyjmenovaná aditiva)
- směsi na pečení chleba, pudinkový prášek (nesmí obsahovat vyjmenovaná aditiva)
- fermentované sojové výrobky: tempeh, miso

„Zpracované, polotovary“

Seznam surovin, které **NEMOHOU** být použity při přípravě pokrmů kalkulovaných jako „vyrobena z čerstvých surovin“:

- loupané a krájené brambory a zpracované bramborové výrobky za použití bělicích činidel na bázi chlóru
- masové separáty
- tepelně upravené nebo konzervované maso (s výjimkou šunky nejvyšší jakosti)
- instantní potravinové směsi, základy na omáčky a šťávy k masu
- knedlíky
- instantní nápoje
- sušená vejce
- sušené mléčné výrobky, jako je sušené odstředěné mléko
- vysoce zpracovaný sýr (například obsahující potravinářská aditiva, nefermentované mléčné suroviny, extra sůl, emulgátor, apod.)
- tavené sýry (zpracované sýry obsahující nežádoucí přísady, nekvašené mléčné produkty, emulgátory, větší množství soli nebo syrovátky).
- aspik, želé (hotové nebo v prášku)
- mražené těsto, těstovinové polotovary
- kupované výrobky z ryb v těstíčku nebo ve strouhance
- klobásy, párky
- klaso, robi, šmakoun, seitan, tofu

1. 2. 2016

Materiál byl převzat z anglického programu Food for Life Partnership