

Skutečně zdravá jídelna

Plnění kritérií programu Skutečně zdravá jídelna

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 (polotovar), 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, rýži, mlýnské obilné výrobky a luštěniny

„Čerstvé a nezpracované“

Seznam surovin, které MOHOU být použity při přípravě pokrmů kalkulovaných jako „vyrobeno 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, vločky, trhaná, kroupy, lámanka, jáhly, pohanka, klíčky a müsli směsi obilovin
- rýže
- těstoviny
- chléb, rohlíky, korpus na pizzu – vždy s podílem celozrnné mouky
- 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 bělících 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. 1.2026