



# **Aplikácia metodiky princípov k MSN a receptúram pre školské stravovanie v Slovenskej republike r. 2019**

v kontexte Flexi zásad  
pre zostavovanie jedálnych lístkov

**Pracovná skupina MŠVV a Š SR 2019**



## Obsah

1. Úvod.....	4
2. Praktická aplikácia.....	5
3. Špecifické princípy aplikácie.....	8
4. Špecifické princípy aplikácie pre diétne stravovanie.....	11
5. Špecifické princípy aplikácie Flexi zásad na zostavovanie jedálnych lístkov.....	12
6. Prípustné zámény potravín.....	12
7. Úprava hmotnosti potravinových komodít.....	14
8. Minimálne požiadavky na kvalitu potravín podľa potravinových komodít.....	16

## Prílohy

---

Príloha č. 1 Flexi zásady na zostavovanie jedálnych lístkov.....	23
--	----

# 1. ÚVOD

MŠVV a Š SR (ďalej len ministerstvo) podľa § 140 zákona č. 245/2008 Z. z. o výchove a vzdelávaní v znení neskorších predpisov vydáva Materiálno-spotrebné normy a receptúry, ktoré charakterizujú príslušnú územnú oblasť pre školské stravovanie (ďalej len MSN) a aplikáciu princípov ich používania v kontexte **Flexi zásad na zostavovanie jedálnych lístkov**.

MSN majú záväzný charakter pre všetky zariadenia školského stravovania zaradené v sieti škôl a školských zariadení Slovenskej republiky s prípustnou toleranciou použitia, ktorá je uvedená v jednotlivých ustanoveniach aplikácie princípov. Flexi zásady na zostavovanie jedálnych lístkov tvoria súčasť tohto materiálu.

Pre deti a žiakov, pri ktorých podľa posúdenia ošetrojúceho lekára si zdravotný stav žiaka alebo dieťaťa vyžaduje osobitné stravovanie vydalo ministerstvo Materiálno-spotrebné normy a receptúry pre diétny stravovací systém v školskom stravovaní v roku 2008 (CD-2008-809/1771-1:918) pre tri druhy diét a Flexi materiálno-spotrebné normy a receptúry pre školské stravovanie vydané v roku 2019. Na základe opakovaných žiadostí a pripomienky rodičovskej verejnosti sa v školskom stravovaní zavádza možnosť zabezpečovať diétu s laktózovou intoleranciou s účinnosťou od 01. 01. 2020

## Povolené druhy diét v zariadeniach školského stravovania v Slovenskej republike

---

- šetriaca (pri chorobách tráviaceho traktu),
- diabetická (pri zvýšenej hladine cukru v krvi – pri cukrovke),
- bezgluténová, bezlepková diéta (pri poruche vstrebávania lepku v pokrmoch)
- bezlaktózová (pri poruche vstrebávania mliečneho cukru).

Ministerstvo už od roku 2014 eviduje aj požiadavku expertov v oblasti výživy ale aj rodičovskej verejnosti na zmenu systému skladby jedálnych lístkov v školskom stravovaní a nastavenie tzv. reformnej cesty podľa **Nutričného modelu, v ktorom Svetová zdravotnícka organizácia** (WHO) zadefinovala zvýšenie podielu rastlinných zdrojov bielkovín na úkor živočíšnych zdrojov bielkovín vo výžive detí.

Vypracovanie návrhu Flexi zásad na zostavovanie jedálnych lístkov podľa najnovších výživových trendov má v školskom stravovaní podporiť celosvetový trend postupného procesu kvalitatívnej reformy obsahu školského stravovania na báze vedeckých výskumov a odporúčaní Svetovej zdravotníckej organizácie (WHO Nutričný model) v podobe

- znižovania podielu živočíšnych zdrojov bielkovín
- postupného zvyšovania podielu rastlinného zdroja bielkovín
- zvyšovania denného podielu čerstvej zeleniny a zeleninových príloh z produktov z regiónov,
- zvyšovania podielu čerstvého ovocia z regiónov.

### Flexi zásady na zostavovanie jedálnych lístkov zároveň predstavujú

- individuálny prístup k stravovaniu detí v školách,
- majú znaky multikulturalizmu, ktorý zohľadňuje cirkevné a kultúrne stravovacie zvyklosti stravníkov

- ekologický trend v školskom stravovaní s využívaním dodávok biopotravín v ekologickom a veľkospotrebitel'skom balení
- záruku čerstvosti dodávok potravín z regiónov z hľadiska *optimalizácie* logistiky.

Uvedený postup sa zavádza v overovacej verzii od 01. 09. 2019 vo vybraných zariadeniach školského stravovania pod názvom **Flexi zásady na zostavovanie jedálnych lístkov v zariadeniach školského stravovania (ďalej len „Flexi JL“)** a s účinnosťou od 01. 09. 2020 po absolvovaní vzdelávania vedúcich zamestnancov podľa rozhodnutia zriaďovateľa zariadenia školského stravovania.

Zámerom odborníkov je zaviesť uvedený systém vo všetkých zariadeniach školského stravovania a využiť tak najnovšie vedecké poznatky vo výžive detí v záujme prevencie obezity so šetrným prístupom k prírode a k našej planéty Zeme.

## 2. PRAKTICKÁ APLIKÁCIA

Základnou požiadavkou a úlohou v školskom stravovaní je zachovať **výrobu jedál** a nápojov z **čerstvých surovín**, používať potravinové komodity **najvyššej kvality** s vysledovateľnosťou pôvodu a s možnosťou využitia alternatívnych potravinových komodít z dôvodu personálnej a technologickej náročnosti a preukázateľných finančných úspor.

**Jednotlivé receptúry sú vypracované pre 4 vekové skupiny stravníkov:**

- dávky potravín pre vekovú skupinu A sú pre 2 až 5-ročné deti materských škôl,
- dávky potravín pre vekovú skupinu B sú pre 6 až 10-ročných žiakov základných škôl,
- dávky potravín pre vekovú skupinu C sú pre 11 až 15-ročných žiakov základných škôl,
- dávky potravín pre vekovú skupinu D sú pre 16 až 19-ročných žiakov stredných škôl a dospelých stravníkov.

**MSN sú usporiadané do 25 pokrmových skupín** s technologickými postupmi prípravy pokrmov, nápojov a výživovou hodnotou podávaných pokrmov, ktorá vychádza z obsahu výživových faktorov **podľa odporúčaných výživových dávok** (ďalej len „OVD“) pre jednotlivé vekové kategórie stravníkov vo **Vestníku MZ SR, čiastka 4 5 zo dňa 19.6. 2015 „Odporúčané výživové dávky pre obyvateľstvo v Slovenskej republike (9. Revízia)“**.

Zariadenie školského stravovania poskytuje stravovanie podľa finančných podmienok vo výške nákladov na nákup potravín podľa jednotlivých finančných pásiem vydaných ministerstvom a to finančné pásma pre bežné stravovanie, pre diétne stravovanie, pre stravovanie športovcov a finančné pásma pre internátne zariadenia a zariadenia s nepretržitou prevádzkou. Pri aplikácii **Flexi JL** sa využívajú finančné pásma pre diétne stravovanie, stravovanie športovcov a finančné pásma pre internátne zariadenia a zariadenia s nepretržitou prevádzkou.

**Pri stanovení finančného pásma na nákup potravín na jedno jedlo sa určuje jednotné finančné pásmo pre stravníkov všetkých vekových kategórií vrátane dospelých stravníkov (zamestnanci a iné fyzické osoby) okrem stravníkov s diétnym stravovaním a žiakov športových tried a športových škôl.**

**Stanovenie finančného pásma** na nákup potravín zodpovedá priemerným cenovým reláciám základných potravinových komodít v danom regióne a jeho čerpanie je v priebehu školského roka vyrovnané tak, aby finančný limit na konci mesiaca nebol nižší, ale ani neprevýšil **10% jednodňového finančného limitu na nákup potravín**.

## VYHODNOCOVANIE OVD

---

**Pri vyhodnocovaní OVD postupovať nasledovne:**

- priemerné hodnoty obsahu **energie, cukrov a tukov a ostatných sledovaných nutričov** za časové obdobie jedného mesiaca sa môžu od hodnôt OVD v mesačnej zostave jedálnych lístkov odlišovať v **priemere  $\pm 15\%$** ;
- priemerné hodnoty obsahu **bielkovín** za časové obdobie jedného mesiaca sa môžu od hodnôt OVD v mesačnej zostave jedálnych lístkov odlišovať v **priemere  $\pm 20\%$  pri zachovaní bezpečných hraníc príjmu a vzájomného pomeru makronutrientov**;

**pri vyhodnocovaní OVD v rámci Flexi JL** je potrebné klásť dôraz na vyhodnotenie plnenia hodnôt železa a vitamínu B<sup>12</sup>, ktoré je potrebné vyhodnocovať osobitne v mesačnej skladbe MSN.

Pri prepočtoch nutričnej hodnoty poskytovaných pokrmov v zariadeniach školského stravovania je platný postup aktuálnych tabuľkových výpočtov podľa jednotlivých zväzkov POTRAVINOVÝCH TABUĽIEK vydaných Výskumným ústavom potravinárskym v Bratislave.

**Z celkovej dennej výživovej dávky sa počíta v priemere:**

- **na raňajky 18%**
- **na desiatu 15%**
- **na obed 35%**
- **na olovrant 10%**
- **na večeru 22%.**

Ak sa v zariadení školského stravovania podáva aj **druhá večera**, tá predstavuje zvýšenie príjmu energie a výživových faktorov **o 5% až 10%** v porovnaní s OVD.

**Vybrané výživové faktory a percentuálne zastúpenie výživovej dávky pre deti a mládež**

Výživový faktor	Deti predškolského veku		Deti školského veku / chlapci, dievčatá				Dospievajúci chlapci/dievčatá			
	2 - 5 r.		6 – 10 r.		11 – 15 r.		16 – 19 r.		16 – 19 r.	
							študujúci		fy- zická záťaž	
	De- siata obed, ol. 60%	Celo- den. stra- va	Obed 35 %	Celo- den. stra- va	Obed 35 %	Celo- den. stra- va	Obed 35 %	Celo- den. stra- va	Obed 35 %	Celo- den. stra- va
<b>Energia kJ</b>	4140	6900	3080	8800	3675	10500	3955	11300	4830	13800
<b>Energia kcal</b>	990	1650	735	2100	875	2500	945	2700	1155	3300
<b>Bielkoviny g</b>	21	35	18,6	53	22,1	63	23,6	67,5	28	80
<b>Tuky g</b>	37,8	63	27,3	78	29,6	84,5	31,9	91	38,9	111
<b>Sacharidy g</b>	141,6	236	104	297	130,4	372,5	140,7	402	173,4	495,5
<b>Vláknina g</b>	8,4	14	6,0	17	6,7	19	7	20	8,2	23,5
<b>Vápnik mg</b>	420	700	315	900	437,5	1250	437,5	1250	507,5	1450
<b>Železo mg</b>	5,4	9	3,5	10	4,9	14	4,7	13,5	5,8	16,5
<b>Vitamín C mg</b>	42	70	28,0	80	33,3	95	33,3	95	43,8	125

Na základe vyššie uvedených údajov je potrebné, aby pri poskytovaní stravovania v zariadení školského stravovania boli **dodržané Zásady na zostavovanie jedálnych lístkov** podľa Prílohy č.1 k vyhláške č. 330/2009 Z. z. o zariadení školského stravovania vrátane časovej a obsahovej štruktúry jedál a **Flexi JL** v zmysle OVD tak, aby:

- **pre deti predškolského veku** v materskej škole hodnoty energie a základných živín pri podaní desiatej, obeda a olovrantu boli dodržané **na 60%** z celkového denného príjmu OVD;
- **pre žiakov I. stupňa základnej školy, II. stupňa základnej školy a žiakov strednej školy a dospelých stravníkov** hodnoty energie a základných živín pri podaní obeda boli dodržané na 35% z celkového denného príjmu OVD;
- **pri Flexi JL je podiel živočíšnych a rastlinných bielkovín v pomere 50:50, postupne 40% podiel živočíšnych bielkovín a 60% bielkovín rastlinného pôvodu.**

Pri zabezpečovaní stravovania **žiakov športových tried a športových škôl** postupovať podľa OVD pre žiakov športových škôl a tried (Vestník MZ SR č. 35, HMD/5238/16209/2011), ktoré sú uvedené v tabuľke č.1 a č.2, sú spracované pre tri športové kategórie nasledovne:

- **v I. kategórii E** sú uvedené hodnoty pre **športy s nižším výdajom energie**, napr. atletika (chôdza, behy), basketbal, bežecké lyžovanie, cyklistika, triatlon, futbal, hádzaná, hokej, plávanie, volejbal, zápasenie a džudo;
- **v II. kategórii E\*** sú uvedené hodnoty **pre športy s vysokým výdajom energie**, napr. atletika (šprinty, skoky, vrhy), gymnastika, skoky na lyžiach, stolný tenis;
- **v III. kategórii E\*\*** sú uvedené hodnoty pre **športy s najnižším výdajom energie**, napr. tanečné športy.

**Flexi JL odporúčame využívať v súlade s najnovšími výživovými trendy najmä pre stravovanie športovo talentovaných žiakov škôl.**

### 3. ŠPECIFICKÉ PRINCÍPY APLIKÁCIE

1. **Pri príprave jedál a nápojov** dodržiavať skladbu potravín a technologické postupy podľa vybranej receptúry MSN. Jednotlivé potravinové ingrediencie normovať presne a pri **výdaji** vynormovaných potravín je možné zohľadniť v preukázateľných prípadoch toleranciu **do 10% vrátane mäsa, tukov, soli a cukru v nadväznosti na čerpanie finančného limitu na nákup potravín.**
2. **V zariadeniach školského stravovania s celoročnou prevádzkou** je v normovaní prípustná tolerancia navýšenia všetkých potravín vrátane mäsa a tukov v rozpätí do 20% v nadväznosti na čerpanie finančného limitu na nákup potravín.
3. Pri zabezpečovaní stravovania **žiakov športových tried a športových škôl a detí a žiakov s diétnym stravovaním s využitím určených finančných pásiem** sa pre výpočet množstva potravín na prípravu jedál a nápojov **vyhotovuje samostatný normovací hárok a samostatný stravný list.**
4. Pre **žiakov športových tried a športových škôl s využitím Flexi JL a finančných pásiem pre športovcov je v normovaní prípustná tolerancia navýšenia hmotnosti hlavných jedál v súlade s MSN o 20%** s odporúčanou štruktúrou potreby **bielkovín živočíšnych a rastlinných 50:50 a postupne 40 (živočíšnych) : 60(rastlinných)**. Podľa OVD dopĺňať vlákninu, podávať denne zeleninu, ovocie a doplnky výživy (cereálne výrobky, tvaroh a tvarohové výrobky, tvarohové múčniky, mliečne pudinky a krémy); v rámci pitného režimu možno podávať nápoje určené pre športovcov podľa MSN s obsahom uhľohydrátov, minerálov, vitamínov a pod.
5. **Pri príprave nátierok podávaných na raňajky v zariadeniach školského stravovania** je prípustná tolerancia navýšenia surovín podľa použitej receptúry **o 50%.**
6. **Pri príprave nátierok podávaných na desiatu v zariadeniach školského stravovania pri materských školách do 20 detí** je prípustná tolerancia navýšenia surovín podľa použitej receptúry **o 30%.**
7. **V zariadeniach školského stravovania pri internátnych školách s nepretržitou prevádzkou** je v normovaní prípustná tolerancia navýšenia potravín na prípravu **suchej večere** podľa použitej receptúry v pokrmovej skupine „Nátierky“ **o 50%** (výnimočné prípady - cestovanie domov).
8. **Pri výdaji jedál a nápojov** dodržiavať hmotnosť hotovej porcie v g uvedenú vo vybranej receptúre MSN. Tolerancia hmotnosti **pri jednej porcii ± 10%, pri 10 porciách ± 6%.**



9. V prípade zavedenia  **systému dvoch druhov jedál na výber**  pre vekové skupiny B,C a D je potrebné dodržať zostavu jedál tak,  **aby energetická a nutričná hodnota druhého jedla**  dosahovala  **minimálne 90% OVD jedla prvého u sacharidov a bielkovín a 80% OVD pre tuky, obidve jedlá na výber v rámci dňa musia zohľadňovať zásady pre zostavu jedálnych lístkov.**  Pre zavedenie systému dvoch jedál na výber je podmienkou zohľadnenie personálneho a materiálno-technického zabezpečenia zariadenia školského stravovania.
10.  **Polotovary a hlbokozmrazené výrobky**  používať  **výnimočne** , iba v prípadoch neštandardných situácií (nedostatok pracovných síl, prerušenie dodávok energií, prípadne cenové dôvody).
11. Do jedálnych lístkov nezaraďovať  **doplnkové pokrmy**  za hlavným jedlom na úkor kvality potravín použitých pri príprave jednotlivých pokrmov.
12. Podávať  **priemyselne vyrobené šaláty**  (spotrebiteľsky balené, nebalené; majonézové alebo nemaionézové),  **cukrárenské výrobky, parené buchty a knedle**  z distribučnej siete v zariadeniach školského stravovania  **je neprípustné.**
13. Pri ponuke nápoja k jedlu preferovať podávanie  **čistej pitnej vody z vodovodu (receptúra Stolová voda),**  pitnej vody ochutenej citrónom a bylinkami, prírodných 100%-ných ovocných štiav spracovaných lisovaním, preferovať používanie ovocných sirupov s najmenej 50% podielom ovocnej zložky bez umelých farbív a konzervantov s občasou možnosťou využitia nápojov so stéviou.
14. Pri ponuke  **nápoja k jedlu bez obmedzenia**  je prípustná tolerancia navýšenia surovín o 20%.
15.  **Pri ponuke dvoch a viac nápojov na výber**  normovať suroviny percentuálnym podielom počtu pripravovaných nápojov (napr. 30% čaj; 20% mlieko; 50% voda s citrónom).
16. Pri príprave pokrmov obsahujúcich  **zeleninu**  preferovať čerstvú zeleninu, dodržiavať  **druh a množstvo**  použitej zeleniny uvedenej v receptúre s prípustnou toleranciou navýšenia o 20%.
17. Pri príprave pokrmov, kde je uvedená všeobecne koreňová zelenina, používať zo 100 % hmotnosti nasledovné percentuálne zastúpenie:

druh potraviny	hmotnosť v %
mrkva	50% hrubej hmotnosti
petržlen	25% hrubej hmotnosti
zeler	25% hrubej hmotnosti

18. K hlavným jedlám  **podávať čerstvú zeleninovú oblohu, šaláty z čerstvej zeleniny a zeleninové šaláty bez nálevu.**  Minimalizovať podávanie sterilizovaných šalátov a ovocných kompótov.
19. Preferovať podávanie  **zeleninových šalátov bez nálevu.**  Zeleninové šaláty ochucovať repkovým alebo olivovým olejom a šťavou z citróna. Pri príprave šalátov bez nálevu je prípustná tolerancia navýšenia zeleniny o 20%.
20. Pri  **ponuke dvoch a viac šalátov na výber**  normovať suroviny percentuálnym podielom počtu pripravovaných šalátov (napr. mrkvový 50%, rajčiakový 25%, kapustový 25%).
21. Pri príprave pokrmov  **z čerstvej zeleniny**  alebo  **ovocia**  možno použiť  **v ojedinelých prípadoch**  ako  **náhradu**  hlboko  **zmrazenú**  zeleninu alebo hlboko zmrazené ovocie, pri normovaní postupovať podľa tabuľky „ **čistá hmotnosť** “  **so zvýšením o 5%**  na doplnenie straty, ktorá vznikla rozmrazením.
22.  **Pri príprave múčnych pokrmov**  je možná zámena čerstvého ovocia za sterilizované alebo hlbokozmrazené bez ohľadu na druh ovocia.

23. Pri príprave pokrmov s použitím sterilizovanej zeleniny alebo ovocia (bez nálevu) pri normovaní postupovať podľa tabuľky „**čistá hmotnosť**“, ktorá je uvedená v použitej receptúre.
24. **Ovocie podávané na kusy** možno upraviť hmotnosť porcie určenú v receptúre v prípustnej **tolerancii +50 %**.
25. **Detskú výživu (pyré)** podávanú na kusy **možno** upraviť hmotnosť porcie určenú v receptúre v prípustnej **tolerancii +30 %**.
26. **Mliečne výrobky** (jogurty, tvarohové dezerty a pod.) **podávané na kusy** možno upraviť hmotnosť porcie určenú v receptúre v prípustnej **tolerancii ± 30 %**. **Pri nákupe** uprednostňovať **neochutené mliečne výrobky**.
27. Pri podávaní mlieka a ovocia v rámci školského stravovania (desiata, obed, olovrant) **dodržiavať** hmotnosť **porcie určenú** v receptúre MSN. Mlieko a mliečne výrobky, zelenina, ovocie a ovocné výrobky podávané prostredníctvom Celospoločenských programov (mimo školského stravovania) dodržiavať hmotnosť, ktorá je uvedená v aktuálnom nariadení vlády SR a v podmienkach jednotlivých programov.
28. Podľa miestnych podmienok a regionálnych zvyklostí je možné **chlieb k polievke a prívarku** zvýšiť alebo znížiť o 25% z hmotnosti, ktorá je uvedená v príslušnej receptúre.
29. Pečivo podávané na kusy možno upraviť hmotnosť porcie určenú v receptúre v prípustnej **tolerancii ± 30 %**. V receptúre **Vianočka, sladké pečivo** zaraďovať ako **sladké pečivo len kysnuté, lístkové pečivo s náplňou**.
30. Pri pečive, zelenine, ovocí, mliečnych a iných **výrobkoch**, ktoré sú **vydávané na kusy**, je potrebné **prepočítať nutričné hodnoty podľa** skutočne vy danej **hmotnosti**.
31. V receptúrach, kde nie je uvedená **múka na dosku**, normovať vo výške **15 %** k množstvu múky použitej na cesto.
32. **Pri nákupe olejov** zohľadniť vhodnosť použitia podľa odporúčania výrobcu, uprednostniť jednodruhové oleje. Do šalátov používať oleje lisované za studena, na tepelné spracovanie oleje rafinované.
33. Pri **vyprážaní** pokrmov v **teplovzdušnej rúre** resp. „konvektomate“ **znižovať** normovanú hmotnosť tuku **o 40%** z hmotnosti, ktorá je uvedená v príslušnej receptúre s uvedeným odpisom skutočného množstva spotreby v stravnom liste.
34. **Pri nákupe cestovín** sledovať **zloženie, uprednostňovať cestoviny zo semolínovej múky**, múky z tvrdej pšenice.
35. Pri príprave **nátierok**, polievok a hlavných jedál **z bryndze** používať bryndzu len **z tepelne upraveného mlieka** z obchodnej siete (termizovanú alebo pasterizovanú).
36. V súvislosti so znižovaním pridanej soli a pridaného cukru pri príprave pokrmov a nápojov je možné **neobmedzene znižovať pridanú soľ a pridaný cukor podľa regionálnych stravovacích zvyklostí** s preukázateľným odpisom skutočného množstva spotreby soli a cukru v stravnom liste. Súčasťou iniciatívy znižovania pridávanej solia dochucovania jedál soľou je aj vytváranie zdravého prostredia v školských jedálňach.
37. Na dochucovanie pokrmov používať koreniny, čerstvé bylinky a zeleninové vňate podľa regionálnych zvyklostí. Pri príprave pokrmov, ktoré sa dochucujú čerstvými bylinkami, resp. vňatami **je nevyhnutná ich dôkladná mechanická očista pod prúdom tečúcej pitnej vody**.

38. Pre zvýraznenie chutí pokrmov používať ochucovadlá uvedené v MSN (zmesi korenín a zeleniny **s dodržaním vekovej skupiny stravníkov.**
39. Pri príprave pokrmov s obsahom mlieka a mliečnych výrobkov používať výrobky s uvedeným množstvom tuku v sušine:

druh potraviny	množstvo tuku v sušine
kyslá smotana	16%
sladká smotana	12%
prírodný zrejúci syr (tvrdý)	40%
prírodný zrejúci syr (tvrdý)	30% polievky, nátierky, zapékané pokrmy
tavený syr	25% – 65%
mlieko	1,5% pri príprave pokrmov 1,5% a 3,5% pri príprave nápojov

40. **Pre zníženie množstva akrylamidu v zemiakových výrobkoch** pri príprave zemiakových hranolčiek a pečených zemiakov dodržiavať technologické postupy uvedené v receptúrach (príprava pečením v rúre pri teplote od 180°C do 220°C), neopekať nadmieru, sledovať čas prípravy, aby sa predišlo nadmernému hnednutiu.
41. **Cereálne výrobky preferovať na báze kukurice a ryže**, ktoré obsahujú zvyčajne menej akrylamidu ako výrobky vyrobené z pšenice, raže, ovsu a jačmeňa.

## 4. ŠPECIFICKÉ PRINCÍPY APLIKÁCIE pre diétne stravovanie

V súvislosti so znižovaním pridanej soli a pridaného cukru pri príprave pokrmov a nápojov je potrebné v MSN pre diétny stravovací systém v školskom stravovaní vydané ministerstvom (CD-2008-809/1771-1:918) **znížiť pridanú soľ, pridaný cukor a tuky** oproti dávkam uvedeným v týchto receptúrach nasledovne.

Pri bezlaktózovej diéte sa kravské mlieko nahrádza sójovým, mandľovým, ryžovým alebo iným druhom mlieka. Mliečne výrobky sa nahrádzajú podľa prítomnosti laktózy v obsahu na 100g výrobku a individuálnej tolerancie stravníka na prítomnosť laktózy (5-12 g).

### Zníženie obsahu pridanej soli v jedlách

**15 % až 20 %** - vo všetkých receptúrach a pokrmových skupinách od nátierok až po prílohy

**20% až 30 %** - v jedlách, ktorých základ resp. súčasť tvoria ingrediencie ako sú rajčiakový pretlak, lečo, kyslá kapusta

**30% až 50 %** - u pokrmov, kde k príprave sú použité mäkké druhy syrov a bryndza.

## Zníženie obsahu pridaného cukru v jedlách a nápojoch

**10 % až 20 %** - dochucovanie nápojov, čaj(zelený, čierny), ovocné čaje - podávanie bez cukru

**50 %** - citronády

**10 % až 25 %** - dochucovanie polievok, omáčok – podľa druhu použitého základu (rajčiaky)

**20 % až 30 %** - pri príprave múčnych pokrmov – posýпка u podávaných cestovín, prípravy kysnutého cesta, náplne makovej – tvarohovej a pod.

## Tuky predstavujú zníženie

**20% až 35 %** - tukov pri príprave vyprážaných pokrmov

**10% až 15 %** - príprave dusených mias – najmä z bravčového mäsa, ktoré má najvyšší podiel tukov a pri zapekaných pokrmoch.

## 5. ŠPECIFICKÉ PRINCÍPY APLIKÁCIE Flexi JL

- Pri príprave jedál a nápojov** dodržiavať skladbu potravín a technologické postupy podľa vybranej receptúry MSN vydaných v roku 2018 a Flexi materiálo-spotrebných noriem a receptúr pre školské stravovanie vydaných v roku 2019 (ďalej len Flexi MSN) vrátane Špecifických princípov aplikácie s preferovaním
  - biopotravín alebo potravín ekologického poľnohospodárstva,
  - čerstvých produktov z regiónov,
  - potravín v ekologickom a veľkospotrebitel'skom balení (napr. jogurty a oleje iba v sklenenom veľkospotrebitel'skom balení, atď.).
- Podmienkou pre aplikáciu **Flexi JL** je *podiel rastlinných a živočíšnych zdrojov bielkovín 50:50*, postupné znižovanie živočíšnych bielkovín v pomere 40:60 v rámci mesačnej skladby JL.
- Mliečne výrobky** sa podávajú len v sortimente neochutené s možnosťou ochutenia čerstvým ovocím a v maximálnej hmotnosti jogurtov a jogurtových nápojov do 150 g/osobu.
- Jedlá na výber sa v rámci **Flexi JL** nepripravujú okrem múčnych jedál, múčnych príloh, zeleninových oblôh, šalátov a nápojov, ktoré pripravujeme z dvoch druhov na výber, napr. múčne jedlo na slano a na sladko v pomere 30:60 alebo podľa požiadaviek a finančných možností.

## 6. PRÍPUSTNÉ ZÁMENY POTRAVÍN

- Pri príprave pokrmov z rýb** používať druhy rybieho mäsa podľa aktuálnej ponuky trhu, preferovať morské ryby, ryby chladené, filety z rýb bez kostí. V pokrmovej skupine **10 Pokrmy z rybieho mäsa** v receptúrach s použitím rybieho filé sa upravuje čistá hmotnosť nasledovne: rybie filé bez glazúry kalibrované – 100 g, 120 g, 150 g,

veková kategória	čistá hmotnosť porcie	hmotnosť porcie po príprave
<b>A</b>	1 ks rybie filé 150 g = 2 porcie (75 g)	45 g
<b>B</b>	1 ks rybie filé 100 g	60g
<b>C</b>	1 ks rybie filé 120g	70 g
<b>D</b>	1 ks rybie filé 150g	90 g

2. Pre deti a žiakov, u ktorých na základe lekárskeho potvrdenia je indikovaná laktózová intolerancia (mliečny cukor) - vylúčenie mlieka a mliečnych výrobkov a ostatných potravinových komodít s nulovou toleranciou prítomnosti laktózy.
3. V súvislosti s regionálnymi zvyklosťami je možné robiť **zámeny múky** (hladká, hrubá, polohrubá, celozrnná, špaldová, pohánková a pod.). Pri zahusťovaní pokrmov preferovať zahusťovanie strúhanými zemiakmi podľa druhu pokrmu alebo zemiakovým škrobom.
4. V súvislosti s regionálnymi zvyklosťami je možné robiť **zámeny tukov** (olej, olej s príchutou masla, olivový, tekvicový, sezamový, maslo, rastlinný tuk, bravčová masť). Pri príprave pokrmov dodržiavať vhodnosť použitia tukov určených výrobcom. Tuhy určené na studenú kuchyňu nepoužívať pri tepelnom spracovaní. Pri tukoch na tepelné spracovanie dodržiavať teplotu stanovenú výrobcom.
5. Pri príprave polomäsitých pokrmov podľa regionálnych zvyklostí je možnosť hovädzie mäso nahradiť mäsom hydinovým s použitím dávkovania hmotnosti mäsa podľa použitej receptúry.
6. Pri príprave pokrmov využívať šetrné technologické postupy prípravy jedál v konvektomatoch, produkty s technológiou Sous Vide a ďalšie.

## ĎALŠIE PRÍPUSTNÉ ZÁMENY POTRAVÍN

druh potraviny	množstvo a druh potraviny
1000g sterilizovaného leča bez nálevu	1300g čerstvej papriky a 700g čerstvých rajčiakov
1000g rajčiakov	200g rajčiakového pretlaku
1000g čerstvých húb	140g sušených húb alebo 400g sterilizovaných húb
1000g čerstvého kôpru	60g sušeného kôpru
1000g čerstvej petržlenovej vňate	150g sušenej vňate
1000g čerstvého droždia	300g sušeného droždia
1000g hladkej múky	1700g strúhaných surových zemiakov 750g kukuričného/zemiakového škrobu
1000g tekvice hokaido – neočistenej	350g tekvicového pretlaku
1000g tekvice – očistenej	500g tekvicového pyrė
1000 g vaječnej melanže	22 ks vajec s hmotnosťou 50 g

## 7. ÚPRAVA HMOTNOSTI POTRAVINOVÝCH KOMODÍT

Priemerné straty a odpady vzniknuté čistením a krájaním niektorých potravín.

druh potraviny	úprava potraviny	straty v %
avokádo	šúpaním, odkôstkovaním	30%
baklažán	šúpaním, čistením	30%
banány	šúpaním	40%
brokolica	čistením	10%
bylinky	odstránením stopiek	25%
cesnak	šúpaním	10%
cibuľa	čistením, šúpaním	15%
citrón	vytlačeníím na šťavu	60%
citrón	krájaním na plátky	10%
cuketa	čistením, vybratím jadier	20%
cvikla	čistením, ošúpaním	20%
fazuľkové struky	čistením	20%
grapefruity	čistením, krájaním	40%
hlávkový šalát	čistením	10%
hliva	čistením	10%
hrozno	odstránením stopiek	10%
chren	čistením	25%
jablká	šúpaním, vybratím jadier	35%
kaleráb	šúpaním	25%
kapusta hlávková	odstránením zvädnutých listov	20%
kapusta kyslá	odstránením šťavy	30%
karfiol	čistením	15%
kel	odstránením zvädnutých listov	20%
kivi	šúpaním	10%
kôpor	odstránením stopiek	25%
králičie mäso	odblaneníím	10%
kuracie prsia chladené	odstránením vody	3%
kuracie prsia mrazené	rozmrázením	10%
kuracie stehná chladené	odstránením vody	3%
kuracie stehná mrazené	rozmrázením	10%
kuracie stehná s kosťou	vykostením	50%
kuracie stehná vykostené	odblaneníím	10%
mandarínky	šúpaním	20%

<b>druh potraviny</b>	<b>úprava potraviny</b>	<b>straty v %</b>
melóny	šúpaním, krájaním	40%
mrazená hydina v celku a ryby	rozmrazením	10%
mrkva	čistením	20%
paprikové struky	čistením	25%
párky	lúpaním	5%
pažitka	čistením	25%
pečeň bravčová; teľacia	odblanéním	5%
pečeň kuracia; morčacia	odblanéním	5%
pečeň kuracia; morčacia mrazená	rozmrazením, odblanéním	10%
petržlen	čistením	20%
petržlenová vňať	čistením	25%
pomaranče	šúpaním, krájaním	25%
pór	čistením	20%
rajčiaky	čistením, krájaním	10%
rebarbora	šúpaním	20%
redkovka	čistením	20%
saláma mäkká	lúpaním	5%
slivky čerstvé	odkôstkovaním	25%
slivky čerstvé	čistením	10%
šampiňóny	čistením	15%
špargľa čerstvá	čistením	35%
špenát	čistením	30%
tekvica	šúpaním, vybratím jadier	35%
uhorky nakladané	krájaním	10%
uhorky šalátové	šúpaním	20%
zeler	čistením	20%
zemiaky (mes. III. – VI.)	čistením	35%
zemiaky (mes. IX. – XI.)	čistením	20%
zemiaky (mes. XII. – II.)	čistením	30%
zemiaky skoré	čistením	20%
zemiaky varené v šupke	čistením	25%

## Zvýšenie hmotnosti niektorých potravín varením, dusením.

druh potraviny	zvýšenie po tepelnej úprave
cestoviny	140%
cícer	100%
fazuľa	150%
hrach suchý	120%
jačmenné krúpy veľké	200%
ovsené vločky	50%
ryža lúpaná, natural	100%
šošovica	150%

## 8. MINIMÁLNE POŽIADAVKY NA KVALITU POTRAVÍN PODĽA JEDNOTLIVÝCH KOMODÍT

**Potraviny** pre školské stravovanie nakupovať v súlade s UV SR č. 168/2016 a materiálom pod názvom **Zásady pre zvýšenie bezpečnosti a kvality nakupovaných potravín pre hromadné stravovanie**. Preferovať nákup tovaru od regionálnych výrobcov a výrobcov so zvýšenou úrovňou kontroly, preukázanou certifikátmi kvality pre bezpečnosť potravín (IFS, BRC, ISO 14000 atď.) alebo udelenou značkou kvality SK na produkt, prípadne podobnou značkou, ktorá má v systéme intenzívnejšiu kontrolu autorizovanou kontrolnou inštitúciou.

### MÄSO A MÄSOVÉ VÝROBKY

#### Požiadavky na hydinové mäso

- uprednostňovať čerstvé, chladené mäso najmä z ekologických chovov nezamieňať **mäso za mäsové prípravky** (výrobky bez prívlastkov krehčené, šťavnaté, solené, do ktorých sú pridávané ďalšie ingrediencie),
- vyžadovať dodávku v lehote, v ktorej z doby spotreby vyznačenej na dodanom tovare neuplynula viac ako 1/3.

#### Vyžadovať doloženie nasledovných dokladov:

- úradne overené rozhodnutie o schválení prevádzkarne ako hydinový bitúnok vydané Štátnou veterinárnou a potravinovou správou SR,
- čestné prehlásenie dodávateľa, že bude dodávať iba tovar od výrobcu, od ktorého dodal rozhodnutie o schválení prevádzky podľa bodu a),
- kópiu udeleného platného certifikátu bezpečnosti potravín (IFS, BRC, ISO 14000 atď.) alebo Značky kvality SK alebo podobnej značky, ktorá má v systéme intenzívnejšiu kontrolu autorizovanou kontrolnou inštitúciou.



## Požiadavky na hydinové mäsové výrobky

---

- zohľadňovať percentuálny podiel mäsa v mäsových výrobkoch napr. šunka – minimálny podiel mäsa 80%, párky – minimálny podiel mäsa 70%;
- vyžadovať dodávku v lehote, v ktorej z doby spotreby vyznačenej na dodanom tovare neuplynula viac ako 1/5.

### **Vyžadovať doloženie nasledovných dokladov:**

- d. úradne overené rozhodnutie o schválení prevádzkarne ako hydinový bitúnok a výroba hydinových mäsových výrobkov (kumulatívne), vydané Štátnou veterinárnou a potravinovou správou SR, pokiaľ výrobca nedisponuje vlastným hydinovým bitúnkom je potrebné dodať úradne overené rozhodnutie o schválení prevádzkarne na výrobu hydinových mäsových výrobkov vydané Štátnou veterinárnou a potravinovou správou SR spolu s úradne overeným rozhodnutím o schválení prevádzkarne ako hydinový bitúnok vydané Štátnou veterinárnou a potravinovou správou SR od dodávateľa suroviny,
- e. čestné prehlásenie dodávateľa, že bude dodávať iba tovar od výrobcu, od ktorého dodal rozhodnutie o schválení prevádzky podľa bodu a),
- f. kópiu udeleného platného certifikátu bezpečnosti potravín (IFS, BRC, ISO 14000 atď.) alebo pri Flexi JL z ekologických chovov prípadne značky kvality SK alebo podobnej značky, ktorá má v systéme intenzívnejšiu kontrolu autorizovanou kontrolnou inštitúciou.

## Požiadavky na bravčové a hovädzie mäso

---

- nakupovať **čerstvé chladené mäso**, nie zmrazené, hlbokozmrazené ani rozmrazované mäso,
- (chladené mäso, ktoré vplyvom chladiaceho procesu nestuhlo - nebalené voľne uložené, alebo balené v ochrannej atmosfére plynu, balené alebo vákuovo balené);
- vyžadovať dodávku v lehote, v ktorej z doby spotreby vyznačenej na dodanom tovare neuplynula viac ako 1/3.

### **Vyžadovať doloženie nasledovných dokladov:**

- úradne overené rozhodnutie o schválení prevádzkarne ako bitúnok vydané Štátnou veterinárnou a potravinovou správou SR,
- čestné prehlásenie dodávateľa, že bude dodávať iba tovar od výrobcu, od ktorého dodal rozhodnutie o schválení bitúnku podľa bodu a),
- kópiu udeleného platného certifikátu bezpečnosti potravín (IFS, BRC, ISO 14000 atď.) alebo Značky kvality SK alebo podobnej značky, ktorá má v systéme intenzívnejšiu kontrolu autorizovanou kontrolnou inštitúciou.

## Požiadavky na mäsové výrobky

---

- zohľadňovať percentuálny podiel mäsa v mäsových výrobkoch napr. šunka – minimálny podiel mäsa 80%, párky – minimálny podiel mäsa 70%;;
- vyžadovať dodávku v lehote, v ktorej z doby spotreby vyznačenej na dodanom tovare neuplynula viac ako 1/3.

### Vyžadovať doloženie nasledovných dokladov:

- a. úradne overené rozhodnutie o schválení bitúнку a výroby mäsových výrobkov (kumulatívne) vydané Štátnou veterinárnou a potravinovou správou SR, pokiaľ výrobca nedisponuje vlastným bitúнком je potrebné dodať úradne overené rozhodnutie o schválení prevádzkarne na výrobu mäsových výrobkov vydané Štátnou veterinárnou a potravinovou správou SR spolu s úradne overeným rozhodnutím o schválení prevádzkarne ako bitúnok vydané Štátnou veterinárnou a potravinovou správou SR od dodávateľa suroviny,
- b. čestné prehlásenie dodávateľa, že bude dodávať iba tovar od výrobcu, od ktorého dodal rozhodnutie o schválení bitúнку a výroby mäsových výrobkov (kumulatívne) podľa bodu a),
- c. kópiu udeleného platného certifikátu bezpečnosti potravín (IFS, BRC, ISO 14000 atď.) alebo Značky kvality SK alebo podobnej značky, ktorá má v systéme intenzívnejšiu kontrolu autorizovanou kontrolnou inštitúciou.

## RYBY A RYBACIE VÝROBKY

### Požiadavky na rybacie mäso:

---

- preferovať **morské ryby** - čerstvé chladené, mrazené, hlbokozmrazené;
- uprednostňovať 100% rybacie mäso bez pridanej vody a aditívnych látok;
- pri zmrazených rybách sledovať percentuálny podiel glazúry v tolerancii najviac **do 15%**;
- v označení glazúrovaných produktov rybolovu sa uvádza netto hmotnosť produktu rybolovu v zmrazenom stave bez glazúry a bez obalového materiálu.

### Vyžadovať doloženie nasledovných dokladov:

- a. úradne overené rozhodnutie o schválení prevádzkarne vydané Štátnou veterinárnou a potravinovou správou SR,
- b. čestné prehlásenie dodávateľa, že bude dodávať iba tovar od výrobcu, od ktorého dodal rozhodnutie o schválení prevádzky a výroby rybacích výrobkov podľa bodu a).

## MLIEKO A MLIEČNE VÝROBKY

Preferovať nákup mlieka a mliečnych výrobkov so zvýšenou úrovňou kontroly, preukázanou certifikátmi kvality pre bezpečnosť potravín (IFS, BRC, ISO 14000 atď.) z ekologickej produkcie alebo udeľnou Značkou kvality SK na produkt, prípadne podobnou značkou, ktorá má v systéme intenzívnejšiu kontrolu autorizovanou kontrolnou inštitúciou.

### **Vyžadovať doloženie nasledovných dokladov:**

- a. úradne overené rozhodnutie o schválení prevádzky vydané Štátnou veterinárnou a potravinovou správou SR,
- b. čestné prehlásenie dodávateľa, že bude dodávať iba tovar od výrobcu, od ktorého dodal rozhodnutie o schválení prevádzky podľa bodu a),
- c. kópiu udeleného platného certifikátu bezpečnosti potravín alebo Značky kvality SK alebo podobnej značky, ktorá má v systéme intenzívnejšiu kontrolu autorizovanou kontrolnou inštitúciou.

### **Požiadavky na mlieko**

---

- preferovať pasterizované a vysoko pasterizované mlieko, (mlieko a smotanu ošetrovanú UHT ohrevom zaraďovať príležitostne);
- vyžadovať dodávku v lehote, v ktorej z doby spotreby vyznačenej na dodanom tovare neuplynula viac ako 1/5;
- minimálny obsah tuku 1,5%
- **pri bezlaktózovej diéte sa vyžaduje 0 tolerancia prítomnosti laktózy**

### **Požiadavky na mliečne výrobky**

---

- syry bez rastlinných tukov, farbív, konzervačných látok a iných prísad;
- jogurty a kyslomliečne výrobky s obsahom minimálne 106 viabilných mliečnych baktérií probiotického charakteru v 1ml, bez zahusťovadiel, syntetických farbív, aróm a konzervačných látok;
- **pri bezlaktózovej diéte sa vyžaduje 0 tolerancia prítomnosti laktózy mliečnych výrobkoch**
- ochutené mlieko a fermentované mliečne výrobky musia mať min. 90% mliečnej zložky a max. 7% cukru (v prípade školského stravovania) alebo medu, bez zahusťovadiel, syntetických farbív, aróm a konzervačných látok;
- vyžadovať dodávku v lehote, v ktorej z doby spotreby vyznačenej na dodanom tovare neuplynula viac ako 1/5.

## **MLYNSKÉ A PEKÁRENSKÉ VÝROBKY**

Preferovať nákup tovaru so zvýšenou úrovňou kontroly, preukázanou certifikátmi kvality pre bezpečnosť potravín (IFS, BRC, ISO 14000 atď.) alebo udelenou Značkou kvality SK, prípadne podobnou značkou, ktorá má v systéme intenzívnejšiu kontrolu autorizovanou kontrolnou inštitúciou.

### **Vyžadovať doloženie nasledovných dokladov:**

- d. doloženie kópie udeleného platného certifikátu bezpečnosti potravín (IFS, BRC, ISO 14000 atď.) alebo Značky kvality SK alebo podobnej značky, ktorá má v systéme intenzívnejšiu kontrolu autorizovanou kontrolnou inštitúciou.

## Požiadavky na chlieb, pečivo:

---

- podávať čerstvý chlieb a pečivo;
- prihliadať na vzdialenosť od miesta dodania;
- vyžadovať dodávku v lehote, v ktorej z doby spotreby vyznačenej na dodanom tovare neuplynula viac ako ½,
- pečenie chleba, sendvičov a pečiva je v zariadeniach školského stravovania neprípustné.

## Požiadavky na cestoviny:

---

- pri nákupe cestovín sledovať zloženie, uprednostňovať bezvaječné cestoviny z tvrdej pšenice s obsahom lepku nad 40%;
- bez obsahu konzervačných látok, syntetických farbív a dochucovadiel;
- v prípade sušených cestovín vyžadovať dodávku v lehote, v ktorej z doby spotreby vyznačenej na dodanom tovare neuplynula viac ako 1/3;
- v prípade čerstvých cestovín vyžadovať dodávku v lehote, v ktorej z doby spotreby vyznačenej na dodanom tovare neuplynula viac ako 1/2.

## Požiadavky na mlynské výrobky:

---

- bez obsahu konzervačných látok, syntetických farbív a dochucovadiel;
- vyžadovať dodávku v lehote, v ktorej z doby spotreby vyznačenej na dodanom tovare neuplynula viac ako 1/3.

## OVOCIE, ZELENINA A ZEMIAKY

Preferovať výrobky mierneho pásma so zvýšenou úrovňou kontroly od výroby až po ponúkanie na predaj, napríklad pod Značkou kvality SK, prípadne inou obdobnou značkou alebo certifikátom kvality.

### Vyžadovať doloženie nasledovných dokladov:

- doklad o evidencii v registri podnikateľov s ovocím a zeleninou vydaný Štátnou veterinárnou a potravinovou správou SR podľa čl. 10 nariadenia (EÚ) č. 543/2011 a výsledok z poslednej kontroly,
- doklad o vykonanom rozbere plodov na prítomnosť nežiaducich látok (ťažké kovy, rezíduá pesticídov, dusičnany) akreditovaným laboratóriom alebo výskumným ústavom,
- doloženie kópie rozhodnutia o udelení Značky kvality SK alebo podobnej značky alebo certifikátu kvality.

## Požiadavky na ovocie a zeleninu:

---

- preferovať produkty z integrovanej alebo ekologickej produkcie (prípadne doložiť certifikát o bio

produkcii); v prípade nedostupnosti odoberať produkty konvenčnej produkcie;

- odporúča sa pri sezónnych produktoch preferovať čerstvé produkty zo spádovej oblasti škôl.

### **Požiadavky na ovocné a zeleninové nápoje:**

---

- preferovať čerstvé šťavy s obsahom 100 % ovocia mierneho pásma alebo zeleniny, ktoré spĺňajú požiadavky legislatívy t.j. do ktorých nebol pridaný cukor, sladidlá, farbivá, arómy a konzervačné látky.

### **Požiadavky na náhrady kávy:**

---

- používať náhradu kávy so 100%-ným obsahom čakanky.

### **Požiadavky na sirupy:**

---

- preferovať sirupy s minimálne s 50%-ným podielom ovocnej zložky;
- bez prídavku syntetických farbív a aróm, bez konzervačných látok s občasným využitím stévie.

### **Požiadavky na zemiaky:**

---

- odoberať produkty konvenčnej produkcie, v prípade ponuky produktov z integrovanej alebo ekologickej produkcie (prípadne doložiť certifikát o bio produkcii) preferovať tieto produkty;
- pri sezónnych produktoch preferovať čerstvé produkty zo spádovej oblasti škôl;
- pri skladovaných zemiakoch **na minimalizáciu množstiev akrylamidu** využívať len odrody najvyššej kvality bez použitia chemických konzervačných látok a prostriedkov proti klíčeniu.

## **VAJCIA**

Preferovať nákup tovaru so zvýšenou úrovňou kontroly, preukázanou certifikátmi kvality pre bezpečnosť potravín (IFS, BRC, ISO 14000 atď.) najmä z ekologickej výroby alebo udelenou Značkou kvality SK na produkt, ktorý je predmetom obstarávania, prípadne podobnou značkou, ktorá má v systéme intenzívnejšiu kontrolu autorizovanou kontrolnou inštitúciou. Iba vajcia pochádzajúce zo schválených a kontrolovaných chovov.

### **Požiadavky na vajcia:**

- vyžadovať dodávku v lehote, v ktorej z doby spotreby vyznačenej na dodanom tovare neuplynula viac ako 1/7 (znamená dodanie čerstvých vajec nie starších ako 4 dni).

### **Vyžadovať doloženie nasledovných dokladov:**

- a. úradne overené rozhodnutie o schválení farmy pre chov nosníc vydané Štátnou veterinárnou a potravinovou správou SR,
- b. čestné prehlásenie dodávateľa, že bude dodávať iba tovar od výrobcu, od ktorého dodal rozhodnutie o schválení farmy podľa bodu a)
- c. kópiu udeleného platného certifikátu bezpečnosti potravín alebo Značky kvality SK alebo podobnej značky, ktorá má v systéme intenzívnejšiu kontrolu autorizovanou kontrolnou inštitúciou.

## KONZERVÁRENSKÉ VÝROBKY

Preferovať nákup tovaru so zvýšenou úrovňou kontroly, preukázanou certifikátmi kvality pre bezpečnosť potravín (IFS, BRC, ISO 14000 atď.) alebo udelenou Značkou kvality SK, prípadne podobnou značkou ktorá má v systéme intenzívnejšiu kontrolu autorizovanou kontrolnou inštitúciou.

### **Požiadavky na konzervárenské výrobky:**

- bez pridaných konzervantov, syntetických sladidiel, farbív a dochucovadiel;
- vyžadovať dodávku v lehote, v ktorej z doby spotreby vyznačenej na dodanom tovare neuplynulo viac ako 1/3.

### **Vyžadovať doloženie nasledovných dokladov:**

- kópie udeleného platného certifikátu bezpečnosti potravín (IFS, BRC, ISO 14000 atď.) alebo Značky kvality SK alebo podobnej značky, ktorá má v systéme intenzívnejšiu kontrolu autorizovanou kontrolnou inštitúciou.

# Flexi zásady na zostavovanie jedálnych lístkov (Flexi JL)

## Príloha č. 1

### 1. Časová štruktúra jedálnych lístkov počas piatich stravovacích dní v jednozmennej prevádzke Flexi JL obsahuje

- a. jedno hlavné mäsové jedlo,
- b. dve hlavné jedlá so zníženou dávkou mäsa s nadstavením,
- c. dve hlavné jedlá bezmäsité, alebo múčne

### 2. Časová štruktúra jedálnych lístkov počas piatich stravovacích dní pri celodennom stravovaní Flexi JL obsahuje

- a. tri hlavné mäsové jedlá,
- b. tri hlavné jedlá so zníženou dávkou mäsa s nadstavením,
- c. štyri hlavné jedlá bezmäsité, alebo múčne,
- d. druhá večera sa podáva podľa § 6 ods. 5 písm. b) vyhlášky č. 330/2009 Z. z. o zariadení školského stravovania.

### 3. Obsahová štruktúra pokrmov

- a. hlavné jedlá z mäsa sa pripravujú z mäsa jatočných zvierat, hydiny, rýb a králikov s hmotnosťou pre jednotlivé vekové kategórie stravníkov **s preferovaním z ekologických chovov** podľa Materiálno-spotrebných noriem a receptúr pre školské stravovanie,
- b. hlavné jedlá so zníženou dávkou mäsa sú zmesi mäsa s ryžou, mletými varenými sójovými bôbmi, sójovou drvinou (kociek), ovsených vločiek, zemiakov s minimalizáciou múčnej zložky (strúhanka, pečivo),
- c. hlavné jedlá bezmäsité sa pripravujú s použitím zeleniny, strukovín, obilnín a ich kombinácii s použitím mlieka, mliečnych výrobkov, vajec a iných vhodných prímiesí,
- d. hlavné jedlá múčne sa pripravujú s použitím múky, vajec, mlieka, tvarohu, ovocia a iných vhodných prímiesí,
- e. pri podávaní doplnkových jedál najmä olovrantov uprednostňovať jedlá z MSN najmä pokrmovej skupiny 21, kde základom je ovocie, potraviny so zvýšeným obsahom vlákniny, neochuteného mlieka alebo mliečnych produktov.

### 4. Všeobecné zásady

- a. Polievky s obsahom čerstvej zeleniny sa podávajú najmenej štyrikrát v týždni pri jednozmennej a celodennej prevádzke a šesťkrát pri nepretržitej prevádzke,
- b. strukoviny sa podávajú jedenkrát do týždňa pri jednozmennej prevádzke a dvakrát pri celodennej prevádzke v podobe polievok, prívarkov a príloh (šaláty, omáčky),
- c. múčne prílohy (knedľa, halušky, cestoviny) sa môžu podávať jedenkrát do týždňa, pri celodennej prevádzke dva až trikrát počas piatich stravovacích dní a štyrikrát pri nepretržitej prevádzke,

- d. zemiaky sa môžu podávať dvakrát pri jednozmennej prevádzke, pri celodennej prevádzke počas piatich stravných dní štyrikrát a pri nepretržitej prevádzke šesťkrát (vo forme polievok, hlavných jedál a príloh),
- e. zelenina sa podáva vo forme šalátov a zeleninovej oblohy pri jednozmennej prevádzke 3 krát, pri celodennej a nepretržitej prevádzke sedemkrát. Uprednostňuje sa podávanie čerstvej zeleniny s prídavkami cibule, pažítka, petržlenovej vňate, jogurtu a najmä citrónovej šťavy s pridaním olivového oleja lisovaných za studena,
- f. 50% prílohy sa nahrádza dusenou zeleninou podľa druhu pokrmu (50% prílohy – zemiaky, ryža, a iné... + 50 - 100 % zeleninovej prílohy podľa hmotnosti porcie),
- g. polievky a jedlá z čerstvých alebo chladených rýb sa podávajú pri jednozmennej prevádzke najmenej trikrát za mesiac (nepočítajú sa desiata a olovrant) a pri celodennej prevádzke počas piatich stravných dní šesťkrát za mesiac (obed, večera).
- h. obilniny – krúpy, ovsené vločky, pohánka sa podávajú najmenej jedenkrát v týždni pri jednozmennej prevádzke,
- i. nápoj v podobe pitnej vody, ochutenej vody len čerstvým ovocím a bylinkami, ovocných a bylinných čajov, mlieka a mliečnych nápojov ochutených medom a čerstvým ovocím sa podáva ku každému hlavnému a doplnkovému jedlu,
- j. chlieb a pečivo z celozrnej múky sa podáva len ako súčasť doplnkových jedál k polievkam sa chlieb alebo pečivo nepodáva,
- k. pri výrobe jedál preferujeme mäso čerstvé alebo chladené so značkou BIO alebo z ekologických chovov,
- l. doplnkové jedlá obohacujeme čerstvou zeleninou podľa sezónnosti z regiónov (mladá cibuľka, pažítka, kaleráb, reďkovka, zelená paprika, mrkva, cesnak a iné druhy zeleniny) z ekologického poľnohospodárstva,
- m. jedlá sa pripravujú na tukoch určených na tepelnú prípravu podľa krajových zvyklostí,
- n. ovocie sa zaraďuje dvakrát týždenne okrem školského ovocia s presadzovaním sezónnosti a regionálnosti z ekologického poľnohospodárstva,
- o. pri výrobe jedál sa striedajú technologické postupy, najmä varenie, dusenie, zapiekanie, a striedajú sa jedlá s rôznorodosťou chutí a podľa sezónnosti.

### **Pri aplikácii Flexi JL postupujeme podľa finančných limitov pre diétne stravovanie (zvýšenie finančného limitu na nákup potravín na výrobu jedného jedla o 20 %) vydaných MŠVV a Š SR v roku 2019**

**Flexi JL** vychádzajú zo samoobslužného režimu v školskom stravovaní a z toho dôvodu sa preferuje ich aplikácia najmä pre stravníkov základných a stredných škôl. Umožňujú ponuku z dvoch druhov jedál na výber vrátane príloh, šalátov, atď. a sú na báze dobrovoľnosti do roku 2020. Na základe požiadavky zákonných zástupcov detí a žiakov prostredníctvom Rady školy je možné zohľadniť dietetické špecifiká rôznych kultúr a náboženských spoločností na základe rozhodnutia zriaďovateľa a vedenia školy v spolupráci so zariadením školského stravovania.