

# 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 (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, 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)
- instatní potravinové směsi, základy na omáčky a šťávy k masu
- knedlíky
- instatní 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. 3. 2016

Materiál byl převzat z anglického programu Food for Life Partnership