



APLIKÁCIA PRINCÍPOV

**K MATERIÁLNO - SPOTREBNÝM
NORMÁM A RECEPTÚRAM
PRE ŠKOLSKÉ STRAVOVANIE**

REVÍZIA 2024



MINISTERSTVO
ŠKOLSTVA, VÝSKUMU,
VÝVOJA A MLÁDEŽE
SLOVENSKEJ REPUBLIKY

Vydané: Ministerstvom školstva, výskumu, vývoja a mládeže Slovenskej republiky

Bratislava 2024

OBSAH

ÚVOD	5
1 VÍZIA ŠKOLSKÉHO STRAVOVANIA 2024	5
2 APLIKÁCIA MSN A RECEPTÚR V PRAXI – ZÁKLADNÉ INFORMÁCIE	6
2.1 Finančné pásma – náklady na nákup potravín.....	6
2.2 Odporúčané výživové dávky pre deti a mládež.....	6
2.2.1 Vyhodnocovanie OVD v zariadeniach školského stravovania:.....	7
2.3 Zásady na zostavovanie jedálnych lístkov	8
2.3.1 Časová štruktúra jedálneho lístka počas piatich stravovacích dní v jednozmennej a celodennej prevádzke	8
2.3.2 Časová štruktúra jedálneho lístka v nepretržitej prevádzke.....	8
2.3.3 Všeobecné zásady zostavovania jedálnych lístkov.....	9
3 PRINCÍPY APLIKÁCIE	10
3.1 Všeobecné princípy	10
3.2 Špecifické princípy pre stravovanie dospelých strávníkov	14
3.3 Špecifické princípy pre športové školy a športové triedy	15
3.4 Špecifické princípy pre celoročné prevádzky	15
3.5 Špecifické princípy pre diétne stravovanie	15
4 MINIMÁLNE POŽIADAVKY NA KVALITU A POUŽÍVANIE POTRAVÍN	16
4.1 Nápoje	16
4.2 Mlieko a mliečne výrobky.....	17
4.3 Mäso a mäsové výrobky.....	18
4.4 Ryby a rybacie výrobky	19
4.5 Vnútornosti.....	19
4.6 Mlynské a pekárenské výrobky.....	20
4.7 Ovocie, zelenina a zemiaky.....	20
4.8 Vajcia	21
4.9 Konzervárenské výrobky.....	21
4.10 Oleje.....	22
4.11 Ochucovadlá, koreniny a bylinky	22
5 PRÍPUSTNÉ ZÁMENY POTRAVÍN	23
6 ÚPRAVA HMOTNOSTI POTRAVINOVÝCH KOMODÍT PO SPRACOVANÍ	24
7 RECEPTÚRY S OBMEDZENÍM (*)	26
8 SEZÓNNY KALENDÁR OVOCIA A ZELENINY	27
9 VÝPESTKY ZO ŠKOLSKÉJ ZÁHRADKY	29

ÚVOD

Základnou úlohou školského stravovania je zabezpečiť systém plnohodnotnej výživy podľa odporúčaných výživových dávok pre jednotlivé kategórie stravníkov a uskutočňovať výrobu jedál a nápojov z čerstvých surovín v zmysle zásad správnej výrobnnej praxe, používať potravinové komodity najvyššej kvality s vysledovateľnosťou pôvodu a uprednostňovať regionálnych výrobcov potravín.

Ministerstvo školstva, výskumu, vývoja a mládeže SR (ďalej len „MŠVVaM SR“) s cieľom zabezpečiť deťom a žiakom prístup k nutrične vyváženým pokrmom a výchovu k zdravej výžive, vydáva podľa § 140 zákona č. 245/2008 Z. z. o výchove a vzdelávaní (školský zákon) a o zmene a doplnení niektorých zákonov v znení neskorších predpisov, Materiálno - spotrebné normy a receptúry pre školské stravovanie (ďalej len „MSN“).

Pre deti a žiakov, pri ktorých podľa posúdenia ošetrojúceho lekára si zdravotný stav žiaka alebo dieťaťa vyžaduje osobitné stravovanie, vydalo MŠVVaM SR v roku 2023 Materiálno-spotrebné normy a receptúry pre diétne stravovanie č. 2023/12087:1-A2100.

MSN majú záväzný charakter pre všetky zariadenia školského stravovania zaradené v sieti škôl a školských zariadení Slovenskej republiky, s prípustnou toleranciou použitia uvedenou v jednotlivých ustanoveniach aplikácie MSN.

1 VÍZIA ŠKOLSKÉHO STRAVOVANIA 2024

Revízia MSN zachováva prvky tradičnej slovenskej kuchyne a zároveň eliminuje potravinové komodity s obsahom prídavných látok a potraviny s vysokou energetickou hodnotou.

Cieľom aktuálnej revízie MSN je:

- zabezpečiť stravníkom energeticky a nutrične vyvážené pokrmy a nápoje predovšetkým bez pridaného cukru,
- obmedziť prípravu pokrmov s obsahom mäkkých mäsových výrobkov, výrobkov z údených mias a pokrmov pripravovaných technologickým postupom vyprážania,
- používať aj celozrnné výrobky a pečivo z celozrnnej múky,
- zvýšiť používané množstvo kvalitnej, čerstvej, sezónnej zeleniny a ovocia od regionálnych výrobcov a pestovateľov,
- viesť deti a žiakov k budovaniu správnych stravovacích návykov.

Aktuálne platné princípy sú prehľadne rozpísané v tejto aplikácii MSN v rámci jednotlivých kategórií podľa predloženého obsahu.

2 APLIKÁCIA MSN a RECEPTÚR V PRAXI – základné informácie

Register materiálno - spotrebných noriem tvoria receptúry usporiadané do **26** pokrmových skupín s technologickými postupmi prípravy pokrmov a nápojov spolu s prepočítanou nutričnou hodnotou 1 porcie, ktorá vychádza z obsahu výživových faktorov podľa odporúčaných výživových dávok pre jednotlivé vekové kategórie stravníkov.

Jednotlivé receptúry sú vypracované pre 4 vekové kategórie stravníkov:

A	2 až 6-ročné deti materskej školy
B	6 až 11-roční žiaci 1. stupňa základnej školy
C	11 až 15-roční žiaci 2. stupňa základnej školy a 1-4 ročník v 8-ročnom vzdelávacom programe strednej školy
D	15 až 19-roční žiaci strednej školy, 5 - 8 ročník v 8-ročnom vzdelávacom programe strednej školy, zamestnanci a iné fyzické osoby

2.1 Finančné pásma – náklady na nákup potravín

Zariadenie školského stravovania poskytuje stravovanie podľa finančných podmienok vo výške nákladov na nákup potravín podľa jednotlivých finančných pásiem vydaných MŠVVaŠ SR:

- **Finančné pásma A** pre bežné stravovanie detí a žiakov;
- **Finančné pásma B** pre diétne stravovanie detí a žiakov, stravovanie športovcov, stravovanie v zariadeniach s celoročnou prevádzkou a stravovanie zamestnancov škôl, školských zariadení a iných fyzických osôb.

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. Pre deti materskej školy, ktorá je súčasťou základnej školy alebo spojenej školy, môže byť určené finančné pásmo o jeden stupeň vyššie ako pre žiakov základnej školy alebo spojenej školy.

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 **20%** jednoduchového finančného limitu na nákup potravín.

2.2 Odporúčané výživové dávky pre deti a mládež

Výživová hodnota pripravovaných a podávaných pokrmov v zariadeniach školského stravovania vychádza z obsahu výživových faktorov podľa odporúčaných výživových dávok (ďalej len „OVD“) pre jednotlivé vekové skupiny obyvateľstva zverejnené vo Vestníku MZ SR, čiastka 4 – 5 zo dňa 19.6.2015 „**Odporúčané výživové dávky pre obyvateľstvo v Slovenskej republike (9. Revízia)**“.

Rozdelenie dennej výživovej dávky (v priemere):	
Raňajky	18%
Desiata	15%
Obed	35%
Olovrant	10%
Večera	22%

2.2.1 Vyhodnocovanie OVD v zariadeniach školského stravovania:

- priemerné hodnoty obsahu **energie, cukrov a tukov a ostatných sledovaných nutrientov** 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 $+ 20\%$ pri zachovaní bezpečných hraníc príjmu a vzájomného pomeru makronutrientov**.

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

Výživový faktor	Deti predškolského veku		Deti školského veku				Dospievajúci chlapci a dievčatá			
	2-6 rokov		6-11 rokov		11-15 rokov		15-19 rokov študujúci		15-19 rokov fyzická záťaž	
	Desiata, obed, olovrant 60%	Celodenná strava 100%	Obed 35%	Celodenná strava 100%	Obed 35%	Celodenná strava 100%	Obed 35%	Celodenná strava 100%	Obed 35%	Celodenná strava 100%
Energia kJ	4140	6900	3080	8800	3675	10500	3955	11300	4830	13800
Energia kcal	990	1650	735	2100	875	2500	945	2700	1155	3300
Bielkoviny g	21	35	18,6	53	22,1	63	23,6	67,5	28	80
Tuky g	37,8	63	27,3	78	29,6	84,5	31,9	91	38,9	111
Sacharidy g	141,6	236	104	297	130,4	372,5	140,7	402	173,4	495,5
Vláknina g	8,4	14	6,0	17	6,7	19	7	20	8,2	23,5
Vápnik mg	420	700	315	900	437,5	1250	437,5	1250	507,5	1450
Železo mg	5,4	9	3,5	10	4,9	14	4,7	13,5	5,8	16,5
Vitamín C mg	42	70	28	80	33,3	95	33,3	95	43,8	125

2.3 Zásady na zostavovanie jedálnych lístkov

Pri príprave a poskytovaní stravovania v zariadení školského stravovania je nevyhnutné dodržiavať **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 v zmysle OVD tak, aby:

- **pre deti predškolského veku** v materskej škole hodnoty energie a základných živín pri podaní desiaty, 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** hodnoty energie a základných živín pri podaní obeda boli dodržané **na 35 %** z celkového denného príjmu OVD.

2.3.1 Časová štruktúra jedálneho lístka počas piatich stravovacích dní v jednozmennej a celodennej prevádzke

Jednozmenná prevádzka	Celodenná prevádzka
2 x hlavné mäsové jedlo	4 x hlavné mäsové jedlo
1 x hlavné jedlo so zníženou dávkou mäsa s nadstavením	2 - 3 x hlavné jedlo so zníženou dávkou mäsa s nadstavením
1 x hlavné múčne jedlo 1 x hlavné zeleninové jedlo	2 - 3 x hlavné múčne a zeleninové jedlá (min. 1 x hlavné zeleninové jedlo)

2.3.2 Časová štruktúra jedálneho lístka v nepretržitej prevádzke

Celoročná / Nepretržitá prevádzka
6 x hlavné mäsové jedlo
2 - 3 x hlavné jedlo so zníženou dávkou mäsa s nadstavením
2 - 3 x hlavné múčne a zeleninové jedlá (min. 1 x hlavné zeleninové jedlo)

2.3.3 Všeobecné zásady zostavovania jedálnych lístkov

Druh prevádzky	Jednozmenná prevádzka	Celodenná prevádzka	Nepretržitá/ celoročná prevádzka
Prívarky	2 x mesačne	2 x mesačne	2 x mesačne
Strukoviny (polievka, hlavné jedlo, šalát)	1 - 2 x týždenne	1 - 2 x týždenne	1 - 2 x týždenne
Múčne prílohy (knedľa, halušky, cestoviny)	1 x týždenne	2 - 3 x týždenne	4 x týždenne
Zemiaky (príloha, súčasť pokrmu)	2 - 3 x týždenne	4 x týždenne	6 x týždenne
Čerstvá zelenina	denne	denne	denne
Zeleninový šalát	2 x týždenne	4 x týždenne	4 x týždenne
Zeleninová obloha	1 x týždenne	3 x týždenne	3 x týždenne
Hlavné jedlá z rýb (polievka, hlavné jedlo)	1 x týždenne	2 x týždenne	2 x týždenne
Obilniny (krúčky, ovsené vločky, pohánka, sója, proso)	1 x týždenne	2 x týždenne	3 x týždenne
Múčnik (ovocný, tvarohový)	1 - 2 x týždenne	1 - 2 x týždenne	1 - 2 x týždenne
Čerstvé, sezónne ovocie	denne (podľa finančného limitu)	denne (podľa finančného limitu)	denne (podľa finančného limitu)
Nápoj, pitná voda	ku každému jedlu	ku každému jedlu	ku každému jedlu

Zdroj: Vyhláška č. 330/2009 Z. z. o zariadení školského stravovania, Príloha č. 1 - Zásady na zostavovanie jedálnych lístkov v zariadení školského stravovania.

3 PRINCÍPY APLIKÁCIE

3.1 Všeobecné princípy

- Pri príprave jedál a nápojov** dodržiavať skladbu potravín a technologické postupy podľa receptúr MSN. Jednotlivé potraviny normovať presne a pri výdaji vynormovaných potravín je možné zohľadniť v preukázateľných prípadoch toleranciu zaokrúhľovania $\pm$ **do 10% okrem tukov, soli a cukru**. Pri výdaji vynormovanej hmotnosti mäsa podľa receptúry MSN je možné zohľadniť toleranciu zaokrúhľovania - v zariadení školského stravovania do 200 stravníkov +3%; nad 200 stravníkov +1%.
- Receptúry s obmedzením (označené *)** zaraďovať najviac 1x týždenne v jednozmennej prevádzke, v celodennej prevádzke a v celoročnej prevádzke najviac 2x týždenne.
- V prípade zavedenia systému dvoch druhov jedál na výber pre vekové skupiny B, C a D dodržať zostavu jedál tak, aby energetická a nutričná hodnota druhého jedla dosahovala minimálne 90 % OVD u sacharidov a bielkovín prvého jedla a 80 % OVD pre tuky. **Obidve jedlá na výber v rámci dňa musia zohľadňovať zásady na zostavovanie jedálnych lístkov.**

Príklad: jedálny lístok s dvoma možnosťami jedál na výber (v súlade so zásadami na zostavovanie jedálnych lístkov)

MENU A	MENU B
Pondelok	
Múčne jedlo (sladké)	Múčne jedlo (slané) / Zeleninové jedlo
Utorok	
Mäsové jedlo	Mäsové jedlo z iného druhu mäsa
Streda	
Jedlo so zníženou dávkou mäsa	Jedlo so zníženou dávkou z iného druhu mäsa
Štvrtok	
Mäsové jedlo	Mäsové jedlo z iného druhu mäsa
Piatok	
Zeleninové jedlo	Zeleninové jedlo/ bezmäsité jedlo s obsahom vajec, syra, tofu (90% bielkovín z menu A)

- Pri výdaji jedál a nápojov **dodržiavať hmotnosť hotovej porcie v g** uvedenú vo vybranej receptúre MSN. Tolerancia rozdielu hmotnosti pri jednej porcii $\pm$ **10%, pri 10 porciách $\pm$ 6%.**
- Pri nákupe potravín **nevytvárať nadbytočné skladové zásoby**; maximálne do výšky 10-dňového finančného limitu nákladov na nákup potravín.

6. V zariadeniach školského stravovania je neprípustné podávať priemyselne vyrobené šaláty (spotrebiteľsky balené, nebalené; majonézové alebo nemajonézové), cukrárenské výrobky, kysnuté knedle a buchty z distribučnej siete.
7. Nezaraďovať doplnkové pokrmy za hlavným jedlom na úkor kvality podávaného hlavného jedla.
8. V prípade pokrmov z mäsa zo zveriny **používať len mäso zo srnca, jeleňa a daniela** podľa minimálnych požiadaviek na kvalitu mäsa zo zveriny.

NÁPOJE

9. **K hlavnému jedlu podávať čistú pitnú vodu, vodu ochutenú ovocím a bylinkami, vodu ochutenú prírodným koncentrátom (v odporúčanom pomere) alebo nesladené čaje.**
10. Pri ponuke viac druhov nápojov na výber zaraďovať **vždy aj čistú pitnú vodu**. Priorita: 1. Čistá pitná voda 2. Voda s ovocím a bylinkami 3. Voda ochutená koncentrátom, nesladený čaj, mlieko. Suroviny použité na prípravu nápojov normovať percentuálnym podielom počtu pripravovaných nápojov.
11. **Mliečny nápoj nepodávať** k mäsovým pokrmom, k nátierkam s obsahom mäsovej zložky (rybacia, kuracia, a pod.) a k strukovinovým nátierkam.

NÁTIERKY

12. Pri príprave nátierok podávaných na desiatu v zariadeniach školského stravovania pri materských školách do **25** detí je prípustná tolerancia navýšenia surovín podľa použitej receptúry **o 30%**.
13. Pri príprave nátierok podávaných na raňajky v zariadeniach školského stravovania je prípustná tolerancia navýšenia surovín podľa použitej receptúry **o 50%**.

ZELENINA

Priorita používania zeleniny : 1. čerstvá 2. hlbokozmrazená 3. sterilizovaná.

14. Pri príprave pokrmov obsahujúcich **zeleninu používať prioritne čerstvú zeleninu**, dodržiavať druh použitej zeleniny uvedenej v receptúre s využitím sezónneho kalendára a **s prípustnou toleranciou navýšenia množstva zeleniny o 40%.**
15. Pri príprave pokrmov **je možné múku na zahustenie nahradiť čerstvou zeleninou**, zemiakmi alebo kukuričným/zemiakovým škrobom.
16. Preferovať **zeleninové šaláty bez nálevu a rôzne zeleninové oblohy**. Zeleninové šaláty ochucovať olejom lisovaným za studena a šťavou z citróna. Pri príprave šalátov bez nálevu je prípustná tolerancia **navýšenia zeleniny o 40%**.
17. Čerstvú zeleninu v pokrmoch z dôvodu sezónnosti možno nahradiť hlbokozmrazenou zeleninou. Pri normovaní postupovať podľa tabuľky „**čistá hmotnosť**“ **so zvýšením o 5%** na doplnenie straty, ktorá vznikla rozmrazením.

18. Čerstvú zeleninu v pokrmoch z dôvodu sezónnosti možno nahradiť sterilizovanou zeleninou bez nálevu; pri normovaní postupovať podľa tabuľky „čistá hmotnosť“, ktorá je uvedená v použitej receptúre.
19. Pri príprave pokrmov, kde je uvedená všeobecne koreňová zelenina a hlúbová zelenina, odporúčame používať zo 100 % hmotnosti nasledovné percentuálne zastúpenie:

Koreňová zelenina	hmotnosť v %
mrkva	50 % hrubej hmotnosti
petržlen	25 % hrubej hmotnosti
zeler	25 % hrubej hmotnosti

Hlúbová zelenina	hmotnosť v %
kaleráb	40% hrubej hmotnosti
karfiol	30% hrubej hmotnosti
brokolica	30% hrubej hmotnosti

20. Pri ponuke dvoch a viac zeleninových šalátov alebo zeleninovej oblohy na výber normovať suroviny percentuálnym podielom počtu pripravovaných porcií (napr. mrkvový 50 %, kapustový 25 %, obloha 25 % (paradajka a uhorka).

OVOCIE

Priorita používania ovocia: 1. čerstvé 2. hlbokozmrazené 3. sterilizované

21. Ovocie podávať denne podľa čerpania finančného limitu, využívať sezónne ovocie.
22. Ovocie podávané na kusy možno upraviť hmotnosť porcie určenú v receptúre v prípustnej tolerancii + 50 %.
23. Detskú výživu (pyré) podávanú na kusy možno upraviť hmotnosť porcie určenú v receptúre v prípustnej tolerancii + 30 %.
24. Pri príprave múčnych pokrmov je možná zámena čerstvého ovocia na základe sezónnosti za hlbokozmrazené ovocie alebo sterilizované ovocie bez ohľadu na druh použitého ovocia.
25. Pri normovaní hlbokozmrazeného ovocia postupovať podľa tabuľky „čistá hmotnosť“ so zvýšením o 5 % na doplnenie straty, ktorá vznikla rozmrazením.
26. Sterilizované ovocie v pokrmoch normovať bez nálevu; pri normovaní postupovať podľa tabuľky „čistá hmotnosť“, ktorá je uvedená v použitej receptúre.
27. Sterilizované ovocie v receptúre je v možné nahradiť čerstvým ovocím.

MLIEČNE VÝROBKY

28. Mliečne výrobky (jogurty, tvarohové dezerty, mliečne dezerty, acidofilné mlieko a pod.) podávané na kusy možno upraviť hmotnosť porcie určenú v receptúre v prípustnej tolerancii $\pm 30 \%$.

CHLIEB A PEČIVO

Podávať celozrnný chlieb a pečivo s bielym chlebom a pečivom v pomere 1:1.

29. Podľa miestnych podmienok a regionálnych zvyklostí je možné upraviť hmotnosť porcie chleba a pečiva v prípustnej tolerancii $\pm 25 \%$.

TUKY

30. Pri príprave vyprážaných pokrmov využívať technologické postupy prípravy jedál v konvektomate alebo teplovzdušnej rúre. Pri vyprážaní pokrmov v konvektomate alebo v teplovzdušnej rúre znížiť normovanú hmotnosť tuku o 40 % z hmotnosti, ktorá je uvedená v príslušnej receptúre s uvedeným opisom skutočného množstva spotreby v stravnom liste.

RYBY

31. Pri príprave pokrmov z rybieho filé používať kalibrované rybie filé bez glazúry s hmotnosťou 100 g, 120 g, 150 g nasledovne:

Dávka pre vekovú skupinu	Čistá váha porcie	Hmotnosť porcie po tepelnej úprave
A 2-6 ročné deti	1 ks rybie filé 150 g = 2 porcie (75 g)	45g
B 6-11 roční žiaci	1 ks rybie filé 100 g	60g
C 11-15 roční žiaci	1 ks rybie filé 120g	70g
D 15-19 roční žiaci	1 ks rybie filé 150g	90g
Dospelí strávníci	2 ks rybie filé 100g	120g

3.2 Špecifické princípy pre stravovanie dospelých stravníkov

Pre zamestnancov školy alebo školského zariadenia a iné fyzické osoby sa určí stupeň finančného pásma ako pre vekovú kategóriu stravníkov 15-19 ročných podľa Finančného pásma B a navýši sa hmotnosť porcie mäsa o **30%**.

Hmotnosť porcie mäsa sa navýši u hlavných jedál z pokrmovej skupiny mäsových pokrmov:

- 06 Pokrmy z hovädzieho mäsa
- 07 Pokrmy z bravčového mäsa
- 08 Pokrmy z teľacieho mäsa
- 09 Pokrmy z hydiny
- 10 Pokrmy z rybieho mäsa
- 11 Pokrmy z kráľíka
- 12 Pokrmy z vnútorností
- 13 Pokrmy z mletého mäsa a polomäsité pokrmy
- 26 Pokrmy zo zveriny

**Prepočet navýšenia hrubej váhy 1 porcie mäsa pre zamestnancov škôl, školských zariadení a iné FO
(po zaokrúhlení)**

Hrubá váha mäsa podľa MSN v g	Navýšená hrubá váha mäsa o 30% v g
7	10
20	30
25	35
30	40
35	45
40	50
45	60
50	65
55	70
60	80
65	85
70	90
80	105
83	110
90	120
94,5	125
100	130
105	135
108	140
110	145
115	150
120	155
125	165
220	290
225	295

3.3 Špecifické princípy pre športové školy a športové triedy

1. Pri zabezpečovaní stravovania žiakov športových tried a športových škôl, s využitím určených finančných pásiem, sa pre výpočet množstva potravín na prípravu jedál a nápojov vyhotovuje samostatný normovací hárok a samostatný stravný list.
2. **Pre žiakov športových tried a športových škôl je v normovaní prípustná tolerancia navýšenia energetickej a nutričnej hodnoty jedál o 20 %.**
3. Pri zabezpečovaní stravovania žiakov športových tried a športových škôl postupovať podľa OVD pre žiakov športových škôl a tried. Podávať zvýšený podiel ovocia a zeleniny, mlieka a kyslomliečnych výrobkov, cereálnych výrobkov, tvarohu a tvarohových výrobkov, tvarohových múčnikov, mliečnych pudingov.

3.4 Špecifické princípy pre celoročné prevádzky

1. 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.
2. 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.

3.5 Špecifické princípy pre diétne stravovanie

Pre deti a žiakov, pri ktorých na základe posúdenia **odborného** lekára so špecializáciou v špecializačnom odbore pediatria alebo lekára so špecializáciou v príslušnom špecializačnom odbore, diagnóza **diet'at'a alebo žiaka vyžaduje osobitné stravovanie** vydalo ministerstvo školstva **Materiálno-spotrebné normy a receptúry pre diétne stravovanie** č. 2023/12087:1-A2100 pre tri druhy diét:

1. **šetriaca diéta (ochorenie tráviaceho traktu),**
2. **diabetická diéta (pri ochorení diabetes mellitus – cukrovka),**
3. **bezlepková diéta (porucha vstrebávania lepku z pokrmov).**

Pri zabezpečovaní stravovania **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 MINIMÁLNE POŽIADAVKY NA KVALITU A POUŽÍVANIE POTRAVÍN

Potraviny pre školské stravovanie nakupovať v súlade so **Zásadami pre zvýšenie bezpečnosti a kvality nakupovaných potravín pre hromadné stravovanie** (UV SR č. 68/2016) vydanými **Ministerstvom pôdohospodárstva a rozvoja vidieka**. Preferovať nákup tovaru od **regionálnych výrobcov** a výrobcov so zvýšenou úrovňou kontroly, preukázanou certifikátmi kvality pre bezpečnosť potravín (IFS, BRC, ISO normy atď.) alebo udelenou značkou kvality SK na produkt, prípadne iným označením kvality, ktoré má v systéme zabezpečenú osobitnú kontrolu orgánmi úradnej kontroly potravín.

Potraviny do zariadení školského stravovania nakupovať len od producentov a dodávateľov, ktorí sú držiteľmi:

- **Potvrdenia o registrácii;** sú vedené v aktuálnych zoznamoch registrovaných prevádzkarní, ktorý vedie orgán úradnej kontroly potravín, s vystaveným Potvrdením o registrácii a prideleným registračným číslom.
- **Rozhodnutia o schválení prevádzkarne** pre potraviny živočíšneho pôvodu;
- **Oznámenia o pridelení registračného čísla** pre prvovýrobcov malých množstiev prvotných a spracovaných produktov konečnému spotrebiteľovi a iným maloobchodným prevádzkam;

4.1 Nápoje

Odporúčame podávať nesladené nápoje, najmä čistú vodu, vodu ochutenú ovocím a bylinkami alebo nesladené čaje.

Minimálne požiadavky na kvalitu a podávanie nápojov:

- **ovocný čaj** zo sušených plodov ovocia alebo zmesi sušených listov a plodov ovocia, ktoré tvoria najmenej 50 % ovocnej zložky, bez pridaných syntetických aromatických látok a farbív;
- **bylinný čaj** z rastlinných častí jedného druhu, zmes rastlinných častí viacerých druhov, zmes bylinného čaju s ovocím alebo čaj zo zmesi bylín, ovocia a korenín, ktoré tvoria najmenej 50 % bylinnej zložky, bez pridaných syntetických aromatických látok a farbív;
- **detský čierny čaj bez kofeínu** alebo **klasický čierny čaj bez kofeínu**, tzv. fermentované čajovníkové čaje bez kofeínu alebo zmesi čajovníkových čajov bez pridaných syntetických aromatických látok a farbív. Aromatizovaný čajovníkový čaj, ktorý sa vyrába z listov čajovníka aromatizovaním najmä kvetmi alebo plodmi iných rastlín, koreninami, prírodnými vonnými alebo chuťovými látkami;
- **prírodné ovocné 100 % šťavy alebo ovocno-zeleninové šťavy** – vyrobené lisovaním ovocia alebo ovocia a zeleniny so 100 % podielom ovocia alebo ovocia a zeleniny, pasterizované, bez

konzervačných látok, pridaného cukru a iných sladidiel;

- **ovocné nápoje alebo ovocno-zeleninové nápoje zo 100 % koncentráту natural** – obsahujú 100 % podiel ovocia alebo ovocia a zeleniny, stabilizované šetrnou pasterizáciou, bez pridaného cukru, iných sladidiel, konzervantov a syntetických aromatických látok, dodávané v zmrazenej alebo tekutej forme.

4.2 Mlieko a mliečne výrobky

Preferovať nákup mlieka a mliečnych výrobkov so zvýšenou úrovňou kontroly preukázanou certifikátmi kvality pre bezpečnosť potravín (IFS, BRC, ISO normy atď.), alebo udelenou Značkou kvality SK na produkt, prípadne iným označením kvality, ktoré má v systéme zabezpečení osobitnú kontrolu orgánmi úradnej kontroly potravín.

Pri príprave pokrmov s obsahom mlieka a mliečnych výrobkov používať výrobky s uvedeným množstvom tuku:

SYRY

Druh potraviny	Množstvo tuku v sušine [% hmot.]
Prírodný zrejúci syr plnotučný	od 45
Prírodný zrejúci syr polotučný	od 25
Mäkký čerstvý syr	od 50 (len s obsahom mliečneho tuku)
Tavený syr	od 30 (len s obsahom mliečneho tuku)

MLIEKO A MLIEČNE VÝROBKY

Druh potraviny	Množstvo tuku [% hmot.]
Maslo	od 82
Smotana	od 12
Kyslá smotana	16
Mlieko	1,5 – príprava pokrmov do 3,5 – príprava nápojov

Minimálne požiadavky na kvalitu a podávanie mlieka:

- preferovať pasterizované a vysoko pasterizované mlieko, (mlieko a smotanu ošetrenú 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 %;
- neodporúčame podávať ako nápoj k hlavným mäsovým jedlám a mäsovým nátierkam, ale skôr ako súčasť raňajok, desiaty alebo olovranu napríklad v kombinácii s obilninovými vločkami, cereáliami alebo vo forme ochuteného mliečneho nápoja.

Minimálne požiadavky na kvalitu a podávanie mliečnych výrobkov:

- nakupovať kyslomliečne výrobky „plnotučné“ a „so zníženým množstvom tuku“ (acidofilné mlieko, kefir, zakvasené mlieko, fermentované mlieko, jogurty), ktoré majú v porovnaní s mliekom vyšší obsah prospešných probiotických baktérií s priaznivým vplyvom na črevnú mikrobiotu a tým aj na celkové zdravie;
- používať bryndzu len z tepelne upraveného mlieka z obchodnej siete (termizovanú alebo pasterizovanú);
- používať jogurty a fermentované mlieko bez prídavku nemliečnej zložky, bez zahusťovadiel, syntetických farbív, aróm a konzervačných látok;
- zaraďovať syry bez rastlinných tukov, farbív, konzervačných látok a iných prísad:
 - ✓ **tvrdé syry** (parmezán, cheddar, ementál);
 - ✓ **polotvrde syry** (gouda, eidam);
 - ✓ **čerstvé nezrejúce syry**;
 - ✓ **termizované alebo pasterizované vyrobené z kravského, ovčieho alebo kozieho mlieka** (cottage, ricotta, tvaroh, bryndza);
 - ✓ **tavený syr jednodruhový** (s obsahom 75 % syra);
 - ✓ **tavený syr roztierateľný** (bez pridaných konzervantov, farbív a stabilizátorov s vysokým obsahom vápnika).

4.3 Mäso a mäsové výrobky

Minimálne požiadavky na kvalitu bravčového, hovädzieho, teľacieho a králičieho mäsa:

- nakupovať **čerstvé chladené mäso**, nie zmrazené, hlbokozmrazené ani rozmrazované mäso, (chladené mäso, ktoré vplyvom chladiaceho procesu nestuhlo); nebalené voľne uložené, balené v ochrannej atmosfére plynu alebo vákuovo balené;
- etikety na hovädzom a teľacom mäse musia obsahovať referenčný kód, ktorý umožňuje identifikovať jeho pôvod a podrobnosti o tom, kde bolo zviera zabitú a kde bolo vykonané jeho ďalšie spracovanie;
- vyžadovať dodávku v lehote, v ktorej z doby spotreby vyznačenej na dodanom tovare neuplynula viac ako 1/3.

Minimálne požiadavky na kvalitu mäsa zo zveriny:

- používať len mäso zo srnca, jeleňa a daniela;
- musí spĺňať požiadavky na zdravotnú neškodnosť a hygienickú bezchybnosť a byť spracované v schválenej prevádzkarni na spracovanie zveriny, ktorej obchodné meno je uvedené na obchodnom obale;
- do jedného obalu môže byť balená len zverina z rovnakého druhu zveri;
- v obchodnom názve zveriny musí byť uvedený druh zveri, z ktorej bola zverina získaná a obchodný názov výrobku;
- musí byť vykostené, balené ako celistvý kus alebo krájané, farby tmavočervenej až hnedočervenej, bez zvyškov kože, zbavené loja, bez krvných podliatin, bez cudzích pachov, s charakteristickou vôňou po druhu zveri, bez zmien farby a senzorických odchýlok.

Minimálne požiadavky na kvalitu mäsových výrobkov:

- zohľadňovať percentuálny podiel mäsa v mäsových výrobkoch:
 - ✓ šunka – minimálny podiel obsahu mäsa **85 %**;
 - ✓ párky – minimálny podiel obsahu mäsa **85 %**;
 - ✓ klobása – minimálny podiel obsahu mäsa **85 %**;
- vyžadovať dodávku v lehote, v ktorej z doby spotreby vyznačenej na dodanom tovare neuplynula viac ako 1/3.

Minimálne požiadavky na kvalitu hydínového mäsa:

- uprednostňovať čerstvé, chladené mäso, nezamieňať mäso za mäsové prípravky s prívlastkom 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.

Minimálne požiadavky na kvalitu hydínových mäsových výrobkov:

- zohľadňovať percentuálny podiel mäsa v mäsových výrobkoch:
 - ✓ hydínová šunka – minimálny podiel obsahu mäsa **85 %**;
 - ✓ hydínové párky – minimálny podiel obsahu mäsa **85 %**;
- vyžadovať dodávku v lehote, v ktorej z doby spotreby vyznačenej na dodanom tovare neuplynula viac ako 1/5.

4.4 Ryby a rybacie výrobky

Minimálne požiadavky na kvalitu rybacieho mäsa a rybacích výrobkov:

- preferovať kvalitné **morské a sladkovodné ryby** – čerstvé, chladené, mrazené, hlbokozmrazené;
- uprednostňovať 100 % rybacie mäso, filety a rezy z celistvej rybacej svaloviny;
- u mrazeného alebo hlbokozmrazeného rybacieho mäsa používať mäso bez pridanej vody a aditívnych látok s glazúrou max. **15 %** glazúrovanej hmoty.

Odporúčané druhy rýb:

- **morské** - losos, treska, pražma, morský vlk, hoki;
- **sladkovodné** - pstruh, zubáč, tilapia, sumček africký, sumec.

4.5 Vnútnosti

Minimálne požiadavky na kvalitu vnútorností:

- preferovať čerstvú chladenú bravčovú pečeň (možná zámena za teľaciu pečeň), bez viditeľných krvavých škvŕn a nečistôt, bez cudzieho zápachu, v celku a bez porušenej celistvosti.

4.6 Mlynské a pekárenské výrobky

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

Celozrnné varianty obilnín (celozrnný chlieb a pečivo, celozrnné cestoviny, celozrnné múky, obilninové vločky a pod.) odporúčame zaraďovať približne v pomere 1:1 s výrobkami z bielej múky, a teda, aby približne polovica podávaných obilninových výrobkov bola celozrnná.

Minimálne požiadavky na kvalitu chleba a pečiva:

- nakupovať 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 1/2.

Minimálne požiadavky na kvalitu cestovín:

- pri nákupe cestovín sledovať zloženie, uprednostňovať cestoviny z tvrdej pšenice - **semolinové a cestoviny** 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.

Minimálne požiadavky na kvalitu mlynských výrobkov:

- 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.

4.7 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.

Minimálne požiadavky na kvalitu ovocia a zeleniny:

- nakupovať neporušené, neprezreté, zdravé, bez známkov hniloby, čisté, bez viditeľných cudzích látok, bez škodcov, bez nadmernej povrchovej vlhkosti, bez cudzieho pachu a/ alebo chuti, bez výraznej straty čerstvosti a bunkového napätia;
- pri vytváraní jedálnych lístkov sa prioritne riadiť **sezónnym kalendárom ovocia a zeleniny**.

Minimálne požiadavky na kvalitu zemiakov:

- **zemiaky konzumné skoré a neskoré** - balené, odrodovo jednotné, označené krajinou pôvodu a

varným typom, bez nadmernej povrchovej vlhkosti, bez rozsiahlej chrastovitosti, so zacelenými poraneniami, bez cudzích prímiesí a nečistôt .

4.8 Vajcia

Preferovať nákup tovaru so zvýšenou úrovňou kontroly, preukázanou certifikátmi kvality pre bezpečnosť potravín (IFS, BRC, ISO normy atď.) 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.

Minimálne požiadavky na kvalitu vajec:

- vyžadovať dodávku v lehote, v ktorej z doby spotreby vyznačenej na obale alebo na sprievodnom obale neuplynulo viac ako 1/7 (znamená dodanie čerstvých vajec nie starších ako 4 dni od znášky);
- preferovať vajcia z podstielkového chovu, z voľného výbehu, certifikované vajcia s označením “Bio” a “Organický”.

4.9 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 inou značkou kvality.

Minimálne požiadavky na kvalitu konzervárenských výrobkov:

- 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.

Kečup a paradajkový pretlak

Minimálne požiadavky na kvalitu kečupu a paradajkového pretlaku:

- **kečup** - bez zahusťovadiel, umelých sladidiel a prídavných látok s podielom min. 60 % rajčiakového pyré, so zníženým obsahom soli a cukru;
- **paradajkový pretlak** – s obsahom 100 % paradajkového pyré bez pridania umelých sladidiel, farbív, konzervačných látok a zahusťovadiel;
- **paradajky lúpané, drvené** – s obsahom 100 % lúpaných paradajok vo vlastnej šťave, bez pridaných umelých sladidiel, farbív, konzervačných látok a zahusťovadiel;
- **peperonáta** - krájaná farebná paprika v paradajkovom náleve, bez konzervantov, bez umelých farbív a bez lepku.

Džemy a kompóty

Minimálne požiadavky na kvalitu džemov a kompótov:

- **džemy** - jednodruhové alebo viacdruhové s minimálnym podielom 50 % ovocia, so zníženým

obsahom cukru, bez konzervantov, umelých sladidiel, syntetických farbív a syntetických aromatických látok;

- **kompóty** – sterilizované so zníženým obsahom cukru.

4.10 Oleje

Minimálne požiadavky na kvalitu a olejov:

- pri nákupe olejov zohľadniť vhodnosť použitia podľa odporúčania výrobcu, uprednostniť jednodruhové oleje. Do šalátov odporúčame používať oleje lisované za studena, na tepelné spracovanie oleje rafinované.

4.11 Ochucovadlá, koreniny a bylinky

Minimálne požiadavky na kvalitu ochucovadiel:

Pri príprave pokrmov používať zmesi sušenej zeleniny, sušených bylín, jednodruhové korenie a zmesi korenín bez obsahu glutamátov (glutamát sodný E621, glutamát draselný E622, glutamát vápenatý E623, glutamát amónny E624, glutamát horečnatý E625). Na obale môžu byť označené aj ako výtlačok z droždia, extrakt z pekárenského droždia, bielkovinový hydrolyzát, kvasnicový extrakt, kvasnicový výtlačok, rastlinný bielkovinový hydrolyzát, hydrolyzovaná rastlinná bielkovina, sójový bielkovinový hydrolyzát, sójový hydrolyzát, sójový extrakt, kvasnicový extrakt, hydrolyzovaný proteín, autolyzované kvasinky, kazeinát sodný, prípadne želatína.

Pokiaľ je v zozname ingrediencií uvedený guanylan sodný E627 alebo inozin sodný E631, je vždy prítomný aj glutamát sodný.

- **sušená zelenina** – 100% koreňová zelenina bez obsahu soli, pridaného cukru a sladidiel,
- **polievkové korenie** – zmes korenín zo sušených koreninových polievkových bylín a koreňovej zeleniny, bez obsahu glutamanu, soli a pridaného cukru,
- **korenie** – jednodruhové korenie celé/mleté/ drvené (čierne korenie, nové korenie, rasca, bobkový list, kurkuma, muškátový orech, majorán, červená paprika, škoric, zázvor, borievka, badián, fenikel, klinček, pomarančová kôra, citrónová kôra, aníz, vanilka)
- **koreninová zmes** – čistá zmes korenia alebo korenia a bylín, bez pridaného glutamanu a obsahu soli;

Na dochucovanie pokrmov podľa regionálnych zvyklostí **používať jednodruhové koreniny, zmesi korenín, bylín a sušenej zeleniny bez obsahu prídavných látok**. Čerstvé bylinky a zeleninové vňate používať do vhodných pokrmov bez obmedzenia, aj v prípade, že nie sú uvedené v receptúre. Napríklad: bazalka, šalvia, oregano, tymian, pažítka, petržlenová a zelerová vňať a pod.

Sójová omáčka

Minimálne požiadavky na kvalitu (zloženie) sójovej omáčky:

- sójová omáčka prírodne fermentovaná (zloženie: pitná voda, sójové bôby, pšenica, jedlá soľ max. 15 % hm).

5 PRÍPUSTNÉ ZÁMENY POTRAVÍN

Druh potraviny	Množstvo a druh potraviny
1300 g čerstvej papriky a 700 g čerstvých rajčiakov	1000 g sterilizovaného leča bez nálevu
1000 g čerstvého ovocia po očistení	1000 g sterilizovaného ovocia bez nálevu
1000 g rajčiakov	200 g rajčiakového pretlaku
1000 g čerstvých húb	140 g sušených húb alebo 400 g sterilizovaných húb
1000 g čerstvého kôpru	60 g sušeného kôpru
1000 g čerstvej petržlenovej vňate	150 g sušenej vňate
1000 g čerstvého droždia	300 g sušeného droždia
1000 g hladkej múky	1700 g strúhaných surových zemiakov 750 g kukuričného/zemiakového škrobu Požadované množstvo zeleniny
1000 g tekvice hokaido – neočistenej 1000 g tekvice – očistenej	350 g tekvicového pretlaku 500 g tekvicového pyré
Mlieko a mliečne výrobky	Bezlaktóзовé mlieko a bezlaktóзовé mliečne výrobky
Múka pšeničná	Múka celozrnná, špaldová, pohánková, ryžová, strukovinová
Bravčová masť	Rastlinný olej (rôzne druhy)
Bravčová pečeň	Teľacia pečeň, kuracia pečeň
Roštenka z daniela	Pliecko z daniela, mäso zo srnca, mäso z jeleňa

6 ÚPRAVA HMOTNOSTI POTRAVINOVÝCH KOMODÍT PO SPRACOVANÍ

Druh potraviny	Úprava potraviny	Straty v
avokádo	šúpaním, odkôstkovaním	30%
baklažán	šúpaním, čistením	30%
banány	šúpaním	40%
brokolica	čistením	25%
bylinky	odstránením stopiek	25%
cesnak	šúpaním	10%
cibuľa	čistením, šúpaním	15%
citrón	vytlačení na šťavu	60%
citrón	krájaním na plátky	10%
cuketa	čistením, vybratím jadier	20%
cvikla	čistením, ošúpaním	20%
drobné bobuľové ovocie	čistením	5%
fazuľkové struky	čistením	20%
grapefruity	čistením, krájaním	40%
hlávkový šalát	čistením	10%
hliva	čistením	10%
hrozno	odstránením stopiek	10%
chren	čistením	25%
jablká, hrušky	šúpaním, vybratím jadier	35%
kaleráb	šúpaním	25%
kapusta hlávková	odstránením zvädnutých listov	20%
kapusta kyslá	odstránením šťavy	30%
karfiol	čistením	25%
kel	odstránením zvädnutých listov	20%
kiwi	šúpaním	10%
kôpor	odstránením stopiek	25%
králičie mäso	odblanením	10%
kuracie prsia chladené	odstránením vody	3%
kuracie prsia mrazené	rozmrazením	10%
kuracie stehná chladené	odstránením vody	3%
kuracie stehná mrazené	rozmrazením	10%
kuracie stehná s kosťou	vykostením	50%
kuracie stehná vykostené	odblanením	10%
mandarínky	šúpaním	20%
melóny	šúpaním, krájaním	40%
mrazená hydina v celku	rozmrazením	10%
mrkva	čistením	20%
paprika	čistením	25%
párky	lúpaním	5%
pažítka	čistením	25%
pečeň bravčová; teľacia	odblanením	5%

petržlen	čistením	20%
petržlenová vňať	čistením	25%
pomaranče	šúpaním, krájaním	25%
broskyne, nektarinky	odkôstkovaním	25%
marhule	odkôstkovaním	25%
višne	odkôstkovaním	30%
pór	čistením	20%
rajčiaky	čistením, krájaním	10%
rebarbora	šúpaním	20%
red'kovka	čistením	20%
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%

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%

7 RECEPTÚRY S OBMEDZENÍM (*)

Jedným z cieľov školského stravovania je aj vedenie detí a žiakov k budovaniu správnych stravovacích návykov. **Receptúry s obmedzením** obsahujú potravinové zložky, ktoré pri pravidelnej a najmä nadmernej konzumácii môžu v dospelosti prispievať k zvyšovaniu rizika niektorých ochorení a ktoré v rámci prevencie civilizačných ochorení **odporúčajú európske spoločnosti pre výživu minimalizovať**.

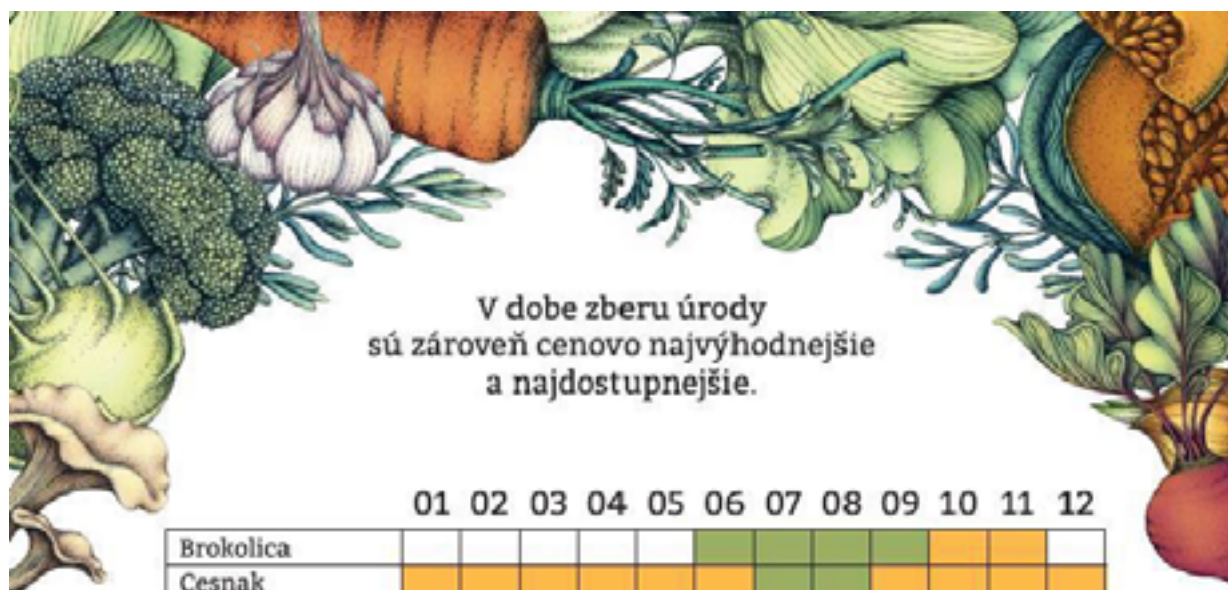
Receptúry s obmedzením (označené *) zarad'ovať najviac 1x týždenne v jednozmennej prevádzke, v celodennej prevádzke a v celoročnej prevádzke najviac 2x týždenne.

8 SEZÓNNY KALENDÁR OVOCIA A ZELENINY



	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12
Ovocie Bylinky	Bazalka											
	Pažítka											
	Petržlen vňať											
	Polníček											
	Žerucha											
	Broskyňa											
	Čerešňa											
	Černica											
	Egreš											
	Hrozno											
	Hruška letná											
	Hruška zimná											
	Jablko letné											
	Jablko zimné											
	Jahoda											
	Malina											
	Melón											
	Marhuľa											
	Ríbezľa											
	Slivka											
	Višňa											

čerstvé
 skladoom



V dobe zberu úrody
sú zároveň cenovo najvýhodnejšie
a najdostupnejšie.

Zelenina

	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12
Brokolica												
Cesnak												
Cibuľa												
Cuketa												
Čakanka												
Dyňa Hokaido												
Fazuľka zelená												
Hrach												
Kaleráb												
Kapusta												
Karfiol												
Kel												
Kel ružičkový												
Mangold												
Mrkva												
Paprika												
Paradajka												
Paštrnák												
Patizón												
Petržlen kořen												
Pór												
Redkovka biela												
Redkvička												
Repa červená												
Šalát hlávkový												
Špargľa												
Špenát												
Uhorka												
Zeler												

9 VÝPESTKY ZO ŠKOLSKEJ ZÁHRADKY

Podmienkou využívania produktov zo školskej záhrady je registrácia školy (zariadenia školského stravovania) na príslušnej regionálnej veterinárnej a potravinovej správe. Tento krok je veľmi dôležitý, aby sa v prípade zdravotných problémov vedeli vystopovať alebo vylúčiť zdroje nákazy. Jedná sa o povinný a preventívny krok.

Postup registrácie školskej záhrady:

1. Vyplniť formulár: **Oznámenie o registrácii na priamy predaj a dodávanie malého množstva prvotných a spracovaných produktov rastlinného pôvodu.**
2. Vyplnený formulár je potrebné doručiť na príslušnú RVPS, ktorá následne prideli registračné číslo.
3. Zaregistrovaná škola alebo školské zariadenie je povinné viesť evidenciu, ktorá bude obsahovať dátum, druh a množstvo vypestovaného a použitého ovocia, zeleniny, bylín či iných produktov. Forma zápisu evidencie môže byť elektronická alebo papierová.

Vzor:

Dátum – Slivky 3 kg – kysnutý koláč ovocný, mäta pieporná 100g – čaj bylinkový, rajčiny kríčkové 2 kg - priama konzumácia (nakrájané).



