

**Aplikácia princípov
k Materiálno – spotrebným normám
a receptúram pre školské stravovanie
revízia 2021**

Vydané: MŠVVaŠ SR, registračné číslo 2021/17325:1-A2100

© Bratislava 2021

ISBN 978-80-972336-5-5

OBSAH

ÚVOD	5
1 VÍZIA ŠKOLSKÉHO STRAVOVANIA 2021	5
2 APLIKÁCIA MSN a RECEPTÚR V PRAXI	6
2.1 Finančné pásma	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	9
3.1 Všeobecné princípy	9
3.2 Špecifické princípy pre športové školy a športové triedy.....	12
3.3 Špecifické princípy pre celoročné/nepretržité prevádzky	13
3.4 Špecifické princípy pre diétne stravovanie.....	13
4 MINIMÁLNE POŽIADAVKY NA KVALITU A POUŽÍVANIE POTRAVÍN	14
4.1 Nápoje.....	14
4.2 Mlieko a mliečne výrobky	15
4.3 Mäso a mäsové výrobky	16
4.4 Ryby a rybacie výrobky.....	17
4.5 Vnútorosti	17
4.6 Mlynské a pekárenské výrobky	17
4.7 Ovocie, zelenina a zemiaky	18
4.8 Vajcia.....	18
4.9 Konzervárenské výrobky.....	19
4.10 Oleje	19
4.11 Ochucovadlá	20
5 PRÍPUSTNÉ ZÁMENY POTRAVÍN	20
6 ÚPRAVA HMOTNOSTI POTRAVINOVÝCH KOMODÍT PO SPRACOVANÍ	21
7 RECEPTÚRY S OBMEDZENÍM (*)	23
8 PRÍLOHY	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 výrobnéj praxe, používať potravinové komodity najvyššej kvality s vysledovateľnosťou pôvodu a uprednostňovať regionálnych výrobcov potravín.

Ministerstvo školstva, vedy, výskumu a športu SR (ďalej len „MŠVVaŠ“) 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 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 ministerstvo Materiálno-spotrebné normy a receptúry pre diétnej stravovací systém v školskom stravovaní v roku 2008 (CD-2008-809/1771-1:918).

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, ktorá umožňuje zamestnancom zariadení školského stravovania implementovať pri zostavovaní jedálneho lístka a výroby pokrmov zmeny uvedené v tejto aplikácii k MSN.

1 VÍZIA ŠKOLSKÉHO STRAVOVANIA 2021

Aktuálne platná 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 celozrnnéj múky,
- zvýšiť používané množstvo kvalitnej, čerstvej, sezónnej zeleniny a ovocia od regionálnych výrobcov a pestovateľov.

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 materiálo - 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 (ďalej len „OVD“) pre jednotlivé vekové kategórie stravníkov.

Jednotlivé receptúry sú vypracované pre 4 vekové skupiny stravníkov:

A	2 až 6-ročné deti
B	6 až 11-roční žiaci
C	11 až 15-roční žiaci
D	15 až 19-roční žiaci a dospelí

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 (finančné pásma pre bežné stravovanie; finančné pásma pre diétne stravovanie, stravovanie športovcov, 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 **20%** jednodňového 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 / chlapci, dievčatá				Dospievajúci chlapci/dievčatá			
	2 - 6 r.		6 – 11 r.		11 – 15 r.		15 – 19 r.		15 – 19 r.	
	60%		35 %		35 %		študujúci		fyzická záťaž	
	Desiata, obed, olovrant.	Celoden. strava	Obed 35 %	Celoden. strava	Obed 35 %	Celoden. strava	Obed 35 %	Celoden. strava	Obed 35 %	Celoden. strava
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	28,0	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 vyhláske 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 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** 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 nastavením	2 - 3 x hlavné jedlo so zníženou dávkou mäsa s nastavením
1 x hlavné múčne jedlo 1 x hlavné zeleninové jedlo	2 - 3 x hlavné múčne a zeleninové jedlá (min. 1 x hlavné múčne jedlo 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 nastavením
2 - 3 x hlavné múčne a zeleninové jedlá (min. 1 x hlavné múčne jedlo min. 1 x hlavné zeleninové jedlo)

Zdroj: ÚVZ SR HDM/8236/17004/2007

2.3.3 Všeobecné zásady zostavovania jedálnych lístkov

	Všeobecné zásady zostavovania jedálneho lístka*		
	jednozmenná prevádzka	celodenná prevádzka	nepretržitá prevádzka
Prívarky	2 x mesačne	2 x mesačne	2 x mesačne
Strukoviny (polievka, 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 (ako súčasť pokrmu)	2 - 3 x týždenne	4 x týždenne	6 x týždenne
Zelenina	denne	denne	denne
- vo forme šalátov	2 x týždenne	4 x týždenne	4 x týždenne
- príloha/obloha k hlavnému jedlu	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
Oblininy (krúčky, ov. vločky, pohánka, sója, proso)	1 x týždenne	2 x týždenne	3 x týždenne
Múčniky	najviac 1 - 2 x týždenne	najviac 1 - 2 x týždenne	najviac 1 - 2 x týždenne
Ovocie	denne (podľa finančného limitu)	denne (podľa finančného limitu)	denne (podľa finančného limitu)

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 $\pm 10\%$; **okrem mäsa, tukov, soli a cukru.**
- Receptúry s obmedzením (označené *)** zaraďovať najviac 4 x mesačne v jednozmennej prevádzke, v celodennej prevádzke a v nepretržitej prevádzke najviac 8 x mesačne, pričom v rámci jedného mesiaca môže byť použitá z každej potravinovej skupiny receptúr s obmedzením maximálne jedna receptúra s obmedzením.
- 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 pre zostavu jedálnych lístkov.**
- 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%**.

5. Pri nákupe potravín **nevytvárať nadbytočné skladové zásoby**; maximálne do výšky 10-dňového finančného limitu nákladov na nákup potravín.
6. V zariadeniach školského stravovania **je nepripustné** podávať priemyselne vyrobené šaláty (spotrebiteľsky balené, nebalené; majonézové alebo nemajonézové) a cukrárenské výrobky z distribučnej siete.
7. **Nezarad'ovať doplnkové pokrmy** za hlavným jedlom na úkor kvality podávaného hlavného jedla.
8. V receptúrach, kde je potrebná **múka na dosku alebo olej na plech** normovať vo výške **+15 %** k použitému množstvu múky alebo oleja.
9. Pri pečive, zelenine, ovocí, mliečnych a iných **výrobkoch**, ktoré sú **vydávané na kusy**, **prepočítať nutričné hodnoty podľa** skutočne vy danej **hmotnosti**.
10. V prípade pokrmov z mäsa zo zveriny **používať len mäso zo srnca, jeleňa a daniela** podľa minimálnych požiadaviek na kvalitu mäsa zo zveriny.

NÁPOJE

11. **K hlavnému jedlu uprednostniť čistú pitnú vodu**, vodu ochutenú ovocím a bylinkami alebo nesladené čaje, s prípustnou toleranciou navýšenia surovín **do 20 %**.
12. **Pri ponuke dvoch a viac nápojov na výber** normovať suroviny percentuálnym podielom počtu pripravovaných nápojov (napr. 30 % čaj; 20 % mlieko; 50 % voda s citrónom).
13. **Mliečny nápoj nepodávať** k mäsovým pokrmom, nátierkam s obsahom mäsovej zložky (rybacia, kuracia, a pod.) a k strukovinovým nátierkam.

NÁTIERKY

14. 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%**.
15. 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.

16. 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%.

17. 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%**.
18. 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.
19. 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.
20. Pri príprave pokrmov, kde je uvedená všeobecne koreňová zelenina, odporúčame používať zo 100 % hmotnosti nasledovné percentuálne zastúpenie:

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

21. 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

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

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 **chlieb k polievke a prívarku** zvýšiť alebo znížiť o 25 % z hmotnosti, ktorá je uvedená v príslušnej receptúre.
30. Pečivo podávané na kusy možno upraviť hmotnosť porcie určenú v receptúre v prípustnej tolerancii $\pm 30\%$.

TUKY

31. Pri príprave vyprážených pokrmov využívať technologické postupy prípravy jedál v konvektomate alebo teplovzdušnej rúre. Pri vyprážení pokrmov v konvektomate alebo v teplovzdušnej rúre **znižiť** normovanú hmotnosť **tuku o 40 %** z hmotnosti, ktorá je uvedená v príslušnej receptúre s uvedeným odpisom skutočného množstva spotreby v stravnom liste.

KORENINY A BYLINKY

32. Na dochucovanie pokrmov používať jednodruhové koreniny, zmesi korenín zo zeleniny podľa regionálnych zvyklostí. **Čerstvé bylinky a zeleninové vňate** používať do vhodných pokrmov bez obmedzenia; bazalka, šalvia, oregano, tymian, pažítka, petržlenová a zelerová vňať a pod..

3.2 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 pudíngov.

3.3 Špecifické princípy pre celoročné / nepretržité 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.

3.4 Špecifické princípy pre diétne stravovanie

1. Pre deti a žiakov, pri ktorých na základe posúdenia **odborného** lekára vydáva všeobecný lekár pre deti a dorast **potvrdenie o zdravotnom stave dieťaťa alebo žiaka vyžadujúce osobitné stravovanie**, vydalo ministerstvo školstva **Materiálno-spotrebné normy a receptúry pre diétny stravovací systém** v školskom stravovaní pre tri druhy diét:
 - šetriaca diéta (ochorenie tráviaceho traktu),
 - diabetická diéta (pri zvýšenej hladine cukru v krvi – cukrovka),
 - bezgluténová, bezlepková diéta (porucha vstrebávania lepku z pokrmov).
2. 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**.
3. V súvislosti so znižovaním pridanej soli a pridaného cukru pri príprave pokrmov a nápojov je potrebné v receptúrach pre diétny stravovací systém v školskom stravovaní **znižovať pridanú soľ, pridaný cukor a tuky** oproti dávkam uvedeným v týchto receptúrach nasledovne:

Zníženie obsahu pridanej soli	
15 % až 20 %	vo všetkých pokrmoch s obsahom soli
20 % až 30 %	v pokrmoch, ktorých základ alebo súčasťou sú ingrediencie s obsahom soli - rajčiakový pretlak, sterilizované lečo, kyslá kapusta
30 % až 50 %	v pokrmoch, v ktorých je sú príprave sú použité mäkké druhy syrov a bryndza
Zníženie obsahu pridaného cukru	
10 % až 25 %	dochucovanie polievok, omáčok
20 % až 30 %	v múčnych pokrmoch – posýpka v pokrmoch z kysnutého cesta – náplň maková, tvarohová, orechová a pod.

Zníženie obsahu pridaného tuku	
20 % až 35 %	v pokrmoch pripravovaných vyprážením
10 % až 15 %	pri príprave dusených mias – najmä z bravčového mäsa, ktoré má najvyšší podiel tukov pri zapekaných pokrmoch

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 prevádzkarne potravinárskeho podniku pre potraviny;
- 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;
- sú vedení v aktuálnych zoznamoch registrovaných prevádzkarní, ktorý vedie orgán úradnej kontroly potravín, s vystaveným Potvrdením o registrácii a prideleným registračným číslom.

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.
- **Detský čierny čaj bez kofeínu** alebo **klasický čierny čaj bez kofeínu, tzv. čajovníkové čaje** bez kofeínu alebo zmesi čajovníkových čajov, ktoré obsahujú listy čajovníka bez pridaných syntetických aromatických látok a farbív.

- **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. Riediť s čistou pitnou vodou v pomere 1:1.
- **Ovocné nápoje alebo ovocno-zeleninové nápoje zo 100 % koncentrátu 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. Riediť s čistou pitnou vodou podľa pokynov výrobcu.

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 zabezpečenú 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 mliečného tuku)
Tavený syr	od 30 (len s obsahom mliečného tuku)

MLIEKO A MLIEČNE VÝROBKY

Druh potraviny	Množstvo tuku [% hmot.]
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 olovrantu napríklad v kombinácii s obilninovými vločkami, cereáliami alebo vo forme ochuteného mliečného 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 hydinového mäsa:

- uprednostňovať čerstvé, chladené mäso, 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.

Minimálne požiadavky na kvalitu hydinových mäsových výrobkov

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

Minimálne požiadavky na kvalitu mäsa z králik, bravčového, hovädzieho a teľacieho 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 zabitá 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 mäsa **85 %**;
 - ✓ párky – minimálny podiel mäsa **85 %**;
- vyžadovať dodávku v lehote, v ktorej z doby spotreby vyznačenej na dodanom tovare neuplynula viac ako 1/3.

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 bez pridanej vody a aditívnych látok, mrazené alebo hlbokozmrazené filety a rezy z celistej rybacej svaloviny alebo glazúrované max. **15 %** glazúrovanej hmoty.

Odporúčané druhy rýb:

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

4.5 Vnútorosti

Minimálne požiadavky na kvalitu vnútorostí:

- 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 bezvaječné 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 zoschválených 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 pyrė, so zníženým obsahom soli a cukru;
- **paradajkový pretlak** – s obsahom 100 % paradajkového pyrė bez pridania umelých sladidiel, farbív, konzervačných látok a zahusťovadiel.

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

Minimálne požiadavky na kvalitu ochucovadiel:

- **sušená zelenina** – bez pridaného cukru alebo sladidiel;
- **polievkové korenie** – zmes korenín zo sušených koreninových polievkových bylín a koreňovej zeleniny, bez žiadnej inej zložky;
- **koreninová zmes** – čistá zmes korenín;
- **koreninový prípravok** – zmes jednej alebo viacerých korenín s obsahom najmenej 60 % hmotnosti korenín a obsahom soli najviac 5 % hmotnosti;
- **zeleninový bujón** – bez glutamanu sodného;
- **zeleninová príchuť do jedla bez glutamanu sodného** – zmes sušenej zeleniny s minimálnym podielom 23 % sušenej zeleniny a ďalších prírodných bylín a korenín.

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
1000 g sterilizovaného leča bez nálevu	1300 g čerstvej papriky a 700 g čerstvých rajčiakov
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
1000 g tekvice hokaido – neočistenej 1000 g tekvice – očistenej	350 g tekvicového pretlaku 500 g tekvicového pyré
Mlieko	Bezlaktózové mlieko
Múka pšeničná	Múka celozrnná, špaldová, pohánková
Bravčová masť	Oleje (rôzne druhy)
Bravčová pečeň	Teľacia pečeň
Roštenka z daniela	Pliecko z daniela

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	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	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%
paprikové struky	čistením	25%
párky	lúpaním	5%
pažitka	čistením	25%
pečeň bravčová; teľacia	odblanením	5%

petržlen	čistením	20%
petržlenová vňat'	čistením	25%
pomaranče	šúpaním, krájaním	25%
pór	čistením	20%
rajčiaky	čistením, krájaním	10%
rebarbora	šúpaním	20%
red'kovka	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%

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 *) zaraďovať najviac 4 x mesačne v jednozmennej prevádzke, v celodennej prevádzke a v nepretržitej prevádzke najviac 8 x mesačne, pričom v rámci jedného mesiaca môže byť z každej potravinovej skupiny receptúr s obmedzením použitá maximálne jedna receptúra s obmedzením.

02 NÁTIERKY, OBLOHY, BAGETY	Obmedzenie pre:	
	MŠ (veková skupina A)	ZŠ + SŠ (veková skupina B, C, D)
2.033 Nátierka vajcová s oškvarkami	•	•
2.055 Nátierka tvarohová s treščou pečeňou	•	•
2.073 Nátierka z trešče peče	•	•
04 ZÁVARKY	Obmedzenie pre:	
	MŠ (veková skupina A)	ZŠ + SŠ (veková skupina B, C, D)
4.010 Pečeňové halušky	•	•
05 POLIEVKY	Obmedzenie pre:	
	MŠ (veková skupina A)	ZŠ + SŠ (veková skupina B, C, D)
5.024 Polievka goralská		•
5.032 Polievka hrachová s párkom	•	•
5.042 Polievka kapustnica s klobásou a hubami	•	•
5.051 Polievka kelová s párkom	•	•
5.084 Polievka slovenská šajtlava		•
5.089 Polievka šarišská ľušta		•
5.091 Polievka šošovicová s párkom	•	•
5.123 Polievka zeleninová s pečeňovými haluškami	•	•
5.142 Vývar hovädzí		•
5.143 Vývar zeleninový		•
5.144 Vývar slepačí		•
5.145 Vývar hubový		•
5.148 Polievka šošovicová s paradajkami		•

06 POKRMY Z HOVÄDZIEHO MÄSA	Obmedzenie pre:	
	MŠ (veková skupina A)	ZŠ + SŠ (veková skupina B, C, D)
6.001 Frankfurtské hovädzie mäso	•	•
6.002 Frankfurtský závitok	•	•
6.019 Hovädzí plátok na slanine a horčici		•
6.021 Hovädzí plátok po cigánsky		•
6.023 Hovädzí tokáň na smotane		•
6.026 Hovädzia pečienka burgundská		•
6.027 Hovädzia pečienka cigánska		•
6.038 Hovädzia pečienka ruská		•
6.048 Hovädzie mäso na poľovnícky spôsob		•
6.049 Hovädzie mäso pikantné v zelenine		•
6.061 Roštenka cigánska		•
6.068 Roštenka schönbrúnska		•
6.073 Španielsky vtáčik		•

07 POKRMY Z BRAVČOVÉHO MÄSA	Obmedzenie pre:	
	MŠ (veková skupina A)	ZŠ + SŠ (veková skupina B, C, D)
7.004 Bravčové karé po cigánsky		•
7.011 Bravčové stehno debrecínske		•
7.033 Bravčový rezeň v cestíčku		•
7.034 Bravčový rezeň v kukuričnej strúhanke		•
7.035 Bravčový rezeň vyprážený		•
7.036 Bravčový závitok prírodný		•
7.037 Bravčový závitok záhorácky		•
7.038 Horehronský rezeň		•
7.046 Živánska pečienka na pekáči		•

09 POKRMY Z HYDINY	Obmedzenie pre:	
	MŠ (veková skupina A)	ZŠ + SŠ (veková skupina B, C, D)
9.001 Hydinové guľky v rajčiakovej omáčke		•
9.002 Hydinový karbonátok		•
9.006 Kurací rezeň obalovaný v syre		•
9.009 Kurací sekaný rezeň v cestíčku		•
9.011 Kuracie stehno poľovnícke		•
9.022 Kuracie prsia v kukuričnej strúhanke		•
9.023 Kuracie prsia vyprážené		•
9.031 Morčací rezeň obalovaný v syre		•
9.036 Morčacie prsia poľovnícke		•
9.038 Morčacie prsia vyprážené		•
9.039 Morčacie prsia vyprážené v cestíčku		•
9.040 Plnená kapusta s kuracím mäsom		•

10 POKRMY RYBIEHO MÄSA	Obmedzenie pre:	
	MŠ (veková skupina A)	ZŠ + SŠ (veková skupina B, C, D)
10.001 Rybie krokety s citrónovou omáčkou		•
10.003 Karbonátok z rybieho filé vyprážený		•
10.008 Pangasius s brokolicou a syrovou omáčkou	•	•
10.014 Rybie filé na srbský spôsob	•	•
10.017 Rybie filé vyprážené		•
10.018 Rybie filé vyprážené v cestíčku		•
10.019 Rybie filé vyprážené v syrovom cestíčku		•
10.023 Hoki vyprážené v cestíčku		•

12 POKRMY Z VNÚTORNOSTÍ	Obmedzenie pre:	
	MŠ (veková skupina A)	ZŠ + SŠ (veková skupina B, C, D)
12.001 Bravčová pečeň na cibuli	•	•
12.002 Bravčová pečeň na rajčiakoch a paprike	•	•
12.003 Bravčová pečeň na zelenine	•	•

13 POKRMY Z MLETÉHO MÄSA A POLOMÄSITÉ POKRMY	Obmedzenie pre:	
	MŠ (veková skupina A)	ZŠ + SŠ (veková skupina B, C, D)
13.008 Čevabčiči		•
13.010 Francúzske zemiaky	•	•
13.021 Karbonátok so syrom		•
13.022 Karbonátok vyprážený		•
13.025 Kel plnený mäsom a ryžou		•
13.029 Koložvárska kapusta	•	•
13.031 Lečo s klobásou a vajcom		•
13.041 Mletý rezeň so syrom		•
13.043 Pasta sciutta		•
13.048 Poľské zrazy		•
13.051 Sedliacka pochúťka		•
13.053 Sekaný rezeň v cestíčku		•
13.054 Sekaný rezeň		•
13.055 Syrové tajomstvo v cestíčku		•
13.056 Šampiňónové fašírky s bravčovým mäsom		•
13.057 Šampiňónové fašírky s kuracím mäsom		•
13.063 Varené párky jemné		•
13.070 Zemiaky zapekané so syrom a klobásou		•
13.081 Hydínové guľky v cuketovo-rajčiakovej omáčke		•
13.087 Pizza šunková – chladená	•	•
13.088 Pizza hawai – chladená	•	•

14 POKRMY BEZMÄSITÉ	Obmedzenie pre:	
	MŠ (veková skupina A)	ZŠ + SŠ (veková skupina B, C, D)
14.006 Granadiersky pochod s údenou slaninou		•
14.008 Halušky s tvarohom		•
14.009 Halušky s kyslou kapustou		•
14.010 Halušky so syrom a smotanou		•
14.011 Karbonátky z kyslej kapusty so syrom		•
14.012 Karfiol vyprážený		•
14.018 Kelové karbonátky		•
14.020 Pagáče s kapustou vyprážené		•
14.027 Strapačky s bryndzou		•
14.028 Strapačky s kyslou kapustou		•
14.030 Strapačky so syrokrémom		•
14.031 Syrové karbonátky s jogurtovou omáčkou		•
14.032 Syrové krokety		•
14.039 Kapustné fliačky so slaninou		•
14.040 Švajčiarsky tofu rezeň		•
14.043 Vyprážený syr		•
14.047 Pizza capri	•	•
14.048 Zemiakové placky	•	•
14.049 Zemiakové placky so zelerom		•
14.052 Bryndzové pirohy zemiakové – hlbokozmrazené		•
14.053 Osúch slaný (langoš) s cesnakom		•
14.054 Osúch slaný (langoš) s jogurtom		•
14.055 Osúch slaný (langoš) so syrom a kečupom		•
14.060 Zemiaky s pohánkou		•
14.061 Krkonošský krúpový kuba		•
14.062 Syr tofu v trojobale		•
14.065 Karbonátky zeleninové		•
14.066 Karbonátky mrkvové		•
14.067 Strukovinové rizoto		•
14.071 Cuketa a šampiňóny na rajčiakoch s tarhoňou		•
14.083 Heľpianske trhance		•
14.085 Tekvicové halušky s bryndzou		•

15 POKRMY MÚČNE	Obmedzenie pre:	
	MŠ (veková skupina A)	ZŠ + SŠ (veková skupina B, C, D)
15.009 Knedličky z tvarohového cesta plnené rôznymi ovocnými náplňami (hlbokozmrazené)	●	●
15.015 Knedličky plnené rôznymi náplňami	●	●
15.019 Pirohy plnené ovocnou alebo tvarohovou náplňou (hlbokozmrazené)	●	●
15.036 Palacinky s džemom - hlbokozmrazené	●	●
15.046 Šúľance zemiakové (hlbokozmrazené)	●	●
15.048 Tvarohové guľky – hlbokozmrazené	●	●

16 POSÝPKY	Obmedzenie pre:	
	MŠ (veková skupina A)	ZŠ + SŠ (veková skupina B, C, D)
16.011 Čokoládový dressing/toping	●	●

17 PRÍLOHY	Obmedzenie pre:	
	MŠ (veková skupina A)	ZŠ + SŠ (veková skupina B, C, D)
17.004 Hranolky pečené v rúre	●	●
17.069 Maruškine zemiaky		●

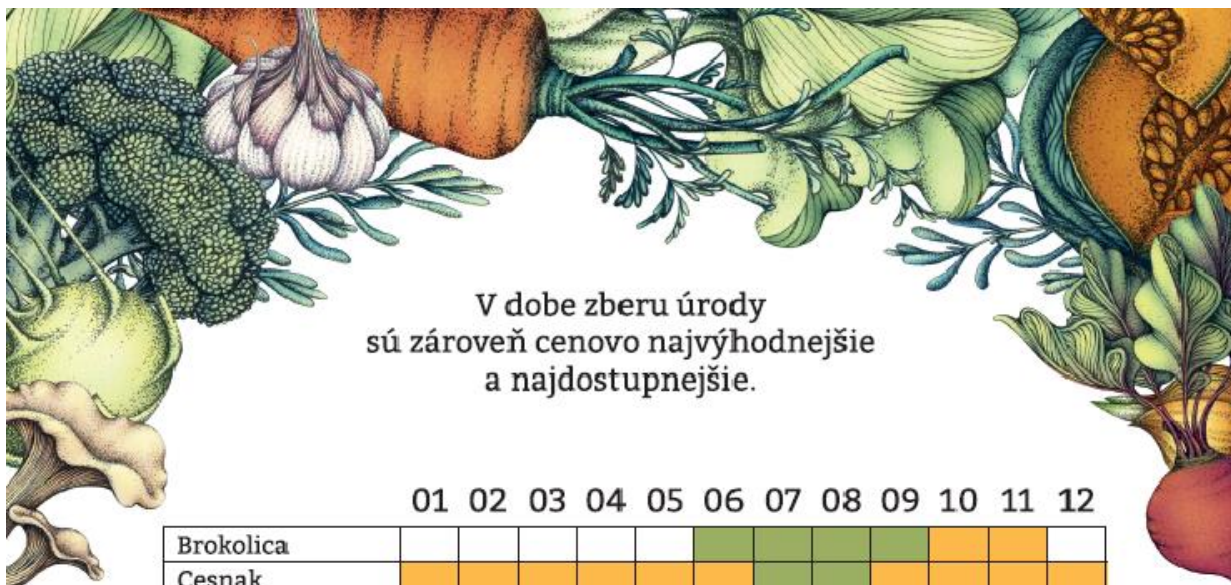
18 PRÍVARKY	Obmedzenie pre:	
	MŠ (veková skupina A)	ZŠ + SŠ (veková skupina B, C, D)
18.017 Hubová máčanka		●

8 PRÍLOHY



	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	
Ovocie Bylinky	Bazalka												
	Pažitka												
	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

	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	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■