

Zásady pre zostavovanie jedálnych lístkov v zariadeniach školského stravovania

Časová štruktúra jedálnych lístkov

V rámci 5 stravovacích dní v jednosmennom stravovaní by jedálny lístok mal obsahovať 2 hlavné jedlá s mäsovým pokrmom, 1 hlavné jedlo so zmiešaným pokrmom – so zníženou dávkou mäsa, 2 odlahcuvacie jedlá / 1 s múčnym pokrmom a 1 so zeleninovým pokrmom /. Odlahcuvacie jedlá so zeleninovým pokrmom sa odporúča podávať v pondelok.

Obsahová štruktúra pokrmov

1. Pokrmy z mäsa, ktoré sú súčasťou hlavného jedla, sú pokrmy pripravené z mias jatočných zvierat, hydiny a rýb s plnou hmotnosťou pre jednotlivé vekové skupiny, nie mleté, nie zmesi
2. Pokrmy so zníženou dávkou mäsa, ktoré sú súčasťou hlavného jedla, sú zmesi mias s ryžou, mletými varenými sójovými bôbmi alebo sójovej drviny, ovsených vločiek, zemiakov a pod.
3. Pokrmy zeleninové, ktoré sú súčasťou hlavného jedla, sú pokrmy pripravené s použitím zeleniny, strukovín, obilnín a ich kombinácií s možným použitím mlieka a mliečnych výrobkov i vajec.
4. Múčne pokrmy, ktoré sú súčasťou hlavného jedla, sú pokrmy pripravené s použitím múky, vajec, mlieka, tvarohu, ovocia a pod. Polievky k tomuto typu hlavných jedál podávať výdatné strukovínové, zeleninové, prípadne i s obsahom mäsa a pod., ak to umožňuje výška finančného limitu.

Všeobecné zásady

1. Prívarky odporúčame zaraďovať 2x do mesiaca s využitím najmä strukovín.
2. Zvýšiť frekvenciu podávania strukovín aj vo forme podávania šalátov resp. ako súčasť zeleninových šalátov.
3. Múčna príloha /knedľa, halušky, cestoviny / má byť iba raz do týždňa pri podávaní 5 obedov.
4. Zemiaky majú byť na jedálnom lístku 2x – 3x v týždni .
5. Zelenina má byť na jedálnom lístku denne, z toho ako šaláty pri piatich obedoch 2x, 1x ako zeleninová obloha k jedlu. Uprednostňujeme podávanie čerstvej zeleniny s prídavkami cibule, pažitky, petržlenovej vňate, jogurtu a najmä citrónovej šťavy s pridaním rastlinných olejov určených na použitie bez tepelnej úpravy.
6. Ryby podávať 1x v týždni.
7. Obilniny – krúčky, ovsené vločky, pohánka, sója, kukurica, uprednostňujeme pred ryžou a majú byť aspoň raz v týždni, strukoviny 1 až 2x v týždni / polievky, prívarky, šaláty, hlavné jedlá, súčasť pokrmov so zníženou dávkou mäsa a zeleninových pokrmov/.
8. Múčnik ako súčasť obeda sa môže podávať 1x v týždni v nadväznosti na jedálny lístok.
9. Múčniky pripravujeme hlavne z ovocia, tvarohu a mlieka.
10. Ku každému hlavnému jedlu sa má podávať nápoj.
11. Chlieb nesmie nahrádzať varené prílohy. Uprednostňujeme chlieb z celozrnej múky/tmavé druhy chleba/.
12. Do jedálnych lístkov zaraďujeme mäso čerstvé: hydinové, bravčové, hovädzie, jahňacie, ryby. Údené mäsa a údeniny sa do jedálnych lístkov na materských škôlkach nezaraďujú .
13. Na raňajky, desiatu a olovrant má byť prevažne čierny chlieb.
14. Pokrmy sa majú pripravovať na oleji. Ako prídavok do hotových pokrmov /polievok a prívarkov/ na zvýšenie ich biologickej hodnoty je vhodné použiť čerstvé maslo. Do polievok odporúčame strúhať syr /tvrdý/ , zavrky z droždia, zelené vňate.
15. Pokrmy, šaláty, kompóty, polievky doplníme vitamínom C v prirodzenej forme.
16. Ovocie zaraďujeme tak často, ako nám to dovoľí finančný limit na nákup potravín.
17. Dodržiavame predpísané množstvo živín, minerálnych látok a vitamínov, pestrosť pri výbere surovín, striedame technologické postupy pri príprave pokrmov, uprednostňujeme varenie,

dušenie, zapekanie. Striedame pokrmy sýťivé a ľahko stráviteľné. Zabezpečujeme rôznorodosť chutí.

V školskom stravovaní je zakázané podávať

- mleté mäsa, vrátane mletých rýb z obchodnej siete
- zabíjačkovú kašu
- tlačenu
- surové mäsa typu biftek
- pečeňový syr
- vnútornosti okrem bravčovej pečene, hydinovej pečene a srdca
- nadmerne slané ryby a rybie výrobky
- huby s výnimkou húb z distribučnej siete
- nedostatočne tepelne spracované vajcia a výrobky z nich
- bryndzu
- tepelne nespracované mäkké údenárske výrobky
- všetky výrobky v aspiku a v rôsoloch

V predškolských zariadeniach sa vyprážené pokrmy nepripravujú !

Príspevok na stravovanie a spôsob jeho úhrady:

Príspevok vo výške nákladov na nákup potravín uhrádza zákonný zástupca dieťaťa mesačne vopred, **najneskôr do 20. dňa v mesiaci** a to **bezhotovostným bankovým prevodom alebo poštovou poukážkou**. V prípade neskorej úhrady stravného je povinný zákonný zástupca dieťaťa odovzdať doklad o zaplatení vedúcej jedálne na požiadanie. Dieťaťu bude poskytnutá strava až po jej zaplatení.

Príspevky na stravovanie v ŠJ pri MŠ:

Stravník – dieťa v MŠ – denné stravovanie: Desiata: 0,38 €, Obed: 0,90 €, Olovrant: 0,26 €
SPOLU: **1,54 €**

Stravník – predškolač – **dostáva dotáciu na výchovu k stravovacím návykom dieťaťa 1,20 €** (musí byť prítomný na výchovno-vzdelávacom procese a musí odobrať stravu) – doplatok zákonného zástupcu dieťaťa predškolača je **0,34 €/deň**.

Finančná zábezpeka

Finančnú zábezpeku v sume **30,00 €** bude zákonný zástupca dieťaťa platiť začiatkom školského roka v termíne do 20.8.2019 a bude slúžiť na to, aby sa mohla z tejto zábezpeky stiahnuť nedotovaná stravná jednotka (neodhlásená alebo neodobratá strava). Pri dodržaní podmienok na priznanie dotácie 1,20 € na výchovu k stravovacím návykom dieťaťa podľa zákona č. 544/2010 Z. z. o dotáciách v pôsobnosti MPSVaR SR bude finančná zábezpeka vrátená zákonnému zástupcovi dieťaťa v plnej výške po ukončení dochádzky (október).

Príspevok na čiastočnú úhradu režijných nákladov pre deti v MŠ:

Zákonný zástupca každého dieťaťa (aj dieťaťa, na ktoré je poskytnutá dotácia na podporu výchovy k stravovacím návykom) prispieva na režijné náklady v školskej jedálni pri MŠ paušálne čiastkou **2,50 Eur** mesačne. Príspevok na čiastočnú úhradu režijných nákladov sa neuhrádza za dieťa - ktoré sa neodstravovalo ani jediný deň v mesiaci, alebo ktoré je poberateľom dávky v hmotnej núdzi a príspevkov k dávke v hmotnej núdzi.

Prihlasovanie a odhlasovanie zo stravy:

Prihlásiť sa na stravovanie alebo odhlásiť sa zo stravovania je potrebné **najneskôr do 14.00 hod. v predchádzajúci pracovný deň**. Z dôvodu dodržiavania všeobecne záväzných právnych predpisov pre školské stravovanie (napr. Zásady správnej výrobnéj praxe - HACCP a pod.) **nie je možné odhlásiť stravu ráno v daný stravovací deň**. V prvý deň choroby dieťaťa je možné neodhlásenú stravu odobrať do obedára v čase dohodnutom v konkrétnej MŠ. V tomto prípade **stravník uhrádza plnú výšku príspevku na stravovanie bez dotácie**. Ďalšie dni neprítomnosti dieťaťa na výchovno-vzdelávacom procese v materskej škole je potrebné dieťa zo stravovania včas odhlásiť. **Za neodobratú alebo včas neodhlásenú stravu sa finančná ani vecná náhrada neposkytuje** a zákonný zástupca dieťaťa hradí plnú výšku stravného.

Dieťa, ktoré ochorelo počas víkendu odhlasuje zo stravy zákonný zástupca v pondelok ráno, najneskôr do **7.15 hod.**

Možnosti odhlasovania zo stravovania:

- telefonicky na tel. č.: **0950 287 221**
- osobne v ŠJ pri MŠ **Vansovej 6, Nitra**.

Režim platby pre predškolákov:

Finančná zábezpeka v sume 30,00 € sa uhrádza na začiatku školského roka spolu s **nákladmi na nákup potravín a režijnými nákladmi na mesiac september** v termíne do 20.8.2019.

Platba za stravné a čiastočné režijné náklady sa budú uhrádzať do 20. septembra na 3 mesiace vopred (október, november, december), do 15. decembra na 3 mesiace vopred (január, február, marec) a do 20. marca na 3 mesiace vopred (apríl, máj, jún).

Podľa zákona č. 544/2010 Z.z. o dotáciách v pôsobnosti MPSVR SR, dieťa má nárok na stravu za poplatok znížený o sumu 1,20 € (dotácia na podporu výchovy k stravovacím návykom dieťaťa) **iba v prípade, ak sa zúčastní výchovno-vzdelávacieho procesu v materskej škole a odobralo stravu**. Na základe uvedeného zákonný zástupca dieťaťa berie na vedomie, že je povinný v prípade **neúčasti** svojho dieťaťa na výchovno-vzdelávacom procese, dieťa zo stravy **včas odhlásiť**, alebo uhradiť **plnú výšku príspevku** na stravovanie **1,54 €**.