

# Zdravá školní jídelna

Mgr. Alexandra Košťálová, Státní zdravotní ústav, Praha

Zpravodaj 2/2015

## PŘÍKLADY CERTIFIKOVANÝCH RECEPTUR

### Svačina: Tuňákové wrapy

#### Suroviny (4 porce):

212 g tuňák ve vlastní šťávě  
(2 konzervy)  
150 g bílý jogurt  
2 g sůl  
10 g pažitka (2 lžičice)  
240 g tortilla (4 kusy)  
150 g avokádo  
200 g okurka  
100 g salát (8 listů)

#### Postup:

Tuňáka nechte okapat a jogurt vykatat přes plátýnko. Pak v míse rozmíchejte tuňáka s jogurtem, solí a pažitkou. Tortilly rozložte na pracovní plochu, k jedné straně rozdělte tuňákovou směs, pokladte plátky avokáda a okurky, navrch listy salátu. Zarolujte, přeřízněte na dvě půlky a servírujte.



#### Výživové údaje na 100g:

Energetická hodnota 550 kJ / 130 kcal  
Tuky 4,7 g  
z toho nasycené mastné kyseliny 0,9 g  
Sacharidy 13,7 g  
z toho cukry 1,9 g  
Vláknina 1,2 g  
Bílkoviny 7,6 g  
Sůl 0,45 g

### Polévka: Hráškový krém se zauzenými kostkami Šmakoun

#### Suroviny (10 porcí):

180 g Knorr Hráškový krém  
2,3 l voda  
200 g zelený hrášek  
200 ml Rama Cremefine Profi na vaření  
200 g Uzený Šmakoun

#### Postup:

Směs na polévku rozmíchejte ve vroucí vodě a vařte na mírném ohni 5 minut. Ke konci přidejte na kostičky pokrájený Šmakoun, předvařený hrášek a zjemněte rostlinným krémem Rama Cremefine Profi.

#### Výživové údaje na 100g:

Energetická hodnota 180 kJ/43 kcal  
Tuky 1,9 g  
z toho nasycené mastné kyseliny 1,1 g  
Sacharidy 4,2 g  
z toho cukry 0,9 g  
Vláknina 1 g  
Bílkoviny 2,4 g  
Sůl 0,7 g



### Hlavní jídlo: Hamburger Šmakoun

#### Suroviny (10 porcí):

500 g vepřová plec  
100 g pohanka syrová  
80 g vejce  
10 g sůl  
100 g strouhanka  
20 g Rama Combi Profi  
800 g bulka  
300 g kečup  
1500 g zelenina na oblohu

#### Postup:

Vepřovou plec pomeleme spolu se Šmakounem, přidáme vejce, uvařenou pohanku, osolíme. Vzniklou směs dobře promícháme a tvoříme placičky o průměru 9 cm. Klademe na plech vymaštěný tukem Rama Combi Profi a pečeme v konvektomu asi 20 min při 160°C. Podáváme v bulce s kečupem a zeleninovou oblohou.

#### Výživové údaje na 100g:

Energetická hodnota 550 kJ/ 131 kcal  
Tuky 2,7 g  
z toho nasycené mastné kyseliny 0,7 g  
Sacharidy 18,6 g  
z toho cukry 3,4 g  
Vláknina 1,9 g  
Bílkoviny 7,8 g  
Sůl 0,7 g



žít sezónních potravin, které se sklízí v plné zralosti a bývají v danou dobu levnější. Školní jídelna stejně jako kuchyně doma by měla být místem, kde se strážníci rádi setkávají, kde jim je dobře a chutná jim. Proto doporučujeme pracovat i s prostorem a cíleně jej využít. Zde je konkrétní seznam kritérií, které školní jídelny zapojené v našem projektu plní.

1. **Vhodný pitný režim.** Každý den je nabídnuta neslazená varianta nápoje ať už nemléčného, nebo mléčného. Další možnou variantou je mírně slazený nápoj. Za mír-

zdravé školní jídelny byly inspirací pro ostatní. Školy, které tápou, například v Nutričním doporučení, se v budoucnu budou moci podívat na stránky našich již certifikovaných školních jídelen a podívat se, jak takový správně sestavený jídelníček má vypadat. Na druhou stranu to bude i kontrola zvenčí, jak si jídelna dále vede alespoň v části kritérií.

7. **Zařazení receptur „Vím, co jím“** – Společnost Vím, co jím a piju je součástí programu, který umožňuje spotřebitelům lepší orientaci v nabídce potravin. Program vznikl na základě výzvy Světové zdravotnické orga-