

Naše školní jídelna se zaměřuje na důsledné sledování skladby jídelníčku s důrazem na potraviny s nižším obsahem tuků a cukrů. Je doplněn o potraviny s vyšším obsahem vlákniny a vitamínů. V období zvýšené nemocnosti doplňujeme jídelníček o vitamínové preparáty.

Suroviny pro přípravu jídel vybíráme jen od ověřených dodavatelů a klademe velký důraz na jejich kvalitu.

Snažíme se u žáků vypěstovat správné stravovací návyky, jako je zdravá strava, klidné a kulturní stolování.

Při sestavování jídelníčku dbáme na složení pokrmů, abychom vyloučili převahu uzenin a vepřového masa na úkor libovějších druhů masa.

Pro výrobu jídel v naší školní jídelně se plně využívají konvektomaty.

S využitím základních varných režimů – pára, horký vzduch a kombinace horký vzduch s párou – se v naší kuchyni dají vytvořit opravdu skvělé a kvalitní pokrmy. Díky těmto varným režimům můžeme v konvektomatech vařit, napařovat, dusit, péci, zapékat, smažit, ale i sušit či regenerovat. Většinu pokrmů, které se běžně připravují v olejové lázni, připravuje naše jídelna v konvektomatech bez použití tuků.

Polévky volíme podle hlavního jídla, preferujeme zeleninové polévky z čerstvé zeleniny s rozmanitými zavářkami (vaječná jíška, drobení, těstoviny do polévky z tvrdé pšenice, pohanka, jáhly, kuskus).

Využíváme i luštěninové zavářky - luštěniny jsou tak lépe stravitelné.

U vývarů preferujeme zeleninové vývary, masové vývary užíváme umírněně.

Mezi hlavní jídla zařazujeme drůbeží maso, vepřové maso a ryby. Podle možností také hovězí maso. Strávník má možnost výběru ze tří jídel. Zařazujeme vždy jedno jídlo masové, druhé jídlo lehčí (např. zeleninové - včetně zařazení luštěnin), případně sladké a pro třetí chod využíváme hodně čerstvé zeleniny a zařazujeme řadu salátů s čerstvým pečivem.

Zeleninové saláty, eventuálně ovocné saláty podáváme 3x týdně. Plně využíváme sezónní ovoce a zeleninu. Přednost dáváme ovoci a zelenině s vysokým obsahem vitamínu C.

Mezi přílohy patří:

- brambory, bramborová kaše (vždy z čerstvých brambor)
- těstoviny semolinové – vyrábějí se ze semolinové mouky, tj. pšeničná krupice umletá z tvrdozrné pšenice
- rýže parboiled (chutná jako bílá rýže, ale zachovává si většinu živin jako rýže celozrná)
- rýže natural
- luštěniny
- pro domácí výrobu houskových knedlíků používáme mouku hrubou a celozrnnou
- bramborový knedlík v kombinaci mouky s cizrnou kupovaná směs

Dále zařazujeme méně obvyklé přílohy, jako jsou jáhly, pohanka, kuskus, ovesné vločky, kroupy, bulgur.

Na moučníky a dezerty využíváme možnosti kombinace mouky bílé a celozrnné.

Jako doplněk k obědu podáváme saláty, čerstvé ovoce, mléčné výrobky, knäckebrot, müsli tyčinky, křehký plátek.

Stejně tak jako ovoce a zelenina jsou i müsli tyčinky s obsahem výživných složek nejen obsažených v cereáliích ideálním prostředkem pro doplnění energie. Dodávají tělu nejen důležitou vlákninu z kvalitních obilnin a ovoce, ale také vitamíny a proteiny zvláště vhodné pro zdravý růst dětí. Křehký plátek – máčený například v jogurtové polevě splňuje kritéria racionální výživy.

Pitný režim zahrnuje výběr z nápojů

- neslazený čaj černý, ovocný
- ovocný sirup
- džus
- ochucené mléko, espresso

Nápoje prošly odbornými garančními testy v akreditované laboratoři Státního zdravotního ústavu a byl jim udělen CERTIFIKÁT ZDRAVOTNÍ BEZPEČNOSTI.

Tyto nápoje nabízíme v mnoha příchutích, jsou obohaceny o zdraví prospěšné vitamínové antioxidanty A, C, E, které přispívají k větší obranyschopnosti lidského organismu.

Naše školní jídelna podle možností vychází vstříc při výběru vhodného jídla i žákům se zdravotními problémy a alergiemi.

„ Zdravá výživa a zdravý životní styl se odráží nejenom na našem vzhledu, ale také na tom, jak se cítíme a jaká je celková kvalita našeho života. Správně vyživený organismus je zdravý, plný energie a ve skvělé kondici.“