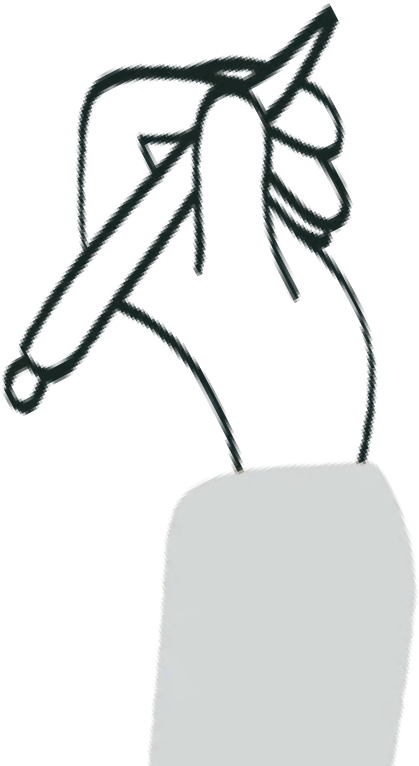
Pomůcka k plánování a kontrole pestrosti jídelního lístku



Vytvořeno Státním zdravotním ústavem
v souladu s vyhláškou o školním stravování.
2026

Vážení ředitelky, ředitelé, vedoucí školních jídelen,
možná znáte a používáte pomůcku Nutriční doporučení MZ ke spotřebnímu koši (Rádce školní jídelny 1) vydanou v roce 2015. V souladu s novelizovanou vyhláškou o školním stravování vám předkládáme pomůcku novou, která na ni v mnohém navazuje, ale je přátelštější a je navržena tak, aby vám byla oporou při každodenním plánování.

- **Zapomeňte na známkování**: Tentokrát nic nebodujeme ani nehodnotíme slovy jako „výborný“, „velmi dobrý“ či „nízká úroveň”. Naším cílem není vás hodnotit, ale nabídnout vám nástroj pro vlastní kontrolu.

- **Najděte cestu k řešení:** Tato pomůcka vám ukáže, jak jídelníček správně sestavit. Pokud zjistíte, že se vám nedaří plnit spotřební koš (dále SK), pomůže vám odhalit příčinu a nabídne konkrétní možnosti, jak to napravit.

- **Praktické tipy pro vybrané potraviny:** Najdete v ní doporučení, jak častěji a v jaké formě do jídla zařazovat luštěniny nebo celozrnné výrobky. Pokud s těmito skupinami v rámci spotřebního koše trochu bojujete, pomůcka vás navede, jak je do jídelníčku začlenit přirozenou cestou.

Jak vám tato pomůcka konkrétně usnadní práci?

1. **Plánování a kontrola pestrosti**
   Pomůže vám snadno sestavit i zkontrolovat jídelníček v ideálním cyklu 20 stravovacích dnů.

2. **Zhodnocení postupů**
   Pomůcka funguje jako vodítko. Pokud dodržujete pravidla skladby jídel podle vyhlášky a zároveň plníte spotřební koš, je vše v naprostém pořádku. I kdyby váš jídelníček v některém parametru přesně neodpovídal tomuto kontrolnímu seznamu (check-listu), nemusíte mít obavy – nejdůležitější je plnění požadavků na skladbu a pestrost u konkrétních skupin a druhů potravin vyjmenovaných ve vyhlášce a plnění SK.

3. **Rychlá diagnostika spotřebního koše**
   Pokud zjistíte, že v některých skupinách spotřební koš neplníte, pomůcka vám pomůže najít příčinu:

   - Frekvence: Navede vás, jak často a jakým způsobem konkrétní potraviny do jídelníčku zařazovat.

   - Množství: Pokud máte frekvenci v pořádku, ale SK stále nevychází, je to signál, že používáte příliš malá (nebo naopak nadměrná) množství surovin.

Stejnou pomůcku mají v ruce kontrolní orgány či krajské metodické týmy, které se budou podílet na metodickém vedení v průběhu přechodného roku.

Pomůcka k plánování a kontrole pestrosti jídelního lístku (JL)

Kontrolní seznam (check list) na 20 stravovacích dnů

Skladba denních jídel

Platí pro všechny s výjimkou 2. večeře

Zelenina a ovoce součástí každého denního jídla je porce minimálně velikosti pěsti, hrsti či dlaně – syrové nebo tepelně upravené.	ANO	NE
Sacharidy součástí každého denního jídla (brambory, batáty, topinambury, obiloviny, celozrnné obiloviny, pseudoobiloviny).	ANO	NE
Bílkoviny součástí každého denního jídla je porce minimálně velikosti pěsti či dlaně bez prstů (maso, ryby, vejce, mléko, mléčné výrobky, luštěniny).	ANO	NE
Tuky buď použity na přípravu pokrmů, nebo jsou součástí samotných potravin (mléčný výrobek – smetana, jogurt apod.).	ANO	NE

Skladba obědů

Polévky

Polévky lze nahradit předkrmem – frekvence luštěnin, masa (vč. ryb) a celozrnné složky by měla být v případě předkrmů shodná jako u polévek. Lze samozřejmě kombinovat nabídlku předkrmů nebo polévek.

Luštěninové • Plnoluštěninová (čočková, hrachová, fazolová, luštěninové krémové polévky cca 30 g luštěnin na dospělou porci) • S přídavkem luštěnin (hrstková, luštěninová vložka, ...) • Zahuštěná luštěninovou moukou či rozmixovanými luštěninami	min. 4×	
	ANO	NE
Polévky s masem Vývary, polévky s uzeným masem, rybím masem, polévka gulášová, boršč apod.	min. 4×	
	ANO	NE
Celozrnné vložky, zavářky, jíšky, záklechtky Celozrnné krutony, celestýnské nudle z celozrnné mouky, bulgur, kroupy, quinoa, celozrnný kuskus, ovesné vločky, pohanka, pohanková lámanka, čirok, nočky z celozrnné krupice, kapání z celozrnné mouky, vaječný svítek z celozrnné mouky, popcorn apod., celozrnná mouka na zahuštění.	min. 8×	
	ANO	NE
Brambory Brambory jako součást polévky (včetně brambor k zahuštění polévky).	2-5×	
	ANO	NE (méně / více)

Hlavní chody

	Nevýběrový JL	Výběrový JL
Maso bílé drůbež, pernatá zvěř, zajícovití	4-10× ANO / NE / méně / více	4-16× ANO / NE / méně / více
Maso červené hovězí, vepřové, skopové, jehněčí, zvěřina, droby	max. 4× ANO / NE, vícekrát	max. 1× týdně na každý výběr ANO / NE, vícekrát
Ryba Rybí hlavní chody může alternovat či doplnit rybí maso v polévce či předkrmu.	min. 2× ANO / NE, méněkrát	min. 2× ANO / NE, méněkrát
Bezmasý nesladký	min. 6× ANO / NE, méněkrát	min. 18× ANO / NE, méněkrát
Bezmasý sladký	min. 2× ANO / NE, méněkrát	min. 2× ANO / NE, méněkrát
Plnoluštěninové hlavní chody 80-100 g luštěnin na dospělou (celou) porci. Čočka nakyselo, hrachová kaše, čočkový dhal, cizrna na paprice, bretaňské fazole, pokrmy z extrudovaných luštěnin, ... **nebo hlavní chody s větším podílem luštěnin** Cca 40 g luštěnin na dospělou (celou) porci - bezmasé nebo s masem. Chilli con carne, luštěninovo zeleninové curry, boloňská směs s čočkou, přídavek rozmixovaných luštěnin či luštěninových mouk. V případě menších porcí luštěnin je potřeba je zařazovat **častěji.**	2-4× ANO / NE / méně / více	4-8× ANO / NE / méně / více
Celozrnné obiloviny jako přídavek do mletých mas ** Celozrnné pečivo, kroupy, pohanka kroupa, pohanka lámanka, ovesné vločky, ...	1× ANO / NE / méně / více	2× ANO / NE / méně / více
Celozrnné pečivo** Celozrnné pečivo jako příloha, celozrnné tortilly, pity a naany připravené z části nebo zcela z celozrnné mouky, celozrnné jemné pečivo – v rámci sladkých hlavních chodů.	1× ANO / NE / méně / více	2× ANO / NE / méně / více
Zahuštění ** Náhrada <u>části</u> bílé mouky nebo zahuštění <u>pouze</u> celozrnnou variantou. Omáčky, šťávy k masu apod.	vždy ANO / NE	vždy ANO / NE

Přílohy

	Nevýběrový JL	Výběrový JL
Brambory Brambory jako hlavní chod (např. francouzské brambory) nebo příloha.	6× ANO NE méně více	12× ANO NE méně více
Knedlíky s celozrnnými obilovinami/pseudoobilovinami ** (bramborové, houskové, kynuté, tvarohové, karlovarské, noky, ...) Na přípravu použita celozrnná mouka, celozrnné pečivo, přídavek krup, bulguru, quinoi, pohanky apod.).	2× ANO NE méně více	4× ANO NE méně více
Bulgur ** (případně kroupy, pohanka, quinoa) Jako příloha, pilaf, nastavované kaše, na sladko, ... Započítejte tyto obiloviny i pokud je přidáváte např. do rýže, do nastavovaných kaší apod.	1× ANO NE méně více	2× ANO NE méně více
Celozrnné těstoviny, těstoviny s podílem celozrnné mouky ** Náhrada části běžných těstovin nebo celá porce.	1× ANO NE méně více	2× ANO NE méně více

** V případě, že touto formou celozrnné oboloviny/pseudoobiloviny nenabízíte vůbec, nebo méně často, pak je potřeba je nabídnout jinou formou nebo častěji.

Skladba přesnídávek/svačin

Pečivo běžné celozrnné, chléb celozrnný, žitný, celozrnné trvanlivé pečivo nesladké (např. celozrnné tyčinky k tvarohovým dipům).	6-8× ANO NE méně více
Pečivo jemné připravené z celozrnné mouky či s náhradou části běžné mouky za celozrnnou.	1-2× ANO NE méně více
Obilné kaše celozrnné (nebo s min. obsahem vlánkniny 6 g/100 g výrobku)**, müsli, celozrnné snídaňové cereálie** (nebo s min. obsahem vlánkniny 6 g/100 g výrobku).	4-6× ANO NE méně více
Zařazení luštěnin Luštěninové pomazánky (humusy), pečivo (jemné, běžné) s přídavkem luštěniny (fazolové, cizrnové brownies, muffiny, housky z červené čočky apod.), sladké krémy s využitím tofu či luštěnin apod.	4× ANO NE méně více

Dezerty s volnými cukry

V rámci obědů

max. 1×

ANO | NE, vícekrát

V rámci večeří

max. 1×

ANO | NE, vícekrát

Pitný režim

Nejsou nabízeny nealkoholické nápoje (bez obsahu mléka) obsahující volné cukry

ANO | NE

Mléka, mléčné nápoje, nápoje s přídavkem mléka – obsahující volné cukry

obědy max. 1×	ANO	NE, vícekrát
přesn./svačiny max. 2×	ANO	NE, vícekrát
celodenní strava max. 4×	ANO	NE, vícekrát

K dispozici je vždy i nemléčný nápoj

ANO | NE

Ke sladkému pokrmu se podává pouze
voda, mléko, mléčné nápoje bez volného cukru, nápoje s přídavkem mléka bez volného cukru, jejich rostlinné alternativy bez volného cukru nebo nealkoholické nápoje bez volného cukru.

ANO | NE