

# Obědové menu



NOVÉ



## *Novinka* *školního roku 2022/23*

Ve všech našich provozech (více než 236) jsme **zavedli novou a jednotnou strukturu jídelního lístku**, který je navíc sestaven na celý rok dopředu.

Plně **splňuje Vyhlášku č. 107/2005 Sb.**, o školním stravování **a nutriční doporučení Ministerstva zdravotnictví ČR ke Spotřebnímu koši.**

Na jeho sestavování se podílela **nutriční specialista Kristýna Ostratická.**

# *Výhody Primirest menu*

**Významně zpestřujeme a zatraktivňujeme jídelníček** – každodenně zařazujeme bezmasé – vegetariánské pokrmy, ale i jídla mezinárodní kuchyně (každý den děti ochutnají pokrm z jiné země).

**Hravou cestou „edukujeme“ strávnický a bouráme stereotypy** – seznamujeme je s novými pokrmy (např. v rámci mezinárodní kuchyně) a zdravými moderními surovinami (např. v rámci bezmasých pokrmů).

**Častěji zařazujeme čerstvou zeleninu** – nově je součástí všech hlavních jídel s výjimkou sladkých pokrmů.





## *Výhody Primirest menu*

**Plánování dopředu umožňuje vyšší sezónní synergie** – čerstvé a regionální potraviny chutnají lépe a mají vyšší nutriční hodnotu.

**Snížili jsme celkové množství soli v pokrmech a vyloučili z receptur tavený sýr**, který se do dětských jídelniček nehodí (vyšší obsah tavících solí).

**Díky nejnovějším technologiím mnohem šetrněji zpracováváme suroviny** – např. vaříme v páře a upravujeme maso přes noc. Má pak mnohem lepší stravitelnost a vyšší nutriční hodnotu.



# *Naše obědové menu*

## *Jídla tradiční*

**Klasické pokrmy a jídla**, které děti i rodiče velmi dobře znají v prvotřídní kvalitě

**Používáme pouze čerstvé suroviny a vaříme podle tradičních receptur** z Čech, Slovenska a Moravy s vlivem rakouské a maďarské kuchyně

Pečená, vařená, dušená nebo smažená jídla doplňujeme adekvátní přílohou vlastní výroby včetně zeleninové přízdoby.



# *Naše obědové menu*

## *Jídla zahraniční kuchyně*

**Děti poznávají rozmanitost a pestrost světa** – nové ingredience, atraktivní kombinace chutí a vůní

**Mají možnost ochutnat známá i méně známá jídla** kuchyně řecké, čínské, mexické či italské

**Receptury jsme upravili tak, aby byly vhodné i pro děti** – tzn. nejsou příliš ostré, kořeněné apod.

Světová kuchyně přináší nejen netradiční chutě a zážitek ale i zdravou stravu – používá víc druhů zeleniny a ryb.





# Naše obědové menu

## Jídla bezmasá

**Vycházíme vstříc rostoucímu zájmu o bezmasá a vegetariánská jídla** – nově budou stabilní součástí denního menu.

Větší nabídka bezmasých pokrmů je nejen skvělou příležitostí jak **udělat něco pro své zdraví**, ale i konkrétní krok jak strážníci, škola a Primirest přispívají ke **snížení zátěže životního prostředí („clima friendly menu“)**.

Cílem není vyřazení masa z dětského jídelníčku, ale omezení jeho nadměrného příjmu.



# Vzorové týdenní obědové menu



	<b>Pondělí 23.5.</b>	<b>Úterý 24.5.</b>	<b>Středa 25.5.</b>	<b>Čtvrtek 26.5.</b>	<b>Pátek 27.5.</b>
<b>17.týden</b>					
<b>polévka</b>	Pórková polévka s kapáním	Čočková polévka	Frankfurtská polévka	Květáková polévka	Zeleninový vývar s rýží
<b>menu 1</b>	Zeleninové rizoto, sýr, přízdoza	Štěpánská sekaná, vařené brambory, přízdoza	Svíčková na smetaně, houskové knedlíky	Lososové kuličky v rajčatové omáčce, těstoviny	Alpský knedlíky, vanilková omáčka, mák
<b>menu 2</b>	Vepřové maso na paprice, vařené těstoviny	Korma Curry z kuřecího masa s praženými mandlemi, jasmínová rýže	Krůtí placičky se zeleninou, bramborová kaše, přízdoza	Vepřová roláda, bulgur, přízdoza	Kuřecí stehno pečené, dušené červené zelí, bramborové knedlíky
<b>menu 3</b>	Čínské nudle s kuřecím masem a zeleninou	Zeleninový kuskus s tofu špízy	Quesadillas, čerstvá zelenina	Cuketový nákyp, mrkvové pyré	Špagety bolognese
<b>školní program</b>	Zelenina	Ovoce	Moučník	Ovoce	Zeleninový salát



# O nás

**Primirest** – dceřiná společnost **Delirest**, je největším poskytovatelem stravování na školách s 25letou tradicí. Jen v České republice stravujeme žáky a studenty z více než 236 mateřských, základních a středních škol. **Náš maskot Barvožrout** učí děti rozmanitosti a pestrosti na talíři, jak by měla vypadat ideální porce, resp. že oběd nemusí být pouze smažený a obsahovat maso. **Prostřednictvím nástěnek JUŽ: Jíme zdravě, Učíme se s lehkostí, Žijeme zodpovědně**, vysvětlujeme teenagerům, jak jídlo ovlivňuje naše tělo, proč upřednostnit zeleninu před sladkostmi, ale také to, proč je dobré neplýtvat a nevyhazovat zbytečně jídlo. Vše podstatné o nás na:

**[www.primirest.cz](http://www.primirest.cz)**

