



Spolufinancováno
Evropskou unií

MŠMT
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



KVALITA NA TALÍŘI

NEWSLETTER ŠKOLNÍHO STRAVOVÁNÍ

Březen 2026

ZDRAVÍME DO VAŠICH KUCHYNÍ

MAS Český les navazuje na předchozí čtyři etapy Místního akčního plánování projektem MAP V, který pokračuje v rozvoji vzdělávání na území ORP Domažlice a ORP Horšovský Týn. Do této fáze se zapojily opět všechny základní, mateřské i umělecké školy v našem regionu.

V rámci MAP V se zaměřujeme na dvě klíčové oblasti: „Usnadnění přechodů dětí a žáků mezi stupni vzdělávání“ a „Školní stravování“. U prvního z nich je cílem zajistit plynulost vzdělávání a snížit stres dětí při změnách školního prostředí, při nástupu do prvních nebo šestých tříd. V oblasti školního stravování podáme pomocnou ruku školním jídelnám. Pomůžeme s plněním výživových doporučení, řešením dietních omezení dětí i s orientací v aktuálních pravidlech spotřebního koše. Budeme se věnovat moderním technologiím, vybavení jídelen a dostupnosti lokálních biopotravin. Pracovníci jídelen se mohou těšit na pravidelná setkání, praktické workshopy a TENTO POLOLETNÍ NEWSLETTER plný tipů, jak novinky zavádět efektivně a bez zbytečné zátěže.

Projekt MAP je důkazem dlouhodobé a úspěšné spolupráce škol v regionu. Naším společným cílem zůstává kvalitní a dostupné vzdělávání, které pružně reaguje na potřeby dětí, rodičů i moderní gastronomie. Více informací o všech našich aktivitách naleznete na webu map.masceskyles.cz nebo na facebooku facebook.com/MAPDOHT.

Na spolupráci se těší realizační tým MAP V

PORADNA

Máte konkrétní dotaz k pravidlům školního stravování? Zašlete nám jej na: map.masceskyles@email.cz
Odpovědi budou uveřejněny v dalším čísle newsletteru.

POLOLETNÍ SERVIS PRO VAŠI KUCHYNI

V každém vydání našeho newsletteru **Kvalita na talíři** se zaměříme na důležitá témata ze světa školního stravování – od legislativních změn a provozních tipů až po novinky v oblasti spotřebního koše. V rubrice **Potraviny pod lupou** se detailně podíváme na suroviny, z kterých denně vaříte a v konzultačním okénku zodpovíme vaše dotazy z praxe. Budeme také navštěvovat jídelny v našem regionu, abychom se s kuchařkami věnovali jejich konkrétním zkušenostem s vařením podle nových standardů. Děkujeme, že s námi pečujete o kvalitu stravování, a těšíme se na společnou inspiraci z vaší praxe.



NA STRÁNKÁCH TOHOTO ČÍSLA NAJDETE:

Aktuální legislativní oříšek

Konzumace vlastního jídla ve školní jídelně, str. 2

Potraviny pod lupou

V hlavní roli fazole, str. 3

Na návštěvě v jídelně

Navštívili jsme MŠ Dělnickou ve Kdyni, str. 4

Jsmo tu pro vás - Konzultační okénko

Zodpovídáme dotazy z praxe, str. 5



KONZUMACE VLASTNÍHO JÍDLA VE ŠKOLNÍ JÍDELNĚ

Společné stravování je pro děti klíčovou součástí dne nejen z hlediska výživy, ale i sociálního učení. Možnost sedět „u společného stolu“ posiluje sounáležitost se třídou. Děti se učí, že stolování má určitý řád a pravidla. Nová možnost donést si vlastní pokrm a jíst jej v jídelně společně s ostatními byla zavedena proto, aby o tento zážitek nepřišly děti, které nemohou z nejrůznějších důvodů konzumovat standardní školní stravu.

Možnost konzumace vlastního jídla se vztahuje výhradně na děti, žáky a studenty, kterým je zajišťováno školní stravování podle školského zákona. Nevztahuje se tedy na zaměstnance či cizí strážníky.

Jídla lze kombinovat

Vlastním jídlem se rozumí pokrm, který nepřipravila jídelna a který strážník konzumuje v čase a prostoru určeném pro školní stravování. Pokud dítě/žák kombinuje vlastní stravu s nabídkou jídelny, musí být ke stravování řádně přihlášen. Kombinací se rozumí, že např. 3 dny v týdnu konzumuje jídlo připravené jídelnou a 2 dny v týdnu jídlo vlastní; nebo v jeden den konzumuje část jídla připraveného jídelnou (např. polévku, nápoj) a část jídla vlastního (hlavní chod).

Ve dnech, kdy dítě/žák konzumuje pouze vlastní jídlo, je nutné školní jídlo řádně odhlásit, v opačném případě bude účtována jeho plná cena. Pokud nemá dítě/žák oběd odhlášený a konzumuje z přihlášeného oběda např. jen polévku a nápoj a hlavním chodem je vlastní donesené jídlo, je účtována cena celého školního oběda. Vyhláška totiž stanoví pouze celkovou cenu celého jídla, které je složeno z polévky či předkrmu, hlavního jídla, nápoje a případně doplňku a neumožňuje její rozdělení na jednotlivé složky. Jídelny tedy objektivně nemohou spočítat zlevněné stravné a nelze to po nich vyžadovat, proto strážníkům účtují celé přihlášené jídlo.

Jak naložit s krabičkou

Za kvalitu a bezpečnost vlastního jídla nenese odpovědnost jídelna, ale zákonný zástupce nezletilého. Jídelna má povinnost poskytnout nezbytnou pomoc, aby dítě mohlo jíst společně s ostatními (např. otevření krabičky v MŠ). Nezbytná pomoc nezahrnuje ohřev, skladování v lednici, mytí donesených nádob ani likvidaci zbytků. Škola samozřejmě může vyjít strážníkům vstříc a nad rámec svých povinností vytvořit podmínky pro uchování a ohřev vlastního jídla, zpravidla však mimo výrobní část kuchyně. Ve školní jídelně platí přísné hygienické normy pro zachování bezpečnosti a zdravotní nezávadnosti pokrmů. Proto i donáška a konzumace vlastních přinesených potravin podléhá stanoveným pravidlům. Pokud jídelna krabičku přebírá do výrobních prostor (skladování, ohřev), musí být tento postup ošetřen v systému HACCP a podléhá kontrole hygieny.

Zařízení školního stravování si může stanovit podrobnosti v souvislosti s konzumací vlastní stravy ve vnitřním řádu. Ten však nesmí právo na konzumaci vlastní stravy omezit či znemožnit. Přesná podoba spolupráce může být upravena také individuální dohodou mezi jídelnou a rodiči.

Zdroj: msmt.gov.cz/uploads/210/donaska_vlastniho_jidla_skolni_jidelna.pdf

Zjistili jsme pro vás

Co je systém HACCP a proč je pro školní jídelnu zásadní?



Zkratka HACCP pochází z anglického názvu **Hazard Analysis and Critical Control Points**, což v překladu znamená **Systém analýzy nebezpečí a kritických kontrolních bodů**. Jedná se o preventivní systém zajištění bezpečnosti potravin. Jeho cílem je předcházet zdravotním rizikům ještě dříve, než vzniknou.

Celý systém vznikl v 60. letech minulého století v souvislosti s kosmickým výzkumem v americké agentuře NASA. Bylo nutné zajistit, aby potraviny pro kosmonauty byly naprosto bezpečné a nemohly způsobit žádné zdravotní komplikace během letu. Později systém převzala americká armáda a začala požadovat jeho zavádění u výrobců a dodavatelů potravin pro vojáky. Odtud se rozšířil do Evropy.

Postupně se v jednotlivých zemích stal součástí zákonných požadavků pro podnikání v potravinářství – nejprve ve výrobě potravin, následně u dodavatelů a prodejců v oblasti veřejného stravování, tedy i ve školních jídelnách.

Zdroj: khsbrno.cz/dokumenty/hv/zasady_spravne_vyrob_a_hyg_praxe_ve_strav_sluzbach_1.pdf



FAZOLE: NENÁPADNÝ HRDINA ŠKOLNÍHO TALÍŘE

Luštěniny jsou součástí moderních výživových doporučení. Pomáhají podporovat zdravé trávení, stabilní energii během vyučování a slouží jako účinná prevence nadváhy. Když fazole zařazujeme promyšleně, kreativně a s ohledem na dětského strávnicka, mohou se stát běžnou a oblíbenou součástí školního jídelníčku. Možná vás překvapí, kolik kulinářských možností tato „obyčejná“ surovina nabízí.

Nutriční síla fazolí

Fazole obsahují přibližně 20 – 25 % bílkovin. V kombinaci s obilovinou (rýže, pečivo, těstoviny) vytvářejí plnohodnotný protein, což z nich dělá ideální surovinu pro lehké a zdravé odlehčení jídelníčku od masa. Jednou z největších předností fazolí je vysoký obsah vlákniny. Ta podporuje zdravý střevní mikrobiom, pomáhá stabilizovat hladinu krevního cukru a zvyšuje pocit sytosti. Fazole jsou bohaté na vitamíny skupiny B, zejména na B1, B6 a kyselinu listovou, které jsou důležité pro nervový systém a krvetvorbu. Fazole rovněž obsahují minerální látky jako železo, hořčík, draslík, zinek – nezbytné pro růst, imunitu i energii během dne.

Trávení a nadýmání

Ačkoliv jsou fazole často spojovány s nadýmáním, ve většině případů záleží především na volbě vhodného postupu při jejich přípravě. Správné namáčení (ideálně 8 hodin) nejen zkracuje dobu vaření, ale výrazně snižuje obsah oligosacharidů, které způsobují plynatost a významně ovlivňují vstřebatelnost vitamínů, minerálů a stopových prvků. Pomalé vaření do úplného změknutí je základ. Tradiční postupy, jako je fermentace, mohou stravitelnost ještě zvýšit. Sůl a kyselé přísady (ocet, rajčata) k fazolím přidáváme až ke konci vaření. Pokud je přidáme příliš brzy, fazole zůstanou tvrdé.

Jak fazole zařadit do jídelníčku

S fazolemi začněte nenápadně. Můžete je přimíchat do mletého masa nebo je využít jako základ krémových pomazánek. Fazole musí být dobře uvařené, úplně do měkka. U pomazánek dbejte na precizní rozmixování dohladka – děti jsou na strukturu velmi citlivé. Kombinujte červené fazole se zlatavou kukuřicí, barevnou paprikou a čerstvými bylinkami. Vizuelní stránka jídla u dětí rozhoduje. Na závěr vymyslete atraktivní název celého pokrmu.

Zdroj: autorský text

Pomazánka z fazolí

(10 porcí)

Suroviny:

500 g sterilovaných bílých fazolí (hmotnost po slití, propláchnout)
1 menší cibule najemno nakrájená
2–3 lžíce citronové šťávy
100 g bílého jogurtu nebo 80–100 g pomazánkového másla
1 lžíce řepkového oleje
sůl dle potřeby
1–2 lžíce nasekané pažitky

Postup:

Fazole propláchněte a nechte dobře okapat. Poté je rozmixujte dohladka (pro děti je lepší jemná struktura). Přidejte jogurt, olej, citronovou šťávu, cibuli a bylinky. Dochutěte solí a pepřem. Nechte krátce vychladit.



Fazolové karbanátky

(10 větších nebo 20 menších karbanátků)

Suroviny:

1,2 kg vařených červených fazolí (hmotnost po uvaření / slití)
2 vejce
2 střední cibule najemno nakrájené
3–4 stroužky česneku
120–150 g ovesných vloček nebo strouhanky
1 větší mrkev (cca 150 g, jemně nastrohaná – volitelné, ale doporučeno pro vláčnost)
1–2 lžičky sušené majoránky
mletý pepř
sůl dle normy
2–3 lžíce řepkového oleje do směsi (zlepší strukturu)

Postup:

Fazole dobře rozmačkejte nebo nahrubo rozmixujte (část lze ponechat hrubší pro strukturu). Přidejte vejce, cibuli, česnek, mrkev, vločky/strouhanku a koření. Nechte 10–15 minut odstát, aby vločky nasákly. Tvarujte karbanátky (cca 120 g syrové hmoty na kus). Pečte v troubě při 180 °C cca 20 – 25 minut, v polovině otočte.



Vláčné kakaové řezy z fazolí

(20 porcí)

Suroviny:

800 g vařených červených fazolí (dobře propláchnutých a okapaných)
4 vejce
120 ml řepkového oleje
180 g třtinového nebo krupicového cukru
40 g kakaa
120 g hladké mouky (lze částečně nahradit ovesnou)
1 prášek do pečiva (12 g)
špetka soli
1 lžička vanilky nebo skořice (volitelné)

Postup:

Fazole rozmixujte zcela dohladka (nesmí být hrudky). Přidejte vejce, olej a cukr, znovu promixujte. Vmíchejte mouku, kakao, prášek do pečiva, sůl a případně vanilku. Těsto rozetřete na plech vyložený pečicím papírem. Pečte při 170–175 °C cca 25–30 minut. Nechte vychladnout, poté krájejte.





JAK SE VAŘÍ PODLE NOVÉHO SPOTŘEBNÍHO KOŠE?

NÁVŠTĚVA V MŠ DĚLNICKÁ VE KDYNI

V souvislosti s novelou vyhlášky o školním stravování a zavedením nového spotřebního koše jsme navštívili školní jídelnu v Mateřské škole Dělnická ve Kdyni. Zajímalo nás, jak se změny promítají do každodenní praxe a jak se s novými požadavky vyrovnávají kuchařky přímo v provozu.

V kuchyni nás přivítala paní kuchařka Dáša, která zde vaří sama pro přibližně 50 dětí a 10 dospělých. Každodenní provoz tak stojí prakticky na jedné osobě – od plánování jídelníčku přes přípravu jídel až po jejich výdej. Posilu má vždy jen při výdeji obědů a mytí nádobí. Přesto je z její práce cítit velká snaha dětem nabídnout pestrou a kvalitní stravu.

Nové potraviny zavádíme postupně

Paní kuchařka přiznává, že podle nového spotřebního koše zatím nevaří „naplno“. Nové potraviny zařazuje postupně, aby si na ně děti mohly zvyknout. „Jedno pondělí máme luštěninové jídlo, další pondělí bezmasé a třetí pondělí v měsíci sladké jídlo. Tak se snažím jídelníček rozložit, aby byl pestrý a děti ho přijaly,“ popisuje svůj systém.

Mezi jídla, která se podle nových pravidel osvědčila, patří například:

- bulgur s kuřecím masem a zeleninou,
- rybí karbanátky
- rýžová kaše s dýní a pečenými švestkami,
- cizrnová pomazánka s máslem a medem,
- mexické fazole.

Ryby se na stole objevují v podobě rybích karbanátků, které si děti velmi oblíbily, paní kuchařka nám prozradila i recept, přírodního filé, filé s pórkem a vajíčkem nebo těstovinového salátu s tuňákem.

Důležité je jídlo správně pojmenovat

Velkou roli podle paní kuchařky hraje také atraktivní název jídla. „Řepovou pomazánku s čerstvým sýrem podáváme jako *Unicorn pomazánku* a vodu s kousky čerstvého ovoce dětem nabízíme jako Kouzelnou vodu. Děti to pak berou úplně jinak,“ říká s úsměvem. Neméně důležitá je podle ní i vizuální stránka jídla. Pokrmy se snaží malým strávníkům různě zdobit a aranžovat tak, aby je zaujaly na první pohled. Velmi se osvědčily odpolední „mazací“ svačinky, kdy si děti pečivo samy mažou pomazánkou, ozdobí ovocem nebo zeleninou.

Největší výzvou jsou luštěniny

Jednou z největších změn nového spotřebního koše je větší zastoupení luštěnin. Právě to ale paní kuchařka považuje za jedno z největších úskalí. „Luštěnin je v novém koši poměrně hodně, takže se je snažím do jídel přidávat různými způsoby – do pomazánek, do polévek jako zavárku nebo je schovám do jiných jídel, aby je děti hned nepoznaly.“ Dobrou zkušenost má například s krémovou polévkou z červené čočky, která je u dětí poměrně oblíbená. Naopak některá tradiční luštěninová jídla děti přijímají hůře. „Čočku na kyselo většinou snědí, ale uvařené vejce se skoro vždy vrátí. Hrachovou kaši děti odmítají úplně,“ dodává.

Podle paní kuchařky je největší výzvou děti přimět, aby nové jídlo vůbec ochutnaly. „Když ho ochutnají, většinou není problém, aby ho snědly – a často ho snědí i příště. Nejhorší je ten první krok.“ Proto se snaží jídla vhodně kombinovat. Když dítě odmítne hlavní chod kvůli neoblíbené surovině, tak aby alespoň polévka byla dobře známá a dětmi oblíbená.



Hovězí s brambory a zeleninou



Cizrnová pomazánka



Řepová pomazánka



Smoothie

Souboj s celozrnnou moukou a vylitým mlékem

Podobná situace nastává i u celozrnných výrobků. Pokud se do knedlíků přidá celozrnná mouka, děti to podle paní kuchařky velmi rychle poznají. Podobné zkušenosti má i s celozrnným pečivem. Dalším praktickým problémem je podle paní kuchařky množství mléka, které musí být podle normy vydáno. „Na počet dětí připravím třeba osm litrů kakaá, i když vím, že se mi i polovina vrátí a budu ho vylévat. Některé děti mléko prostě odmítají.“

Jedním z řešení jsou podle ní mlékové polévky, které děti naopak milují a patří mezi jejich nejoblíbenější jídla – podobně jako klasika školních jídelen: kuře na paprice, svíčková nebo rajska omáčka. V kuchyni mateřské školy se vaří výhradně z čerstvých surovin, bez použití polotovarů. „Na zdravé stravě našich dětí nám velmi záleží, proto nakupujeme také regionální produkty v bio kvalitě, např. mléčné výrobky z Minimlékárny Brnířov, které jsou u dětí velmi oblíbené,“ dodává paní kuchařka Dáša. „Některé nově zavedené položky spotřebního koše jsou ale poměrně drahé, takže občas bojujeme i s cenou,“ přiznává.

Zkušenost z mateřské školy Dělnická ve Kdyni ukazuje, že nový spotřební koš přináší do školních jídelen nejen nové možnosti, ale i praktické výzvy. Velkou roli přitom hraje kreativita, trpělivost a schopnost přizpůsobit jídelníček tak, aby nové suroviny děti přijaly. A jak říká paní kuchařka Dáša: „Nejdůležitější je, aby děti jídlo ochutnaly. Když ho ochutnají, většinou zjistí, že jim vlastně chutná. Zastávám názor, že i před novelou vyhlášky jsme ve školce vařily zdravě, pestře a kvalitně a takto razantní zásah je vlastně nadbytečný. U některých jídel navíc dopředu téměř s jistotou vím, že je děti nepřijmou a přesto je musím připravit kvůli splnění požadavků nového spotřebního koše. Výsledkem je pak situace, kdy jídlo sice „papírově“ plní požadavky, ale místo v dětských bříškách končí bohužel často v koši.“

Inspirace ze školky

Rybí karbanátky

600 g rybího filé (bez kůže a kostí)
1 menší cibule (cca 80 g)
60 g ovesných vloček
100 ml mléka (na namočení vloček)
1 vejce
80 g strouhaného sýra
2 stroužky česneku
40 g hladké mouky
60 g strouhanky (část do směsi, část na obalení)
1–2 lžičky nasekané petrželky
sůl (dle normy)
špetka kmínu
cca 30 ml oleje na vymazání plechu



Rybí filé umeleme nahrubo. Přidáme nejmenší nakrájenou cibuli, ovesné vločky namočené v mléce, vejce, strouhaný sýr, sůl, kmín, prolisovaný česnek, hladkou mouku, strouhanku a nasekanou zelenou petrželku. Směs promícháme a vytvarujeme karbanátky. Karbanátky obalíme ve směsi hladké mouky a strouhanky. Pečeme na olejem vymazaném pekáči v troubě dozlatova. Příloha: štouchané brambory.
Bylinkový dip: bílý jogurt smícháme s nasekanou bazalkou a petrželovou natí, dochutíme solí.

Bulgur s krůtím masem a zeleninou

600 g krůtího masa (syrové)
Bulgur:
500 g bulguru (suchý stav)
cca 1,2 l vody nebo vývaru
sůl
200 g lilku
200 g cukety
120 g červené cibule
200 g papriky (mix barev)
150 g žampionů
150 g cherry rajčátek
40 ml olivového oleje
1 lžička kurkumy
1–2 lžičky provensálských bylinek
sůl dle normy



Maso orestujeme a dáme stranou. Na olivovém oleji orestujeme všechnu zeleninu kromě rajčátek s trochou kurkumy. Přidáme provensálské bylinky, sůl a rozpůlená cherry rajčátka. Do zeleniny zamícháme hotové maso. Bulgur vaříme 15 minut v osolené vodě, přidáme zeleninový nebo masový vývar. Necháme chvíli odpočinout. Poté vše promícháme a barevný talíř je na světě.



PTALI JSTE SE, ODPOVÍDÁME

Pokud má dítě/žák odhlášený oběd a přinese si vlastní krabičku, má zároveň nárok na nápoj nebo salát ze salátového baru či polévku?

V případě, že strávnick nemá v daný den zaplacené jídlo, nemá nárok na nápoj, salát ani polévku.

/Viz Vyhláška č. 107/2025 Sb., v platném znění, § 2 odst. 3/

Pokud má dítě/žák oběd přihlášený a zkonsumuje jen část, např. polévku a nápoj, je možné, aby si hlavní chod odnesl s sebou domů?

To možné není. Vyhláška stanovuje, že s výjimkou prvního dne nemoci, strávnick konzumuje jídlo v provozovnách školního stravování.

/Viz Vyhláška č. 107/2005 Sb., v platném znění, § 2 odst. 9/

Pokud si dítě/žák nosí krabičku z důvodu zdravotní diety, platí pro školní jídelnu v případě skladování a ohřevu jiné pravidla?

Princip je stejný. Pro veškerá donesená jídla, tedy i v případě dietního stravování, nemá jídelna povinnost vytvořit podmínky pro uchování a ohřev jídla.

/Viz Vyhláška č. 107/2025 Sb., v platném znění, § 4, odst. 10/

Mohou jídelny skladování, ohřev jídla, mytí příborů a likvidaci zbytků zpoplatnit?

Ano, jedná se doplňkovou službu, kterou může jídelna zpoplatnit. Zpoplatnění musí být uvedeno ve vnitřním řádu školní jídelny nebo ošetřeno ve smlouvě s rodiči.

V rámci školního stravování není možné nabízet nápoje bez obsahu mléka obsahující volný cukr. Můžeme ve vlastním odšťavňovači odšťavnit ovoce a šťávu poté naředit vodou?

Není to možné, i naředěná odšťavněná ovocná šťáva obsahuje volný cukr.

/Viz Příloha č. 1 k Vyhlášce č. 107/2025 Sb., v platném znění, bod 10, písm. a/

Jak často můžeme v jídelně podávat ochucené mléčné nápoje obsahující volný cukr?

Ochucené mléčné nápoje nebo jejich rostlinné alternativy obsahující volný cukr je možné podávat v rámci obědů maximálně jednou měsíčně a maximálně 2 x měsíčně v rámci přesnídávek a svačin.

/Viz Příloha č. 1 k Vyhlášce č. 107/2025 Sb., v platném znění, bod 10, písm. b/

Jak správně propočítat spotřební koš při volbě z více obědů, aby školní jídelna splnila nové nutriční normy?

Spotřební koš se počítá dohromady a je jeden společný pro všechny nabídky. Poskytuje-li provozovatel stravovacích služeb více druhů jídel na výběr, musí být zachováno plnění výživových norem.

/Viz Vyhláška č. 107/2025 Sb., v platném znění, § 2 odst. 8/

Kvalita na talíři - pololetní newsletter pro školní jídelny
vydává: MAS Český les, z. s.,
1. číslo, březen 2026
e-mail: map.masceskyles@email.cz
Odpovědná redaktorka: Ing. Eliška Zachariášová

Newsletter „Kvalita na talíři“ byl vytvořen v rámci projektu: „Místní akční plán rozvoje vzdělávání V ve SO ORP Domažlice a ve SO ORP Horšovský Týn“,
reg. č. CZ.02.02.XX/00/25_041/0017935

