**Souhlas s použitím receptur pro dietní stravování**

**Název zařízení:**

**Nutriční terapeut:** Mgr. Martin Krobot, IČO 04412079

V souladu s novelou č. 210/2017 Sb. vyhlášky č. 107/2005 Sb., o školním stravování, uděluji souhlas s použitím receptur, které jsou aktuálně využívány pro přípravu standardních pokrmů, pro přípravu dietní stravy dle § 2 odst. 4 a 5. V těchto recepturách bude při přípravě dietní stravy provedena záměna surovin s ohledem na příslušné dietní omezení, a to následovně:

* **pro bezlepkovou dietu**

|  |  |
| --- | --- |
| **Původní surovina** | **Náhrada** |
| hladká mouka | * kukuřičná, rýžová, pohanková mouka * hraška, luštěninové mouky * bezlepkové směsi |
| strouhanka | * kukuřičná strouhanka * kukuřičné lupínky * strouhanka z bezlepkového pečiva |
| houskový knedlík | * bezlepkový jemný knedlík |
| těstoviny | * kukuřičné či rýžové těstoviny * pohankové těstoviny * amarantové těstoviny |
| sladké pokrmy | **Náhrada surovin**, pokud nelze, pak:   * kaše pohanková, jáhlová, rýžová * palačinky z bezlepkové mouky * nákyp rýžový, jahelný * žemlovka z bezlepkového pečiva |
| pečivo | * bezlepkové pečivo |
| zahušťování | * bezlepková mouka * bezlepkové pečivo * luštěninová mouka * bramborový nebo kukuřičný škrob rozmixovaná zelenina, brambory * bezlepkové vločky (např. rýžové, pohankové) * ponechat bez zahuštění |
| **Původní surovina** | **Náhrada** |
| vložky do polévky | * bezlepkové vložky, např. vlasové bezlepkové nudle, osmažená bezlepková žemle, pohanka, rýže |

* **pro bezmléčnou dietu**

|  |  |
| --- | --- |
| **Původní surovina** | **Náhrada** |
| mléko, zakysané mléčné výrobky | * rostlinné alternativy (nejlépe obohacené o vápník a nepřipravené ze sušeného polotovaru) |
| tvrdý sýr | * dle použití v pokrmu – olejnatá semena, strouhané tofu, strouhaný Šmakoun |
| jogurt, tvaroh | * rostlinné alternativy |
| máslo | * margarín bez mléčných přísad |

* **při potravinových alergiích**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Alergen** | **Vyloučené potraviny** | **Náhrady** |
| vejce | * celá vejce, žloutky, bílky, melanž * potraviny s vejcem jako surovinou * šmakoun * potraviny obsahující sušenou vaječnou hmotu * potraviny, na jejichž obalu je deklarováno, že mohou obsahovat stopy vajec | * do těst – banánové či jablečné pyré, mléko, chia či lněná semena, želatina * do pokrmů – porce masa či jiné potraviny s vyšším obsahem bílkovin |
| ořechy | * ořechy * náplně, těsta s obsahem ořechů * marcipán * müsli tyčinky s obsahem ořechů * potraviny, na jejichž obalu je deklarováno, že mohou obsahovat stopy ořechů | * náplně – povidlová, tvarohová, jablečná aj. * pokrmy – bez použití ořechů * dezerty – bez použití ořechů |
| ryby | * ryby a výrobky z nich * rybí pomazánky, rybí prsty * potraviny, na jejichž obalu je deklarováno, že mohou obsahovat stopy ryb | * vhodná záměna dle charakteru pokrmu * úplná záměna pokrmu či donesení vlastního |
| **Alergen** | **Vyloučené potraviny** | **Náhrady** |
| sója | * sója a výrobky z ní – tofu, tempeh, extrudát apod. * potraviny obsahující sójový protein, sójový olej aj. * potraviny, na jejichž obalu je deklarováno, že mohou obsahovat stopy sóji | * vhodná záměna dle charakteru pokrmu * úplná záměna pokrmu či donesení vlastního |

* **pro diabetickou dietu**

Pro přípravu diabetické diety není zapotřebí zaměňovat suroviny. Na základě domluvy s rodiči dítěte či s ošetřujícím lékařem bude individuálně upravováno množství vydaných sacharidových potravin v rámci jednoho pokrmu a omezovány sladké pokrmy a dezerty.

* **pro šetřicí dietu**

|  |  |
| --- | --- |
| **Původní surovina** | **Náhrada** |
| maso – tučné, tuhé, s kůží, nakládané | * maso – libové, jemné, bez kůže, zejm. drůbeží, hovězí zadní, králík aj., mořské i sladkovodní druhy ryb |
| uzeniny | * maso (viz výše) * uzeniny s vysokým obsahem masa a nízkým obsahem soli a bez pikantního a dráždivého koření |
| přílohy – hranolky, krokety, americké brambory, bramborový salát, rýže natural, kynuté či celozrnné knedlíky | * brambory vařené bez slupky * bramborová kaše, noky * těstoviny, loupaná rýže, polenta, jáhly * knedlík kypřený práškem do pečiva, sněhem nebo sodovkou |
| mléčné výrobky – zrající sýry, silně kořeněné, s ořechy a olejnatými semeny, müsli | * mléčné výrobky neochucené či s povolenými příchutěmi * zakysané mléčné výrobky |
| ovoce – kyselé, se slupkami, zrníčky | * dobře vyzrálé ovoce – jablka, meruňky, pomeranče, mandarinky, broskve, třešně, višně, banány * kompoty, pyré, kaše * ovocné šťávy, ředěné džusy |

|  |  |
| --- | --- |
| **Původní surovina** | **Náhrada** |
| pečivo – kynuté čerstvé, příliš tučné či sladké (např. listové těsto, plundrové, smažené pečivo), linecké, sypané olejnatými semeny | * bílé pečivo bez posypu * sladké – méně tučná vánočka bez ořechů, mazanec, piškoty, méně tučné sušenky, oplatky bez náplně |
| křupavé müsli, strouhaný kokos, ořechy, olejnatá semena, mletý i celý mák | * jemné ovesné vločky * sušené meruňky, švestky * pro posyp strouhaný tvaroh |
| luštěniny | * červená čočka |
| vejce připravovaná na tuku | * vejce vařená či zavařená do pokrmu |
| ostrá a pikantní koření | * zelené bylinky a natě * mletý kmín * vývary – bobkový list, nové koření, kmín, houby * citrusová kůra, vanilkový cukr |
| hořčice, ostrý kečup, majonéza, tatarská omáčka, pikantní zálivky, ocet | * jemné jogurtové dresinky, jemný kečup |
| sycené nápoje | * čaje – ovocné, bylinné, slabé černé či zelené * ovocné šťávy a džusy ředěné vodou * kávovinové nápoje * voda, nesycené minerální vody |

Přijme-li školní jídelna ke stravování dítě vyžadující úpravu stravy mimo rámec dokumentace týkající se dietního stravování, kterou se školní jídelna doposud řídí, je zapotřebí kontaktovat nutričního terapeuta a dohodnout s ním záměny či vyloučení potravin s ohledem na dané dietní omezení.

Svým podpisem stvrzuji, že **doposud užívané receptury jsou s výše uvedenými záměnami vhodné pro použití v přípravě dietní stravy**.

V Blažovicích dne 30. 8. 2019

…………………………………………

**Mgr. Martin Krobot**

nutriční terapeut