**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