

## Zápisný lístok na stravovanie

Závazne prihlasujem na stravovanie do školskej jedálne pri ZŠ s MŠ Lomná  
v školskom roku .....

Meno a priezvisko:		
Dieťa MŠ:	žiak triedy:	zamestnanec:
Adresa a bydlisko		
Meno a priezvisko zákonného zástupcu:		
Telefónne číslo:		
<b>Číslo Vášho účtu IBAN:</b>		
/ musí byť, v prípade vrátenia poplatku:		
Spôsob úhrady stravného:		
1. trvalým bankovým príkazom / zadať 10 opakovaní – od septembra do júna		
2. internet banking		
3. šekom zo ŠJ		
<b>x – označ ktorým spôsobom</b>		
<b>Platby za stravné náklady sa uhrádzajú podľa vyhlášky MŠ SR 330/2009 Z. z. § 140 a § 141 vždy do desiateho dňa v mesiaci / napr. mesiac september zaplatiť do 10.09.</b>		
Spôsob úhrady: na číslo účtu školskej jedálne v Lomnej		
<b>: IBAN SK62 5600 0000 0040 4600 7003</b>		
Denný poplatok za odobraté jedlo: MŠ celodenná: 1,19 € / desiata + obed + olovrant		
MŠ poldenná: 0,96 € / desiata + obed		
MŠ desiata: 0,28 € / desiata		
I. stupeň ZŠ: 1,01 €		
Dospelí/ cudzí: 2,89 € / poplatok za potraviny 1,19 € / / poplatky za réžiu 1,70 € /		
<b>x – označ ktorú kategóriu</b>		

### Prihlasovanie a odhlasovanie na stravu

pevná linka: 043/ 5572 253

tel.: 0905 194 886

- z obeda sa odhlasuje deň dopredu do 13:00 hod.
- na pondelok sa odhlasuje v piatok do 13:00 hod.
- v prípade choroby dieťa/ žiak je rodič povinný dieťa odhlásiť zo stravy v prvý deň choroby neodhlásený obed je možné prevziať v ŠJ do obedára v čase od 11:30 do 14:30 hod.

**- za neodobratú a včas neodhlásenú stravu sa finančná ani vecná náhrada neposkytuje.**

Z dôvodu dodržiavania záväzných platných predpisov pre školské stravovanie ( Zásady správnej výrobnéj praxe – HACCP a pod. ) **nie je možné odhlásiť stravu ráno v daný deň.**

### Súhlas so spracovaním osobných údajov

Ako dotknutá osoba v zmysle §11 zákona č. 122/2013 Z.z. o ochrane osobných údajov dávam svoj súhlas prevádzkovateľovi informačného systému ŠJ pri ZŠ s MŠ Lomná na spracovanie osobných údajov môjho dieťaťa/ žiaka.

**Zoznam osobných údajov:** meno, priezvisko žiaka a zákonného zástupcu, bydlisko, škola, telefónne číslo, číslo účtu zákonného zástupcu. Doba platnosti súhlasu do ukončenia dochádzky v ZŠ a stravovania v ŠJ.

V..... dňa .....

.....  
podpis zákonného zástupcu

## ZÁSADY NA ZOSTAVOVANIE JEDÁLNYCH LÍSTKOV V ZARIADENÍ ŠKOLSKÉHO STRAVOVANIA

1. Časová štruktúra jedálnych lístkov počas piatich stravovacích dní v jednozmennej prevádzke jedálny lístok obsahuje
  - a. dve hlavné mäsové jedlá,
  - b. jedno hlavné jedlo so zníženou dávkou mäsa s nadstavením,
  - c. dve hlavné jedlá múčne a zeleninové, ktoré sa podávajú najmä v pondelok.
2. Časová štruktúra jedálnych lístkov počas piatich stravovacích dní pri celodennom stravovaní jedálny lístok obsahuje
  - a. štyri hlavné mäsové jedlá,
  - b. dve až tri hlavné jedlá so zníženou dávkou mäsa s nadstavením,
  - c. dve až tri odľahčovacie jedlá múčne a zeleninové, ktoré sa podávajú najmä v pondelok,
  - d. druhá večera sa podáva podľa § 5 ods. 5 písm. b).
3. Obsahová štruktúra pokrmov
  - a. hlavné jedlá z mäsa sa pripravujú z mäsa jatočných zvierat, hydiny a rýb s hmotnosťou pre jednotlivé vekové kategórie stravníkov podľa materiálo – spotrebných noriem a regionálnych receptúr,
  - b. hlavné jedlá so zníženou dávkou mäsa sú zmesi mäsa s ryžou, mletými varenými sójovými bôbmi alebo sójovou drvinou (kociek), ovsených vločiek a zemiakov,
  - c. hlavné jedlá zeleninové sa pripravujú s použitím zeleniny, strukovín, obilnín a ich kombinácií s použitím mlieka, mliečnych výrobkov a vajec,
  - d. múčne hlavné jedlá sa pripravujú s použitím múky, vajec, mlieka, tvarohu, ovocia a iných vhodných prímiesí. K múčnym jedlám sa podávajú výdatné strukovinové a zeleninové polievky s obsahom mäsa alebo mlieka. Výber základných potravín pre prípravu hlavných jedál závisí od výšky finančného limitu na nákup potravín, ktorý uhrádza zákonný zástupca dieťaťa alebo žiaka.
4. Všeobecné zásady
  - a. prívarky s využitím najmä strukovín sa do jedálneho lístka zaraďuje dvakrát za mesiac,
  - b. strukoviny sa podávajú aj vo forme šalátov alebo ako ich súčasť,
  - c. múčne prílohy (knedľa, halušky, cestoviny) sa podávajú jedenkrát do týždňa pri celodennej prevádzke dva až trikrát počas piatich stravných dní a štyrikrát pri nepretržitej prevádzke,
  - d. zemiaky sa podávajú dva až trikrát pri jednozmennej prevádzke, pri celodennej prevádzke počas piatich stravných dní štyrikrát a pri nepretržitej prevádzke šesťkrát,
  - e. zelenina sa podáva denne, z toho vo forme šalátov pri jednozmennej prevádzke dvakrát a jedenkrát v podobe zeleninovej oblohy k hlavnému jedlu. Pri celodennej a nepretržitej prevádzke sa zelenina podáva sedemkrát, z toho štyrikrát ako zeleninový šalát a trikrát v podobe zeleninovej oblohy k jedlu. Uprednostňuje sa podávanie čerstvej zeleniny s prídavkami cibule, pažítky, petržlenovej vňate, jogurtu a najmä citrónovej šťavy s pridaním olivového oleja bez tepelnej úpravy,
  - f. časť múčnej prílohy sa nahrádza dusenou zeleninou podľa druhu pokrmu,
  - g. hlavné jedlá z rýb sa podávajú pri jednozmennej prevádzke jedenkrát v týždni a pri celodennej prevádzke počas piatich stravných dní dvakrát v týždni (obed a večera),
  - h. obilniny – krúčky, ovsené vločky, pohánka, sója, proso, kukurica sa uprednostňujú pred ryžou a podávajú sa jedenkrát v týždni pri jednozmennej prevádzke,
  - i. strukoviny sa podávajú jedenkrát až dvakrát pri jednozmennej a celodennej prevádzke v podobe polievok, prívarkov a šalátov,
  - j. múčniky sa pripravujú z ovocia, tvarohu a mlieka a podávajú sa najviac jeden až dvakrát v týždni pri jednozmennej a celodennej prevádzke k hlavnému jedlu,
  - k. nápoj v podobe pitnej vody, minerálnej vody, mlieka, nesladených ovocných a tmavých čajov sa podávajú ku každému hlavnému a doplnkovému jedlu,

- l. chlieb z celozrnnnej múky alebo tmavé druhy chleba sa podávajú ako súčasť doplnkových jedál,
- m. do jedálnych lístkov sa zaraďuje mäso čerstvé: hydinové, hovädzie, bravčové, jahňacie a ryby. Údené mäsa, a výrobky z údených mias sa do jedálnych lístkov pre deti v materských školách nezaraďuje, pre žiakov v základných školách a stredných školách najviac jedenkrát za mesiac,
- n. doplnkové jedlá obsahujú potravinu okrem mlieka, ktorá je zdrojom bielkovín,
- o. čerstvá zelenina sa podáva každodenne podľa sezónnosti (mladá cibuľa, pažitka, kaleráb, reďkovka, zelená paprika, mrkva, cesnak a iné druh zeleniny),
- p. jedlá sa pripravujú na oleji,
- q. ako prídavok do hotových pokrmov (polievok a prívarkov) na zvýšenie ich biologickej hodnoty sa používa čerstvé maslo,
- r. do polievok sa používajú závarky, najmä tvrdý strúhaný syr, závarky z droždia a fortifikujú sa zeleninou petržlenovou vňaťou,
- s. hlavné a doplnkové jedlá, zeleninové šaláty, kompóty, polievky sa dopĺňajú vitamínom C v prirodzenej forme,
- t. ovocie sa zaraďuje denne do jedálneho lístka podľa finančného limitu na nákup potravín,
- u. pri výrobe jedál sa striedajú technologické postupy, najmä varenie, dusenie, zapekanie a striedajú sa jedlá sýte a ľahko stráviteľné s rôznorodosťou chutí a podľa sezónnosti.

5. Z hľadiska výživového a epidemiologického rizika sa v zariadeniach školského stravovania nepoužívajú

- a. mleté a sekané mäsa vrátane mletých rýb z distribučnej siete,
- b. nedostatočne tepelne spracované mäsa,
- c. zabíjačková kaša, tlačienka,
- d. surové mäsa typu biftek,
- e. všetky výrobky s aspikom a rôsolom,
- f. tepelne nespracované vajcia a tepelne nedostatočne spracované vajcia,
- g. huby okrem húb získaných z distribučnej siete,
- h. pečeňový syr, pečeňovky, čajovky, maslovky a podobne,
- i. vnútornosti okrem bravčovej, teľacej, hydinovej pečene a srdca,
- j. nadmerne slané ryby a rybie výrobky,
- k. tepelne neošetrené mlieko a výrobky z tepelne neošetreného mlieka.

6. Všeobecné požiadavky na manipuláciu s potravinami

- a. nátierky, ktoré sú súčasťou doplnkových jedál, sa spracúvajú z čerstvých surovín a podávajú sa najneskôr do dvoch hodín po ich spracovaní. Pri zabezpečení chladenia doplnkového jedla od 0° do 4° C sa podávajú najneskôr do troch hodín,
- b. mlieko a mliečne výrobky typu smotanových krémov možno podávať len do dátumu minimálnej trvanlivosti,
- c. mäkké salámy a údeniny sa spotrebujú v deň nákupu, ich spotreba sa odporúča výrazne obmedzovať,
- d. na vyprážanie sa používajú tuky určené na vyprážanie,
- e. suroviny (vajčička, zemiaky, cestoviny, ryža) určené na ďalšiu prípravu sa spracúvajú v deň spotreby,
- f. mleté mäso sa pripravuje zo surového, čerstvého mäsa a tepelne sa spracúva najneskôr do troch hodín,
- g. pri príprave nátierok sa používa aj rastlinné maslo,
- h. vyprážené jedlá sa nepripravujú pre deti v materských školách,
- i. priemyselne vyrobené majonézy sa nezaraďujú do jedálnych lístkov pre deti mladšie ako 14 rokov.

Zásady na zostavovanie jedálnych lístkov možno prispôbiť miestnym podmienkam, krajovým zvyklostiam v stravovaní, požiadavkám cirkevného kalendára, ako aj možnostiam výšky finančných limitov na nákup potravín.