

Obědové menu



NOVÉ



Novinka

školního roku 2022/23

Ve všech našich provozech (víc 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 specialistka 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“ strávnicky 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 jídelníčků 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



	Pondělí 23.5.	Úterý 24.5.	Středa 25.5.	Čtvrtek 26.5.	Pátek 27.5.
17.týden					
polévka	Pórková polévka s kapáním	Čočková polévka	Frankfurtská polévka	Květáková polévka	Zeleninový vývar s rýží
menu 1	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
menu 2	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
menu 3	Čínské nudle s kuřecím masem a zeleninou	Zeleninový kuskus s tofu špízy	Quesadillas, čerstvá zelenina	Cuketový nákyp, mrkvové pyré	Špagety bolognese
školní program	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

