



# U jednoho stolu 2022/23



Scolarest



Nové  
obědové  
menu



# Novinka školního roku 2022/23

**Na všech 236<sup>☉</sup> školních restauracích Scolarest** s novým školním rokem **startujeme novou strukturu jídelního lístku**, který bude navíc sestaven na celý rok.

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 specialista Kristýna Ostratická.

<sup>☉</sup> 55 MŠ, 89 ZŠ, 68 SŠ, 10 speciálních ZŠ a celodenní stravování zajišťujeme pro 14 SŠ



Novinka



# Výhody nového menu



## Zpestřujeme a zatraktivňujeme jídelníček

Každodenně zařazujeme bezmasé – vegetariánské pokrmy, ale i jídla mezinárodní kuchyně (každý den děti ochutnají pokrm z jiné země).



## Plánuje dopředu a centrálně

To nám umožňuje dosáhnout vyšší sezónní i finanční synergie. Čerstvé a regionální potraviny chutnají lépe a mají vyšší nutriční hodnotu.



## Hravou cestou „edukujeme“

Bouráme stereotypy a seznamujeme dětské strávníky s novými pokrmy (např. v rámci mezinárodní kuchyně) a zdravými moderními surovinami (např. v rámci bezmasých pokrmů).



## Snížili jsme celkové množství soli

Z receptur jsme kompletně vyloučili tavený sýr, který se do dětských jídelníčků nehodí (právě kvůli vyššímu obsahu tavících solí).



## Častěji zařazujeme čerstvou zeleninu

Nově je součástí všech hlavních jídel s výjimkou sladkých pokrmů.



## Nejnovější technologie = šetrnější zpracování

Moderní konvektomaty v našich školních jídelnách umožní vaření v páře nebo pomalou a šetrnou úpravu maso přes noc. Má mnohem lepší stravitelnost a vyšší nutriční hodnotu.



# Inovované obědové menu

## JÍDLA TRADIČNÍ / DOMÁCÍ

**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.





# Inovované 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.





# Inovované 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 Scolarest přispívají ke **snížení zátěže životního prostředí („clima friendly menu“)**.

Cílem není vyřazení masa z dětského jídelníčku, ale omezení jeho nadměrného příjmu.





# Příklad týdenního školního menu

	Pondělí	Úterý	Středa	Čtvrtek	Pátek
<b>Polévka</b>	Kapustová s paprikou a brambory	Zeleninový vývar s drobením	Zimní polévka z luštěnin	Hovězí vývar s tarhoňou	Celerová
<b>Hlavní jídlo 1</b>	Kuřecí paprikáš, špecle	Zeleninové rizoto s červenou čočkou, sýr, nakládaná zelenina	Krůtí placičky se zeleninou, bramborovo-dýňové pyré	Filet Mahi-Mahi pečený na rozmarýnu, pažitkové brambory	Těstoviny s hráškem a čerstvou cuketou
<b>Hlavní jídlo 2</b>	Quinoa s máslovou dýní a sýrem Halloumi	Šunkofleky, kyselá okurka	Přírodní hovězí pečeně, zeleninové krupoto	Kuřecí stehno na způsob bažanta, divoká rýže	Hamburská vepřová kýta, houskové knedlíky
<b>Hlavní jídlo 3</b>	Treska se špenátem a sýrem, vařené brambory	Pštosí vejce, šťouchané brambory s cibulkou	Brokolice v červeném kari s kokosovým mlékem, jasmínová rýže	Květákové řízečky se sýrem, salát	Kuřecí nudličky ve sladkokyselé omáče se zeleninou, basmati rýže
<b>Školní program</b>	ovoce	moučník	zelenina	mléčný výrobek	zelenina



# COOL & FRESH

Zdravé svačiny připravované přímo v Scolarest 

**Všechny receptury a prodej je plně v souladu s tzv. „pamlskovou vyhláškou“** o požadavcích na potraviny, pro které je přípustná reklama a které lze nabízet k prodeji a prodávat ve školách a školských zařízeních.

## **Vlastní výroba:**

Obložené pečivo a chleby  
Plněné bagety  
Zapečené tousty  
Ovocné a zeleninové saláty  
Granola a jogurty

 K dispozici na vybraných restauracích Scolarest





# COOL & FRESH

Zdravé svačiny připravované přímo v Scolarest





# Scolarest

**Domovská stránka všech  
našich školních jídelen  
s jednoduchým  
kontaktním formulářem  
pro rodiče.**

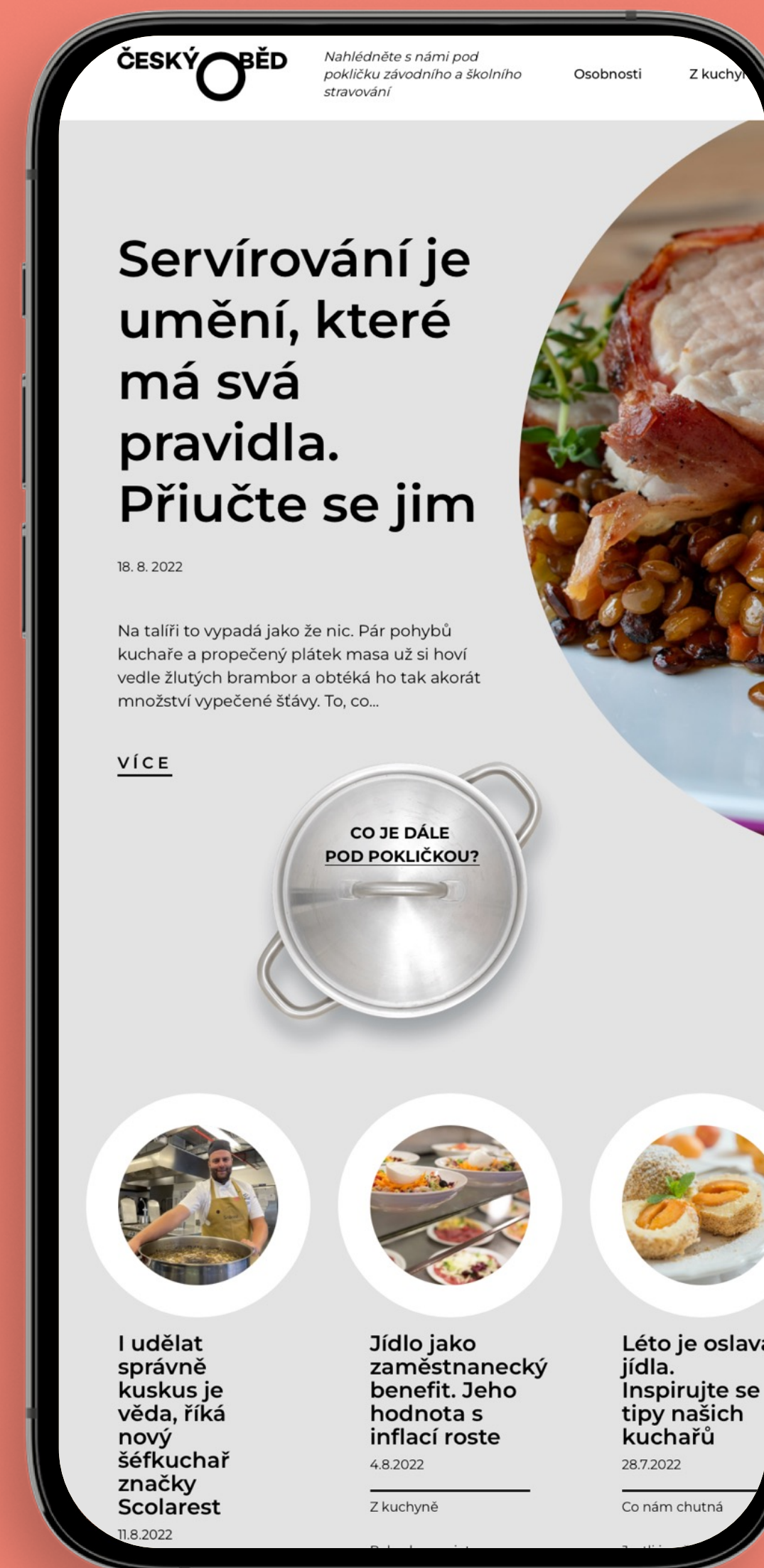




# Český oběd

Nahlédněte s námi pod pokličku závodního a školního stravování

[www.ceskyobed.cz](http://www.ceskyobed.cz)





**Dobrou chuť  
a děkujeme za  
podporu!**

**Scolarest** je obchodní značka společnosti **Compass group**, která provozuje i síť závodních restaurací **Eurest**.