# Dietní stravování ve školní jídelně Hotelové školy

Individuální nebo dietní stravování dětí v rámci školního stravování není legislativně ošetřeno ( zákon č. 258/2000Sb., č. 561/2004 Sb. ve znění pozdějších předpisů), vyplývá to z vyjádření Ministerstva zdravotnictví ze dne 1.7.2009 uvedeném pod č.j.: 29163/2009-2/OVZ.

Nabízíme dvě varianty:

1. **Realizace podávání doma připravované stravy ve školní jídelně** je v kompetenci provozovatele stravovací služby na základě dohody s rodiči dítěte. V tomto případě si jako provozovatelé stanovíme podmínky způsobu uchovávání a další manipulace s pokrmem, které musíme zapracovat do systému HACCP, dále bychom měli zajistit písemný souhlas rodičů, že plně zodpovídají za zdravotní nezávadnost doneseného pokrmu.
2. **Můžeme nabídnout po dohodě dietní stravování (obědy a svačiny) pro děti (žáky, studenty, kteří jsou postiženy nejčastěji se vyskytujícími chronickými onemocněními**, jako jsou diabetes mellitus, celiakie, Crohnova choroba a obezita, a to jedno jídlo denně + 2 svačiny u MŠ, bez možnosti výběru z více druhů jídel. Dietní jídla jsou v jídelníčku označena symbolem diety.

Školní jídelna hotelové školy není svým primárním zaměřením dietní jídelnou, ale nabízí dietní stravování jako vyjádření své podpory dětem, které konkrétní dietu potřebují. Z tohoto důvodu také neúčtujeme speciální poplatky za přípravu dietní stravy, ale zpoplatňujeme je z pohledu přípravy jako normální obědy (nebo svačiny u MŠ).

Konkrétní dietní program je možné si dohodnout s Managerem školní jídelny.

# Konkrétní diety

**Diabetes melitus** 1. typu je velmi závažné onemocnění, které na rozdíl od diabetu 2. typu postihuje převážně děti, mladistvé a mladé dospělé osoby. Jeho výskyt se ve vyspělých zemích enormně zvyšuje a jen v České republice se počet všech diabetiků za posledních 20 let zdvojnásobil. Podstatou choroby je autoimunitní proces, při kterém organismus zničí vlastní inzulin a ten je pak závislý na jeho dodání pomocí podkožních injekcí. Inzulin je hormon, který hraje důležitou úlohu v metabolismu glukózy, tuků i bílkovin v těle. Jako takový je pro život nezbytný. Jeho klíčová úloha spočívá především v umožnění vstupu glukózy do buněk a udržování správné hladiny cukru v krvi - tzv. glykémie. Z toho vyplývá vysoká hladina cukru v krvi u diabetiků, kterou se snažíme kontrolovat a léčebně upravovat.

Jídelní lístek

|  |  |
| --- | --- |
| Pondělí | Celozrnný chléb se šunkou a sýremKuřecí vývar s kuskusemVepřová plec na zázvoru, dušená rýžeZelný salát s mrkví |
| Úterý | Grahamový rohlík s drožďovou pomazánkouPórková polévkaZávitky z krůtího masa, vařený bramborŠlehaný tvaroh s ovocem |
| Středa | Slunečnicový rohlík s pažitkovou pomazánkou, zeleninaZeleninová polévka s vejciRybí nákyp, bramborová kašePalačinky z tvarohového těsta |
| Čtvrtek | Salát WaldorfHovězí vývar se sýrovým kapánímVepřové přírodní řízky na zelenině, dušená tarhoňaChléb s vaječnou pomazánkou s bylinkami, zelenina |
| Pátek | Cotage se zeleninouČesneková polévkaVídeňský guláš, bramborové nokyTofu se žampiony |

**Specifikace celiakie a příklad jídelního lístku**

Celiakie je chronické onemocnění sliznice tenkého střeva způsobené přecitlivělostí na lepek (neboli gluten), což je označení pro směs bílkovin obsaženou v mnoha druzích obilí. Nesnášenlivost přetrvává celoživotně, je částečně geneticky determinována. V současnosti je tato choroba nevyléčitelná, ale při dodržování bezlepkové diety vymizí všechny její příznaky. Z jídelníčku se musí vyloučit všechny druhy obilí s vysokým obsahem lepku (pšenice, ječmen a žito), důležité je sledovat obsah lepku u všech již zpracovaných potravin a hotových výrobků .

Jako alternativa k obilninám obsahujícím lepek můžeme používat proso, kukuřici, rýži, laskavec, pohanku, sojové boby, kaštany, zeleninu včetně brambor, ovoce, maso, ryby, vejce, mléko a mléčné výrobky a speciální bezlepkové výrobky.

Jídelní lístek

|  |  |
| --- | --- |
| Pondělí | Jablečný rosolZeleninová polévka s pohankouKuřecí plátek na bylinkách, vařený bramborKřehký chléb s luštěninovo-zeleninovou pomazánkou |
| Úterý | Domácí pribináčekDrůbková polévkaZapečené brambory s uzeným masem, zeleninový salátPohankový chléb s tvarohovou pomazánkou a pažitkou |
| Středa | Šunkové rolky s křenovou ricotou, bezlepkové pečivo Bramborová polévkaJáhelná musakaMrkvový salát s jablky a ananasem |
| Čtvrtek | Zapečená polenty s kuřecím masem a rajčatyKvětákový krémRýžový nákypQuiche s pohankou, tempehem a smetanou |
| Pátek | Jáhlová kaše se skořicí a jablkyHovězí vývar s drožďovými knedlíčkyKuřecí stehno pečené, míchaná zelenina, vařený bramborMozzarella s rajčaty a ledovým salátem |

**Crohnova nemoc** je chronické zánětlivé onemocnění, které se může projevit v jakékoli části trávicího ústrojí, nejčastěji však v oblasti spojení tenkého a tlustého střeva. Všeobecně se usuzuje, že se jedná o nemoc autoimunního charakteru. Sklon k onemocnění je ovlivněn geneticky, nemoc mohou vyvolat u náchylné osoby vlivy okolního prostředí.

Způsob stravování může ovlivňovat vznik nebo průběh Crohnovy nemoci. Mnozí pacienti ovšem pozorují, že požívání určitých druhů jídel zhoršuje jejich příznaky. Proto se dieta sestavuje až po konzultaci s nemocným.

**Obezita** u dětí se stává stále větším problémem. Nelze přehlédnout skutečnost, že stále více dětí trpí nadváhou či vyloženě obezitou. A tento problém se zdaleka netýká jen České republiky. Velkou roli sehrává genetika, stravovací návyky, skladba jídelníčku a životní styl rodiny.

Jak obezitu dítěte řešit? Nejprve je dobré si uvědomit, že u dítěte vůbec nastal nějaký problém a že je nutné jej řešit. Ve spolupráci s rodinou můžeme doporučit vhodný jídelní lístek a z nabídky naší školní jídelny doporučit vhodný pokrm.

# Zdravé svačiny

**Nabízíme také zdravé svačiny,** nabídka se může rozšířit podle dalších požadavků:

* Bageta se šunkou a sýrem a zeleninou
* Celozrnná bageta se šunkou a sýrem a zeleninou
* Bageta s kuřecími řízky, zeleninou a dresinkem
* Celozrnná bageta s kuřecími řízky, zeleninou a dresinkem
* Bageta s gyrosem
* Celozrnná bageta s gyrosem
* Bageta vegetariánská
* Celozrnná bageta vegetariánská
* Bageta se sýrem a zeleninou
* Celozrnná bageta se sýrem a zeleninou
* Bageta speciál (turista, šunka, sýr, zelenina)
* Celozrnná bageta speciál (turista, šunka, sýr, zelenina)
* Houska se šunkou a sýrem a zeleninou
* Celozrnná houska se šunkou a sýrem a zeleninou
* Houska s kuřecími řízky, zeleninou a dresinkem
* Celozrnná houska s kuřecími řízky, zeleninou a dresinkem
* Houska vetariánská
* Celozrnná houska vegetariánská
* Houska sýrem a zeleninou
* Celozrnná houska se sýrem a zeleninou
* Houska speciál (turista, šunka, sýr, zelenina)
* Celozrnná houska speciál (turista, šunka, sýr, zelenina)
* Toast se šunkou, sýrem a ledovým salátem (i zapečený)
* Toast s vaječnou pomazánkou a zeleninou
* Toast s tuňákem a zeleninou
* Salát zeleninový s balkánským sýrem
* Salát těstovinový se zeleninou
* Salát těstovinový se šunkou a sýrem
* Salát americký ( šunka, zelenina, dresink)
* Salát Caprese (rajčata , mozzarella)
* Salát selský (zelenina, zastřené vejce, krutony)
* Salát Cob (zelenina, vejce, šunka, slanina, sýr, dresink)
* Quiche se šunkou, pórkem a vejci
* Quiche zeleninový
* Quiche cibulový
* Ovocný salát
* Jogurtový pohár s medovými vločkami a ovocem
* Jablečný puding s piškoty
* Domácí lipánek
* Jogurt se zapečeným musli
* Bavorské vdolečky
* Muffin vanilkový, čokoládový, ovocný
* Cap cake vanilkový, čokoládový, ovocný
* Jablečný závin