

STANDARDY PŘÍPRAVY STRAVY

v Domově Libnič a Centru sociálních služeb Empatie

Vážení,

dovolte nám Vás seznámit s marketingem nabízené stravy v naší organizaci.

Domov Libnič a Centrum sociálních služeb Empatie poskytuje celkem 5 sociálních služeb, z toho 2 ambulantní – denní stacionář, sociálně terapeutické dílny a 3 pobytové – domov se zvláštním režimem, chráněné bydlení a týdenní stacionář. Její stravovací úsek zajišťuje stravu pro klienty, osoby se zdravotním postižením, převážně pro osoby s duševním onemocněním, mentálním nebo kombinovaným postižením, a to již od věku 6 let. Dále podává stravu také zaměstnancům a krátkodobě i jiným zájemcům, denně v průměru 160 klientům a 60 zaměstnancům. V případě pobytových sociálních služeb je poskytována celodenní strava, kterou Vám podrobněji představíme.

Stravovací provoz našeho zařízení připravuje celodenní stravu v běžné a dietní úpravě se zajištěním biologických propočtů (celková energie, bílkoviny, sacharidy, tuky) v hodnotách pokrývajících potřeby klientů (nastavení biologických hodnot diet). Každý klient si může svobodně vybrat (příp. ve spolupráci s osobami blízkými), jakým způsobem, na jakém místě a v kolik hodin se chce stravovat. Vůle klienta je základem pro výběr stravy, a právě také z tohoto důvodu je celodenní strava nutričně propočítávána a garantována nutričním terapeutem. To znamená, že se jedná o stravu bohatou na bílkoviny, sacharidy a tuky v takovém poměru, ze kterého by měl klient těžit pozitiva pro svůj organismus.

Naše organizace připravuje tyto druhy stravy:

- **Dieta 3** (běžná strava)
- **Dieta 9** (diabetická strava)
- **Dieta 2** (šetrící úpravy stravy)
- **IND** (individuální úpravy stravy)

Jídelní lístek vypracovává vedoucí stravovacího úseku ve spolupráci s nutričním terapeutem se zachováním těchto pravidel:

- Při sestavování se vychází z kostry jídelních lístků v délce 7 týdnů, která je upravována dle ročních období, různých svátků a tradic (Velikonoce, Vánoce, Mikuláš, Halloween apod.), akcí organizace (každoročně pořádané slavnosti v Domově Libnič a Centru sociálních služeb Empatie) a podnětů klientů (výstupy ze stravovacích porad).
- Při záměně pokrmu z nastavené kostry musí být zachovány tyto principy:
 - výměna masového pokrmu je možná pouze za výměnu jiného masového pokrmu,
 - výměna potravin bílkovinné složky u studených pokrmů (např. šunka) je možná pouze za výměnu jiné potravin s bílkovinnou složkou (např. šunka je nahrazena sýrem).
- Jsou dodržovány zvyklosti, které byly odsouhlaseny klienty, tzn.:
 - každý čtvrtek se podává sladká snídaně,
 - v úterý, čtvrtek, pátek a neděli jsou servírované studené večeře,
 - v pondělí, středu a sobotu jsou podávány teplé večeře.

V současné době poskytujeme sociální služby i klientům školního věku a jejich strava se řídí platným spotřebním košem. Při tvorbě jídelníčku dále dodržujeme doporučenou pestrost stravy a finanční limit.

Klademe velký důraz na výběr surovin tím, že si pečlivě vybíráme, od jakých dodavatelů budeme odebírat. Rozhodující je pro nás cena a kvalita požadované suroviny, ať už je to maso, ovoce, zelenina, mléčné výrobky a v neposlední řadě i pečivo. Svým rozhodnutím se snažíme pravidelně podporovat naše lokální produkty a dodavatele, a to na portálu Jihočeské tržičště. Jedná se o společný projekt Jihočeského kraje, Regionální agrární komory Jihočeského kraje a jejího projektu „Chutná hezky. Jihočesky“, Státní zemědělské a potravinářské inspekce a Krajské veterinární správy pro Jihočeský kraj. Cílem projektu je vytvořit prostor, který bude fungovat na stejném principu jako byla osvědčená tržičště, kde naše babičky a maminky nakupovaly zdravé místní potraviny. Jihočeské tržičště je místem, kde mohou jihočeští producenti, bez ohledu na objem výroby, nabídnout své produkty organizacím a firmám ve svém okolí přímo bez zprostředkovatelského velkoobchodu, který mnohdy nutí výrobce snižovat cenu na úkor kvality.

Doporučená pestrost pokrmů a spotřební koš

Spotřební koš Domova Libnič a Centra sociálních služeb Empatie se řídí Metodickým návrhem Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy navržený Ministerstvem zdravotnictví z důvodu poskytování sociálních služeb i klientům dětského věku. Zmíněný metodický návrh je doporučením, jak jídelníčky pro stravu dětí odlehčit, mírně snížit množství nabízených masitých pokrmů, jak zařazovat více zeleniny a upravovat kombinace pokrmů tak, aby byly živiny co nejlépe a nejefektivněji zkombinovány a přinesly strávnickům co největší užitek. Doporučení jsou sestavena na základě nutričního složení, jsou v souladu s legislativou reprezentovanou spotřebním košem.

1. Každé hlavní denní jídlo obsahuje zeleninu nebo ovoce v syrovém stavu nebo tepelně upravené, zdroj sacharidů ve formě obilovin, pseudoobilovin, brambor, batátů nebo topinamburů, zdroj bílkovin ve formě masa, ryb, korýšů, měkkýšů, mléčných výrobků, mléka, luštěnin nebo vajec a zdroj tuků, který je přítomen buď v potravinách samotných, nebo se do pokrmů přidává provozovatelem stravovacích služeb v rámci jejich přípravy.
2. Poměr rostlinných a živočišných tuků v rámci spotřeby ve skupině volných tuků je minimálně 2:1 ve prospěch rostlinných tuků.
3. V rámci pitného režimu se nenabízejí nápoje obsahující volné cukry. Volnými cukry se rozumí cukry, které jsou:
 - přidávané v průběhu přípravy nebo výroby nápoje nebo potraviny, a to zejména glukóza, fruktóza, glukózofruktózový sirup a sacharóza,
 - obsažené v medu, sirupu, zeleninových a ovocných šťávách, nektarech, sušených zeleninových a ovocných šťávách nebo koncentrovaných zeleninových a ovocných šťávách.
4. Sladká jídla:
 - V rámci celodenní stravy je možné nabízet pouze 1 sladký pokrm v rámci dne.
 - Za sladké varianty přesnídávek a svačin je považován pokrm s volnými cukry.
 - Jemné pečivo lze podávat maximálně 8x měsíčně v rámci celodenního stravování.
 - Ochucené mléčné výrobky obsahující volný cukr podáváme nejvýše 4x za měsíc.
5. Na přípravu pokrmů je zakázáno používat následující výrobky:
 - dehydratované výrobky: polévky, přísady do polévky, bujóny, vývary, omáčky, šťávy a základy pokrmů,

- ochucovadla s obsahem soli více než 10 g soli na 100 g nebo na 100 ml výrobku,
- stolní sladidla a potraviny včetně nálevů a nápoje, která sladidla obsahují jako potravinářskou přídatnou látku,
- koření přípravky s přidanou solí.

Polévky

- | | |
|--------------------------|--------------|
| • Zeleninová | 12x za měsíc |
| • Luštěninová | 3x za měsíc |
| • Drožd'ová | 1x za měsíc |
| • Vývary | umírněně |
| • Jáhly, pohanka, vločky | často |

Hlavní jídla

- | | |
|------------------------|-------------|
| • Ryby | 2x za měsíc |
| • Drůbeží maso, králík | 8x za měsíc |
| • Vepřové maso | 4x za měsíc |
| • Hovězí maso, | 4x za měsíc |
| • Bezmasá, zeleninová | 6x za měsíc |
| • Sladký pokrm | 2x za měsíc |

Přílohy

- | | |
|-----------------------|---------------|
| • Brambory | 5x za měsíc |
| • Bramborová kaše | 2x za měsíc |
| • Těstoviny | 3x za měsíc |
| • Rýže | 4x za měsíc |
| • Houskové knedlíky | 2x za měsíc |
| • Bramborové knedlíky | 1x za měsíc |
| • Luštěniny | 1-2x za měsíc |

Do jídelníčku zařazujeme dále jáhly, pohanku, kuskus, obilné vločky, bulgur, krupky apod. (převážně jako završku do polévek).

SEZNAM ALERGENŮ

publikovaný ve směrnici 2000/89 ES od 13.12.2014 směrnici 1169/2011 EU

1

OBILOVINY OBSAHUJÍCÍ LEPEK

pšenice, žito, ječmen, oves, špalda, kamut nebo jejich hybridní odrůdy a výrobky z nich



2

KORÝŠI

a výrobky z nich



3

VEJCE

a výrobky z nich



4

RYBY

a výrobky z nich



5

PODZEMNICE OLEJNÁ (ARAŠÍDY)

a výrobky z nich



6

SÓJOVÉ BOBY (SÓJA)

a výrobky z nich



7

MLÉKO

a výrobky z něj



8

SKOŘÁPKOVÉ PLODY

mandle, lískové ořechy, vlašské ořechy, kešu ořechy, pekanové ořechy, para ořechy, pistácie, makadamie a výrobky z nich



9

CELER

a výrobky z něj



10

HOŘČICE

a výrobky z ní



11

SEZAMOVÁ SEMENA (SEZAM)

a výrobky z nich



12

OXID SIŘIČITÝ A SIŘIČITANY

v koncentracích vyšších 10 mg, ml/kg, l, vyjádřeno SO₂

13

VLČÍ BOB (LUPINA)

a výrobky z něj

14

MĚKKÝŠI

a výrobky z nich



ag foods
Vending - Hotels - Food Service