

# Školení kuchařek o dietním vaření

05.09.2023

Na konci srpna, jako každoročně, proběhlo školení personálu školních jídelen Prahy 3. Každoročně se zaměřujeme na témata důležitá pro školní stravování jako je hygiena provozu, nové trendy ve výživě, nové technologie a podobně.



V letošním roce dochází ke změnám v poskytování dietního stravování, MŠMT vydává novou metodiku, tak jsme letošní téma věnovali právě dietnímu stravování. Teorii školní jídelny zvládají poměrně dobře, proto jsme se letos zaměřili na praktické vaření diet.

V současné době je v naší městské části 90 dětí, které potřebují dietní stravu. Většinu dětí se jídelny snaží vyhovět, zhruba ve čtvrtině případů se dietní stravování řeší donášením stravy připravené rodiči. Prakticky polovina dietních strávníků vyžaduje bezlepkovou dietu, následuje bezmléčná, různé alergie a bezvaječná.

V letošním kurzu, zajištěném výhradně ze strany městské části, se kuchařky naučily připravovat pokrmy tak, aby vyhovovaly více dietám najednou. Všechny pokrmy se připravovaly bez lepku a šetrným způsobem. Část byla vhodná i pro bezvaječnou a bezlepkovou dietu.

A co se vařilo?

- 1 Bezlepkové housky
- 2 Bezlepkový chléb
- 3 Brokolicová pomazánka
- 4 Cizrnová pomazánka s kakaem
- 5 Vaječná pomazánka s mozzarellou a rajčaty
- 6 Polévka z červené řepy s tvarohovými nočky
- 7 Hráškový krém s polentovými nočky se šunkou
- 8 Vývar s tříbarevnou vaječnou sedlinou
- 9 Tilápie na bylinkách,
- 10 Rýžové nudle s panenkou sous vide a křehkou zeleninou,
- 11 Hovězí sous vide rajská omáčka

- 12 Polenta a zapečená polenta s rajčaty a sýrem
- 13 Šumavské bezlepkové knedlíky se zeleninou
- 14 Mrkvový salát s meruňkami
- 15 Salát z čínské zeli s jablky a pomerančem
- 16 Rajský salát s cottage
- 17 Broskvový kysel

Školení se zúčastnili kuchaři a kuchařky téměř ze všech našich jídelen, a tolik kuchařů najednou asi školní jídelna ještě nezažila. Všichni byli velmi iniciativní a bylo vidět, že si tento způsob získávání nových znalostí velmi užívají.

Pokrmu se povedly nad očekávání, i v dietní úpravě byly velmi chutné a atraktivní. Dokonce se v průběhu práce vytvořil i nový recept – zapečená polenta s rajčaty a sýrem, který se asi brzy objeví v jídelníčku jídelen mezi bezmasými pokrmy, doplněn salátem a jogurtovým dipem.

Celá akce proběhla ve velmi přátelském a inspirativním duchu. Naši kuchaři i kuchařky se dověděli o nových možnostech, jak se vypořádat s nelehkým úkolem přípravy diet. Jídelny dostaly nový podrobný metodický pokyn k dietám i s recepty (včetně dietních úprav pro všechny vyjmenované diety), které mohou používat při dietním vaření na svých pracovištích.

Určitě se s novými dietními recepty setkáme brzy i ve školních jídelnách.

## Galerie

10 fotografií



[+2](#)