Jídelny.cz
VZDĚLÁVÁNÍ

Ukázka studijního materiálu



# Bezmasé pokrmy ve školní jídelně prakticky

autorka: Mgr. Jana Broulíková

# Bezmasé pokrmy ve školní jídelně prakticky

## Studijní materiál

autorka: Mgr. Jana Broulíková

Ukázka studijního materiálu

Copyright © Jidelny.cz

2026 Plzeň, 4. vydání

Přednáškový sešit vydala společnost Jídelny.cz, s.r.o., Farského 638/14, 326 00 Plzeň
www.jidelny.cz

UPOZORNĚNÍ
Tento přednáškový sešit je součástí ekurzu a bez výkladu lektora je neúplný. Lektor vysvětlí podrobnosti a předvede vše na příkladech. Sešit není vhodný pro samostudium, protože neobsahuje ukázky, které jsou k pochopení problémů nezbytné, ani řešení příkladů a otázek, které jsou v něm zahrnuty.

Přednáškový sešit je chráněn autorským právem. Žádná část nesmí být publikována a šířena žádným způsobem a v žádné podobě bez výslovného svolení vydavatele.

# Jak správně zařazovat bezmasé pokrmy ve školní jídelně

## Úvod do problematiky bezmasých pokrmů

Bezmasé pokrmy se stávají stále významnější součástí školního stravování a jejich pravidelné zařazování podporuje i novela vyhlášky o školním stravování. Právě bezmasé pokrmy ale v praxi často vyvolávají mnohé otázky, především jak je správně sestavit, aby byly vhodné pro dětské strávníky, nutričně vyvážené a zároveň chutné. A to jsou přesně témata, kterými se budeme zabývat. Dozvíte se, jak k bezmasým pokrmům ve školní jídelně přistupovat tak, aby odpovídaly současným požadavkům a zároveň byly realizovatelné v běžném provozu.

Bezmasé pokrmy ve školních jídelnách začaly být významným tématem poté, co v roce 2015 vstoupilo v platnost Nutriční doporučení Ministerstva zdravotnictví ke spotřebnímu koši. To začalo klást důraz na jejich pravidelné zařazování. Uvádí, že bezmasý slaný pokrm by se měl na jídelním lístku školní jídelny vyskytovat ideálně 4x za měsíc, sladký maximálně 2x.

Ještě podstatnější roli bezmasým pokrmům ve školním stravování dala Vyhláška 310/2025 ze dne 25. srpna 2025 kterou se mění vyhláška č.107/2005 Sb., o školním stravování, ve znění pozdějších předpisů. Dle této vyhlášky by mělo být zařazení bezmasých pokrmů ještě častější:

- Bezmasé pokrmy 2x týdně – v rámci nevýběrového jídelního lístku
- Sladké maximálně 1x za dva týdny – bez ohledu na jejich zařazení v konkrétním výběru
- V případě možnosti výběru z více hlavních chodů je vždy možnost zvolit bezmasý pokrm

Změny týkající se právě bezmasých pokrmů by pak spolu s dalšími měly závazně platit od 1. září roku 2026, ale aktuálně se hlasitě hovoří o dalším odkladu.

## Co je bezmasý pokrm

Bezmasý pokrm, jak již se samotného názvu vyplývá, je pokrm bez jakéhokoliv druhu masa, tedy i masa rybího. Do této skupiny nepatří ani pokrmy se slaninou, špekem, šunkou, klobásou či jinou uzeninou, i když je toto množství pouze malé a stejně tak se neřadíme pokrmy s přidaným masovým vývarem. Náleží sem pokrmy zeleninové, luštěninové, z obilovin a jejich kombinace a také pokrmy sladké.

Bezmasý pokrm by měl být úměrný věku, měl by strávníkovi zajistit dostatek energie, sacharidů, tuků a bílkovin, být přiměřeně sytý a samozřejmě chutný a atraktivní na pohled.
Maso jako základní potravina je mimo jiné významným zdrojem kvalitních bílkovin, u bezmasých pokrmů bychom se tedy měli zaměřit na kompenzaci bílkovin, zamyslet se nad recepturou, z jakých surovin je pokrm složený a jaké živiny jsou v těchto surovinách obsažené. Nekombinuje se v receptuře například pouze zelenina se zeleninou, tedy suroviny s obecně nízkým obsahem bílkovin s nízkou biologickou hodnotou?

## Výživová hodnota

Potraviny a pokrmy z nich připravené obvykle obsahují rozmanité kombinace třech základních živin. Snažíme se, aby v pokrmu i v celém menu bylo vyvážené zastoupení sacharidů, tuků i bílkovin, a to platí pro pokrmy s masem stejně jako pro bezmasé.

### Sacharidy a vláknina

Sacharidy patří mezi základní živiny, tvoří podstatnou část stravy, slouží jako nejvýznamnější zdroj energie. Najdeme je především v obilovinách a výrobcích z nich, v luštěninách, bramborech, v ovoci a také v mléce a v mléčných výrobcích.
Vláknina je část stravy, kterou lidský organismus není schopen strávit ani vstřebat, v tlustém střevě ji štěpí přítomné bakterie, vznikají zde látky prospěšné pro naše zdraví. Zdrojem vlákniny jsou obiloviny a výrobky z nich, především ty s vyšším podílem celého zrna, dále luštěniny, zelenina, ovoce, ořechy, olejnatá semena a houby.

Ukázka studijního materiálu