

Jídelny.cz



ASOCIACE
PROVOZOVATELŮ
DĚTSKÝCH
SKUPIN

SPOTŘEBNÍ KOŠ PRO DĚTSKÉ SKUPINY

Studijní materiál k webináři

ING. PAVEL LUDVÍK
Jídelny.cz, s.r.o.

1 Legislativa ke spotřebnímu koši pro dětské skupiny

1.1 Právní předpisy vztahující se ke spotřebnímu koši

- Zákon č. 247/2014 Sb. o poskytování služby péče o dítě v dětské skupině, § 20a, odst. 1
- Vyhláška č. 350/2021 Sb., o provedení některých ustanovení zákona č. 247/2014 Sb., § 8 a příloha 2
- Vyhláška č. 107/2005 Sb., o školním stravování, příloha 1

1.1.1 Zákon č. 247/2014 Sb., § 20a, odst. 1

(1) Poskytovatel má nárok na příspěvek na provoz dětské skupiny, který se vyplácí ze státního rozpočtu a který je určen na pokrytí těchto výdajů spojených s poskytováním služby péče o dítě v dětské skupině, a to

a) mezd a platů, náhrad mezd a platů, odměn za pracovní pohotovost, odměn za práci vykonávanou na základě dohod o pracích konaných mimo pracovní poměr a odstupného, výdajů na úhradu pojistného na sociální zabezpečení, příspěvku na státní politiku zaměstnanosti a pojistného na veřejné zdravotní pojištění, přidělu do fondu kulturních a sociálních potřeb, ostatních nákladů vyplývajících ze základních pracovněprávních vztahů a služebních poměrů a odměn osob pečujících podle § 3 odst. 2 písm. i),

b) nákladů spojených se zajištěním povinného dalšího vzdělávání pečujících osob,

c) nákladů na stravování dětí, které je zajišťováno poskytovatelem a které se řídí výživovými normami podle jiného právního předpisu¹⁸), není-li dále stanoveno jinak; výživové normy pro děti do 3 let věku stanoví ministerstvo vyhláškou,

d) dalších provozních nákladů.

1.1.2 Vyhláška MPSV č. 350/2021 Sb., § 8

Výživové normy pro děti od 1 roku věku do 3 let věku

(1) Výživové normy pro děti od 1 roku věku do 3 let věku jsou uvedeny v příloze č. 2 k této vyhlášce.

(2) Strávníkům, jejichž zdravotní stav podle potvrzení registrujícího poskytovatele zdravotních služeb v oboru praktické lékařství pro děti a dorost¹) vyžaduje stravovat se s omezeními podle dietního režimu, musí být poskytováno stravování v dietním režimu, a to za podmínek stanovených poskytovatelem stravovacích služeb a v souladu s ujednáním ve smlouvě o poskytování služby péče o dítě v dětské skupině.

1.1.3 Vyhláška MŠMT č. 107/2005 Sb., § 1

(1) Školním stravováním se rozumí stravovací služby pro děti, žáky, studenty a další osoby, jimž je poskytováno stravování v rámci hmotného zabezpečení, plného přímého zaopatření, nebo v rámci preventivně výchovné péče formou celodenních služeb nebo internátních služeb (dále jen "strávníci").

(2) Školní stravování se řídí výživovými normami stanovenými v příloze č. 1 k této vyhlášce a rozpětím finančních limitů na nákup potravin stanovených v příloze č. 2 k této vyhlášce.

Výživové normy pro dětské skupiny vychází z konceptu výživových norem pro školství, který je používán již cca 25 let. Jsou s ním bohaté zkušenosti, metodika výpočtu byla postupně upřesňována a totéž lze čekat i u výživových norem pro dětské skupiny.

1.2 Postup pro výpočet spotřebního koše

Pro výpočet spotřebního koše (dále jen SK) se často používá počítačový program, který sice vše vypočte automaticky, ovšem správné výsledky závisí na vložení řady správných údajů.

Postup pro ruční výpočet může být následující:

- Základem je vést jednoduchou skladovou evidenci, skladové karty nebo výdejky potravin, jídelní lístky.
- Podle skladových karet nebo výdejek se jednotlivé potraviny zařadí do příslušných skupin spotřebního koše.
- V každé skupině se sečtou všechna spotřebovaná množství každé potraviny, vynásobí se případnými koeficienty a vše se sečte za skupinu.
- Celkové množství ve skupinách se vydělí počtem vydaných porcí a zjistí se tak celková spotřeba na dítě a den.
- Pro každou skupinu se vypočítá celková teoretická (doporučená) spotřeba: vynásobí se počet vydaných porcí a norma spotřeby.
- Porovná se skutečná a doporučená spotřeba potravin v každé skupině.

1.3 Nutná organizační opatření

Pro výpočet spotřebního koše a pro jeho kontroly jsou nutná tato organizační opatření:

Dodavatelé

Odebírá-li dětská skupina stravu od dodavatele, poučit ho přiměřeně o principech spotřebního koše. Dále uzavřít s ním smlouvu - stanovit zásady pro sestavování jídelníčků, zajistit výpočet SK nebo aspoň dodání podkladů pro výpočet.

Výpočet je vhodné provádět z podkladů ke stravě za celý den, příp. zvlášť obědy a zvlášť svačiny a pak sečíst.

Skladová evidence

Jestliže dětská skupina sama připravuje stravu, pak přiměřeným způsobem vést skladovou evidenci – formou skladových karet, nebo aspoň výdejek. U potravin je nutné uvádět hmotnost kusu, skupinu SK, příp. koeficient pro SK a pevný podíl.

Jídelní lístky

Evidovat jídelní lístky – mohou být předmětem kontrol. Musí se z nich dát alespoň přibližně odvodit, jaké potraviny byly použity.

Denní jídelníček uvést na výdejku, nebo k ní připojit.

Evidovat počty strávníků a vydaných porcí.

Kontroly

Pokud stát na něco přispívá, obvykle také kontroluje čerpání svého příspěvku: tedy pro kontrolu uchovávat výsledky plnění SK, jídelníčky a výdejky, strávníky a počty vydaných porcí.

Evidence věku dětí

Vychází z toho, že normy pro věk 1-3 roky jsou jiné než pro věk 3-6 let.

- 1-3 roky – ode dne 1. narozenin do dne před 3. narozeninami
- 3-6 let – ode dne 3. narozenin do zahájení povinné školní docházky

2 Výživové normy

2.1 Výživové normy pro děti 3-6 let věku

Jsou uvedeny v příloze vyhlášky č. 107/2005 Sb. Průměrná měsíční spotřeba vybraných druhů potravin je uvedena na strávnicka a den v gramech.

2.1.1 Obědy ZŠ a celodenní stravování MŠ

	3 - 6 r. denní	7 - 10 r. oběd	11 - 14 r. oběd	15 - 18 r. oběd
Maso	55	64	70	75
Ryby	10	10	10	10
Mléko tekuté	300	55	70	100
Mléčné výrobky	31	19	17	9
Tuky volné	17	12	15	17
Cukr volný	20	13	16	16
Zelenina celkem	110	85	90	100
Ovoce celkem	110	65	80	90
Brambory	90	140	160	170
Luštěniny	10	10	10	10

2.1.2 Celodenní stravování (24 hodin)

	3 - 6 r.	7 - 10 r.	11 - 14 r.	15 - 18 r.
Maso	114	149	159	163
Ryby	20	30	30	20
Mléko tekuté	450	250	300	300
Mléčné výrobky	60	70	85	85
Tuky volné	25	35	36	35
Cukr volný	40	55	65	50
Zelenina celkem	190	215	215	250
Ovoce celkem	180	170	210	240
Brambory	150	300	350	300
Luštěniny	15	30	30	20

V příloze vyhlášky jsou uvedeny následující body:

1. Průměrná spotřeba potravin je vypočtena ze základního sortimentu potravin tak, aby bylo zajištěno dosažení příslušných výživových norem. Je uvedena v hodnotách „jak nakoupeno“ a je do ní proto zahrnut i přirozený odpad čištěním a dalším zpracováním. Z celkové denní výživové dávky se počítá v průměru 18% na snídani, 15% na přesnídávku, 35% na oběd, 10% na odpolední svačinu a 22% na večeři.
2. Spotřeba potravin odpovídá měsíčnímu průměru s přípustnou tolerancí+ - 25 % s výjimkou tuků a cukru, kde množství volných tuků a volného cukru představuje horní hranici, kterou lze snížit. Poměr spotřeby rostlinných a živočišných tuků činí přibližně 1 : 1 s důrazem na zvyšování podílu tuků rostlinného původu.
3. Množství zeleniny, ovoce a luštěnin lze zvýšit nad horní hranici tolerance. Při propočtu průměrné spotřeby se hmotnost sterilované a mražené zeleniny násobí koeficientem 1,42. U sušené zeleniny se hmotnost násobí koeficientem 10 (10 dkg = 1 kg).
4. Součástí jídel je vždy nápoj a k dosažení žádoucích hodnot vitamínu C je nutno zařazovat do jídelníčku nápoje, kompoty a zeleninové saláty s přidavkem vitamínu C.
5. Laktoovovegetariánskou výživu lze uplatnit v případě, že s tím souhlasí všichni zákonní zástupci nezletilých strávnicků nebo zletilí strávníci, nebo u provozovatelů stravovacích služeb, kde lze uplatnit podávání jídel na výběr. Průměrnou spotřebu potravin lze doplnit drůbežím a rybím masem.
6. Souhlasí-li zákonný zástupce strávnicka nebo zletilý strávník, lze strávníkům ze tříd se sportovním zaměřením, strávníkům vykonávajícím sportovní přípravu a strávníkům v konzervatoři připravujícím se v oboru tanec zvýšit celkovou denní výživovou dávku s přihlédnutím k charakteru tělesné činnosti až o 30 %. Další zvýšení je možné pouze na doporučení lékaře.

2.2 Výživové normy pro děti od 1 do 3 let věku

Jsou uvedeny v příloze 2 vyhlášky č. 350/2021 Sb.

Průměrná měsíční spotřeba vybraných druhů potravin na strážníka a den v gramech.

	Přesnídávka/Oběd/Svačina standard	Přesnídávka/Oběd/Svačina vegetariánská	Celodenní stravování
Maso	40		70
Ryby	6		10
Mléko tekuté	300	350	500
Mléčné výrobky	50	50	80
Zelenina	90	110	150
Ovoce	110	110	183
Brambory	80	100	130
Luštěniny	10	10	15
Tuky volné	15	15	25
Cukr volný	10	10	17
Vejce	-	30	-

1. Průměrná spotřeba potravin musí být vypočtena ze základního sortimentu potravin tak, aby bylo zajištěno dosažení příslušných výživových norem. Průměrná spotřeba potravin musí být uvedena v hodnotách „jak nakoupeno“ a musí být do ní zahrnut i přirozený odpad čištěním a dalším zpracováním. Je-li poskytována strava v rozsahu pěti denních jídel, počítá se z celkové denní výživové dávky v průměru 18 % na snídani, 15 % na přesnídávku, 35 % na oběd, 10 % na svačinu a 22 % na večeři.

2. Rozsah a druh poskytovaných stravovacích služeb musí být stanoven podle délky pobytu dítěte v dětské skupině.

3. Spotřeba potravin musí odpovídat měsíčnímu průměru s přípustnou tolerancí +/-25 % s výjimkou tuků a cukru, kde množství volných tuků a volného cukru uvedené v tabulce představuje horní hranici, kterou lze snížit. Poměr spotřeby rostlinných a živočišných tuků musí činit přibližně 1:1 s důrazem na zvyšování podílu tuků rostlinného původu.

4. Při propočtu průměrné spotřeby se musí hmotnost sterilované a mražené zeleniny násobit koeficientem 1,42 a hmotnost sušené zeleniny se musí násobit koeficientem 10.

5. Formule s upraveným kravským mlékem mohou být podávány jen se souhlasem rodiče dítěte podle tolerance dítěte.

6. Součástí každého podávaného denního jídla musí být vždy nápoj, v nabídce musí být také pitná voda a neslazené nápoje. Nesmí být zařazovány nápoje syčené oxidem uhličitým, nápoje kolové a silně slazené nápoje.

7. K dosažení žádoucích hodnot vitamínu C musí být zařazeny do jídelníčku nápoje, kompoty a zeleninové saláty s přidávkou vitamínu C. Denně musí být podáváno čerstvé ovoce.

8. Strava musí být mechanicky upravena s ohledem na individuální možnosti a potřeby dítěte.

9. Nesmí být zařazovány uzeniny, ořechy a smažené bramborové výrobky, semena, houby, zrající sýry, instantní pokrmy s glutamátem sodným, silně kořeněné potraviny, konzervované pokrmy určené pro dospělé a pokrmy ze syrových vajec a syrového masa.

10. Ryby musí být zařazovány převážně ve formě pomazánek.

11. Luštěniny musí být podávány pouze tepelně upravené a převážně jako součást polévek a pomazánek.

12. Sůl a koření musí být používány omezeně. Vyloučeno musí být dráždivé, pálivé, zrnité, tekuté nebo sypké koření a kořenící směsi.

13. K přípravě umělé mléčné výživy musí být použita balená kojenecká voda nebo voda, která odpovídá ve všech ukazatelích požadavkům na pitnou vodu, zejména pokud jde o dusitany a dusičnany.

14. Laktoovovegetariánská výživa může být poskytována dítěti do 3 let věku jen se souhlasem poskytovatele a rodiče dítěte za podmínky, že doporučený příjem surovin na přesnídávku, oběd a svačinu je následující: mléko 350 g, mléčné výrobky 50 g, zelenina 110 g, ovoce 110 g, brambory 100 g, luštěniny 10 g, tuky volné 15 g, cukr volný 10 g, vejce 30 g.

2.3 Odvozování dalších norem

Z norem ve vyhláškách se v některých situacích odvozují normy případy, které nejsou ve vyhlášce popsány. Jde například o zcela běžný případ stravování dětí, které jdou po obědě domů, nebo výpočet spotřebního koše pouze pro oběd, nebo výpočet pouze pro svačiny apod. Používají se přitom procentuální podíly připadající na jednotlivá denní jídla, pomocí kterých se norma vypočte za základní normy v legislativě.

Příklady:

Dopolední strava (přesnídávka a oběd) činí 0,833 základní normy.

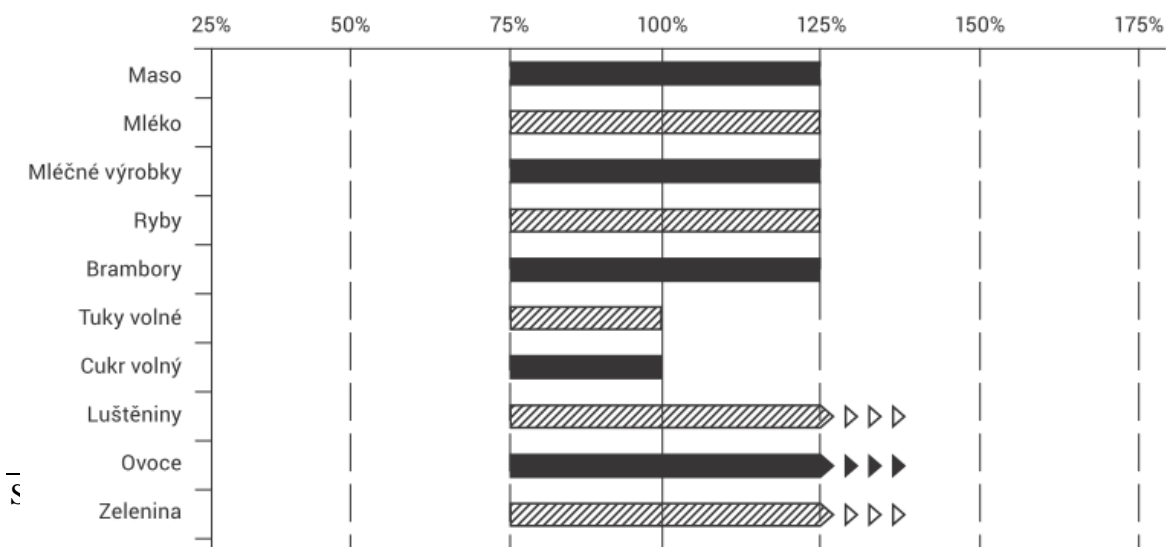
Jen oběd činí 0,583 základní normy.

2.4 Tolerance dodržování norem

Z vyhlášky o školním stravování: „Spotřeba potravin odpovídá měsíčnímu průměru s přípustnou tolerancí + – 25 % s výjimkou tuků a cukru, kde množství volných tuků a volného cukru představuje horní hranici, kterou lze snížit.“ Dále: „Množství zeleniny, ovoce a luštěnin lze zvýšit nad horní hranici tolerance.“

Formulace není zcela jednoznačná, a proto ji MŠMT tak, že spotřeba tuků a cukrů se musí pohybovat v rozmezí 75–100 % normy.

Tolerance spotřeby v %



2.5 Praktické dopady pokynů

Uplatnění pokynů z vyhlášek může mít různé praktické dopady, na které je vhodné se připravit:

- Změna zvyklostí kuchařek v DS i u dodavatelů
- Omezený prostor pro alternativní stravování
- Maso je nutno pravidelně zařazovat do jídelní lístku
- Normy neupravují použití některých „zdravých“ nebo „nezdravých“ potravin
- Zpřesnit psaní jídel v jídelních lístcích a evidenci potravin

3 Správnost výpočtu spotřebního koše

Je třeba usilovat o to, aby výpočet spotřebního koše byl věrohodný, objektivní. Kontrolní orgány ve školství se často nespokojí jen s výsledky, ale kontrolují si i výpočet.

Věrohodnost výsledků závisí to mj. na následujících faktorech:

- Skladové údaje – velikost kusu (balení, gramáž)
- Uplatnění principu „jak nakoupeno“
- Pevný podíl, uvedený na kartě potraviny, ev. podíl potraviny ve výrobku
- Zařazení potraviny do skupin a přepočtové koeficienty

Mezi nejčastější chyby patří zejména záměna ks a kg (kus nemá stanovenou hmotnost), špatné zařazení potravin a nesprávné koeficienty.

3.1 Skladové údaje

Základní pravidlo zní: je-li potravina evidována v kusech (svazcích, balení, krabicích, pytlech), musí mít uvedenu hmotnost kusu. Týká se to zejména tuků, mléčných výrobků (např. jogurty), kompotů a sterilované zeleniny. Může to ale být i případ zeleniny, když je dodávána na kusy (kedlubny, květák, hlávkový salát), kde je třeba hmotnost kusu odhadnout nebo zprůměrovat.

Ve všech těchto případech je možno zboží přijmout do skladu také v kg: znamená to současně přepočítat množství i cenu na kg.

Pozornost věnujte hmotnosti olejů, u kterých platí: 1 lt=0,9 kg.

Někdy se v jídelnách objevují snahy hmotnosti kusů upravovat ve snaze řešit takto pevný podíl, obsah potraviny ve výrobku, princip „jak nakoupeno“ apod. Například 4kg kompot s pevným podílem 50 % uvedou jako 2kg. Není to příliš vhodné, a když už k tomu přistoupíte, uveďte původní hmotnost aspoň do názvu potraviny. Jinak může docházet k chybám ve vedení skladu, k záměnám potravin, skladové doklady a faktury se pak liší a jsou málo průkazné.

3.2 Princip „jak nakoupeno“

Tato zásada je uvedena přímo ve vyhlášce. Podle ní se potravina započítá do spotřebního koše v hrubé váze, tak jak byla nakoupena, včetně příp. odpadu, který vznikne čištěním, loupáním, okrájením apod. Pokud se potraviny nakupují již očištěné (například loupané brambory), pak by se jejich hmotnost měla násobit přiměřeným koeficientem, aby se zohlednilo, že z potraviny není jinak běžný odpad.

Podle této zásady by se maso s kostí rovněž mělo počítat v plné váze (tedy vč. kostí). Naopak by se neměly takto počítat výrobky, z nichž odpad není a které neobsahují potraviny ze 100 % (například kompoty, luštěniny v omáčce, masné výrobky).

Variabilita a širší nabídka potravin a výrobků, které danou potravinu obsahují jen zčásti, však přináší další problémy. Někdy lze jen těžko rychle rozhodnout, zda situaci řešit pomocí pevného podílu potraviny ve výrobku, nebo uplatnit princip „jak nakoupeno“, či použít přepočtový koeficient do spotřebního koše.

3.3 Pevný podíl a obsah potraviny ve výrobku

Na trhu vzrůstá množství výrobků, které nemají 100% obsah dané potraviny.

Například:

kompoty a sterilovaná zelenina – podíl nálevu

sterilované luštěniny – podíl nálevu, omáčky

masné výrobky (šunka, párky), někdy i maso – jen část obsahu tvoří maso
ryby v konzervě – olej, šťáva
výrobky batolecí a dětské výživy – např. ovoce a obilná kaše

Pro stanovení pevného podílu je třeba se podívat na etiketu výrobku a zjistit tam potřebné informace. Nezohledněním skutečného obsahu potravin ve výrobku (zejména u kompotů nebo sterilované zeleniny) může vzniklá chyba v plnění spotřebního koše v dané skupině činit i desítky procent.

3.4 Zařazení potravin do skupin

Legislativa definuje pro účely spotřebního koše jednotlivé skupiny potravin. Spotřeba potravin se v určitých případech násobí přepočtovými koeficienty – vyhláška definuje jen dva, všechny další jsou pouze na bázi odborných doporučení nebo musí vycházet ze složení výrobku uvedeného na etiketě. Podrobněji viz kapitola 4.

3.4.1 Další praktické rady

- Obsah potravin ve výrobku (tuku, cukru, i pevného podílu) se neustále mění, nespolehejte na zavedené koeficienty.
- Věnujte pozornost gramážím výrobků, které se často mění. Výrobci mají tendenci nezdražovat, ale snižovat hmotnost výrobku.
- K zařazení nového a neznámého výrobku do spotřebního koše využijte informací na etiketě.
- Do více skupin zařazujte spíše výjimečně a s rozmyslem, aby dělení do skupin nebylo zdrojem zbytečných chyb.

3.5 Hledání příčin chyb

1. Je chyba v jídelníčku, nebo v evidenci a výpočtu?
2. Malé chyby mohou být zaviněny skladbou jídelníčku.
3. Výrazné odchylky – u některých skupin nemožné (maso, luštěniny, ryby, mléčné výrobky).
4. Vypsat potraviny, které jsou v jednotlivých skupinách.
5. Zkontrolovat: zařazení potravin do skupin, hmotnost balení, koeficienty, ev. pevný podíl.

4 Zařazení potravin do skupin spotřebního koše

Legislativa definuje skupiny potravin pro účely sledování výživových norem, ale nedává návod, jak potraviny zařazovat. S ohledem na pestrou nabídku trhu přináší tento stav spoustu potíží. K zařazování potravin se tak používá řada návodů, doporučení, metodik, které však nemají oporu v legislativě.

- Jednou z nejstarších a uznávaných pomůcek pro zařazování potravin je Metodický materiál k propočtům spotřebního koše potravin ve školních jídelnách podle vyhlášky č. 48/1993 Sb., o školním stravování vydaný Ministerstvem školství (z roku 1997). Tento dokument obsahuje množství užitečných a praktických rad, má ovšem několik nevýhod. Byl vydán k vyhlášce, která již dávno neplatí, některé potraviny v něm obsažené se dnes vyrábí podle jiných receptur, tzn. že koeficienty a skupiny mohou být jiné, a o novějších výrobcích na trhu se nemůže zmiňovat.
- Užitečnou pomůckou, reagující na nové potraviny na trhu, je publikace Rádce školní jídelny 2, vydaná Státním zdravotním ústavem.
- K zařazování potravin se často také využívají názory specialistů v oboru výživy nebo potravin. Jejich názory na zařazení potravin někdy velmi kolísají nebo se postupně vyvíjejí.
- Dříve se potravina obvykle zařazovala podle názvu. V dnešní době název často jen málo vypovídá o složení výrobku (příklady: mléko, šlehačka, ovocný džus/šťáva). K zařazení nové potraviny je nutné využít buď podobnost s jinými potravinami, nebo údaje na etiketě výrobku.
- Kvůli vyčíslení spotřeby rostlinných a živočišných tuků se skupina tuky rozděluje na dvě podskupiny: tuky rostlinné a živočišné.

4.1 Naříditi si názvem potraviny

Název málo vypovídá o charakteru potraviny.

- Maso – klasické, sójové/rostlinné
- Šlehačka – rostlinná/ živočišná
- Mléko – kravské, sójové, kokosové
- Máslo kravské a pomazánkové
- Ovocné nápoje – široká škála nesrovnatelných výrobků
- Smažený hrášek
- Ovocný koktejl – mléko/ovocný kompot
- Komerční názvy – Šmakoun, Kunovjanka, Budulínkova pařížanka, Pražská špička, Pepitky

4.2 Přepočtové koeficienty

Při započítání množství potraviny do jedné z uvedených skupin může být použit určitý koeficient.

Vyhláška definuje pouze dva:

Sterilovaná a mražená zelenina koef. 1,42

Sušená zelenina koef. 10

U sterilované a mražené zeleniny koeficient vyjadřuje to, že zelenina se před sterilací čistí, okrajuje. Je tedy lehčí o odpad, který u čerstvé zeleniny tvoří její nezanedbatelnou část, a pomocí koeficientu se tak sterilovaná zelenina přepočítává na hrubou hmotnost. U sušené zeleniny koeficient vyjadřuje ztrátu vody.

Žádné jiné koeficienty nejsou legislativně stanoveny, přesto se však běžně řada dalších používá a nejsou k nim námitky.

Sušené ovoce	koef. 10 (podobně jako sušená zelenina)
Kompoty	koef. 1 (tedy ne jako sterilovaná zelenina)
Sterilované luštěniny	koef. 1
Loupané brambory	koef. 1,42 (zohlednění jejich čisté hmotnosti)
Tuk na smažení	koef. 0,6–0,7
Sirupy, džemy	koef. 0,6 (ne do ovoce, nýbrž do cukru)

Běžně se také používají koeficienty, které vyjadřují obsah potraviny ve výrobku, např.

Máslo	koef. 0,8 (zbytek je voda)
Rama	koef. 0,6

4.3 Skupiny potravin a jejich obsah

Maso	Veškeré druhy masa kromě ryb a masné výrobky, mají-li významnější podíl masa. Pozor na: významný a velmi různý obsah tuku a soli v uzeninách a paštikách
Ryby	Ryby mořské a sladkovodní a výrobky z nich Pozor na: rybí prsty (nízký obsah rybího masa)
Mléko tekuté	Všechny druhy mléka (čerstvé, krabicové). Pozor na: slazená mléka (kondenzovaná)
Mléčné výrobky	Výrobky z mléka, sýry, tvarohové krémy, jogurty, smetany do 12 % Kysané výrobky: mléko keřřivé, acidofilní, kysané, jogurtové Pozor na: vysoký obsah tuků v některých výrobcích
Tuky volné	Všechny typy (máslo, sádlo, oleje, margariny, pomazánková másla, majonézy a rostlinné šlehačky, smetany nad 12 % tuků. Oleje na smažení s koef. 0,7. Příp. také uzeniny a sladké pomazánky (obojí, obsahují-li vyšší % tuku) Pozor na: různý podíl tuků v těchto výrobcích, např. máslo koef. 0,8, rama 0,6, pomazánkové máslo 0,3
Cukr volný	Cukry, med, sirupy, džemy, povidla, zahuštěná slazená mléka, dále výrobky s vyšším obsahem cukru (sladké pomazánky, instantní nápoje) Pozor na: výrobky se sladidly, které sem nepatří
Zelenina	Veškerá zelenina, čerstvá, sterilovaná, mražená, sušená, rovněž kečupy a rajské protlaky, bylinky Pozor na: pevný podíl u sterilované zeleniny
Ovoce	Ovoce mírného pásma i subtropického, sterilované, mražené a sušené, suché skořápkové plody, ovocné džusy a mošty, protlaky, pyré, dřene, přesnídávky. Pozor na: pevný podíl u kompotů
Brambory	Brambory čerstvé, výrobky z brambor, bramborová těsta a kaše
Luštěniny	Luštěniny suché, luštěniny sterilované, mražené, luštěninové mouky, tofu, tempeh, sójové „jogurty“ a „masa“ Pozor na: různý podíl luštěnin v moukách
Vejce	
Nezařazuje se	Droždí, džusy a nápoje (s nízkým obsahem cukrů a ovoce), káva, koření, kosti, mák, mouky, obilniny, těstoviny, pečivo (bulgur, jáhly, kuskus, pohanka, rýže), příchutě, škroby, sůl, šmakoun

4.4 Zařazení potravin do více skupin

Někdy potravina odpovídá svým nutričním přínosem více skupinám a je na zváženu, zda ji nezařadit do více skupin. V řadě situací to ale není jednoduché (včetně stanovení příslušných koeficientů), podíly jednotlivých skupin je nutno dobře propočítat a praxe ukazuje, že se v tom dělají chyby. Proto lze jen doporučit, aby se potraviny zařazovaly do jedné skupiny, jejíž nutriční přínos významně převažuje.

Do více skupin bude vhodné zařadit jen ty výrobky, kde nutriční přínos více skupin je významnější nebo se výrazněji projeví ve spotřebním koši.

Příklad: sterilované luštěniny v rajčatové omáčce, bramborové těsto s cizrnou, ryba s brokolicí a sýrem, výrobky dětské výživy (zelenina x maso, ovoce x mléčný výrobek).

4.5 Zařazení potravin podle údajů na etiketě výrobku

Potravinářská legislativa obsahuje poměrně přísné požadavky na uvádění informací na potravinách a toho lze využít při zařazení do spotřebního koše. Způsob uvádění informací se liší v závislosti na tom, zda jde o potraviny balené, zabalené nebo nebalené. Nejpodrobněji jsou značeny potraviny balené a těch také školní jídelny nakupují největší velké množství (např. mouky, cukry, tuky, konzervované ovoce a zelenina, mléko a mléčné výrobky, zmražené maso apod.)

Povinné údaje:

- seznam složek,
- množství určitých složek nebo skupin složek,
- čisté množství potraviny,
- výživové údaje.

4.5.1 Seznam složek

Seznam složek, ev. jejich množství, poskytuje velmi důležitou informaci pro zařazení výrobku do spotřebního koše, zejména když jde o výrobek s více složkami nebo o výrobek neznámého složení. Za nadpisem „složení“ se na potravině uvádějí všechny složky seřazené sestupně podle hmotnosti.

Uvádění seznamu složek není povinné na nebalených potravinách. Dále nemusí být například u čerstvého neupraveného ovoce, zeleniny, brambor, sycených vod, sýrů, másla, kysaného mléka a smetany (bez přídavku jiných než mléčných složek, enzymů a kultur) a u potravin sestávajících z jediné složky.

4.5.2 Údaje o množství složek

Údaj o množství obsažené složky je důležitý pro stanovení koeficientu. Tato informace se obvykle na obalu uvádí jen tehdy, když složka:

- je uvedena v názvu potraviny nebo ji spotřebitelé s tímto názvem obvykle spojují,
- je na etiketě zdůrazněna slovy, vyobrazením nebo grafickým znázorněním,
- je důležitá pro charakterizaci potraviny a pro její odlišení od jiných výrobků.

Uvádění množství složek není povinné u nebalených a zabalených potravin.

Seznam složek a jejich množství někdy neposkytnou dostatek přesných informací. Tyto informace je pak nutné získat dalším výpočtem.

4.5.3 Čisté množství potraviny

Na každém výrobku musí být uvedena hmotnost potraviny bez obalu. U pevných potravin v nálevu se při označování uvádí též čistá hmotnost této potraviny po odkapání. Tyto údaje mají velký význam pro spotřební koš ke stanovení pevného podílu u potravin typu sterilovaná zelenina, ovoce apod.

4.5.4 Výživové údaje

Výživové údaje mohou mít význam pro zařazení do spotřebního koše, ale zejména jsou důležité při posuzování vhodnosti použití výrobku pro prodej v bufetu nebo pro školní svačiny. Patří mezi ně:

- energetická hodnota, v kJ (kilojouly) a kcal (kilokalorie),
- množství tuků, nasycených mastných kyselin, sacharidů, cukrů (tzn. mono- a di-sacharidů), bílkovin a soli.

Tyto údaje jsou vztaženy na 100 g nebo 100 ml.

5 Původní metodický materiál MŠMT ke spotřebnímu koši

Metodický materiál k propočtům spotřebního koše potravin ve školních jídelnách podle vyhlášky č. 48/1993 Sb., o školním stravování.

Propočet měsíčního plnění doporučeného spotřebního koše potravin podle přílohy č.2 vyhlášky č. 48/1993 Sb., o školním stravování by se měl stát pravidelnou přílohou měsíční uzávěrky školní jídelny a kopii by měla obdržet metodička školního stravování na školním úřadě.

Slouží k orientaci vedoucí jídelny a jejich nadřízených v tom, jak jídelna plní svůj úkol tj. poskytovat žákům škol dostatečnou výživu podle doporučení zdravotníků. Může být vodítkem pro sestavování jídelníčků, protože správným způsobem sestavený jídelníček musí obsahovat ve správném poměru veškeré potřebné živiny.

Dále tento propočet může být užitečný i k tomu, aby bylo možno zhodnotit, zda není třeba po určité době, kdy narostly ceny potravin, zvýšit finanční normativy na nákup potravin. Pokud jídelna opakovaně prokáže, že za daný finanční normativ už nemůže dostatečně naplňovat předepsanou kvalitu školních obědů, pak je nutno ke zvýšení finančního normativu přistoupit. K tomuto kroku by mělo dojít tehdy, pokud jídelna opakovaně v několika po sobě jdoucích měsících neplní přes prokazatelnou snahu vedení jídelny o nápravu spotřeby ve skupinách maso, mléko, mléčné výrobky, ovoce zelenina o více než 20%.

Tento metodický materiál by měl posloužit ke sjednocení postupu při orientačním výpočtu plnění spotřebního koše potravin ve školních jídelnách. Obsahuje tabulku základních skupin potravin podle přílohy č.2 vyhlášky č.48/1993 Sb., o školním stravování. V této tabulce jsou pak do skupin zařazeny jednotlivé typické potraviny i s příslušnými přepočítávacími koeficienty. Protože nelze do tabulek zahrnout veškeré druhy potravin, je důležité, aby vedoucí jídelny na základě svých znalostí o složení výrobku, jej zařadila do příslušné skupiny sama.

Pro jídelny, které nemají počítačové vybavení s vhodným programem pro výpočet spotřebního koše je součástí materiálu vzorová tabulka, která na základě znalostí spotřeby potravin podle výdejek za měsíc a počtu připravených jídel pro jednotlivé kategorie strávníků, umožní velmi jednoduše vypočítat plnění spotřebního koše i bez použití výpočetní techniky.

Postup pro vyhodnocení spotřebního koše by měl být následující:

- podle uzavřených skladových karet nebo výdejek zařadit spotřebované množství jednotlivých potravin za určité období (např. měsíc) do příslušných skupin
- převést všechny údaje (spotřebované kusy) na gramy
- tuto spotřebu vynásobit příslušným koeficientem
- sečíst spotřebované množství potravin v gramech v rámci celé skupiny - skutečná spotřeba
- propočítat podle počtu připravovaných porcí jídel pro jednotlivé kategorie teoretickou (doporučenou) spotřebu vynásobením počtu jídel za dané období množstvím v gramech na den (uvedeno ve vzorové tabulce)
- po sečtení teoretické spotřeby potravin v jednotlivých skupinách pro všechny kategorie strávníků v jídelně stravovaných se dostane číslo, které se porovná se skutečnou spotřebou spočítanou podle skladových karet nebo výdejek
- podíl skutečné spotřeby potravin na propočteném normativu se přepočte na % plnění. Vyhláška povoluje toleranci + a - 10%, tj. od 90 do 110%, s výjimkou tuků, kde by hranice 100% neměla být překročena, spíše by se jídelna měla dostávat pod tuto hranici. Podobný trend jako pro tuky, tj. snižování spotřeby, by měl platit i pro volné cukry. Naopak u zeleniny a ovoce by se zase jídelna měla snažit o co nejvyšší plnění doporučeného množství.

Výsledky takto propočteného plnění spotřebního koše potravin nemohou samozřejmě plně nahradit podstatně složitější a přesnější výpočty plnění výživových dávek, ke kterým je nutno znát složení jednotlivých potravin a bez počítačového programu je nelze provést. Pro praktický život ve školní jídelně a hlavně pro zamýšlení při tvorbě vhodné skladby jídelníčků by však měly být postačující.

Komentář k některým skupinám potravin

Brambory:

Do této skupiny lze zařazovat i výrobky z brambor typu: bramborová kaše v prášku a různé druhy bramborových těst v prášku s tím, že je nutno hmotnost suroviny (prášku) přepočítat na hmotnost konečného výrobku po přidání vody a zakalkulovat podíl brambor.

S ohledem na to, že biologická hodnota čerstvých brambor je podstatně vyšší, než brambor průmyslově zpracovaných do pohotových výrobků, doporučuje se pokud možno využívat tyto výrobky v omezené míře, a to spíše v jarních měsících, kdy kvalita a biologická hodnota brambor je nízká.

Cukr volný:

Do této skupiny jsou zařazeny i některé výrobky z ovoce - sirupy, džemy, marmelády v nichž je však rozhodující složkou volný cukr a jejich používání ovoce nenahradí.

Podle obsahu cukru by měly být do této skupiny řazeny i instantní nápoje.

Používá-li jídelna tzv. "light" sirupy, nezapočítá je do žádné skupiny. Doporučuje se však zvykat děti postupně na méně sladkou chuť nižšími dávkami sirupů.

Luštěniny:

Do luštěnin se nezapočítávají např. fazolové lusky, zelený hrášek, a to jak zmrazené a sterilované, tak čerstvé. Tato potraviny zařazujeme do zeleniny.

Maso:

Ve spotřebě masa je třeba se zaměřit na vyšší spotřebu masa drůbežního, uzeniny a jiné masné výrobky používat pouze ve velmi omezené míře. Rozhodující slovo pro povolování některých druhů masa a uzenin ve školní jídelně má místně příslušný hygienik dětí a dorostu nebo hygieny výživy.

Rostlinné maso:

Tato skupina byla zařazena zvlášť vzhledem k tomu, že výrobky z rostlinných surovin, které jsou ve školních jídelnách stále častěji používány jako určité náhrady masa, nemohou zcela nahradit veškeré výživové vlastnosti masa.

Je nutno rozlišovat, zda se jedná o texturáty např. sójové bílkoviny, kdy se pro kuchyňskou úpravu musí přidávat voda a výrobky se nechávají nabobtnat - pak se použije koeficient 3,5 nebo o výrobky dodávané přímo v kuchyňské úpravě (např. Klaso, Robi aj.), kdy přepočítávací koeficient bude 1.

Mléko:

Pro jednoduchost postačuje u tekutého mléka přepočet ml=g.

Do této skupiny řadíme samozřejmě i kysané mléko, mléko kefirové, různě ochucená mléka apod. U sušeného nebo kondenzovaného mléka je třeba použité množství přepočítat na tzv. "obnovené mléko", tj. vynásobit příslušným koeficientem.

S ohledem na snahu snižovat spotřebu živočišných tuků, doporučuje se používat především mléko polotučné místo mléka plnotučného.

Mléčné výrobky:

Pod názvem smetanové krémy se zařazují např. Pacholík, Pribináček, Laktík apod. Do skupiny sýry ostatní se zařadí např. žervé, lučina, brynzy apod.

Tuky:

Vzhledem k tomu, že máslo i rostlinné margaríny obsahují určité množství vody, je pro přesnější propočet třeba tuto skutečnost zohlednit vynásobením koeficientem v tabulce.

Máslo a klasické rostlinné margaríny např. Alfa, Rama, Hera obsahují cca 80% tuku, margaríny se sníženým obsahem tuku (např. Alfa plus, Flóra) jej mají cca 70% a tzv. halvariny (např. Diana, Perla) obsahují kolem 40% tuku.

Je proto třeba znát druh použitého tuku a použít správný koeficient.

Ke smažení se používají ztužené tuky (např. Ceres Soft, Iva, Isa, Omega) nebo speciálně upravené a označené fritovací oleje. U tuku na smažení je třeba zohlednit to, že část tuku (cca 30%) se po smažení

odstraňuje a do pokrmu nepřechází. Proto se při vyhodnocování spotřebního koše započítají v těchto případech pouze dvě třetiny použitého tuku.

Do skupiny tuky je zařazena také 33% smetana ke šlehání, jejíž užitná hodnota jako mléčného výrobku je minimální, zato se uplatní vysokým obsahem tuku. Protože ji je možno velice dobře nahradit některými jinými mléčnými výrobky s nižším obsahem tuku, doporučuje se ji použít ve skutečně výjimečných případech.

Zkratka TŽ znamená: tuky živočišné, TR znamená: tuky rostlinné

Z hlediska zdravé výživy je třeba se snažit o to, aby poměr TR : TŽ byl minimálně 1 : 1 nebo větší.

Vejsce:

Spotřeba vajec se uvádí a propočítává pouze tam, kde jídelna postupuje podle doporučení pro laktoovovegetariánskou výživu.

I když jsou v následujících tabulkách uvedena vejce mražená a sušená, je z hlediska biologické hodnoty čerstvých vajec dávat přednost jim a používat mražená a sušená vejce pouze omezeně a po schválení hygienikem.

Obecná doporučení

Protože uvedený propočet spotřebního koše a tím i kontrola naplňování výživových dávek je velice zjednodušený, nemůže postihovat všechny možné varianty, které přicházejí v praxi v úvahu.

Je proto vhodné, pokud si je vedoucí jídelny vědoma skutečností, které mohou významně ovlivnit výsledek propočtu, aby tyto skutečnosti uvedla v komentáři

Je to např. velice obtížné vyhodnocení spotřebního koše v mateřských školách, kde velká část dětí neodebírá odpolední svačinu. V tomto případě je jídelna ve výsledcích zvýhodněna ve spotřebě volných tuků (nižší spotřeba) a naopak má horší výsledky ve spotřebě ovoce, zeleniny a mléčných výrobků, které jsou součástí odpoledních svačin.

Pro tento případ je možné jednotlivá jídla v MŠ a doporučenou spotřebu potravin přepočítat podle následujícího vztahu:

Celodenní stravování (oběd, přesnídávka, svačina)	1 x počet	
Přesnídávka + oběd	0,833 x počet	
Pouze oběd	0,583 x počet	
Přesnídávka	0,250 x počet	
Svačina	0,167 x počet	
Celkem přepočteno na celodenní stravování		Součet

Takovýto přepočet je náročnější, ale měl by přinést objektivnější hodnocení školní jídelny mateřské školy, kde počet jednotlivých jídel je velice rozdílný.

Svým způsobem je např. znevýhodněna i jídelna, která sama připravuje pro děti moučníky, vyšší spotřebou tuků a cukrů proti jídelně, která sladké pečivo nakupuje z maloobchodu. To ovšem neznamená, že bychom doporučovali moučníky kupovat - naopak! Je však nutno být si této skutečnosti při hodnocení jídelny a porovnání jejich výsledků s ostatními vědomi.

Používání některých "náhrad" masa z rostlinných zdrojů lze doporučit jako určitou změnu v jídelníčku, která přinese jednak úsporu finanční, jednak sníží spotřebu skrytých tuků ze živočišných zdrojů.

Rozhodně by se to však nemělo stát masovou záležitostí a tyto suroviny by se měly používat ve školním stravování v rozumné míře. Větší úspěchy byly zjištěny tam, kde se tyto náhrady používají ve směsi s masem. Při hodnocení plnění spotřeby masa podle doporučeného spotřebního koše by se mělo ke spotřebě těchto výrobků přihlídnout.

Základní skupiny potravin pro výpočet spotřebního koše potravin

Podle vyhlášky č. 48/1993 Sb., o školním stravování

Brambory	
Bramborová kaše v prášku	7,0
Brambor. knedlíky v prášku	2,0
Bramborové těsto	2,0
Brambory	1,0
Brambory loupané	1,4
Cukr	
Džemy	0,6
Sirupy	0,6
Marmelády	0,6
Cukr	1,0
Luštěniny	
Čočka	1,0
Fazole	1,0
Hrách	1,0
Sója	1,0
Sójová mouka	1,0
Masa	
Vepřové maso	1,0
Vepřové vnitřnosti	1,0
Uzené maso	1,0
Hovězí maso	1,0
Hovězí vnitřnosti	1,0
Telecí maso	1,0
Drůbeží maso	1,0
Drůbeží vnitřnosti	1,0
Ostatní masa výseková	1,0
Masné výrobky	1,0
Rostlinné "maso"	
Sojové „maso“	3,5
„Maso z rostlinných zdrojů (v kuchyňské úpravě)“	1,0
Mléko	
Mléko	1,0
Mléko kondenzované	2,7
Mléko sušené	10,0
Mléčné výrobky	
Biokys	1,0
Jogurt	1,0
Jogurt bílý	1,0
Jogurt ovocný	1,0
Smetanové krémy	1,0
Mraž. smetan. krémy	1,0
Podmáslí	1,0
Smetana do 12%	1,0
Sýry tvrdé	1,0

Sýry tavené	1,0
Sýry ostatní	1,0
Termix	1,0
Tvaroh	1,0
Ovoce	
Mražené ovoce	1,4
Mražené ovocné protlaky	1,4
Ovoce sušené	10,0
Ovoce čerstvé mírného pásma	1,0
pásma	
Ovoce čerstvé jižní	1,0
Džusy	dle %
Kompoty (bez nálevu)	1,0
Ořechy	1,0
Ovocné dřeně sterilované	1,4
Přesnídávky ovocné	1,4
Rozinky	1,0
Ryby	
Mražené filé	1,0
Mražené ryby ostatní	1,0
Uzené ryby	1,0
Ryby čerstvé	1,0
Rybí konzervy	1,0
Tuky	
Máslo	0,8
Smetana ke šlehání (33)	0,3
Oleje	1,0
Sádlo	1,0
Slanina	1,0
Tuky ztužené (na smažení) např. Iva, Isa, Omega, Ceres Soft	1,0
Margariny např. Alfa, Rama, Hera	0,8
Margariny se sníženým obsahem tuku, např. Flóra, Alfa plus	0,7
Margariny nízkotučné (halvariny) např. Diana, Perla	0,4
Vejsce	
Vejsce čerstvá	1,0
Vejsce mražená paster.	1,0
Vejsce sušená paster.	10,0
Zelenina	
Zelenina čerstvá	1,0
Zelenina mražená	1,4
Zelenina sterilovaná bez nálevu	1,4
Zelenina sušená	10,0

6 Další doporučení k zařazování z publikace SZÚ Rádce ŠJ 2

Kondenzované mléko	Mléko	2,7
Máslo	Tuk	0,8
Margaríny	Tuk	podle % tuku
Pomazánkové máslo	Tuk	0,3
Smetana na šlehání	Tuk	podle % tuku
Med	Cukr	podle % cukru
Granko	Cukr	podle % cukru
Instantní slazené nápoje	Cukr	podle % cukru
Kečup	Zelenina	2
Rajský protlak	Zelenin	1,42
Ovocné sterilované dřeně	Ovoce	1,42
Ovoce sušené	Ovoce	10
Luštěniny sterilované	Luštěniny	1,0
Luštěninové mouky	Luštěniny	podle % luštěnin
Tofu	Luštěniny	0,3
Tempeh	Luštěniny	1,0

7 Doporučená četnost pokrmů v jídelním lístku

Základním a závazným hlediskem pro sestavení jídelníčku ve školním stravování je, aby plnil výživové normy dané vyhláškou. Tento požadavek má přednost před všemi dalšími, ale bohužel nedává praktický návod, jak jídelníček sestavit.

Jako praktická pomůcka se používají tabulky četnosti podávání určitých druhů pokrmů, které jsou uvedeny v Nutričním doporučení Ministerstva zdravotnictví (dále ND).

Tyto pokyny by měly přibližně vyhovovat i dětským skupinám. Dá se však očekávat, že je bude třeba mírně upravit zejména v oblasti svačin, a při jejich použití bude třeba přihlížet k věku strávníků.

Následující pokyny jsou zpracovány pro měsíc o 20 stravovacích dnech.

7.1 Doporučená četnost – obědy (podle ND)

Polévky zeleninové luštěninové obilné zavářky	Četnost 12x 3x–4x 4x
Hlavní jídla drůbež a králík ryby vepřové maso bezmasé nesladké jídlo (včetně luštěnin bez masa) uzeniny sladké jídlo luštěniny	3x 2x–3x max. 4x 4x 0x max. 2x 1x–2x
Přílohy obiloviny houskové knedlíky	7x max. 2x
Zelenina čerstvá zelenina tepelně upravená zelenina	min. 8x min. 4x
Nápoje neslazený nemléčný	denně

7.2 Obědy – další zkušenosti z praxe

Z praktického používání doporučené pestrosti a z hodnocení výsledků spotřebního koše vznikla v jídelnách některá další neoficiální upřesnění.

(Orientační měsíční počty)

- Polévky čistě zeleninové 12x (podle ND); navíc se zeleninovým základem 2x, zcela bez zeleniny (rýžová, mléčná) 1x, masové cca 2x
- Hovězí maso 2x, zvěřina a vnitřnosti podle zvyklostí
- Vejce 1x
- Přílohy: brambory 8x, obiloviny 4x, těstoviny 3x, chléb a pečivo 2x
- Ovoce syrové 5x, kompotované a mražené 2x
- Moučníky (domácí) 1x, mléčné dezerty 2-3x
- Mléčný výrobek v pokrmu 5x (podle hmotnosti)

Má-li měsíc než |20 dnů, lze použít další pokrm z vepřového masa, ryb, telecího, zvěřiny, zeleninovou polévku apod. Je-li v měsíci dnů méně, doporučuje se omezit sladká jídla.

7.3 Doporučená četnost – přesnídávky a svačiny (podle ND)

Pokrm	Četnost
luštěninová nebo zeleninová pomazánka	4x
rybí pomazánka	min. 2x
obilná kaše	min. 2x
zelenina nebo ovoce	vždy
celozrnné, vícezrnné, speciální a žitné pečivo, včetně chleba	8x
uzeniny a paštiky	0x

7.4 Přesnídávky a svačiny – další zkušenosti z praxe

Z praktického používání doporučené pestrosti a z hodnocení výsledků spotřebního koše vznikla v jídelnách některá další neoficiální upřesnění.

(Orientační měsíční počty)

- Mléko (neslazené) min. 20x, optimum 30x
- Tvarohy a sýry min. 10x
- Pečivo: naprostou přednost dávat chlebu (různé druhy) 18x, 1–2x týdně zařadit vícezrnné a celozrnné pečivo (max. 5x za měsíc), 1–2x týdně doplnit bílým nebo sladkým pečivem (také max. 5x za měsíc)
- Sladké svačiny celkem max. 12x (sladké pečivo nebo sladké pomazánky 6x, z mléčných výrobků včetně cereálií 4x, 2x kaše)
- Vejce max. 5x
- Šunka nejvyšší jakosti max. 1–2x
- Ovoce čerstvé 13x, kompotované/mražené/sušené 3x, zelenina čerstvá 24x
- Slazení nápojů nejlépe 2 g/100 g nápoje.

Copyright © Jídelny.cz

Vydání: únor 2022

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

UPOZORNĚNÍ

Tento studijní materiál je součástí online semináře a bez výkladu lektora je neúplný.

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

SAMOSTATNĚ NEPRODEJNÉ