

## Nejoblíbenější školní obědy podle dětí: tradiční omáčky porazily smažené řízky, ze sladkého bodují dukátové buchtičky.

**V Praze, 5.4.2023:** Školním obědům v Česku dál neohroženě vládne klasika a tradiční jídla. Nové chutě a potraviny si jen pomalu hledají cestu do standardních menu. Vyplyvá to z nejrozsáhlejšího průzkumu a analýzy dat společnosti Primirest, největšího poskytovatele školního stravování v Česku, která denně stravuje více než 25 000 žáčků, žáků a studentů z 236 mateřských, základních a středních škol z celé České republiky. Žádná větší překvapení se nekonají. Díky plné digitalizaci všech Primirest školních restaurací a jídelen a téměř půl milionu vydaných porcí měsíčně je jasné, že stabilně nejoblíbenější jsou tradiční omáčky, smažený řízek nebo treska a ze sladkého dukátové buchtičky.

### Tradiční omáčky kralují školním kuchyním

Přesvědčivým vítězem pomyslné dětské hitparády hlavních pokrmů se stala nestárnoucí královna české gastronomie – svičková na smetaně – následovaná smaženým filetem z tmavé tresky. Na třetím místě skončil smažený kuřecí prsní řízek. První pětku pak doplňují jídla se sytou omáčkou. Čtvrtá je totiž hamburská pečená kýta a páté místo patří špagetám s boloňskou omáčkou. Zajímavé je, že omáčky bodují i v kategorii bezmasých obědů. Pomyslnou zlatou medaili získaly špagety Napolitana s rajčatovou omáčkou, bazalkou a plátky česneku, které následuje koprová omáčka. Stálíci v žebříčku popularity je mezi strážníky školních jídelen smažený květák. „Češi si odvykli vařit doma složitá jídla, při přípravě pokrmů dávají přednost jednoduchosti a rychlosti. Klasické omáčky nebo smažená jídla si děti i jejich rodiče dopřávají spíše na návštěvách u prarodičů nebo o svátcích. V pracovní dny si na nich proto rádi pochutnají v závodní restauraci nebo je dětem vyberou ve školní jídelně. Je to pro ně nejjednodušší cesta, jak se k těmto oblíbeným, ale pracnějším jídlům dostat,“ **interpretuje výsledky Kristýna Ostratická, Fit Brand Chef školních jídelen Primirest.** Vysokou oblibu smažené tresky u školáků chápe její kolega, **Brand Chef školních restaurací Primirest Tomáš Cíkhart.** „Děti nemají příliš rády ryby v jiné úpravě. Smažená treska v trojbalu je prakticky jediný způsob, jak do nich dostat kvalitní bílkoviny, omega-3 mastné kyseliny a další živiny, které mořské ryby obsahují,“ **vysvětluje Tomáš Cíkhart.** Proto smaženou tresku vzal v dětském jídelníčku tzv. „na milost“.

### Polévka je grunt

Vařit, a hlavně vymýšlet jídla pro děti bývá někdy pěkný oříšek. U polévek je ale také dobré raději vsadit na klasiku, protože české děti mají nejraději zeleninový vývar s rýží, hrachovou s krutony nebo tradiční hrstkovou, která školním strážníkům díky své rozmanitosti a barevnosti pomáhá překonávat i nedůvěru vůči luštěninám. „U polévek se oblibenost částečně mění i s ohledem na kraj, kde děti žijí. Závisí taky i na věku strážníků – pokud bych měl přidat ale stálíci, kterou milují děti všech věkových kategoriích, pak je to určitě rajčatová s kapáním,“ **doplňuje statistiky pohledem z praxe Tomáš Cíkhart.**

### Sladký oběd nemusí být hřích

V novém menu Primirest se dvakrát do měsíce objevují i sladké pokrmy. Z nich se u malých strážníků největší oblibě těší dukátové buchtičky s vanilkovým krémem, které v této kategorii suverénně zvítězily nad nudlemi s mákem a krupicovou kaší s kakaem a máslem. Dukátové buchtičky jsou fenoménem české kuchyně, nedávný výzkum totiž ukázal, že je ze sladkých jídel mají nejraději i dospělí. „Obecně nejsem proti sladkým obědům, jen je třeba připravit je chytře. Tedy

#### Kontakt pro média:

**Martin Maruniak**  
Marketing Director CZ/SK  
M: +420 728 355 555  
E: martin.maruniak@delirest.cz



**Primirest – zařízení školního stravování spol. s r.o.**  
Jankovcova 1603/47a, 170 00 Praha 7, Česká republika

*aby obsahovaly dostatek bílkoviny, která srazí glykemický index celého pokrmu, zasytí a dodá tělu živinu. Z tohoto pohledu je ideální vařit z tvarohu nebo jogurtu. Skvělé jsou třeba tvarohové knedlíky s ovocem nebo nudle s mákem, protože mák i tvaroh jsou zdrojem vápníku,* **doporučuje specialista Primirest na výživu Kristýna Ostratická.**

V kuchyních Primirest se kromě hlavních obědových chodů připravují také nutričně vyvážené svačinky. Vyrábějí se denně, ručně a přímo v jednotlivých kuchyních, aby byly čerstvé a splňovaly tzv. pamlskovou vyhlášku. Rodičům tak usnadňují ranní odchody do školy a do práce, protože jim odpadá starost s jejich přípravou. Ze svačinek si děti nejčastěji vybírají bílé nebo ovocné jogurtové dezerty, velké oblíbené se těší i obložené housky, celozrnné chleby a rohlíky, ale i domácí termix a sladké tvarohy.

### **Výběr alespoň ze tří jídel**

Příklon k tradičním omáčkám a smaženým jídlům zrcadlí víc než celkovou nabídku a možnosti školních kuchyní preference dětí a jejich rodičů. Ve školních restauracích a jídelnách Primirest totiž mají děti a jejich rodiče každý den volbu vždy minimálně ze tří jídel. Pod číslem jedna strávníci najdou tradiční menu, které odpovídá spotřebnímu koši danému Vyhláškou č. 17/2015 Sb. o školním stravování, je tedy nutričně vyvážené. Číslo dva dává nahlédnout do zahraničí, děti tak touto cestou mohou poznat chutě z Indie, Vietnamu, Číny nebo Thajska. Trojka je vždy bezmasá, vegetariánská. *„Rodiče mají možnost společně s dětmi vybrat takový pokrm, který jim doopravdy chutná, protože do určitého věku je volba oběda školáka volbou jeho rodiče. Někteří rodiče ale zároveň nechtějí vůbec experimentovat a raději vybírají jídlo, které dobře znají z domácího prostředí – což je škoda, protože školní restaurace je ideálním místem, kde se děti mohou seznámit s různými chutěmi a vůněmi z celého světa,* **doplňuje Brand Chef Primirest Tomáš Cíkhart.** Protože dětské chutě jsou velmi proměnlivé, nové pokrmy a speciality zavádějí ve školních restauracích a jídelnách Primirest postupně. Slouží k tomu speciální akce nazvaná Gastrokalendář, kdy každý třetí týden v měsíci zařazují do menu nová jídla. I v tomto případě pak data rozhodují o tom, který pokrm strávnický natolik zaujal, že se stane součástí stálého jídelníčku.

**- KONEC -**

### **Pro bližší informace kontaktujte, prosím:**

**Martin Maruniak**, marketingový ředitel Delirest/Primirest ČR/SR  
**M:** 728 355 555, **E:** [martin.maruniak@delirest.cz](mailto:martin.maruniak@delirest.cz)

### **O společnosti Primirest**

Společnost Primirest, dceřiná společnost Delirestu, je největším poskytovatelem stravování na školách s 30letou tradicí. Jen v České republice stravujeme žáky a studenty z více než 236 mateřských, základních a středních škol. Vaříme podle pečlivě prověřených receptur z čerstvých surovin té nejvyšší kvality pouze od certifikovaných dodavatelů. Garantujeme stravování dle všech platných vyhlášek a nařízení. Od školního roku 2022/23 máme navíc na všech pobočkách ještě barevnější, zdravější a zelenější nové menu, které přináší dětem i rodičům větší přehlednost, předvídatelnost a kontrolu nad jídelníčkem. Náš maskot Barvožrout učí děti rozmanitosti a pestrosti na talíři, jak by měla vypadat ideální porce, resp. že oběd nemusí být pouze smažený a obsahovat maso. Prostřednictvím nástěnek JUŽ: Jíme zdravě, Učíme se s lehkostí, Žijeme zodpovědně, vysvětlujeme teenagerům, jak jídlo ovlivňuje naše tělo, proč upřednostnit zeleninu před sladkostmi, ale také to, proč je dobré neplýtvat a nevyhazovat zbytečně jídlo.  
**[www.primirest.cz](http://www.primirest.cz)**

**Společnost Primirest** je součástí největší střeoevropské skupiny v oblasti smluvního stravování **[CEE Catering HoldCo Kft.](http://www.cee-catering.com)**

**Nahlédněte s námi pod pokličku závodního a školního stravování i na [www.ceskyobed.cz](http://www.ceskyobed.cz)**

### **Kontakt pro média:**

**Martin Maruniak**  
Marketing Director CZ/SK  
**M:** +420 728 355 555  
**E:** [martin.maruniak@delirest.cz](mailto:martin.maruniak@delirest.cz)

