



Obsah

Úvod	7
1 Základné pojmy a definície.....	9
2 Zdravá výživa a stravovanie.....	11
2.1 Základné zložky výživy	11
2.2 Princípy a zásady zdravej výživy	15
2.3 Najnovšie trendy v stravovaní	19
3 Zariadenia spoločného stravovania	23
4 Všeobecné hygienické požiadavky v zariadeniach spoločného stravovania	29
4.1 Požiadavky na umiestnenie budovy a infraštruktúru	30
4.2 Požiadavky na priestorové usporiadanie a vnútorné členenie	31
4.3 Požiadavky na úpravu povrchov vnútorných priestorov	34
4.3.1 Požiadavky na podlahové povrchy a plochy stien	34
4.3.2 Požiadavky na okná, dvere a stropy	35
4.4 Požiadavky na vetranie a vykurovanie v stravovacom zariadení.....	36
4.5 Požiadavky na osvetlenie v stravovacom zariadení	39
4.6 Požiadavky na zariadenia a materiály	40
4.7 Požiadavky na pitnú vodu.....	43
4.8 Hygienické požiadavky na kanalizáciu a systém manipulácie s tekutými odpadmi.....	45
4.9 Požiadavky na sociálne zariadenia pre zamestnancov	46
5 Hygienické požiadavky na pracovníkov vykonávajúcich epidemiologicky závažné činnosti.....	49
5.1 Zdravotná spôsobilosť.....	49
5.1.1 Požiadavky na zdravotný stav pracovníkov	50
5.1.2 Dodržiavanie zásad osobnej hygieny pracovníkov	52
5.2 Odborná spôsobilosť.....	57
6 Procesy prebiehajúce v zariadeniach spoločného stravovania.....	61
6.1 Popis manažérskych procesov	61
6.2 Popis hlavných procesov	62
6.2.1 Plánovanie výroby a predaja.....	62
6.2.1.1 Pracovné formuláre.....	62
6.2.1.2 Časový harmonogram	62
6.2.1.3 Tabuľky.....	63
6.2.1.4 Recepty a receptúry.....	63
6.2.1.5 Menu a jedálne lístky	64
6.2.2 Ostatné hlavné procesy	68
6.3 Popis podporných procesov.....	73
7 Hygienické požiadavky pri výrobe, príprave a podávaní pokrmov a nápojov	78
7.1 Hygienické zásady pri nákupe a prijímaní potravinárskeho tovaru a pokrmov v zariadeniach spoločného stravovania	79
7.1.1 Výber dodávateľa potravinárskeho tovaru	80
7.1.2 Kontrola prijímaných potravín	81
7.1.3 Reklamačný postup pre výrobcov pokrmov	83
7.2 Hygienické zásady pri skladovaní potravinárskeho tovaru a pokrmov v zariadeniach spoločného stravovania	84

7.3	Hygienické zásady v hrubých a čistých prípravovniach zariadení spoločného stravovania	99
7.3.1	Hrubá príprava	99
7.3.2	Čistá príprava	102
7.3.3	Nutrično-zdravotné zmeny počas predbežnej úpravy potravín	102
7.3.3.1	Prednosti a riziká konzumácie surových potravín z hygienicko-nutričného hľadiska.....	105
7.4	Hygienické zásady pri tepelnom opracovaní potravín.....	107
7.4.1	Spôsoby tepelnej úpravy	110
7.4.1.1	Varenie	110
7.4.1.2	Dusenie.....	112
7.4.1.3	Poširovanie	113
7.4.1.4	Sous vide varenie.....	113
7.4.1.5	Pečenie.....	115
7.4.1.6	Vyprážanie a fritovanie.....	117
7.4.1.7	Zapekanie (gratinovanie).....	119
7.4.1.8	Grilovanie.....	119
7.4.1.9	Mikrovlnný ohrev	120
7.4.2	Nutrično-zdravotné zmeny počas tepelného ošetrenia potravín.....	122
7.4.2.1	Vlastnosti sacharidov a ich zmeny počas tepelnej úpravy potravín.....	123
7.4.2.2	Vlastnosti tukov a ich zmeny počas tepelnej úpravy potravín.....	126
7.4.2.3	Vlastnosti bielkovín a ich zmeny počas tepelnej úpravy potravín	131
7.4.2.4	Vlastnosti vitamínov a ich zmeny počas tepelnej úpravy potravín.....	135
7.4.2.5	Vlastnosti minerálnych látok a ich zmeny počas tepelnej úpravy potravín.....	136
7.4.2.6	Vlastnosti farbív a plynov a ich zmeny počas tepelnej úpravy potravín.....	136
7.4.2.7	Vlastnosti vody vo vzťahu k tepelnej úprave potravín	137
7.5	Hygienické zásady pri regenerácii pokrmov	139
7.6	Hygienické zásady pri servírovaní, výdaji a preprave pokrmov	140
7.6.1	Hygienické zásady pri servírovaní a výdaji pokrmov	141
7.6.2	Hygienické zásady pri preprave pokrmov	145
7.6.3	Odber vzoriek hotových pokrmov	148
8	Alergénne zložky v pokrmoch	151
8.1	Spôsoby poskytovania informácií o alergénnych látkach použitých pri príprave pokrmov ...	153
8.1.1	Poskytnutie informácií o alergénoch na vyžiadanie spotrebiteľa	153
8.1.2	Spôsoby písomnej deklarácie o výskyte konkrétnych alergénnych látok v pokrme	155
8.2	Informácie o alergénoch pri predaji pokrmov prostredníctvom komunikačných prostriedkov na diaľku	158
8.2.1	Predaj pokrmov na internete	158
8.2.2	Telefonická objednávka pokrmu	159
8.3	Základné zdroje pre poskytovanie informácií o alergénoch v pokrmoch	159
8.4	Sledovanie alergénnych látok a produktov v rámci výrobného procesu	160
8.5	Preventívne opatrenia proti neúmyselnej prítomnosti alergénnych látok v potravine	160
8.5.1	Križová kontaminácia	161
8.5.1.1	Bufety	161
8.5.1.2	Dobrovoľné preventívne značenie	162
9	Hygienické požiadavky pri príprave pokrmov ázijskej kuchyne – sushi a sashimi.....	164
10	Hygienické požiadavky pri manipulácii s čapovanými nápojmi	170
11	Hygienické požiadavky pri stánkovom predaji a inom ambulantnom predaji potravín a pokrmov	172

12	Hygienické požiadavky pri výrobe a predaji zmrzliny.....	174
13	Hygienické požiadavky pri výrobe termosterilizovaných pokrmov	177
13.1	Technologické požiadavky a požiadavky na kvalitu	178
13.2	Požiadavky na balenie, označovanie a skladovanie termosterilizovaných pokrmov.....	179
14	Hygienické požiadavky pri výrobe chladených a mrazených pokrmov	181
15	Hygienické požiadavky pri výrobe a predaji lahôdkárskych výrobkov	185
15.1	Osobitné požiadavky na priestorové vybavenie a členenie prevádzkárni	185
15.2	Výroba lahôdkárskych výrobkov	186
15.3	Odber vzoriek a predaj lahôdkárskych výrobkov	187
16	Hygienické požiadavky pri výrobe a predaji cukrárskych výrobkov	188
16.1	Charakteristika cukrárskych výrobkov	188
16.1.1	Cukrárske polovýrobky a cukrárske polotovary	188
16.1.2	Cukrárske hotové výrobky.....	189
16.2	Požiadavky na balenie, označovanie a skladovanie cukrárskych výrobkov	191
17	Požiadavky pre prevádzkovanie zariadení školského stravovania	192
17.1	Zásady výroby jedál v školskej jedálni, výdajnej školskej jedálni a školskom bufete.....	192
17.2	Zásady na zostavovanie jedálnych lístkov	198
17.3	Kategorizácia zariadení školského stravovania z hľadiska ich zaradenia podľa epidemiologickej rizikovosti	200
18	Hygienické požiadavky na ubytovacie zariadenia so zameraním na stravovacie služby	204
19	Sanitácia v zariadeniach spoločného stravovania	214
19.1	Čistenie.....	215
19.2	Dezinfekcia	217
19.3	Dezinsekcia, deratizácia a depaserizácia.....	223
20	Manipulácia s odpadmi v zariadeniach spoločného stravovania	227
20.1	Charakteristika odpadov.....	227
20.2	Povinnosti obce a prevádzkovateľov zariadení spoločného stravovania pri nakladaní s komunálnym odpadom.....	229
20.2.1	Zložky triedeného zberu komunálneho odpadu	229
20.2.2	Špecifikácia komunálneho odpadu skupiny A a B.....	230
20.2.2.1	Odpady z papiera (20 01 01).....	230
20.2.2.2	Odpady z plastu (20 01 39)	231
20.2.2.3	Odpady z kovu vrátane kovových obalov (20 01 40).....	231
20.2.2.4	Odpady zo skla (20 01 02).....	231
20.2.2.5	Biologicky rozložiteľný komunálny odpad	232
20.2.2.6	Drobný stavebný odpad a objemný odpad	232
20.2.2.7	Použitie batérie a akumulátory	233
20.2.2.8	Odpadové motorové a mazacie oleje	233
20.2.2.9	Farbivá, chemikálie a iné nebezpečné odpady	234
20.2.3	Špecifikácia komunálneho odpadu skupiny C.....	234
20.2.3.1	Viacvrstvové kombinované materiály	234
20.2.3.2	Textil	235
20.2.4	Špecifikácia komunálneho odpadu skupiny D	235
20.2.4.1	Elektroodpad vrátane žiaroviek a svietidiel	235

20.2.4.2	Humánne lieky nespotrebované fyzickými osobami	237
20.2.4.3	Biologicky rozložiteľný kuchynský a reštauračný odpad od prevádzkovateľa kuchyne	237
20.3	Biologicky rozložiteľné komunálne odpady (ďalej len „BRKO“) a biologicky rozložiteľný kuchynský a reštauračný odpad	238
20.3.1	Biologicky rozložiteľné komunálne odpady (zodpovednosť na obci)	238
20.3.1.1	Formy a frekvencia zberu BRKO	238
20.3.2	Biologicky rozložiteľný kuchynský a reštauračný odpad	242
20.3.2.1	Povinnosti pre prevádzkovateľov nakladajúcich s kuchynským odpadom	243
21	Analýza nebezpečenstiev v zariadeniach spoločného stravovania ako súčasť systému HACCP	249
21.1	Analýza nebezpečenstiev	250
21.1.1	Biologické nebezpečenstvá	251
21.1.1.1	Významné podmienky pre rast mikroorganizmov	251
21.1.1.2	Kontaminácia potravín, rozpracovaných a hotových pokrmov.....	254
21.1.1.3	Charakteristika vybraných mikroorganizmov vyvolávajúcich alimentárne ochorenia	258
21.1.2	Chemické nebezpečenstvá.....	267
21.1.3	Fyzikálne nebezpečenstvá.....	270
22	Systém plánovania vlastnej kontroly	273
22.1	Vysledovateľnosť.....	273
22.2	Postup riadenia nezhody.....	274
22.3	Audity v prevádzke	275
22.3.1	Interný audit.....	275
22.3.2	Externý audit	276
22.4	Metrologický program.....	276
	Záver	279
	Literatúra.....	280
	Zoznam použitých skratiek a značiek.....	292
	Prílohy	293