

Newsletter



Říjen 2026

Čerstvá dávka inspirace ze školní jídelny
Novinky a tipy, jak dětem pomoci
k hezkému vztahu k jídlu.

Novinky



Čtyři týmy PRIMIREST se utkaly ve finále Školní jídelny roku 2026

Máme důvod k radosti!

Do finále soutěže Školní jídelna roku 2026 postoupily hned čtyři týmy PRIMIREST. Všem našim kolegům patří obrovské poděkování za jejich práci, nasazení a reprezentaci našich školních jídelen.

ZŠ Bzenec se soutěže zúčastnila s cílem obhájit loňské vítězství. Ve finále nás reprezentovaly také týmy ze ZŠ a MŠ Pod Zvonek v Českém Těšíně, ZŠ Litomyšl U Školek a ZŠ Masarykova v Tanvaldu.

Finálový den přinesl nové zkušenosti, výzvy i příležitost poměřit síly s ostatními školními jídelnami.

Jak se našim týmům dařilo a jak celý den probíhal? To vám představíme již brzy.

Nakoukněte do kuchyně

Zapomeňte na zářijový detox. Jak vrátit tělo do režimu a nastartovat imunitu bez drastických diet



Dovolené, grilování, nepravidelný spánek a vybočení ze zavedených kolejí. Konec léta bývá pro většinu zaměstnanců i studentů po stránce životosprávy náročný. S příchodem září se proto v kancelářích a školách pravidelně rozmáhá nebezpečný fenomén: snaha o okamžitý „detox“, drastické diety a šokový návrat k produktivitě. Jenže z pohledu lidské fyziologie a bezpečnosti práce je tento radikální přístup tou nejhorší možnou cestou.

Jak po létě restartovat tělo bez extrémů, vrátit do života energii a proč péče o imunitu nezačíná až na podzim s prvním sychravým dnem v říjnu? Na to jsme se zeptali Mgr. Kateřiny Králové, Ph.D., HSE manažerky ve společnosti zaměřené na závodní a školní stravování.

[Zjistěte víc](#)

Gastrokalendář



Podzimní Gastrokalendář zahřeje a zasytí

Pochmurné počasí a čím dál tím kratší dny k podzimu bohužel patří. Jak si vynahradit chybějící sluníčko? Třeba dobrým a sytým jídlem, které zahřeje i na duši. A přesně takové přináší říjnový Gastrokalendář.

Ve třetím týdnu v měsíci najdou školáci na jídelních lístcích podzimem provoněné zvěřinové výpečky s červeným zelím a brusinkami, podávané s karlovarským knedlíkem. Pořádné jídlo, které svými barvami rozveselí i šedivý podzimní den.

[To mě zajímá](#)

Víme, co děláme

Co se děje kolem nás na podzim?



Podzim je období plné změn. Listy postupně mění barvu, dny se zkracují a teploty klesají. Příroda se pomalu připravuje na zimu a každý její kout má najednou trochu jinou podobu. Na podzim se mění také život zvířat. Některá si vytvářejí zásoby potravy, jiná se připravují na zimní spánek nebo odlétají do teplejších krajín. Rostliny zpomalují svůj růst a stromy postupně shazují listy, aby se připravily na chladnější část roku.

Podzim ale přináší změny také na náš stůl. Právě teď dozrávají jablka, hrušky, švestky, dýně nebo ořechy a v kuchyni se objevují suroviny typické pro toto období. Jejich barvy, vůně i chutě k podzimu jednoduše patří.

Podzim nám tak každý rok připomíná, že změna nemusí být špatná. Příroda se mění, zpomaluje a připravuje na další období. A my si můžeme užít její pestré barvy, sezónní suroviny i trochu pomalejší podzimní tempo.

