

mš švendova, hradec králové - leden 2015

14. 4. 2015 • Nevýběrový • [Profil jídelny](#)

Pondělí 5. 1. 2015

Přesnídávka: Sýrový rohlík s perlou, ovoce, kakao

Polévka: Kuřecí polévka s masem a pohankou

Hlavní chod: Čočka s vejcem, zelný salát, čaj

Svačina: Chléb s pomazánkou z rybího filé, jablko, čaj

Úterý 6. 1. 2015

Přesnídávka: Celozrnný chléb, pomazánka s Veselou krávou, zelenina, mléko

Polévka: Pórková polévka s vajíčkem

Hlavní chod: Kuřecí maso na paprice, těstoviny, čaj

Svačina: Tvarohový desert, houska, ovoce, čaj

Středa 7. 1. 2015

Přesnídávka: Chléb Šumava, pomazánkové máslo, zelenina, mléko

Polévka: Zeleninový vývar se smaženým hráškem

Hlavní chod: Zapečené brambory se šunkou, červená řepa, čaj

Svačina: Tmavé pečivo s máslem a strouhaným sýrem, mrkev, čaj

Čtvrtek 8. 1. 2015

Přesnídávka: Chléb slunečnicový s mrkvovou pomazánkou, mléko

Polévka: Zeleninová polévka

Hlavní chod: Játrová omáčka, rýže, čaj

Svačina: Veka se sýrem Cottage, okurka, mléko

Pátek 9. 1. 2015

Přesnídávka: Veka s vajíčkovou pomazánkou, paprika, mléko

Polévka: Polévka z míchaných luštěnin

Hlavní chod: Vepřová pečeně, hlávkové zelí, bramborové špalíčky, čaj

Svačina: Rohlík s lučinou, ovoce, čaj s medem

Pondělí 12. 1. 2015

Přesnídávka: Kaiserka, ochucené pomazánkové máslo, ovoce, bílá káva

Polévka: Rychlá masová polévka

Hlavní chod: Kuřecí směs s pórkem, rýže, ovocný čaj

Svačina: Chléb s kapiovou pomazánkou, okurka, čaj

Úterý 13. 1. 2015

Přesnídávka: Chléb s máslem a šunkou, ovoce, mléko

Polévka: Polévka krupicová s vejcem

Hlavní chod: Strapačky se zelím, ovocný čaj

Svačina: Ovocná přesnídávka, piškoty, čaj

Středa 14. 1. 2015

Přesnídávka: Kuličky s mlékem, banán, melta

Polévka: Brokolicová polévka

Hlavní chod: Rybí filé na másle, vařené brambory, salát čaj

Svačina: Bageta sedmizrná s lučinou, zelenina, čaj s citronem

Čtvrtek 15. 1. 2015

Přesnídávka: Chléb Šumava se sýrem Cottage, ovoce, mléko

Polévka: Zeleninový vývar s luštěninovou zavárkou

Hlavní chod: Masové koule v rajské omáčce, těstoviny nápoj linie

Svačina: Lněný chléb s masovou pomazánkou, zelenina, ovocný čaj

Pátek 16. 1. 2015

Přesnídávka: Lámankový chléb s apettitem, ovoce, ochucené mléko

Polévka: Polévka ragů

Hlavní chod: Rýžová kaše s kakaem, banán, ovocný čaj

Svačina: Veka s lososovou pomazánkou, okurka, čaj

Pondělí 19. 1. 2015

Přesnídávka: Celozrnný chléb, pomazánka s lučinou, ovoce, bílá káva

Polévka: Bramborová polévka

Hlavní chod: Krůtí maso na česneku, těstoviny, čaj

Svačina: Toustový chléb s perlou a sýrem, paprika, čaj

Úterý 20. 1. 2015

Přesnídávka: Lámankový chléb, pažitkové pomazánkové máslo, zelenina, mléko

Polévka: Cibulová polévka s opečeným chlebem

Hlavní chod: Zeleninové rizoto se sýrem, salát, čaj

Svačina: Rohlík s marmeládovým máslem, ovoce, kakao

Středa 21. 1. 2015

Přesnídávka: Chléb s mrkvovou pomazánkou, ovoce, bílá káva

Polévka: Vývar s kapáním

Hlavní chod: Vepřová pečeně na smetaně, houskový knedlík, nápoj linie

Svačina: Bageta s vajíčkovou pomazánkou, zelenina, čaj

Čtvrtek 22. 1. 2015

Přesnídávka: Šumava chléb se šunkou a zeleninou, mléko

Polévka: Jáhlová polévka se zeleninou

Hlavní chod: Fazolový guláš s chlebem, oplatka, šípkový čaj

Svačina: Houska s máslem, ovoce, zakysaný nápoj

Pátek 23. 1. 2015

Přesnídávka: Tmavé pečivo se sýrovou pomazánkou, jablko, ochucené mléko

Polévka: Polévka rybí

Hlavní chod: Vepřové maso v mrkvi, vařené brambory, čaj

Svačina: Ochucený jogurt s ovocem, rohlík, čaj

Pondělí 26. 1. 2015

Přesnídávka: Dětský toustový chléb se šunkovou pěnou, paprika, mléko

Polévka: Pórková polévka

Hlavní chod: Čevabčiči, vařené brambory, dresing, čaj

Svačina: Rohlík se smetanovým sýrem a okurkou, ovocný čaj

Úterý 27. 1. 2015

Přesnídávka: Dýňový chléb s pomazánkou z tofu, ovoce, bílá káva

Polévka: Vývar s fritátovými nudlemi

Hlavní chod: Milánské špagety se sýrem

Svačina: Koláč, ovoce, čaj

Středa 28. 1. 2015

Přesnídávka: Tmavý chléb s pomazánkovým máslem, ovoce, ochucené mléko

Polévka: Kmínová polévka

Hlavní chod: Cikánská vepřová pečeně, rýže, ovocný čaj

Svačina: Chléb s droždovou pomazánkou, čaj s citronem

Čtvrtek 29. 1. 2015

Přesnídávka: Slunečnicový chléb s lučinou, ovoce, mléko

Polévka: Čočková s kroupami

Hlavní chod: Rybí filé zapečené se sýrem a brokolicí, brambory, ledový salát, nápoj

Svačina: Šlehaný tvaroh s ovocem, ratio chlebiček, čaj

Pátek 30. 1. 2015

Přesnídávka: Šumava s hradeckou pomazánkou, zelenina, mléko

Polévka: Zelná polévka

Hlavní chod: Hovězí nudličky na celeru, kuskus, čaj

Svačina: Houska s máslem, ovoce, ovocný čaj

hodnocení jídelníčku

Tento jídelníček má drobné nedostatky, které bude potřeba poopravit, ale směr je velmi dobrý.

polévky

V jídelníčku pro měsíc leden je zastoupeno relativně dost zeleninových polévek, ale na úkor zeleninových, které jsou nutričně hodnotnější, se objevují i takové, které jsou v našich jídelnách tradiční, zejména proto, že jsou rychlé a to kmínová či krupicová. Doporučujeme takovéto nahradit zeleninovými, kterých je nepřeborné množství. Místo krupicové, lze připravit kedlubnovou s krupicí, či vločkami a hned je zastoupeno více zeleniny.

Mateřská škola nabízí dostatek luštěninových polévek. Dvakrát je luštěninová polévka a jednou zařadili zeleninovou polévku s luštěninovou zavářkou.

V polévkách se objevují i velice vhodné zavářky jako jáhly, kroupy, pohanka, doporučujeme ještě jedenkrát takovouto kvalitní zavářku přidat.

Co se týče kombinací polévek a hlavních jídel, objevují se zde ještě ne úplně dobré kombinace bezmasých jídel a masových polévek, ale je to jen občas, toto se dá velice dobře napravit.

Velice pozitivně hodnotíme zařazení rybí polévky.

hlavní jídla

Drůbež maso se v jídelníčku objevuje 3x, což splňuje námi stanovená doporučení, nicméně vepřového masa je nadbytek, proto místo něj doporučujeme zařadit například králíčí, krůtí, či hovězí maso. Vepřové maso je zařazeno 6x, což není dramatické překročení, ale rádi bychom jej viděli na jídelníčku 4x.

Tato jídelna velice hezky plní doporučení pro ryby, rybí pokrm je zařazen 2x a k tomu 1x rybí polévka. Což je velice chvályhodné a velice zdravý trend.

V kategorii bezmasých jídel však jídelna kladné hodnocení nezíská, jelikož se doporučují minimálně 4 bezmasá (slaná) jídla měsíčně. V tomto jídelníčku jsou pouze 2x. Je to škoda, protože pokud jsou v této kategorii volena jídla,

která obsahují dostatek zeleniny, lépe se plní spotřební koš. Bezmasých jídel je obrovské množství jedná se o kombinace obilovin a zeleniny (bulgur, kernotto, rizoto, kuskus jáhly) zeleninové placky, nákypy, zapékané brambory se zeleninou, palačinky se zeleninou luštěninami atd...

Bod bohužel nemůžeme udělit ani v kategorii nezařazení uzenin, jelikož je jídelna zařazuje.

Sladké jídlo se v jídelníčku objevuje jen 1x, což je velice příjemné zjištění.

Body udělujeme v kategorii luštěniny, neboť jsou zařazena 2 luštěninová jídla.

Jídelníček je vcelku nápaditý.

přílohy

V tomto konkrétním jídelníčku je sice 9x zařazena obilninová příloha, ale převahu tvoří těstoviny. Obyčejné těstoviny se svým nutričním přínosem neliší od houskových knedlíků. Pozitivně hodnotíme zařazení kuskusu, velice podobné kuskusu jsou jáhly, které se velice dobře doplňují se zeleninou, možné je zařazovat i kaše nastavované jáhly či kroupami.

Jídelna zařadila pouze jedenkrát houskový knedlík, což je pozitivní trend a je dobré v něm pokračovat.

zelenina

Toto je velice slabší stránka skoro každé jídelny. V tomto hodnoceném jídelníčku školka nabízí čerstvou zeleninu jen 4x měsíčně, doporučujeme, aby tato forma zeleniny byla nabízena alespoň 8x měsíčně. Může to být formou salátů, či jen nakrájené zeleniny bez jakékoli zálivky.

Tepelně upravenou zeleninu nabízí jídelna v dostatečném množství.

nápoje

Doporučujeme zařazovat neslazený nápoj, ať už formou vody, nebo čaje. Neslazený nápoj by měl být každodenní nabídkou. A měl by být dětem nabízen přednostně.

přesnídávký a svačiny

Školka velice dobře plní doporučení pro celozrnné, vícezrnné, speciální...pečivo. Nenabízí nadměru sladkých variant svačin.

V pomazánkách doporučujeme rozšířit nabídku o různé zeleninové a luštěninové pomazánky na úkor podávání tavených sýrů a uzenin. Právě tavené sýry a uzeniny lze lehce nahradit třeba i obilnými kašemi, které v jídelníčku ke svačinám a přesnídávkám úplně chybí.

Velice chválíme za zařazování ovoce a zeleniny ke každé svačině. Tak to dle správné výživy má být. A doporučujeme tento trend aplikovat i při obědech.

Školka rovněž správně zařazuje rybí pomazánky.

Velice chválím i to, že pokud jídelna nabízí sladké hlavní jídlo, pak nenabízí sladkou svačinu a přesnídávkou. Přesně tak to má být.

prioritní body, které by měly být napraveny:

1. Jako velice nutné vidím zlepšit nabídku čerstvé zeleniny. Čerstvá zelenina by měla být minimálně 2x týdně i častěji, Za čerstvou zeleninu nepovažujeme sterilovanou okurku, sterilovanou řepu ani sterilované zelí.
2. Zařazení více zeleninových polévek. Zeleninových polévek je celá řada, buď jsou to takové, kde převažuje jeden druh zeleniny – mrkvová, špenátová, brokolicová, dýňová... Nebo vývary – zeleninový vývar však nebývá dostatečně silný a chuťově výrazný, proto je tendence ho

dotahovat pomocí dochucovadel. Zeleninová polévky může být z kousků zeleniny, pasírovaná, mixovaná, či v podobě krému, doplněna mlékem či smetanou. Zeleniny je obrovské množství, rovněž jejích kombinací a kombinací s kořením a bylinkami.

3. Polévky je dobré více obohacovat o obiloviny typu pohanka, vločky, jáhly, bulgur, kroupy...
4. Jídelna by se měla zaměřit na snížení zařazování vepřového masa. V jídelníčku ho je mírně více než doporučujeme. Na trhu jsou i jiná masa, která je dobré čas od času zařadit místo vepřového.
5. U přesnídávek a svačin doporučujeme nezařazovat uzeniny a tavené sýry pro vysoký obsah soli. A nahradit je zeleninovými, luštěninovými pomazánkami, či obilnými kašemi slazenými spíše přídavkem ovoce. Rovněž doporučujeme připravovat ovocné jogurty z bílých přídavkem čerstvého ovoce a vyrábět i vlastní šlehané tvarohy, či smetanové krémy. V těch kupovaných je zbytečně mnoho cukru a přídavných látek.

Jídelníček hodnotíme jako **VELMI DOBRÝ** – což je hodnocení **nadprůměrné**.



Hodnotil:

Mgr. Alexandra Košťálová

Státní zdravotní ústav Praha, koordinátorka projektu