

zš milady horákové, hradec králové - únor 2015

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

Pondělí 2. 2. 2015

Polévka: s játrovými knedlíčky
Hlavní chod: květákový mozeček, brambory m., rajčatový salát
Hlavní chod: králík po zbojnicku, bramborové špalíčky, rajčatový salát
Nápoj: zázvorový čaj

Úterý 3. 2. 2015

Polévka: brokolicová
Hlavní chod: džuveč (vepř. maso, lečo, protlak), rýže, míchaný kompot
Hlavní chod: vločková kaše sypaná grankem, míchaný kompot
Moučník: jablko
Nápoj: špaldový nápoj
Nápoj: čaj lesní směs

Středa 4. 2. 2015

Polévka: čočková
Hlavní chod: jaroměřský řízek (kuř.maso, česnek, mléko), šťouch. bramb.
Hlavní chod: florentinské lasagně, ledový salát

Moučník: domácí termix
Nápoj: mandarinkový čaj

Čtvrtek 5. 2. 2015

Polévka: pohanková
Hlavní chod: hovězí kýta na smetaně, houskový knedlík
Hlavní chod: zapečená mořská štika se zeleninou, brambory m.
Moučník: hruška
Nápoj: čaj s medem

Pátek 6. 2. 2015

Polévka: selská
Hlavní chod: fazolový hrnec (fazole, brambory, zelenina), chléb
Hlavní chod: krůtí prsa na tymiánu, špecle, čalamáda
Nápoj: jablečný čaj se skořicí, malinové mléko

Pondělí 9. 2. 2015

Polévka: kmínová s kápáním
Hlavní chod: šunkofleky, červená řepa
Hlavní chod: vepřová pečeně, dušený špenát, brambory
Moučník: zakysaná smetana stracciatella
Nápoj: čaj se sirupem

Úterý 10. 2. 2015

Polévka: ze zeleného hrášku
Hlavní chod: rybí prsty smažené, bramborová kaše m., zelný salát
Hlavní chod: bulguroto z kuřecího masa, zelný salát s mrkví
Nápoj: banánové mléko

Nápoj: čaj višňový

Středa 11. 2. 2015

Polévka: z vaječné jíšky

Hlavní: vepřové na houbách, kuskus

chod:

Hlavní: cizrnová kaše, drůbeží hamburger, salát ze sterilované zel.

chod:

Nápoj: čaj s citrónkou

Čtvrtek 12. 2. 2015

Polévka: hrachová s krutony

Hlavní: kynuté knedlíky s povidly

chod:

Hlavní: hovězí pražská pečeně, rýže

chod:

Moučník: pomeranč

Nápoj: horká čokoláda

Nápoj: ovocný čaj

Pátek 13. 2. 2015

Polévka: venušino pohlázení (krém z červené řepy)

Hlavní: amorovy šípy (čevapčiči), brambory m., jogurtový dresink

chod:

Hlavní: valentýnské papriky (zapečené papriky s jáhlovou nádivkou)

chod:

Moučník: sladké překvapení pro zamilované

Nápoj: nápoj lásky (horký pomerančový džus)

Nápoj: nápoj lásky (dětská coca-cola)

Pondělí 16. 2. 2015

Polévka: drožděová

Hlavní: hovězí v kapustě, brambory

chod:

Hlavní: tortilly plněné kuřecím masem, salát z čínského zelí

chod:

Nápoj: kokosové mléko
Nápoj: čaj broskvový

Úterý 17. 2. 2015

Polévka: rajská s těstovinami
Hlavní chod: čočka na kyselo se sýrem tofu, salát z kysaného zelí
Hlavní chod: uzená kýta, bramborová kaše m., kyselá okurka
Nápoj: čaj s medem

Středa 18. 2. 2015

Polévka: celerová se smaženkami
Hlavní chod: masové koule v rajské omáčce, těstoviny
Hlavní chod: aljašská treska se sýrovou omáčkou, kuskus
Nápoj: jahodové mléko
Nápoj: pomerančový čaj

Čtvrtek 19. 2. 2015

Polévka: z míchaných luštěnin
Hlavní chod: zeleninový nákyp, brambory m., čerstvá okurka
Hlavní chod: pečené kuřecí stehno, rýže, čerstvá okurka
Moučník: pribináček s čokoládovou polevou
Nápoj: horký mošt
Nápoj: ledový čaj

Pátek 20. 2. 2015

Polévka: vývar s nudlemi
Hlavní chod: kuře na paprice, houskový knedlík
Hlavní chod: sýrový salát s ovocem, bílé pečivo

Nápoj: čaj se sirupem

Pondělí 23. 2. 2015

Polévka: zelňačka

Hlavní bramborové šišky s mákem

chod:

Hlavní vepřové po cikánsku, rýže

chod:

Moučník: mandarinka

Nápoj: bílá káva

Nápoj: čaj malinový

Úterý 24. 2. 2015

Polévka: vločková

Hlavní maminčino kuře (k.stehno,játra,houby), těstoviny, rajče

chod:

Hlavní šoulet, opečená uzenina, zeleninový salát

chod:

Nápoj: mangový džus

Nápoj: čaj jablečný

Středa 25. 2. 2015

Polévka: fazolová

Hlavní losos na másle, šťouchané brambory, salát sombrero

chod:

Hlavní hovězí guláš, chléb

chod:

Nápoj: čaj s citrónkou

Čtvrtek 26. 2. 2015

Polévka: zeleninová s fritátovými nudlemi

Hlavní dušené ledvinky na cibulce, rýže, ledový salát

chod:

Hlavní krůtí na nivě, brambory m., ledový salát

chod:

Moučník: jablko

Nápoj: vanilkové mléko
Nápoj: višňový nápoj

Pátek 27. 2. 2015

Polévka: špenátová s houskou
Hlavní masové kostky s vejci, bramborová kaše m., zeleninový salát
chod:
Hlavní tarhoňa s ratouille (dušená sterilovaná zelenina)
chod:
Moučník: jogurt s borůvkami
Nápoj: čaj s medem

hodnocení jídelníčku

Vyhodnocení jídelníčku bylo provedeno na základě nutričního doporučení (dále jen „ND“) v důsledku zapojení Školní jídelny při ZŠ M. Horákové v Hradci Králové do pilotního projektu Zdravá školní jídelna.

Nutriční doporučení popisuje 20 stravovacích dnů a představuje soubor doporučení, která mají směřovat a vést školní jídelny směrem k nutričně vyváženému a pestrému jídelníčku.

Pracovníky KHS Královéhradeckého kraje, oddělení hygieny dětí a mladistvých, byl vyhodnocen jídelníček za období únor 2015, tj. 20 stravovacích dnů.

oběd - polévky

ND stanoví četnost pro podávání zeleninových polévek 12x měsíčně, 3-4x pro luštěninové polévky a četnost ostatních druhů polévek se nestanovuje.

Pokud jde o zeleninové polévky, patří sem polévky, ve kterých převažuje určitý druh zeleniny (květáková, brokolicová, mrkvová, špenátová, kapustová, fazolková, celerová, pórková, kedlubnová, hrášková, zelná, zeleninový boršč apod.), Dále sem patří zeleninové vývary, mixované,

pasírované polévky (rajčatová), a bezmasé přesnídávkové polévky (zahuštěné s doplňky – bramboračka, dršťková z hlívy apod.).

Za zeleninovou polévku nepovažujeme masový vývar, vydatné přesnídávkové polévky s masem či uzeninou, přestože by obsahovaly i zeleninu.

Pokud jde o luštěninové polévky, patří sem klasické luštěninové polévky (čočková, hrachová), polévky s luštěninou (do polévky je přidáno menší množství luštěniny (minestrone, hrstková), polévky zahuštěné rozvařenou luštěninou (fenyklová, z kořenové zeleniny), polévky se sójovým masem.

Dle výše uvedených doporučení pro polévky lze hodnotit Váš jídelníček:

Nabídka zeleninových polévek byla 12x, luštěninových polévek 4x. Kladně lze hodnotit četnost luštěninových polévek. Pokud jde o zavařky používané do polévek – bulgur, jáhly, pohanka, kuskus – doporučení stanoví četnost 4x měsíčně. V hodnoceném období byla četnost 4x za měsíc.

Pokud jde o kombinaci polévek a hlavních jídel, ND preferuje nezařazovat před sladké a bezmasé pokrmy polévky s masem (masové vývary, masové krémy, přesnídávkové polévky s masem). V tomto směru hodnotíme Váš jídelníček kladně.

oběd - hlavní jídla

ND stanoví četnost pro podávání drůbežího a králíčího masa min. 3x měsíčně, max. 4x pro vepřové maso, 2-3x pro ryby, 4x pro bezmasé zeleninové jídlo, 2x pro sladké jídlo a pro další dny nestanovuje konkrétní druhy masa.

Do skupiny masa drůbež, králík - patří kuře, slepice, krůta, perlička, kachna, husa, husokachna, králík. Doporučuje se podávat drůbeží maso bez kůže, protože ta je zdrojem nasycených tuků, které by neměly tvořit více než 10% přijaté energie. Ryby mají vysokou nutriční hodnotu, jsou zdrojem bílkovin a současně jako jediná živočišná potravinu s sebou přináší nenasycené mastné kyseliny. Mořské ryby jsou zdrojem jódu. U vepřového

masa se doporučuje vybírat libovější druhy, v případě více stravovacích dnů než 20, je možné ho zařadit 5x.

Bezmasá zeleninová jídla – patří sem plnohodnotná zeleninová, luštěninová, zeleninovo-luštěninová, obilovinovo-luštěninová nebo obilovinovo-zeleninová jídla. Plnohodnotná znamená, že obsahují všechny tři základní živiny (sacharidy, bílkoviny a tuky). Nepatří sem pokrmy s uzeninou, slaninou, špekem, šunkou, klobásou apod., a to ani v případě, že je jejich množství malé.

Sladká jídla – ND stanoví zařazovat ke sladkým jídlům ovoce, mléčné výrobky a nezařazovat jako dezert sušenky, oplatky, musli tyčinky.

Uzeniny – ND stanoví nezařazování uzenin vůbec! Většina uzenin je nízké kvality, zejména obsahují vysoký obsah soli. Příjem soli je u českých dětí o 400-600% vyšší než by měl být. Navíc jsou uzeniny tučné, obsahují malé množství svalových bílkovin, ale velké množství semletých kůží, šlach, tuku. Vzhledem k tomu, že v jídelníčku dětí se vyskytují často, ND stanoví nepoužívat je ve školním stravování.

Luštěniny – ND stanoví četnost luštěninových hlavních jídel 1-2x měsíčně. Za luštěninové hlavní jídlo se považuje např. čočka na kyselo, hrachová kaše nebo jídlo s přídavkem luštěnin (rizota, těstoviny, sekané, karbanátky, guláše apod.). Luštěninové jídlo může být bezmasé (nejlépe doplněné obilovinou), ale může být i součástí masitého pokrmu, kde luštěnina slouží jako náhrada části masa. Pokud je luštěninový pokrm bezmasý, pak se řadí do luštěnin a také do bezmasého pokrmu.

oběd - nápaditost pokrmů, regionální pokrmy:

ND stanoví ve smyslu nápaditosti pokrmů nevařit jen tradiční jídla, zařazovat místo klasických příloh (brambor, knedlík, rýže, těstoviny) i jiné, zkoušet kombinace zeleniny, upravovat zeleninu různými způsoby – na páře,

grilováním, zapékat. Pozitivem je zařazování sezónních jídel (dýňová polévka, lečo, květák), tradičních jídel z jiných zemí a regionů.

dle výše uvedených doporučení pro hlavní jídlo lze hodnotit váš jídelníček:

Menu 1: hlavní jídlo

Drůbeží maso bylo zařazeno 3x, rybí maso 2x, bezmasý pokrm 4x, luštěniny 2x a sladké jídlo 2x – hodnotíme **vše kladně**.

Zařazení vepřového masa bylo 6,5x a 1x podání uzeniny (šunkofleky). U těchto potravin je doporučována nižší četnost, event. nezařazování uzenin vůbec.

Kladně je hodnocena kombinace luštěninového jídla se sýrem tofu (čočka na kyselo + sýr tofu) z důvodu vhodné kombinace rostlinné bílkoviny z různých zdrojů surovin.

Kladně je hodnocena i součást ovoce a mléčného výrobku u sladkých jídel a nezařazení masové polévky před tyto pokrmy.

Nápaditost jídel je hodnocena kladně, včetně snahy nabídnout netradiční pokrm např. v Den zamilovaných (13.2.) se speciálním názvem pokrmu, který zaujme nejenom názvem, ale i barvou (červená).

Přílohy:

ND stanoví četnost pro podávání obilovin 7x měsíčně a pro podávání houskových knedlíků z bílé mouky 2x měsíčně.

Nelimituje brambory a výrobky z nich. Snaží se o zvýšení nabídky různých obilovin a snížení nabídky kynutých knedlíků z bílé mouky.

Obiloviny by neměly být pouze těstoviny. Za obilovinovou přílohu je považována rýže (různé druhy), kuskus, bulgur, jáhly) v kombinaci se zeleninou), kroupy, pohanka, rýžové nudle, těstoviny (lépe celozrnné), pečivo, včetně chleba (celozrnné, vícezrnné, žitné, žitno-pšeničné), kukuřičná polenta...

Houskové knedlíky lze nahradit špaldovými (řadíme do obilovin), cizrnovými (řadíme do luštěnin), kdy je čist bílé mouky nahrazena moukou nutričně kvalitnější.

Obiloviny byly zařazeny 7x, houskový knedlík 2x – hodnotíme **vše kladně**. Kladně hodnotíme zařazení pečiva k luštěninovým jídlům (fazolový hrnec, chléb).

Zelenina:

ND stanoví četnost pro podávání čerstvé zeleniny min. 8x měsíčně. Čerstvou zeleninou jsou míněny saláty, čerstvá krájená zelenina nebo obloha. Vhodnější je servírovat větší porce v podobě salátu či čerstvé krájené zeleniny. Za čerstvou zeleninu se nepovažuje sterilovaná zelenina (řepa, zelí, okurky). Kysané zelí či jinak kvašená zelenina se řadí mezi čerstvou zeleninu.

ND stanoví četnost pro podávání tepelně upravené zeleniny min. 4x měsíčně. Tepelně upravenou zeleninou není míněna cibule jako základ kulinární úpravy, či pórek, česnek či jiné symbolické množství zeleniny.

Čerstvá zelenina ve formě salátů byla zařazena 9x (rajčatový, z čínského zelí, ledový salát, z kysaného zelí) – **hodnotíme vše kladně**, zejména z kysaného zelí z důvodu vysokého obsahu vit. C v zimním období.

Tepelně upravená zelenina byla podávána 4x - **hodnotíme kladně** zejména z důvodu přípravy v podobě hlavního pokrmu nebo součástí hlavního pokrmu (zeleninový nákyp, součást fazolového hrnce).

Nápoje:

ND stanoví základní pravidlo pro nabídku nápojů – děti by se měly učit pít vodu a jiné neslazené nápoje! Proto by vždy měla být v nabídce možnost

nesladkého nemléčného nápoje. Pokud je nabízen slazený nápoj, měl by být nabídnut i neslazený. Podporujeme pití mléka, ale ne všechny děti jej akceptují. Proto by měla být nabídnuta i nemléčná varianta nápoje.

Neslazený nemléčný nápoj může být voda, neslazený ovocný čaj, jiný neslazený čaj, výjimečně minerální voda.

Minimálně by v nabídce měly být dva nápoje.

Neslazený nemléčný (čaj, voda) a libovolný mléčný (mléko, kakao)

Neslazený nemléčný (čaj, voda) a slazený nemléčný

Podávání mléčného a současně nemléčného nápoje je dodržováno.

Neslazený nemléčný nápoj je podáván vždy (čistá voda) a variantou k němu je slazený čaj či jiný slazený nápoj.

Menu 2: hlavní jídlo

Drůbeží maso bylo zařazeno 7x, rybí maso 2x, vepřové maso 3x, bezmasý pokrm 3x, luštěniny 2x a sladké jídlo 1x – hodnotíme **vše kladně**.

Uzenina byla zařazena 2x (uzená kýta a opečená uzenina + šoulet) – doporučení je nezařazovat uzeninu vůbec.

Kladně je hodnocena zvýšená nabídka lépe stravitelných druhů mas (králík, kuře, krůta, včetně jejich kombinace s obilovinou jako hlavním pokrmem - např. bulguroto s kuřecím masem). Kladně hodnotíme i využití cizrny pro přípravu cizrnové kaše či jáhel do jáhlové nádivky u bezmasého pokrmu v Den zamilovaných) zapečené papriky s jáhlovou nádivkou).

Přílohy:

Obiloviny byly zařazeny 9x, houskový knedlík nebyl ani jednou - hodnotíme vše kladně.

Kladně hodnotíme zařazení obilovin typu kuskus, bulgur, jáhly – i jejich využití jako hlavního jídla.

Zelenina:

Čerstvá zelenina ve formě salátů byla zařazena 8x – **hodnotíme kladně**.

Tepelně upravená zelenina byla podávána 4x - hodnotíme kladně. Podobně jako u menu 1 se jednalo buď o hlavní pokrm (zapečené papriky s jáhlovou nádivkou) nebo součást hlavního pokrmu (dušený špenát, dušený lilek, cuketa, paprika).

závěr:

Hodnocený jídelníček hodnotíme jako **výborný** u menu 1 a **výborný** u menu 2.

Pozitivně lze hodnotit, že při nabídce výběru ze 2 jídel, splňuje menu 1 i menu 2 nutriční doporučení.

Doporučení vyplývající z hodnocení:

1. Vyvážit nabídku vepřového masa u každého menu rovnoměrně (dnes - menu 1: 6,5x, menu 2: 3x)
2. Vyloučit nabídku uzenin z obou menu (dnes - menu 1: 1x, menu 2: 2x)

Doporučení, na kterých se bude dále pracovat, nemají charakter zásadních nedostatků a neovlivňují negativně celkový ráz jídelníčku. Nastavený směr nabídky pokrmů je v souladu s nutričním doporučením a je žádoucí v něm pokračovat.

Z pohledu nutričně vyváženého a pestrého jídelníčku splňuje hodnocený jídelníček většinu doporučení a nevykazuje zásadní rozpory se žádoucími trendy. Charakter a ráz jídelníčku odráží i angažovanost a zájem personálu nabízet skladbu pokrmů dle současných trendů.



Hodnotil:

MVDr. Anna Niklová

vedoucí oddělení hygieny dětí a mladistvých, Státní zdravotní ústav, Praha