

zš mohylová, praha

5 - březen 2015

21. 5. 2015 • Nevýběrový • [Profil jídelny](#)

Pondělí 2. 3. 2015

Polévka: Dršťková
Hlavní chod: Palačinky s marmeládou
Nápoj: Voda
Nápoj: Čaj
Nápoj: Mléko

Úterý 3. 3. 2015

Polévka: Hrachová
Hlavní chod: Treska zapečená se sýrem a brokolicí, brambory, zeleninový salát
Nápoj: Voda
Nápoj: Čaj
Nápoj: Mléko

Středa 4. 3. 2015

Polévka: Slepíčí vývar se špaldovými knedlíčky
Hlavní chod: Kuře na česneku, těstoviny
Moučník: Ovoce
Nápoj: Voda
Nápoj: Čaj
Nápoj: Mléko

Čtvrtek 5. 3. 2015

Polévka: Rajčatová
Hlavní chod: Vepřové maso v kedlubnách, brambory
Moučník: Jogurt
Nápoj: Voda
Nápoj: Čaj
Nápoj: Mléko

Pátek 6. 3. 2015

Polévka: Hovězí vývar s kuskusem
Hlavní chod: Hovězí maso vařené, koprová omáčka, knedlík
Nápoj: Voda
Nápoj: Džus

Pondělí 9. 3. 2015

Polévka: Krupicová s vejci
Hlavní chod: Čočka na kyselo, uzené maso, zelný salát
Nápoj: Voda
Nápoj: Čaj
Nápoj: Mléko

Úterý 10. 3. 2015

Polévka: Houbová
Hlavní chod: Pštosí vejce, brambory, tzatziki
Nápoj: Voda
Nápoj: Čaj
Nápoj: Mléko

Středa 11. 3. 2015

Polévka: Hovězí s morkovými knedlíčky
Hlavní chod: Hovězí maso Stroganof, rýže
Moučník: Ovoce

Nápoj: Voda
Nápoj: Čaj
Nápoj: Mléko

Čtvrtek 12. 3. 2015

Polévka: Brokolicová
Hlavní chod: Vepřové maso na kmínu, těstoviny
Moučník: Jogurt
Nápoj: Voda
Nápoj: Čaj
Nápoj: Mléko

Pátek 13. 3. 2015

Polévka: Maďarská fazolová
Hlavní chod: Pečené kuře, šťouchané brambory, mrkvový salát
Nápoj: Voda
Nápoj: Džus

Pondělí 16. 3. 2015

Polévka: Dýňový krém
Hlavní chod: Přírodní hovězí pečeně, bílé fazole nakyselo, brambory
Nápoj: Voda
Nápoj: Čaj
Nápoj: Mléko

Úterý 17. 3. 2015

Polévka: Bílá zeleninová
Hlavní chod: Zapečené fleky s masem a vejci, okurkový salát
Nápoj: Voda
Nápoj: Čaj
Nápoj: Mléko

Středa 18. 3. 2015

Polévka: Gulášová
Hlavní chod: Rybí karbanátek, bramborová kaše
Moučník: Ovocný tvaroh
Nápoj: Voda
Nápoj: Čaj
Nápoj: Mléko

Čtvrtek 19. 3. 2015

Polévka: Hovězí vývar s fritátovými nudlemi
Hlavní chod: Lovecká masová směs, rýže
Moučník: Ovoce
Nápoj: Voda
Nápoj: Čaj
Nápoj: Mléko

Pátek 20. 3. 2015

Polévka: Risi bisi
Hlavní chod: Vepřový vrabec, špenát, špecle
Nápoj: Voda
Nápoj: Džus

Pondělí 23. 3. 2015

Polévka: Kuřecí vývar s hrachovými nudlemi
Hlavní chod: Halušky s uzeným masem a zelím
Nápoj: Voda
Nápoj: Čaj
Nápoj: Mléko

Úterý 24. 3. 2015

Polévka: Frankfurtská

Hlavní chod: Rýžový nákyp s meruňkami
Moučník: Ovoce
Nápoj: Voda
Nápoj: Čaj
Nápoj: Mléko

Středa 25. 3. 2015

Polévka: Hovězí vývar se strouháním
Hlavní chod: Penne s krůtím masem, rajčaty a bazalkou
Moučník: Jogurt
Nápoj: Voda
Nápoj: Čaj
Nápoj: Mléko

Čtvrtek 26. 3. 2015

Polévka: Česneková
Hlavní chod: Bratislavská vepřová pečeně, knedlík
Moučník: Jogurt
Nápoj: Voda
Nápoj: Čaj
Nápoj: Mléko

Pátek 27. 3. 2015

Polévka: Květáková
Hlavní chod: Plněný zelný list, brambory
Nápoj: Voda
Nápoj: Džus

hodnocení jídelníčku

hodnocení polévek (pro všechny výběry)

Zeleninové polévky:

Dle Nutričního doporučení ke spotřebnímu koši (dále jen ND) doporučujeme zařazovat 12x měsíčně zeleninovou polévku. Zeleninová polévka může být zeleninový vývar, jednoduchová či vícedruhová zeleninová polévka, zeleninový krém, či mixovaná polévka. Vždy však bez přídavku masa či uzenin. Tímto krokem sledujeme zvýšení spotřeby zeleniny, které je velice potřebné. Ve Vašem jídelníčku je zastoupena čistě zeleninová polévka 5x, ale asi 3x týdně je polévka s přídavkem masa, uzeniny či vnitřností.

Doporučujeme proto zvýšit frekvenci zeleninových polévek na 3 týdně, jednu luštěninovou a 1 masovou (nebo s houbami, vnitřnostmi, droždovou, atd.), čímž se dodrží námi doporučovaná pestrost.

Luštěninové polévky:

V ND je doporučováno podávat luštěninovou polévku 3-4x měsíčně, aby byl splněn SK, ve sledovaném jídelníčku zařazujete luštěninovou polévku 2x a jedenkrát se objevují hrachové nudle. Za tuto netradiční zavářku chválíme a tuto variantu počítáme jako polévku s přídavkem luštěnin. Proto tento bod považujeme za splněný a v takovéto frekvenci je potřeba pokračovat.

Obilné zavářky:

ND stanovuje zařazení obilné zavářky 4x měsíčně, tedy 1x za týden. Jedná se o zařazení jiné obiloviny než jen běžných těstovin. Ve sledovaném měsíci máte zařazeny špaldové nočky, kuskus a rýži. Doporučujeme zařadit ještě jednu obilnou zavářku. Děťmi oblíbené jsou vločky, nebo kroupy, do květákové polévky se dá požit i pohanka.

Kombinace polévek s hlavními jídly:

Na rozdíl od předchozích doporučení, kdy se k bezmasému jídlu doplňovala

masová polévka, je soudobé doporučení přesně opačné. Pokud zařazujete bezmasý den, tedy den, kdy hlavní jídlo je bez masa, uzenin, špeku atd., doporučuje se zařazovat i bezmasá polévka, aby celé jídlo bylo od masa odlehčené. Velice chválíme za to, že když je podáván hovězí vývar, je maso z vývaru použito na hlavní jídlo. Toto je velmi ekonomické.

hodnocení hlavních jídel

Drůbež, králík:

Drůbeží maso je zařazeno 3x, což odpovídá minimální hranici doporučení. Ale jelikož je velice překročena frekvence nabídky vepřového masa, doporučujeme zařadit častěji. A doporučujeme zároveň zařadit krom kuřecího i králíčí, krůtí maso, občas kachnu nebo husu.

Vepřové maso:

Vepřové maso je nabízeno 7x za měsíc, doporučujeme snížit tuto nabídku na 4x měsíčně. Pokud má měsíc více než 20 stravovacích dnů, pak na 5x měsíčně. Toto doporučení splníte, pokud zařadíte více drůbežího masa, králíčího, ryb, bezmasých jídel či hovězího masa (ale toho máte poměrně dost).

Ryby:

Rybí maso je nabízeno 2x měsíčně což kopíruje naše doporučení.

Bezmasé nesladké jídlo:

Bezmasé jídlo není podáváno ani jednou v měsíci. Doporučujeme jej zařadit 4x měsíčně tedy každý týden. Budou se tedy střídat týdny, kdy bude jedno bezmasé nesladké jídlo a týden, kdy bude jednou bezmasé nesladké a jedno sladké. Bezmasé nesladké jídlo by mělo být plnohodnotné – tzn., že má obsahovat komplexní sacharidy (obiloviny, zelenina, brambory), hodnotné bílkoviny formou sýra, tvarohu, mléka, vajec nebo i luštěnin a také vhodné tuky.

Uzeniny:

Uzeniny jsou používány ve vašich recepturách poměrně často. Oceňujeme

jídelny, které uzeniny nenabízejí. Rádi bychom uzeniny vyloučili ze školního stravování ze dvou důvodů – hlavním důvodem je obsah soli, kdy se stěží dostaneme na 1,7g soli na 100g výrobku a za druhé je to skutečnost, že děti mívají velice často uzeniny doma.

Proto doporučujeme uzeniny postupně eliminovat, například v polévce typu frankfurtská, která je pouze a jen z párků, maximálně s přidavkem brambor. Další možností je nenabízet uzeniny k luštěninám a nahradit je vejci, pečeným masem. Pokud je někde uzenina jen na „chuť“. Pak tento recept zatím ponechejte, s tím, že časem nahradíme i tyto uzeniny.

Sladké jídlo:

Sladké jídlo je nabízeno 2x měsíčně což je ideální a chválíme. Doporučujeme zamyslet se nad kvalitou sladkých jídel, zda by nešlo někde přidat na nutriční hodnotě. Například místo krupicové kaše podat ovesnou s jablky. Místo klasických lívanců, lívance z vloček, tvarohu a strouhaných jablek, atd. Tam kde se dá použít celozrnná mouka, použijte ji, tam kde se dá zaměnit obilovina, učiňte tak, přidejte ořechy, ovoce

Luštěniny:

Luštěninový pokrm je nabízeny 2x měsíčně, což odpovídá doporučení. Luštěniny (čočka na kyselo) jsou však nevhodně kombinovány s uzeným masem. Ale naopak chválíme, že místo sterilované okurky je toto jídlo doplněno zelným salátem. V druhém případě je k luštěninám hovězí maso, což není nikterak proti doporučením.

Nápaditost pokrmů:

Váš jídelníček na měsíc březen je spíše klasický, ale přihlížím i k měsíci dubnu, kdy byl zařazen měsíc staročeské kuchyně, kde byla zařazena regionální jídla a děti se tak mohly seznámit s typickými krajevy kombinacemi a specialitami.

hodnocení příloh

Obiloviny:

Cca 7x je zařazena obilovina, bohužel převládají těstoviny. Bylo by dobré nabídnout kuskus, bulgur, celozrnné těstoviny atd., tak aby byla nutriční hodnota vyšší. Obyčejné těstoviny jsou nutričně stejně přínosné jako houskové knedlíky. Tyto kvalitnější obiloviny včetně rýže i pečiva by měly být nabízeny 7x měsíčně.

Houskové knedlíky:

Houskové knedlíky jsou nabízeny 2x měsíčně, což opět splňuje ND.

hodnocení zeleniny

Zelenina čerstvá:

Je v měsíci březnu zařazena 4x pokud tzatziki jsou s okurkou. Což je již velice dobrá cesta ke splnění doporučení. To říká, že syrová zelenina by se měla zařazovat 8x měsíčně. Tedy 2x týdně je zapotřebí dětem servírovat salát nebo zeleninu nakrájenou bez zálivky, ale v množství, které bude odpovídat misce.

Zelenina tepelně upravená:

Tepelně upravená zelenina je plněna, je plněna i více než doporučujeme. Proto by bylo dobré část této tepelně upravené zeleniny nechat jako syrovou. Příkladem může být například vepřové maso dušené, brambory a kedlubeny upravit do salátu ala kedlubnové zelí.

hodnocení nápojů (všechny výběry dohromady)

Neslazený, nemléčný nápoj - každý den:

Doporučení je plněno

Mléčný nápoj je vždy doplněn možností zvolit si nemléčný:

Doporučení je plněno. Chválíme i za to, že ve dny, kdy je nabízena smetanová omáčka, není nabízeno mléko. Tato kombinace by byla zbytečná.

Pochvala:

Velice chválíme, že připravujete jen jedno jídlo. Jen takto je možné sestavit pestrý jídelníček, tak aby SK plnilo každé dítě. Práce na úpravě Vašeho jídelníčku bude jednoduchá, jen bude stačit si zapamatovat určitá pravidla.

Velice se mi líbí logika vaření, když vaříte hovězí vývar, použijete vařené maso do hlavního jídla.

Chválíme za pitný režim, kdy nabízíte dětem neslazenou vodu.

Velice oceňuji zařazení netradiční luštěninové zavářky a špaldových nočků.

Slabá místa:

Je zařazováno málo jednodruhových zeleninových polévek. Doporučujeme jich 12 měsíčně, dále minimálně 3 luštěninové a zbytek patří vývarům z masa, polévkám s masem (přesnídávkovým), nebo jiným jako je houbová, koprová, drožděná, drůbková.

Úplně chybí bezmasé slané jídlo. Mělo by být zařazeno 4x měsíčně, tedy 1x každý týden.

Nadměrné množství uzenin. Uzeny se objevují jak v polévkách, tak v hlavních jídlech

Nedostatek syrové zeleniny.

Prioritní body:

1. **Zařazení bezmasého slaného jídla 1x týdně.** V měsíci budou dva týdny, kdy bude jak bezmasé slané jídlo, tak sladké jídlo a pak dva týdny, kdy bude 1x jen bezmasé slané jídlo. Navýšíte tak spotřebu zeleniny a zavedete odlehčené dny. V SK je přípustná tolerance + 25% - tedy u zeleniny budete mít spíše vyšší hranici u masa spíše nižší.
2. **Zařazení dvou salátů, či syrové zeleniny bez zálivky (velikost misky) 2x týdně.**
3. **12x měsíčně nabídněte dětem zeleninovou polévku**, druhů zeleniny je obrovské množství. Do zeleniny řadíme i zelenou fazolku, luskový hrášek a kukuřici. Jakékoli polévky doplňte 4x měsíčně kvalitní obilovinovou zavářkou – kuskus, bulgur, vločky, jáhly, kroupy, krupky, pohanka, špaldové noky...
4. **Pokuste se používat uzeniny velmi omezeně**, tam, kde to lze (u luštěnin) je nahraďte vejcem, masem, salátem. Pokud je lze z receptury vyloučit, vyloučte je.

celkové hodnocení

Jídelníček sestavený pro měsíc březen 2015 je hodnocen stupněm **dobrý** – což je průměrné hodnocení.

Pokud do praxe zavedete prioritní body, v následujících měsících se hodnocení určitě změní na nadprůměrné.

Při sestavování jídelníčků se řiďte selským rozumem. Lidé dříve jedli

mnohem více zeleniny, luštěnin a obilovin. Právě obiloviny obsahovaly i slupky, protože nebyly ještě takové technologie, které by dokonale odstranily obal zrna.

Luštěniny byly náhradou masa, když ho byl nedostatek. Kombinovali je s bramborami a obilovinami a zeleninou.

Maso nebylo na jídelníčku každý den.

Děkuji za poskytnuté jídelníčky, nyní již známe konkrétní směr, kterým by bylo dobré jít tak, aby strava byla nutričně hodnotnější, vyváženější, při sedavém „zaměstnání“ dětí ve škole i lehce stravitelná a ne příliš energeticky náročná (v souladu s legislativou). Máme jasně definovány konkrétní priority, na kterých budeme společně dále pracovat, tak abyste byli i vy spokojeni.

Těším se na další spolupráci.

S pozdravem a přáním příjemných dnů

Mgr. Alexandra Košťálová



Hodnotil:

Mgr. Alexandra Košťálová

Státní zdravotní ústav Praha, koordinátorka projektu