zš trávníčkova, praha 13 - březen 2015

21. 5. 2015 • Výběrový • Profil jídelny

Pondělí 2. 3. 2015

Polévka:	Hrachová s luštěninovými kuličkami
Hlavní chod:	Rizoto z vepřového masa se sýrem, okurka
Hlavní chod:	Jahodové knedlíky s tvarohem
Hlavní chod:	Zapečené rybí filé se zeleninou, bramborem a sýrem
Nápoj:	Ovocný čaj
Nápoj:	Bílá káva
Nápoj:	Voda

Úterý 3. 3. 2015

Polévka:	Hovězí se strouháním
Hlavní chod:	Hovězí vařené, houbová omáčka, houskový knedlík
Hlavní chod:	Přírodní vepřový plátek, dušená mrkev, brambory, rajče
Hlavní chod:	Dušená kukuřice, brambory, rajče
Nápoj:	Čaj s citrónem
Nápoj:	Ochucené mléko
Nápoj:	Voda

Středa 4. 3. 2015

Polévka:	Cibulová se sýrem
Hlavní chod:	Hovězí na slanině, těstoviny, paprika
Hlavní chod:	Vepřové po štýrsku, brambory, rajče
Hlavní chod:	Bageta se šunkovou pěnou, vejcem a zeleninou
Nápoj:	Džus
Nápoj:	Granko
Nápoj:	Voda

Čtvrtek 5. 3. 2015

Polévka:	Mrkvová s nudlemi
Hlavní chod:	Kuřecí nudličky na kari s kukuřicí, rýže, paprika
Hlavní chod:	Kralický řízek, bramborový kaše, rajče
Hlavní chod:	Tvarohové taštičky se skořicí
Nápoj:	Ovocný čaj
Nápoj:	Ochucené mléko
Nápoj:	Voda

Pátek 6. 3. 2015

Polévka:	Z rybího filé
Hlavní chod:	Moravský vrabec, bramborový knedlík, špenát
Hlavní chod:	Krůtí řízek s broskví a sýrem, brambory, rajče
Hlavní chod:	Těstovinový salát s tuňákem a zeleninou, pečivo
Nápoj:	Džus
Nápoj:	Kakao
Nápoj:	Voda

Pondělí 9. 3. 2015

Polévka:	Valašská kyselica
Hlavní chod:	Mexický fazolový hrnec, chléb
Hlavní chod:	Vdolky s povidly a šlehaným tvarohem
Hlavní chod:	Rybí filé na leču, brambory, rajče
Nápoj:	Ovocný čaj
Nápoj:	Bílá káva
Nápoj:	Voda

Úterý 10. 3. 2015

Polévka:	Z vaječné jíšky
Hlavní chod:	Kuřecí řízek pod peřinkou, brambory, rajče
Hlavní chod:	Hovězí na paprikách, rýže, paprika
Hlavní chod:	Zeleninový talíř, pečivo
Nápoj:	Čaj s citrónem
Nápoj:	Ochucené mléko

Středa 11. 3. 2015

Polévka:	Hovězí s písmenky
Hlavní chod:	Hovězí vařené, rajská omáčka, těstoviny
Hlavní chod:	Smažený karbanátek, bramborová kaše, rajče
Hlavní chod:	Čočkový salát, rohlík
Nápoj:	Džus
Nápoj:	Granko
Nápoj:	Voda

Čtvrtek 12. 3. 2015

Polévka:	Dýňové pyré

Hlavní chod:	Francouzské brambory, červená řepa
Hlavní chod:	Vepřová játra na cibulce, rýže, paprika
Hlavní chod:	Palačinky s houbami
Nápoj:	Ovocný čaj
Nápoj:	Ochucené mléko
Nápoj:	Voda

Pátek 13. 3. 2015

Polévka:	Ovarová s kroupami
Hlavní chod:	Segedín speciál, houskový knedlík
Hlavní chod:	Kuřecí prsa v listovém těstě, míchaná zelenina
Hlavní chod:	Škubánky s mákem
Nápoj:	Džus
Nápoj:	Kakao
Nápoj:	Voda

Pondělí 16. 3. 2015

Polévka:	Gulášová, rohlík
Hlavní chod:	Staročeský knedlík s cibulkou, červené zelí
Hlavní chod:	Lívance s jahodovou pěnou
Hlavní chod:	Zapečený platýs s brokolicí a sýrem, brambory, rajče
Nápoj:	Ovocný čaj
Nápoj:	Bílá káva
Nápoj:	Voda

Úterý 17. 3. 2015

Polévka:	Chlebíček s tuňákovou pomazánkou

Hlavní chod:	Kuřecí roláda, bramborová kaše, rajče
Hlavní chod:	Vepřový džuveč, rýže, paprika
Hlavní chod:	Dušený hrášek, brambory, rajče
Nápoj:	Čaj se sirupem
Nápoj:	Ochucené mléko
Nápoj:	Voda

Středa 18. 3. 2015

Polévka:	Čočková
Hlavní chod:	Frankfurtská vepřová pečeně, špagety, paprika
Hlavní chod:	Smažený květák, brambory, rajče, tatarská omáčka
Hlavní chod:	Fazolky na smetaně, brambory, rajče
Nápoj:	Džus
Nápoj:	Granko
Nápoj:	Voda

Čtvrtek 19. 3. 2015

Polévka:	Selská
Hlavní chod:	Rozlítaní ptáčci, rýže, paprika
Hlavní chod:	Vepřenky, brambory, rajče, zeleninová hořčice
Hlavní chod:	Halušky se zakysanou smetanou
Nápoj:	Ovocný čaj
Nápoj:	Ochucené mléko
Nápoj:	Voda

Pátek 20. 3. 2015

Polévka:	Kmínová s vejci

Hlavní chod:	Pečené kachní stehno, hlávkové zelí, houskový knedlík
Hlavní chod:	Vepřové medailonky, šťouchané brambory, rajče
Hlavní chod:	Krupicová kaše s kakaem
Nápoj:	Džus
Nápoj:	Kakao
Nápoj:	Voda

Pondělí 23. 3. 2015

Polévka:	Z míchaných luštěnin
Hlavní chod:	Bramborový guláš, chléb, rohlík
Hlavní chod:	Palačinky s marmeládou
Hlavní chod:	Zapečené brambory s nivou a mandlemi
Nápoj:	Ovocný čaj
Nápoj:	Bílá káva
Nápoj:	Voda

Úterý 24. 3. 2015

Polévka:	Rajská s rýží
Hlavní chod:	Kuřecí prsa se sýrovou omáčkou, těstoviny, paprika
Hlavní chod:	Cmunda po kaplicku (bramborák, zelí, uzené maso)
Hlavní chod:	Zeleninový talíř, pečivo
Nápoj:	Čaj s citrónem
Nápoj:	Ochucené mléko
Nápoj:	Voda

Středa 25. 3. 2015

Polévka:	Žampiónová

Hlavní chod:	Smažené rybí filé, bramborová kaše, rajče
Hlavní chod:	Přírodní roštěná, rýže, paprika
Hlavní chod:	Bramborové šišky se strouhankou
Nápoj:	Džus
Nápoj:	Granko
Nápoj:	Voda

Čtvrtek 26. 3. 2015

Polévka:	Hovězí s nudlemi
Hlavní chod:	Hovězí vařené, koprová omáčka, knedlík
Hlavní chod:	Lasagne s mletým masem
Hlavní chod:	Kapustové karbanátky, brambory, rajče
Nápoj:	Ovocný čaj
Nápoj:	Ochucené mléko
Nápoj:	Voda

Pátek 27. 3. 2015

Polévka:	Drůbková bílá
Hlavní chod:	Pečené kuřecí stehno, brambory, rajče
Hlavní chod:	Kuřecí stehno po španělsku, rýže, paprika
Hlavní chod:	Zapečené těstoviny se špenátem
Nápoj:	Okurkový salát
Nápoj:	Džus
Nápoj:	Kakao
Nápoj:	Voda

Pondělí 30. 3. 2015

Polévka:	Zelná

Hlavní chod:	Hrachová kaše, párek, okurka
Hlavní chod:	Buchtičky s vanilkovým krémem
Hlavní chod:	Brokolicové placičky, brambory, rajče
Nápoj:	Ovocný čaj
Nápoj:	Bílá káva
Nápoj:	Voda

Úterý 31. 3. 2015

Polévka:	Drožďová
Hlavní chod:	Plněné papriky, houskový knedlík
Hlavní chod:	Zapečené rybí filé s vejci, brambory, rajče
Hlavní chod:	Dušená mrkev, brambory, rajče
Nápoj:	Čaj se sirupem
Nápoj:	Ochucené mléko
Nápoj:	Voda

hodnocení jídelníčku

hodnocení polévek (pro všechny výběry)

Zeleninové polévky:

V jídelníčku pro měsíc březen je celkem 10 polévek zeleninových, s menším podílem zeleniny je započítávána drožďová, s vaječnou jíškou a podobné. Bylo by dobré zařadit do jídelníčku více jednodruhových polévek, které by byly obohaceny o kvalitní obilnou zavářku typu vločky, jáhly, kroup

Luštěninové polévky:

Velice chválíme za vhodnou frekvenci zařazování luštěninových polévek i za polévku rybí.

Obilné zavářky:

Obilovinová zavářka nutričně hodnotná by měla být zařazena 4x měsíčně (tedy 1x týdně). Ve vašem případě to je 1x a jsou to kroupy v ovarové polévce, což není zrovna nejzdravější varianta polévky.

Kombinace polévek s hlavními jídly:

Jelikož vaříte i 3. výběr, který je víceméně bezmasý s výjimkou ryb, není možné vždy vhodně kombinovat polévky. To znamená, že před jakékoli bezmasé jídlo by měla být zařazena bezmasá polévka. Je to z důvodu celého odlehčeného oběda. V některých případech volíte velice sytou, tzv. přesnídávkovou polévku a i druhé jídlo je relativně syté. Doporučuje kombinovat sytou polévku spíše k lehčímu jídlu a naopak. Pokud budete vařit 2 výběry, bude takováto kombinace snadnější.

Místo polévky je jedenkrát zařazen předkrm. To je velice nápaditý záměr a zejména v teplejších měsících možná vhodnější varianta. Je celá řada lehkých předkrmů, které jsou nutričně kvalitní a velice hodnotné.

hodnocení hlavních jídel

Drůbež, králík:

Výběr 1: Tento výběr je s převahou masa, drůbeží maso je nabízeno často, Pokuste si i do této skupiny vnést pestrost a nabízet králíka, občas kachnu, perličku, husu.

Výběr 2: V tomto výběru je splněn požadavek na drůbeží maso. Převažuje však kuřecí. Opět doporučujeme zařadit králíka.

Výběr 3: V tomto výběru není tato skupina nabízena.

Vepřové maso:

Výběr 1: Nad doporučení je podáváno vepřové maso, Vepřové maso může být tučnější. Řadíme jej k masům červeným, které jsou bohatší na železo, Kvůli železa doporučujeme zařazovat ale spíše hovězí, kvůli jeho nižší tučnosti. Vepřové maso by mělo být podáváno 4x měsíčně

Výběr 2: Velice je překročena nabídka vepřového masa.

Výběr 3: V tomto výběru není zařazeno vepřové maso, což je sice vzhledem k tukům vhodné, ale zaměřením výběru na bezmasá jídla a ryby je tento výběr trochu monotónní.

Ryby:

Výběr 1: Díky zařazení rybí polévky je plněno doporučení pro ryby.

Výběr 2: Díky zařazení rybí polévky je plněno doporučení pro ryby.

Výběr 3: Rybí pokrmy jsou zařazeny 5x. což je velice hezký trend. Pokud bychom spočítali možnost mít rybí pokrm, pak se dostaneme k číslu 7x měsíčně. Za toto Vám náleží obrovská pochvala.

Bezmasé nesladké jídlo:

Výběr 1: Výběr 1 postrádá doporučený počet bezmasých jídel. Ta doporučujeme zařazovat 4x za měsíc.

Výběr 2: I v tomto výběru se opakuje nedostatek bezmasých nesladkých jídel

Výběr 3: Bezmasé neslané jídlo je zařazeno 11x, ale mnohdy jeho složení není plnohodnotné a nutričně kvalitní. Nevím jaké bílkovina je v zeleninových talířích, pakliže by tam bylo vejce, sýr, tuňák, luštěnina či například kuřecí maso a to vše doplněno o kvalitní pečivo, pak by i takovéto jídlo bylo vhodné, nicméně teplé jídlo budí dojem vyšší sytivosti. Za nedostatečně hodnotné však musíme považovat brambory s hráškem, mrkví, kukuřicí. Takovémuto jídlu chybí kvalitní bílkovina. Dobré by bylo takovéto pokrmy připravovat formou nákypů, kde bude i vejce, nebo například sýr.

Uzeniny:

Výběr 1: Uzeniny jsou zařazovány pravidelně. Při sečtení všech výběrů je uzené maso, či uzenina nabízená až 6x měsíčně. Jelikož obecně výběr č. 1 bývá přednostním, tedy tím, který se volí automaticky při zapomenutí, nebo nejčastěji ho odebírá nejvíce dětí, je dobré, aby zejména výběr 1 plnil bezezbytku Nutriční doporučení.

Výběr 2: I v tomto výběru jsou zařazeny uzeniny.

Výběr 3: I v tomto výběru se vyskytují uzeniny, i když asi v menší formě – šunková pěna.

Sladké jídlo:

Výběr 1: V tomto výběru není zařazeno sladké jídlo, což je velice chvályhodné. Ale to, že není zařazeno, se projeví ve výběru 2, kde je sladkých jídel velké množství.

Výběr 2: Sladká jídla jsou zařazována velice často a nemají téměř žádnou nutriční hodnotu, kromě energie a jednoduchých cukrů. Pokud bychom sečetli všechna sladká jídla nabízená v měsíci, dopočítali bychom se čísla 9. To znamená možnost mít sladké jídlo 2x za týden. Správné by bylo, aby děti měly možnost volit sladké jídlo, ale v nejoptimálnějším případě 2x měsíčně. K tomuto je třeba se postupně dopracovat, protože jednoduché cukry se v poslední době pokládají za nejvíce škodlivou součást jídelníčku, kterou navíc tělo nepotřebuje. Cukry si dovede naštěpit z komplexních sacharidů.

Výběr 3: Opět je zařazeno mnoho sladkých jídel, jejichž nutriční hodnota není příliš vysoká, stejně jako ve výběru.

Luštěniny:

Výběr 1: Tento výběr plní doporučení pro luštěniny. V případě hrachové kaše je však zařazena nevhodná kombinace s uzeninou. U tohoto jídla se osvědčilo místo uzeniny či uzeného masa podávat vepřové výpečky, avšak z libovějšího masa.

Výběr 2: Chybí zařazení luštěninového jídla.

Výběr 3: Chválíme za zařazení luštěninového salátu.

Nápaditost pokrmů:

Výběr 1: Pokrmy v tomto výběru jsou spíše tradiční. Nejsou zařazeny netradiční kombinace, krajové speciality, či modernější potraviny.

Výběr 2: Tento výběr je spíše klasický, obsahuje každý týden smažené jídlo, což není vhodné, jednak z hlediska obsahu tuků i toho, že při smažení

vznikají nežádoucí látky, které souvisí se vznikem zlatavé až hnědé barvy pokrmů (to co nám chutná).

Výběr 3: Tento jídelníček hodnotíme i jako nápaditý, obsahuje. Modernější a lehčí pokrmy, jen je třeba, aby i takovéto jídelníčky odpovídaly všem Nutričním doporučením. Jen tak je možné v každém menu udržet pestrost.

hodnocení příloh

Obiloviny:

Výběr 1, výběr 2, výběr 3: Všechny výběry jsou, co se týče příloh, velice monotónní. Z obilovin převládá rýže, těstoviny z bílé mouky a ve výběru 1 je velké množství houskových knedlíků. Doporučujeme zařadit i netradičnější přílohy jako kuskus, který se dá připravit s řadou ingrediencí – od široké škály zeleniny, přes houby po luštěniny. Jáhly a kroupy lze kombinovat v nastavovaných kaších. Stejně tak obyčejné bramborové kaše lze míchat se zeleninou, zeleným hráškem a vytvořit tak bramborovo zeleninové pyré, které děti milují.

Houskové knedlíky:

Výběr 1: Ve výběru 1 je velké množství houskových knedlíků. Houskové knedlíky lze připravovat ze špaldové mouky, jsou ne tolik nadýchané, hutnější a dle zkušeností rovněž velice oblíbené. Část bílé mouky při přípravě houskových knedlíků lze nahradit cizrnovou moukou, či zeleninou a nutriční hodnota takového knedlíku je vyšší než jen obyčejného.

Výběr 2: Neobsahuje houskové knedlíky. Výběr obsahuje spíše převahu příloh z brambor.

Výběr 3: Pro své zaměření spíše racionálním směrem neobsahuje houskové knedlíky.

hodnocení zeleniny

Tato kategorie je problematická téměř ve všech jídelnách. Plnění SK bývá často kryto sterilovanou zeleninou, která nemá valný nutriční přínos. Nebo nekvalitní mraženou zeleninou.

Zelenina čerstvá:

Výběr 1, 2: Velice postrádáme dostatečnou porci čerstvé zeleniny. Alespoň 2x týdně by děti měly dostat dostatečné množství zeleniny tedy misku buď krájené zeleniny, nebo zeleniny se zálivkou formou salátu. Obloha je hezká na pohled, je to krok jednoznačně kupředu, ale ještě je to pořád málo.

Výběr 3: Je bohatší na syrovou zeleninu, je to hlavně díky zeleninovým talířům, ale rovněž nesplňuje doporučení 8x měsíčně.

Zelenina tepelně upravená:

Výběr 1: V tomto výběru je tepelně upravená zelenina plněna u, řada této zeleniny je však pravděpodobně upravena zahuštěním moukou.

Výběr 2: Ve výběru 2 není kritérium nabídky tepelně upravené zeleniny plněno.

Výběr 3: Ve výběru 3 je plněno nadmíru dostatečně, což je opět způsobeno zaměřením tohoto výběru. Je to pozitivní trend, který by bylo dobré aplikovat i v ostatních výběrech (zařazování tepelně upravené

zeleniny jako i součástí pokrmů s masem)

hodnocení nápojů (všechny výběry dohromady)

Neslazený, nemléčný nápoj – každý den:

Toto doporučení je plněno. Velice chválíme.

Mléčný nápoj je vždy doplněn možností zvolit si nemléčný:

Prosím zkontrolujte senzoricky, zda slazené nápoje mají do 20g cukrů/l nápoje.

Pochvala:

Školní jídelna si zaslouží obrovskou pochvalu za nabídku rybích pokrmů.

Pokud bychom se souhrnně dívali na jídelníček, pak nabízí i dostatek bezmasých neslaných jídel a tepelně upravené zeleniny, nicméně jídelníček nelze hodnotit jako jeden celek, je třeba přihlížet na pestrost každého výběru zvlášť. Stačí výběr 3 zrušit a pokrmy, které v něm nabízíte rozprostřít do „klasických“ výběrů 1 a 2.

Pochvala bez výhrad náleží i nabídce pitného režimu, jelikož je nabízena voda.

Chválíme za dodržení doporučené četnosti luštěninových polévek

Slabá místa:

Nejslabším místem je nedostatek čerstvé zeleniny. Zejména ve výběru 1 a 2. Tento nedostatek nelze kompenzovat nabídkou zeleninových talířů ve výběru 3, jelikož je neodebírají všechny děti.

Velice často jsou zařazovány uzeniny. Jelikož obsahují obrovské množství soli, nejsou vhodné ve stravě dětí. Velice oceňujeme každou jídelnu, která je ze svých receptur vyloučí. Zejména pak v kombinaci s luštěninami.

Velice bohatá a častá nabídka nutričně neplnohodnotných sladkých jídel.

Prioritní body:

1. Doporučuji **kvalitně sjednotit jídelníčky**. Je lepší vařit jídelníčky pouze dva, ale za to kvalitně (na úrovni hodnocení velmi dobrý), aby každý jídelníček zvlášť splňoval Nutriční doporučení ke spotřebnímu koši a byl tak dostatečně pestrý. Rodič platí za všechny suroviny a není proto možné nabízet výběr, který všechny suroviny sledované v SK neobsahuje. Nejsme schopni sledovat individuální koše žáků, ale jsme schopni jim nabídnout vhodně zkombinované výběry tak, aby se individuální SK blížili optimu.

2. **Zařazení čerstvé zeleniny** formou krájené bez zálivky, nebo formou salátů se zálivkou – porce je miska a takováto miska salátu by měla být 2x týdně – ke každému výběru. Tedy 2x týdně dáte dětem možnost mít misku syrové zeleniny, ať si vyberou jakékoli menu – tedy v tyto dva dny není vhodné zařazovat sladká jídla.

3. **Omezení uzenin** – jak už bylo řečeno, je to z hlediska přísunu soli nikoli kvality uzenin. Jelikož máte v jídelníčku uzenin mnoho, doporučujeme je zatím ponechat v pokrmech jako šunkofleky, ale vyloučit je

z luštěninových pokrmů a polévek. Další omezení bude postupné.

4. **Omezení sladkých jídel** – sladká jídla mají žáci vaší školy možnost mít velice často. Současné děti jsou zahlceny jednoduchými cukry. Obrovským problémem je, že sladká chuť je návyková a děti v čase vyžadují zvyšování její intenzity. Pokud jsou nastaveny na velice sladkou chuť, pak necítí sladkost zeleniny, nebo méně sladkého ovoce.

I sladká jídla se dají vařit tak, aby měla vyšší nutriční hodnotu, stačí do nich zakombinovat ovoce a kvalitní obiloviny. Příkladem je ovesná kaše, jáhlová kaše, kuskus s ovocem na sladko, nebo lívance s ovesných vloček a tvarohu a další jídla. Je dobré při plánování sladkých jídel přemýšlet, zda receptura obsahuje kvalitní obiloviny, zda je v ní ovoce čerstvé, nebo sušené, zda se nadají přidat ořechy a semínka. Zda do receptury lze zařadit tvaroh.

Příklad – šišky se strouhankou. Je jídlo, které dítěti nepřináší vůbec nic. Místo šišek uvařte celozrnné těstoviny (nebo šišky z jáhel), do strouhanky na másle přidejte perníkové koření, rozinky a slunečnicové semínko. Těstoviny posype směsí strouhanky a strouhaného tvarohu. Z jídla, které dítěti nepřinese vůbec nic je rázem pokrm s vlákninou, vápníkem a pokud přidáte do receptu, nebo na talíř nakrájené jablko, pak i s vitamíny. Ano receptura bude dražší, ale to se dá vykompenzovat levnější polévkou.

Ostatní body, které ještě nejsou úplně optimální, nebudeme nyní řešit a jejich nápravu ponecháme na dobu, až se povede se vyrovnat s těmito 4 prioritními body.

celkové hodnocení

Výběr 1

Dobrý jídelníček - což je průměrné hodnocení a je třeba udělat drobné změny.

Výběr 2

Nízká úroveň jídelníčku - což je podprůměrné hodnocení a zde je třeba udělat změny.

Výběr 3

Velmi dobrý jídelníček - což je nadprůměrné hodnocení - toto je směr, ale je třeba na něm pracovat, co se týče zařazení všech skupin doporučení.

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 a na další schůzku 12. 5. v 9,00 (s paní Čížkovou).

S pozdravem a přáním příjemných dnů

Mgr. Alexandra Košťálová



Hodnotil:

Mgr. Alexandra Košťálová
Státní zdravotní ústav Praha, koordinátorka projektu