

mš švendova, hradec králové - květen 2015

8. 9. 2015 • Nevýběrový • [Profil jídelny](#)

Pondělí 4. 5. 2015

Přesnídávka: Tmavý chléb, tuňáková pomazánka, ovoce, bílá káva

Polévka: Zeleninový vývar s cizrnou

Hlavní chod: Masové koule v rajske omáčce, těstoviny, čaj

Nápoj: neslazený nemléčný ve vhodné kombinaci s jiným

Svačina: Kaiserka, ochucené pomazánkové máslo, okurka, čaj

Úterý 5. 5. 2015

Přesnídávka: Obložený chléb se zeleninou, jablko, mléko

Polévka: vločková

Hlavní chod: Selská vepřová pečeně, špenát, bramborový knedlík, čaj

Nápoj: neslazený nemléčný ve vhodné kombinaci s jiným

Svačina: Lámankový chléb, drožďová pomazánka, rajče, linie

Středa 6. 5. 2015

Přesnídávka: Kuličky s mlékem, ovoce, ovocný čaj

Polévka: krupicová s vejcem

Hlavní chod: Smažené rybí filé, brachová kaše, mrkvový salát, čaj

Nápoj: neslazený nemléčný ve vhodné kombinaci s jiným

Svačina: Bageta se zeleninovou pomazánkou, kedlubna, čaj

Čtvrtek 7. 5. 2015

Přesnídávka: Dýňový chléb, sýrová pomazánka, ovoce, mléko

Polévka: Celerová polévka s opečeným chlebem

Hlavní chod: Zapečená brokolice, vařené brambory, dresing, čaj
Nápoj: neslazený nemléčný ve vhodné kombinaci s jiným
Svačina: Domácí moučník, ovoce, čaj

Pondělí 11. 5. 2015

Přesnídávka: Celozrnný chléb, pomazánka s Apetittem, zelenina, mléko
Polévka: Kulajda
Hlavní chod: Krůtí maso na slanině, rýže, čaj
Nápoj: neslazený nemléčný ve vhodné kombinaci s jiným
Svačina: Ovocná přesnídávka, banán, piškoty, čaj

Úterý 12. 5. 2015

Přesnídávka: Chléb s vajíčkovou pomazánkou, ovoce, bílá káva
Polévka: Hovězí vývar s kápaním
Hlavní chod: Hamburská pečeně, houskový knedlík, čaj
Nápoj: neslazený nemléčný ve vhodné kombinaci s jiným
Svačina: Tmavé pečivo s máslem a strouhaným sýrem, mrkev, čaj

Středa 13. 5. 2015

Přesnídávka: Slunečnicový chléb s máslem a šunkou, ovoce, mléko
Polévka: Gulášová polévka
Hlavní chod: Šoulet s kuřecím masem, zelný salát, čaj
Nápoj: neslazený nemléčný ve vhodné kombinaci s jiným
Svačina: Rohlík s máslem, ředkvičky, zakysaný nápoj

Čtvrtek 14. 5. 2015

Přesnídávka: Sýrový rohlík, jablko, kakao
Polévka: Rajská polévka s těstovinou
Hlavní chod: Buchtičky s krémem, ovoce, čaj s citronem
Nápoj: neslazený nemléčný ve vhodné kombinaci s jiným
Svačina: Chléb s tvarohovou pomazánkou a pažitkou, paprika, čaj

Pátek 15. 5. 2015

Přesnídávka: Chléb s kapiovou pomazánkou, rajče, mléko
Polévka: z míchaných luštěnin
Hlavní chod: Zapečené brambory, červená řepa, čaj

Nápoj: neslazený nemléčný ve vhodné kombinaci s jiným
Svačina: Houska s marmeládovým máslem, jablko, linie

Pondělí 18. 5. 2015

Přesnídávka: Chléb Šumava s pomazánkovým máslem, ovoce, mléko
Polévka: Cibulová polévka s chlebem
Hlavní chod: Boloňské špagety se sýrem, čaj
Nápoj: neslazený nemléčný ve vhodné kombinaci s jiným
Svačina: Domácí moučník, ovoce ,čaj

Úterý 19. 5. 2015

Přesnídávka: Chléb s mrkvovou pomazánkou, ovoce, mléko
Polévka: Čočková polévka
Hlavní chod: Cikánská pečeně, rýže, linie
Nápoj: neslazený nemléčný ve vhodné kombinaci s jiným
Svačina: Dalamánek s máslem a paprikou, ovoce, kakao

Středa 20. 5. 2015

Přesnídávka: Lupínky s mlékem, ovoce , čaj
Polévka: Polévka masový krém
Hlavní chod: Rybí filé na másle, pažitkové brambory, kompot, čaj
Nápoj: neslazený nemléčný ve vhodné kombinaci s jiným
Svačina: Sedmizrný rohlík s lučinou, mandarinka, linie

Čtvrtek 21. 5. 2015

Přesnídávka: Šumava, pomazánka z drůbežího masa, ovoce, mléko
Polévka: Polévka se zeleninou a sýrovým kápaním
Hlavní chod: Krůtí maso na pórku, kus kus, hlávkový salát, čaj
Nápoj: neslazený nemléčný ve vhodné kombinaci s jiným
Svačina: Šlehaný tvaroh, ovoce, čaj

Pátek 22. 5. 2015

Přesnídávka: Lámankový chléb, pomazánka Rozhuda, kedlubna, mléko
Polévka: Bramborová polévka
Hlavní chod: Koprová omáčka s vejcem, vařené brambory, čaj
Nápoj: neslazený nemléčný ve vhodné kombinaci s jiným

Svačina: Rohlík, ochucené pomazánkové máslo, banán, čaj s medem

Pondělí 25. 5. 2015

Přesnídávka: Kaiserka, ochucené pomazánkové máslo, ovoce, mléko

Polévka: Česneková polévka s bramborem a opečeným chlebem

Hlavní chod: Zeleninové rizoto s tofu, červená řepa, čaj

Nápoj: neslazený nemléčný ve vhodné kombinaci s jiným

Svačina: Ochucený jogurt, rohlík, čaj

Úterý 26. 5. 2015

Přesnídávka: Loupák, ovoce, kakao

Polévka: Hrachová polévka

Hlavní chod: Znojemská hovězí pečeně, knedlík, čaj

Nápoj: neslazený nemléčný ve vhodné kombinaci s jiným

Svačina: Tmavé pečivo s máslem a strouhaným sýrem, mrkev, bílá káva

Středa 27. 5. 2015

Přesnídávka: Bageta se zeleninovou pomazánkou, jablko, bílá káva

Polévka: Pórková polévka s pohankou

Hlavní chod: Rýžová kaše s kakaem, ovoce, čaj

Nápoj: neslazený nemléčný ve vhodné kombinaci s jiným

Svačina: Chléb s tvarohovou pomazánkou, rajče, ovocný čaj

Čtvrtek 28. 5. 2015

Přesnídávka: Rohlík s medovým máslem, ovoce, mléko

Polévka: Vývar s masovou rýží

Hlavní chod: Mexické fazole s chlebem, ovocný čaj

Nápoj: neslazený nemléčný ve vhodné kombinaci s jiným

Svačina: Houska s máslem, ovoce, zakysaný nápoj

Pátek 29. 5. 2015

Přesnídávka: Lámankový chléb s Apetittem, ovoce, ochucené mléko

Polévka: Jáhlová polévka se zeleninou

Hlavní chod: Masová sekaná s bulgurem, brambory, ledový salát, linie

Nápoj: neslazený nemléčný ve vhodné kombinaci s jiným

Svačina: Tmavý chléb, tuňáková pomazánka, rajče, čaj

hodnocení jídelníčku

hodnocení polévek

Zeleninové polévky by měly převažovat nad masovými (alespoň 12x v měsíci). Oproti předchozímu hodnocení jídelníčku z ledna 2015 je v květnu zařazena 11x zeleninová polévka, a to zejména nutričně hodnotnější, s větším zastoupením zeleniny než tomu bylo v lednu.

11x

Luštěninové polévky: Luštěniny (např. fazole, cizrna, hrách, čočka) do polévek by měly být zařazeny alespoň 3x do měsíce, neboť jsou zdrojem minerálních látek, rostlinných bílkovin a vlákniny. Vždy musí být dobře uvařené – raději více než méně, neboť pro řadu strávníků jsou luštěniny hůře stravitelné. Luštěninové polévky byly v květnu zařazeny 3x a 1x zeleninový vývar s přidavkem luštěniny, což je žádoucí směr a hodnotíme to velmi kladně.

4x

Obilné zavářky do polévek (např. kuskus, bulgur, jáhly, kroupy, krupky, pohanka, špaldové noky, kukuřičná krupice) doporučujeme použít alespoň 4x za měsíc, byly použity 2x (pohanka a jáhly). Doporučujeme např. sýrové kapání či jiné kapání nahradit jinými druhy zavářek, čím dojde k navýšení jejich četnosti.

2x

kombinace polévek s hlavními jídly:

V kombinaci polévek s hlavními jídly je oproti hodnocení lednového jídelníčku vidět zlepšení – neobjevují se kombinace bezmasých, sladkých jídel s masovými polévkami, ani nejsou kombinace masových polévek

s luštěninovými pokrmy.

Vhodná kombinace

hodnocení hlavních jídel

Drůbež, králík - bílé druhy mas (kuře, krůta, slepice, králík) by měly být zařazeny minimálně 3x za měsíc, v jídelníčku jsou zařazeny správně.

3x

Vepřové maso by se nemělo v jídelníčku vyskytovat častěji než 4x za měsíc. Oproti hodnocení jídelníčku z ledna 2015, kdy bylo zařazeno 6x, je již v květnu vidět zlepšení a nic nebrání setrvání v něm.

4x

Ryby by se měly dle doporučení v jídelníčku objevit alespoň 2x nebo 3x v měsíci, přičemž je nutné zohlednit i případné zařazení rybí polévky. V doporučení je uvedeno i zařazení ryb mořských, kvůli obsahu jódu a omega 3 nenasycených mastných kyselin. Nabídka ryb v květnovém jídelníčku je dostačující.

2x

Bezmasé nesladké jídlo by mělo být zařazeno 4x za měsíc. Patří sem i luštěniny, pokud jsou podávány bez masa. Mezi bezmasá jídla neřadíme pokrmy s uzeninou, slaninou, šunkou, klobásou apod. V květnovém jídelníčku došlo oproti lednu (zařazeny 2x) ke zlepšení nabídky bezmasých jídel – v květnu jsou zařazeny dostatečně.

5x

Uzeniny by se v jídelníčku neměly vyskytovat vůbec, neboť nepatří do racionální stravy. Uzenina se v jídelníčku neobjevila ani jednou, ale započítáváme použití slaniny při přípravě krůtího masa na slanině 11.5.

1x

Sladké jídlo je zdrojem jednoduchých cukrů, proto doporučujeme jeho zařazení v četnosti max. 2x za měsíc. Váš jídelníček je v tomto směru sestaven správně.

2x

Luštěniny je doporučeno zařadit 1-2x za měsíc buď jako součást hlavního pokrmu (zahuštěná čočka, hrachová kaše, fazole na kyselo) nebo formou guláše (vepřový guláš s fazolemi) nebo formou přídatku do rizota či omáčky. Ve Vašem jídelníčku je zastoupení luštěninových jídel dostatečné, za což Vás chválíme.

2x

nápaditost pokrmů

Je patrná snaha o zlepšení jídelníčku, snaha o jeho úpravu oproti minulému hodnocenému období a o nové trendy.

Nápaditý

hodnocení příloh

Obiloviny (např. těstoviny, rýže, kuskus, pečivo, rýžové nudle, bulgur, špecle apod.) by se měly v jídelníčku vyskytovat alespoň 7x za měsíc. Oproti minulému hodnocení, kde v jídelníčku převládaly hlavně těstoviny, se nyní objevuje častěji rýže, kuskus, bulgur, chléb, což je pozitivní zjištění a při četnosti 8x za měsíc lze doporučit nepolevovat v úsilí.

8x

Houskové knedlíky by měly být max. 2x za měsíc, tento trend je dodržen.

2x

hodnocení zeleniny

Zelenina čerstvá by se dle doporučení měla zařazovat do jídelníčku alespoň 8x za měsíc formou zeleninové oblohy nebo salátu. V minulém hodnocení představovalo zařazení syrové zeleniny největší problém (byla zařazena pouze 4x). Nyní je její nabídka 6x za měsíc, což zatím nedosahuje požadované četnosti, nicméně vidíme snahu o zlepšení, a to je pozitivní.

6x

Zelenina tepelně upravená by měla být zařazena alespoň 4x

měsíčně (např. dušená mrkev, zelené fazolky, špenát, dušené zelí, hrášek, plněné papriky, lečo atd.). U Vás byla podávána v dostatečné četnosti, za což Vás opět chválíme.

4x

hodnocení nápojů

Každý den je k dispozici čistá voda, a to nejenom jako součást obědů, ale i celodenního pitného režimu v MŠ.K neslazenému nemléčnému nápoji (voda, neslazený čaj) je v nabídce každý den slazený nemléčný nápoj nebo mléčný nápoj.

hodnocení přesnídávek a svačín

Luštěninová nebo zeleninová pomazánka by měla být zařazena alespoň 4x měsíčně. V kombinaci s tvarohem, sýrem, vejce lze vytvořit spoustu variant. Nabídka luštěninových pomazánek je slabou stránkou jídelny, nebyly nabídnuty ani jednou za měsíc květen. Zeleninové pomazánky byly 3x za měsíc. Při osobním setkání s paní vedoucí ŠJ bylo doporučeno využití receptur pro pomazánky z našeho webu, příp. další receptury a jejich postupné vyzkoušení v praxi.

3x

Rybí pomazánka je doporučována alespoň 2x měsíčně, což jídelna plní dostatečně. Doporučujeme kromě tuňáka využít i jiné druhy ryb (např. makrela).

2x

Obilná kaše je doporučována 2x měsíčně. V tomto bodě má jídelna výrazný nedostatek, protože obilné kaše nebyly zařazeny ani jednou a tato skutečnost je stejná, jak v hodnocení za leden 2015. Již při výše zmíněném osobním setkání s paní vedoucí bylo domluveno, že na tomto nedostatku budeme dále společně pracovat.

0

Zelenina nebo ovoce jako součást svačiny - je doporučeno zařadit ovoce nebo zeleninu ke každé svačině a přesnídávce. Toto je dodržováno každý den a my moc chválíme. Taky chválíme za kombinaci nabídky v případě sladkého hlavního jídla není nabízená sladká přesnídávka a svačina.

Nabídka celozrnného, vícezrnného, speciálního...pečiva, včetně chleba je doporučována 8x měsíčně. Tento trend jídelna plní dostatečně, nabízí různé druhy pečiva, nenabízí nadměru sladkých variant svačin.
min. 12x

Nezařazení uzeniny a paštiky - paštika nebyla zařazena ani jednou, jednou byla zařazena šunka (13.5.), což je četnost, které se lze lehce v dalším období vyhnout.

pochvala:

od minulého hodnocení došlo ke zlepšení:

- v četnosti zeleninových polévek
- používaných žádoucích zavářek do polévek
- v četnosti čerstvé zeleniny
- v četnosti zastoupení vepřového masa
- nepoužívání uzeniny a tavených sýrů
- ŠJ se snaží uplatňovat nové trendy ve stravování

slabá místa:

představují hlavně přesnídávky a svačiny:

zařazení luštěninových pomazánek

zařazení obilných kaší

častější zařazení dalších obilných zavářek

prioritní body:

1. Zařadit nové receptury pro přípravu luštěninových a zeleninových přesnídávek a svačin tak, aby nemusela již vůbec být používána uzenina či různě ochucené pomazánkové máslo.
2. Zařadit obilné kaše na svačiny a přesnídávky
3. Zařadit častější obilné zavářky.
4. Dále pokračovat ve zvyšování četnosti čerstvé zeleniny.

celkové hodnocení

Nevyhovující jídelníček

Nízká úroveň jídelníčku

Dobrý jídelníček

Velmi dobrý jídelníček

Výborný jídelníček - ANO



Hodnotil:

MVDr. Anna Niklová

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