

zš plánická, klatovy - březen 2015

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

Pondělí 2. 3. 2015

Polévka: masový krém
Hlavní chod: dukátové buchtičky s krémem
Hlavní chod: smažený obalovaný květák, brambory, tatarská omáčka
Hlavní chod: salát těstovinový s krabím masem, okurkový, ovocný
Nápoj: vhodná kombinace neslazeného nemléčného nápoje s jiným nápojem

Úterý 3. 3. 2015

Polévka: hovězí s pohankou
Hlavní chod: fazole po boloňsku, párek, pečivo celozrnné
Hlavní chod: rybí filés motarellou a rajčaty, brambory
Hlavní chod: salát rajčatový, jog. müsli, smetanový dezert
Nápoj: vhodná kombinace neslazeného nemléčného nápoje s jiným nápojem

Středa 4. 3. 2015

Polévka: kmínová s vejcem

Hlavní chod: směs tří mas, dušená rýže

Hlavní chod: sekaná pečeně, bramborový salát

Hlavní chod: zelí+ bonduell, ovoce - víno, hrušky, mandarinky

Nápoj: vhodná kombinace neslazeného nemléčného nápoje s jiným nápojem

Čtvrtek 5. 3. 2015

Polévka: čočková

Hlavní chod: kuře po zahradnicku, brambor

Hlavní chod: hovězí maso vařené, omáčka koprová, houskový knedlík

Hlavní chod: čínské zelí s ředkvičkou, salát rybí, křimický, ovoce

Nápoj: vhodná kombinace neslazeného nemléčného nápoje s jiným nápojem

Pátek 6. 3. 2015

Polévka: květáková

Hlavní chod: vepřový plátek po provensálsku, dušená rýže, rajčatový salát

Hlavní chod: uzenářský mletý řízek, bramborová kaše

Nápoj: vhodná kombinace neslazeného nemléčného nápoje s jiným nápojem

Pondělí 9. 3. 2015

Polévka: rychlá s vejci

Hlavní chod: bramborový guláš se salámem, chléb

Hlavní chod: lívance s ovocným tvarohem

Hlavní chod: salát těstovinový s kuřecím masem a zeleninou, ovocný

Nápoj: vhodná kombinace neslazeného nemléčného nápoje s jiným nápojem

Úterý 10. 3. 2015

Polévka: špenátová

Hlavní chod: hovězí pečeně se šípkovou omáčkou, dušená rýže

Hlavní chod: uzený kuřecí steak, bramborová kaše

Hlavní chod: salát okurkový, banán s kokosem v dezertu (jogurt)

Nápoj: vhodná kombinace neslazeného nemléčného nápoje s jiným nápojem

Středa 11. 3. 2015

Polévka: kuřecí s rýží

Hlavní chod: nudle po thajsku s kuřecím masem

Hlavní chod: segedinský guláš, houskový knedlík

Hlavní chod: salát fazolový, rajčatový, ovoce

Nápoj: vhodná kombinace neslazeného nemléčného nápoje s jiným nápojem

Čtvrtek 12. 3. 2015

Polévka: bramborová se zeleninou

Hlavní chod: omáčka rajská, hovězí maso vařené, těstoviny

Hlavní chod: zapečené rybí filé lázeňské, brambory

Hlavní chod: salát zelí+ okurka, ledový s ředkvičkou, jogurt+ müsli ovocné

Nápoj: vhodná kombinace neslazeného nemléčného nápoje s jiným nápojem

Pátek 13. 3. 2015

Polévka: zeleninová s kuskusem
Hlavní chod: hovězí pečeně frankfurtská, dušená rýže
Hlavní chod: karbanátek smažený, brambor, rajče
Nápoj: vhodná kombinace neslazeného nemléčného nápoje s jiným nápojem

Pondělí 16. 3. 2015

Polévka: kuřecí s těstovinou
Hlavní chod: knedlíky ovocné kynuté, tvaroh, cukr, máslo
Hlavní chod: špagety s vepřovým masem a rajčaty
Hlavní chod: salát ovocný, jogurt, těstovinový se zeleninou a kuřecím masem, ovoce
Nápoj: vhodná kombinace neslazeného nemléčného nápoje s jiným nápojem

Úterý 17. 3. 2015

Polévka: kyselka
Hlavní chod: čevabčiči, brambor
Hlavní chod: azu po tatarsku, dušená rýže, kečup, okurky, paprika
Hlavní chod: salát okurkový, jogurt müsli s pohankou a ovoce, banány
Nápoj: vhodná kombinace neslazeného nemléčného nápoje s jiným nápojem

Středa 18. 3. 2015

Polévka: drožděvá
Hlavní chod: čočka na kyselo, párek, pečivo celozrnné
Hlavní chod: sicilská směs, špecle

Hlavní chod: salát rajčatový, holandský
Nápoj: vhodná kombinace neslazeného nemléčného nápoje s jiným nápojem

Čtvrtek 19. 3. 2015

Polévka: kapustová
Hlavní chod: vepřový plátek po novohradsku, dušená rýže
Hlavní chod: rybí filé plněné, brambor
Hlavní chod: salát rajčatový s balkánem, puding
Nápoj: vhodná kombinace neslazeného nemléčného nápoje s jiným nápojem

Pátek 20. 3. 2015

Polévka: slepičí s rýží
Hlavní chod: vepřová pečeně selská, dušené kyselé zelí, houskový knedlík
Hlavní chod: španělský ptáček, dušená rýže
Nápoj: vhodná kombinace neslazeného nemléčného nápoje s jiným nápojem

Pondělí 23. 3. 2015

Polévka: hovězí s těstovinami
Hlavní chod: rizoto z vepřového masa a zeleninou
Hlavní chod: makovec
Hlavní chod: salát rajčatový, ovocný, těstovinový s kuřecím masem a zeleninou
Nápoj: vhodná kombinace neslazeného nemléčného nápoje s jiným nápojem

Úterý 24. 3. 2015

Polévka: hrachová s uzeninou
Hlavní chod: hovězí maso na majoránce, dušená rýže
Hlavní chod: vepřenky s cibulí, brambory
Hlavní chod: salát ředkvičkový s kedlubnou, čínské zelí, ovoce hrušky, víno
Nápoj: vhodná kombinace neslazeného nemléčného nápoje s jiným nápojem

Středa 25. 3. 2015

Polévka: houbová s bramborem
Hlavní chod: vepřová kýta hamburská, houskový knedlík
Hlavní chod: šumavská kuřecí roláda, bramborová kaše
Hlavní chod: salát mrkvový, okurky, ovoce
Nápoj: vhodná kombinace neslazeného nemléčného nápoje s jiným nápojem

Čtvrtek 26. 3. 2015

Polévka: hovězí s kapáním
Hlavní chod: zbojnický skřivan, bramborové noky
Hlavní chod: mexický guláš, dušená rýže
Hlavní chod: salát cizrnový, jogurty
Nápoj: vhodná kombinace neslazeného nemléčného nápoje s jiným nápojem

Pátek 27. 3. 2015

Polévka: česneková s krupkami
Hlavní chod: kuřecí stehno z hájovny, těstoviny

Hlavní chod: rybí filé smažené, brambory
Nápoj: vhodná kombinace neslazeného nemléčného nápoje s jiným nápojem

Pondělí 30. 3. 2015

Polévka: gulášová
Hlavní chod: bramborové šišky se strouhankou
Hlavní chod: lečo s vejci a uzeninou, brambor
Hlavní chod: salát ovocný, těstovinový s kuřecím masem
Nápoj: vhodná kombinace neslazeného nemléčného nápoje s jiným nápojem

Úterý 31. 3. 2015

Polévka: brokolicová
Hlavní chod: vepřové výpečky, špenát dušený, bramborové knedlíky
Hlavní chod: kuřecí maso po švýcarsku, barevné těstoviny
Hlavní chod: salát rajčatový s hermelínem
Nápoj: vhodná kombinace neslazeného nemléčného nápoje s jiným nápojem

hodnocení jídelníčku

hodnocení polévek (pro všechny výběry)

Zeleninové polévky by měly převažovat nad masovými (alespoň 12x v měsíci). Máte jen 10x zeleninovou a 8x masovou.

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 strávnicků jsou luštěniny hůře stravitelné. Jelikož máte v březnovém jídelníčku jen 2x luštěninovou polévku, doporučujeme vám zařadit ji častěji.

Obilné zavářky do polévek (např. kuskus, bulgur, jáhly, kroupy, krupky, pohanku, špaldové noky, kukuřičnou krupici) doporučujeme použít alespoň 4x za měsíc, máte je pouze 3x.

Kombinace polévek s hlavními jídly:

Před sladké, bezmasé a luštěninové pokrmy se nedoporučuje zařazovat masovou polévku. Dnes již neplatí, že děti mají nedostatek bílkovin a není proto nutné ani žádoucí volit masovou polévku, když není maso součástí hlavního pokrmu. Masové polévky nekombinujeme ani s luštěninovými pokrmy z důvodu zbytečné zátěže bílkovinami a ani se sladkými pokrmy z důvodu horší stravitelnosti oběda. Ve vašem březnovém jídelníčku máte na 1. výběr 3 nevhodné kombinace (2.3.-dukátové buchtičky s krémem v kombinaci s polévkou Masový krém, 16.3.-kynuté ovocné knedlíky v kombinaci s kuřecí polévkou s těstovinou a 30.3.-sladké bramborové šišky se strouhankou s gulášovou polévkou) a žádnou vhodnou kombinaci. Na 2. výběr máte v jídelníčku 2 správné kombinace (9.3.-lívance s ovocným tvarohem s rychlou zeleninovou polévkou s vejci a 18.3.-bezmasá sicilská směs, špecle s droždovou-zeleninovou polévkou) a 2 nevhodné kombinace (2.3.-smažený obalovaný květák s bramborem s polévkou Masový krém a 23.3.-makovec s hovězí polévkou).

hodnocení hlavních jídel

Drůbež, králík: Bílé druhy mas (kuře, krůta, slepice, králík) by měly být zařazeny minimálně 3x za měsíc a vy je máte na 1. i 2. výběr správně:

Výběr 1 – 3,5x

Výběr 2 – 3x

Vepřové maso by se nemělo v jídelníčku vyskytovat častěji než 4x za měsíc. Uzené maso, které v březnu správně nemáte, řadíme též do

vepřového. Doporučujeme omezit používání hlavně tučného vepřového masa. Ve vašem jídelníčku nabízíte vepřové maso na oba výběry příliš často:

Výběr 1 - 7,5x

Výběr 2 - 7x

Ryby by se měly dle doporučení v jídelníčku objevit alespoň 2x nebo 3x v měsíci, přičemž je nutné zohlednit i případné zařazení rybí polévky. Doporučujeme dětem podávat i ryby mořské, kvůli obsahu jódu a omega 3 nenasycených MK. Váš jídelníček je nevyvážený, neboť na 2. výběr je máte chvályhodně často a na 1. výběr vůbec:

Výběr 1 - 0x

Výběr 2 - 4x

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. Ve vašem jídelníčku je nabídka bezmasých nesladkých jídel nedostatečná, doporučujeme zařadit je častěji:

Výběr 1 - 0x

Výběr 2 - 1x

Uzeniny by se v jídelníčku neměly vyskytovat vůbec, neboť nepatří do racionální stravy. I kvalitní uzeniny (s vysokým podílem masa) obsahují velké množství soli. Uzeniny a slanina se ve vašem jídelníčku objevují příliš často:

Výběr 1 - 4x

Výběr 2 - 2x

Sladké jídlo je sice u dětí oblíbené, ale je zdrojem jednoduchých cukrů. Proto doporučujeme v rámci přísunu kvalitních živin vybírat sladká jídla s ovocem či s tvarohem v četnosti max. 2X za měsíc. Váš jídelníček jich vykazuje:

Výběr 1 - 3x - doporučujeme jedno ubrat

Výběr 2 - 2x

Luštěniny mohou být buď součástí hlavního pokrmu jako zahuštěná čočka, hrachová kaše, fazole na kyselo, nebo formou guláše (př: vepřový guláš s fazolemi), nebo formou přídatku do rizota či omáčky. Luštěniny je

doporučeno zařadit 1-2x za měsíc. Vy je v jídelníčku máte dostatečně, za což Vás chválíme.

Výběr 1 - 2x

Výběr 2 - 1x

Nápaditost pokrmů: Jídelníček by měl být celkově nápaditý, patrná by měla být snaha o pestrý jídelníček, o nové trendy a o zařazování regionálních a sezónních pokrmů.

- nehodnoceno

hodnocení příloh

Obiloviny (např. těstoviny, rýže, kuskus, pečivo, rýžové nudle, bulgur, špecle apod.) by se měly v jídelníčku vyskytovat alespoň 7x za měsíc. Vaše nabídka je opět nevyrovnaná: na 1 výběr jich máte hodně a na 2. výběr málo:

Výběr 1 - 13x

Výběr 2 - 5x

Houskové knedlíky by měly být max. 2X za měsíc, vy je podáváte u 2. výběru častěji:

Výběr 1 - 2x

Výběr 2 - 3x - doporučujeme ubrat

hodnocení zeleniny

Zelenina čerstvá: by se dle doporučení měla zařazovat do jídelníčku alespoň 8x za měsíc formou zeleninové oblohy nebo salátu. Vy ji podáváte formou salátů téměř každý den, za což vás chválíme.

Výběr 1 - 19x

Výběr 2 - 19x

Zelenina tepelně upravená: by měla být zařazena alespoň 4x měsíčně (např. dušená mrkev, zelené fazolky, špenát, dušené zelí, hrášek, plněné papriky, lečo atd.). Vy podáváte tepelně upravenou zeleninu často, za což vás opět chválíme.

Výběr 1 - 9x

hodnocení nápojů (všechny výběry dohromady)

Doporučuje se zařazovat k mléčnému nápoji vždy i nemléčný nápoj a rovněž ke slazenému nápoji nabídnout i neslazený nápoj.

Neslazený nemléčný nápoj (voda, neslazený čaj) je v nabídce každý den: ANO

Mléčný nápoj je vždy doplněn možností zvolit si nemléčný: ANO.

pochvala:

- ŠJ se snaží uplatňovat nové trendy ve stravování
- chválíme za časté používání luštěnin
- za denní výběr ze slazených a neslazených a mléčných a nemléčných nápojů
- za časté používání zeleniny čerstvé – v podobě denní nabídky salátů i tepelně opracované

slabá místa:

- celkově je jídelníček mezi výběry nevyrovnaný
- příliš mnoho vepřového masa a uzenin, u 1. výběru sladkých jídel a u 2. výběru kynutých/houskových knedlíků
- málo zeleninových a luštěninových polévek, obilných zavářek, bezmasých jídel a obilovin.příloh na 2. výběru
- chybí: na 1. výběru nejsou žádné ryby a bezmasé pokrmy

prioritní body:

1. Vyrovnat nabídku jednotlivých komodit mezi výběry 1-2 (hlavně ryby a obiloviny). Zařadit častěji zelenin. a luštěninové polévky a obilné zavářky.
2. Doporučujeme omezit používání vepřového masa, uzenin v obou výběrech.
3. U 1. výběru zvýšit frekvenci podávání ryb a bezmasých jídel a trochu omezit sladká jídla.
4. U 2. výběrusnížit četnost knedlíků a zvýšit frekvenci podávání bezmasých jídel a obilovinových příloh.

celkové hodnocení

Výběr 1

Nevyhovující jídelníček

Nízká úroveň jídelníčku

Dobrý jídelníček - ANO

Velmi dobrý jídelníček

Výborný jídelníček

Výběr 2

Nevyhovující jídelníček

Nízká úroveň jídelníčku

Dobrý jídelníček - ANO

Velmi dobrý jídelníček

Výborný jídelníček