mš srdíčko říčany - březen 2015

9. 9. 2015 • Nevýběrový • Profil jídelny

Pondělí 2. 3. 2015

Přesnídávka: chléb s pomazánkou z lučiny
Polévka: hrstková
Hlavní chod: žemlovka s jablky a tvarohem
Nápoj: mléčný koktejl, mléko, čaj
Svačina: celozrnný rohlík

Úterý 3. 3. 2015

Přesnídávka: chléb s mrkvovou pomazánkou
Polévka: česnečka s kroupami a bramborem
Hlavní chod: masové koule v rajské omáčce, těstoviny
Nápoj: horká čokoláda, čaj, ovocný sirup, mléko
Svačina: houska, tvrdý sýr

Středa 4. 3. 2015

Přesnídávka: chléb s krabí pomazánkou
Polévka: kuřecí vývar s játrovými knedlíčky
Hlavní chod: hovězí tokáň, rýže s kuskusem
Nápoj: granko, čaj, fruktelka, mléko
Svačina: chléb se sýrovou pomazánkou s jarní cibulkou

Pátek 6. 3. 2015

Přesnídávka: chléb s pomazánkou z červené čočky
Polévka: brokolicový krém
Hlavní chod: grenadýrský pochod, zelný salát
Nápoj: bílá káva, čaj, catusík, mléko, D mléko

Svačina: kornspitz

Pondělí 9. 3. 2015

Přesnídávka: chléb s taveným sýrem
Polévka: cizrnový krém
Hlavní chod: krabí maso zapečené se smetanou a sýrem, brambor
Nápoj: kapučínek, čaj, mléko
Svačina: houska

Úterý 10. 3. 2015

Přesnídávka: cereálie
Polévka: hovězí se zavářkou
Hlavní chod: vepřový guláš, těstoviny
Nápoj: mléko, čaj, ovocný sirup
Svačina: chléb s jarní pomazánkou

Středa 11. 3. 2015

Přesnídávka: chléb s pomazánkou z olejovek
Polévka: špenátová
Hlavní chod: kovbojské fazole, chléb
Nápoj: horká čokoláda, čaj, hroznový nápoj, mléko
Svačina: kornspitz

Čtvrtek 12. 3. 2015

Přesnídávka: chléb se šunkovou pomazánkou
Polévka: kuřecí s kapáním
Hlavní chod: krůtí maso na česneku, rýže s tarhoňou
Nápoj: kakao, čaj, catusík, mléko
Svačina: chléb s pomazánkovým máslem

Pátek 13. 3. 2015

Přesnídávka: chléb s pmazánkou z míchaných vajec
Polévka: cibulačka
Hlavní chod: zeleninové rizoto s esýrem, okurka
Nápoj: cao malt, čaj, mošt, mléko
Svačina: kobliha

Pondělí 16. 3. 2015

Přesnídávka: chléb s tvarohovou pmazánkou
Polévka: z rybího filé s houstičkou
Hlavní chod: rýžová kaše se skořicí
Nápoj: bílá káva, čaj, mléko
Svačina: karlovarský rohlík

Úterý 17. 3. 2015

Přesnídávka: chléb s játrovým krémem
Polévka: ovarová s pohankou
Hlavní chod: kuře a la bažant, brambor
Nápoj: granko, čaj, catusík, mléko
Svačina: dalamánek se sýrovou pomazánkou

Středa 18. 3. 2015

Přesnídávka: houska s Ramou, müsli tyčinka
Polévka: hrášková
Hlavní chod: lotrinské nudle
Nápoj: mléčný koktejl, čaj,frutelka, mléko
Svačina: chléb s pomazánkou z lučiny s řapíkatým celerem

Čtvrtek 19. 3. 2015

Přesnídávka: houska s Rramou, müsli tyčinka
Polévka: krupicová s vejcem
Hlavní chod: hovězí maso na celeru, houskový knedlík
Nápoj: horká čokoláda, čaj,ovocný sirup, mléko
Svačina: chléb s česnekovou pomazánkou

Pátek 20. 3. 2015

Přesnídávka: chléb s pomazánkou z rybiček v tomatě
Polévka: zeleninová s těstovinou
Hlavní chod: vepřový prejt, zelí, brambor
Nápoj: cao malt, čaj, džus, mléko
Svačina: sýrový rohlík

Pondělí 23. 3. 2015

Přesnídávka: bageta, jogurt
Polévka: fazolová
Hlavní chod: nákyp z rybího filé, brambor, zelenin. obloha
Nápoj: čaj, frutelka, mléko
Svačina: chléb s lučinou

Úterý 24. 3. 2015

Přesnídávka: chléb s máslem a strouhaným sýrem
Polévka: jemná masová
Hlavní chod: krůtí guláš, rýže
Nápoj: ochucené mléko, carotelka, čaj
Svačina: houska

Středa 25. 3. 2015

Přesnídávka: chléb s pomazánkou z pečeného masa
Polévka: hovězí vývar s domácím drobením
Hlavní chod: pečené králíčí stehno, bramborový knedlík, špenát
Nápoj: cao malt, čaj, ovocný sirup, mléko
Svačina: celozrnné pečivo

Čtvrtek 26. 3. 2015

Přesnídávka: tmavý chléb s ředkvičkovou poamzánkou
Polévka: bramboračka
Hlavní chod: vepřové maso na smetaně, těstoviny
Nápoj: kapučínek, čaj, hroznový nápoj, mléko
Svačina: chléb se sýrovopaprikovou pomazánkou

Pátek 27. 3. 2015

Přesnídávka: chléb s pomazánkou z tuňáka
Polévka: zeleninová s vločkami
Hlavní chod: čočka na kyselo, vejce, okurka
Nápoj: kakao, čaj, mošt, mléko
Svačina: marmeládový šáteček

Pondělí 30. 3. 2015

Přesnídávka:	chléb s taveným sýrem
Polévka:	čočková
Hlavní chod:	nudle s mákem
Nápoj:	mléčný koktejl, čaj, mléko
Svačina:	houska s pažitkovou pomazánkou

Úterý 31. 3. 2015

Přesnídávka:	chléb s pomazánkou z pečeného filé
Polévka:	kapustová s vločkami
Hlavní chod:	rozlítaný hovězí ptáček, rýže
Nápoj:	bílá káva, čaj, ovocný sirup, mléko
Svačina:	chléb s budapešťskou pomazánkou

hodnocení jídelníčku

Polévky:
Dobrá kombinace polévek s luštěninou, obilovinami (bulgur, jáhly, kroupy…) a vhodně kombinované polévky se zeleninou. Vždy je zeleninová složka v polévce zastoupena (obohacená mraženou zeleninou, zeleninový vývar, s převahou suroviny – květáková aj.)
Častější zařazování masových vývarů, ale vývary vždy vhodně doplněny zeleninou. Preferují se vývary z kvalitnějšího masa, masový vývar slouží především jako nositel chuti. Vůbec se nepoužívají žádná sypká dochucovadla.
Moderní přístup kuchařek – začleňování méně obvyklých polévek (např. cizrnová polévka, špenátový krém, bylinkové nočky do polévky aj.

Maso:
Vhodné kombinace mas. Občas dochází k častějšímu zařazení vepřového masa, ale jedná se vždy o maso s menším podílem tuku. Správná frekvence střídání různých druhů masa včetně masa rybího. Perfektně zařazená masa s nižším obsahem tuku (krůtí maso). Maso je nakupováno v chlazeném stavu.
Čerstvé rybí maso není používáno, je nakupováno rybí maso mražené.

Uzeniny nejsou požívány vůbec. Pokud je zařazena paštika, jedná se o domácí výrobek (masový krém).

Přílohy:
Školní kuchyně se zcela odprostila od polotovarů. Veškeré přílohy jsou vlastní výroby. Knedlíky jsou často a vhodně nahrazeny rýží (často obohaceno např. kuskusem). Pestrost příloh a vhodná a kombinace je hodnocena kladně. Knedlíky jsou zařazeny maximálně 2x měsíčně a jsou vlastní výroby.

Svačinky:
pestré, převaha vlastních pomazánek. Zde opět kladně hodnotím snahu kuchařek zařazovat neobvyklé druhy, tak aby byla zachována pestrost (pomazánka z červené čočky, ředkvičková pomazánka, pohanková pomazánka). Školní kuchyně bohužel minimálně zařazuje celozrnné pečivo. Vychází tak z poznatků, které nebyla na školní a dále ze zkušenosti, že celozrnné pečivo děti nejedí a zbytky se vrací. Kladně hodnotím, že kuchyně se snaží zařazovat vedle bílého pečiva a sladkých pekařských výrobků alespoň chléb.
Dále je snaha minimalizovat sladké pečivo (kobliha, šáteček od místních prověřených výrobců jako zpestření). Sladké pekařské výrobky podávané ke svačině jsou i vlastní výroby (domácí perník). Jídelní lístek působí mírně okleštěn od ovoce a zeleniny i přes to, že o skutečnosti, že děti denně dostávají čerstvé ovoce a zeleninu, informuje zápatí. Tento podnět byl vysvětlen (dětem je opravdu denně podáváno čerstvé ovoce a zelenina).

Vůbec nejsou podávány **obilné kaše**. Dle sdělení jsou dětmi odmítány.

Nápoje:
Denně je dětem vedle slazených nápojů podávaná také voda.
Nápoje cetusík, frutelka (komerčně vyráběné suroviny pro přípravu nápojů) jsou vždy ředěny větším množstvím vody než ukládá výrobce na obalu. (viz. fotodokumentace).
Pokud je v nabídce mléčný nápoj je vhodně doplněn i nápojem nemléčným.

Závěr:

Kladně hodnotím přístup kuchyně a snahu poutavě zaujmout konzumenty.

Kuchařky se snaží vařit moderním přístupem za použití novodobých potravin (cizrna, bulgur) a zároveň dodržovat pestrost. Velmi pozitivně hodnotím, že veškeré pokrmy jsou připravovány převážně z domácích surovin, nejsou používány dochucovadla. Velmi často se pro podpoření chuti používají bylinky.
Při tvoření menu je přistupováno hrou - v týdnu, který byl cestovatelský, byly použity originálními názvy pokrmů (Frenštátské pohankové koseto, šumavské nudle, Plzeňský guláš) = vhodná motivace.,

Škola si plně uvědomuje, že je nutné naplnit požadavky spotřebního koš, (ale taky jakým způsobem je toho nutno dosáhnou), že je nutné přistupovat k plnění spotřebního koše citlivě. Klade ohledy a důraz také na chutě a preference dětí.
Jídelníček hodnotím - velmi dobrý jídelníček.

Naší společnou snahou bude do jídelního lístku více zakomponovat čerstvého ovoce a zeleniny, pokrmy obohatit o sezónní potraviny. Zkusit zvýšit spotřebu celozrnného pečiva a vhodně zakomponovat i obilné kaše, tak aby působili poutavě. Dále se pokusíme oživit svačinky pro děti novými druhy pomazánek (inspirace pro kuchařky).
Plně si uvědomuji, že stravovací návyky si děti z velké části přináší z rodiny, kde vyrůstají, a proto našim cílem nebude děti do stravy nutit, ale citlivě je navést na správnou cestu tak, aby se přijímaná strava stala chutnou a zdravou.