šj při zš kunratice - březen 2015

9. 9. 2015 • Výběrový • Profil jídelny

Pondělí 2. 3. 2015

Polévka:	rajská s vločkami
Hlavní chod:	kuřecí prsa na paprice, těstoviny
Hlavní chod:	jablečná žemlovka s tvarohem, rozinkami a skořicí

Úterý 3. 3. 2015

Polévka:	květáková s vejci
Hlavní chod:	vepřové maso v mrkvi, vařený brambor
Hlavní chod:	staročeská havířina (kroupy s mletými houbami)
Hlavní chod:	čevabčiči, vařený brambor, hoččice s cibulí

Středa 4. 3. 2015

Polévka:	frankfurtská
Hlavní chod:	čínské nudle s kuřecím masem a mrkvovými nudličkami
Hlavní chod:	treska tmavá pečená v páře s cibulovou rýží
Hlavní chod:	bílá klobáska s opečenými jablky, bramborová kaše se zakysanou smetanou

Čtvrtek 5. 3. 2015

Polévka: hovězí s játrovou rýží
Hlavní chod: vepřové rizoto se zeleninou a strouhaným sýrem, steril. okurka
Hlavní chod: hovězí maso s celerovými nudličkami a bramborový knedlík
Hlavní chod: salát z opečených lilků s koprem, sezamové bulky

Pátek 6. 3. 2015

Polévka: cibulová se sýrem
Hlavní chod: hovězí svíčková na smetaně, houskový knedlík, brusinky
Hlavní chod: obalovaný sýr, vařený brambor, tatarská omáčka

Pondělí 9. 3. 2015

Polévka: hrachová se slaninkou
Hlavní chod: boloňské špagety se strouhaným sýrem
Hlavní chod: moravský vrabec, bramborový knedlík, dušený špenát

Úterý 10. 3. 2015

Polévka: hovězí s kapáním
Hlavní chod: rybí filé, vařený brambor
Hlavní chod: červená čočka s rajčaty, vejce vařená, opečené tousty
Hlavní chod: cibulové kroužky smažené, vařený brambor, cherry rajčata

Středa 11. 3. 2015

Polévka: bramboračka s houbami
Hlavní chod: sekaná pečeně, bramborová kaše

Hlavní chod: kuřecí prsa na medu, brambory Grizzlies
Hlavní chod: obložený hamburger

Čtvrtek 12. 3. 2015

Polévka: masová s vejci
Hlavní chod: zapečené flíčky s uzeným masem, červená řepa
Hlavní chod: ovesná kaše s medem, meruňkami a strouhaným perníkem
Hlavní chod: kedlubnový salát s paprikou a červenou čekankou, tmavý chléb

Pátek 13. 3. 2015

Polévka: zeleninová s tarhoňou
Hlavní chod: vepřová plec na houbách, dušená rýže
Hlavní chod: hovězí po španělsku, houskový knedlík

Pondělí 16. 3. 2015

Polévka: slepičí s nudlemi
Hlavní chod: špekové knedlíky se zelím a restovanou cibulkou
Hlavní chod: vegetariánské rýžové těstoviny se zeleninou a klíčky mungo

Úterý 17. 3. 2015

Polévka: dršťková s čerstvým pečivem
Hlavní chod: francouzské brambory s vejci a klobáskou, steril okurka
Hlavní chod: filety z tilápie s kmínem, opečené brambory
Hlavní chod: jogurtové špalíčky s jahodovou kahodou

Středa 18. 3. 2015

Polévka:	česnečka s kroupami
Hlavní chod:	kuře na smetaně, houskový knedlík
Hlavní chod:	lasagne s mletým masem a rajčaty
Hlavní chod:	houbové rizoto s parmazánem

Čtvrtek 19. 3. 2015

Polévka:	hovězí s játrovou rýží
Hlavní chod:	znojemská hovězí pečeně, dušená rýže
Hlavní chod:	pštrosí vejce, nastavovaná kaše
Hlavní chod:	zelný salát s paprikou a jablky, zdobený petrželkou, škvarková placka

Pátek 20. 3. 2015

Polévka:	zeleninopvá se šunkovým svítkem
Hlavní chod:	kuřecí prsa s listovým špenátem a smetanou, bramborové noky
Hlavní chod:	uhlířské špagety s vejci a slaninou

Pondělí 23. 3. 2015

Polévka:	špenátová s vejci a smetanou
Hlavní chod:	hovězí pečeně na slanině, dušená rýže
Hlavní chod:	vepřové nudličky gyros, vařený brambor, tzatziki

Úterý 24. 3. 2015

Polévka:	z vaječné jíšky
Hlavní chod:	segedínský guláš, houskový knedlík

Hlavní chod:	vejce vařená, lahůdková čočka, steril. okurka
Hlavní chod:	lilky zapečené s rajčaty a balkánským sýrem, banketky

Středa 25. 3. 2015

Polévka:	zeleninová s čínskými nudlemi
Hlavní chod:	hrachová kaše, uzená plec, cibulka Cronions, steril. okurka
Hlavní chod:	vařené brambory s balkánským sýrem
Hlavní chod:	hovězí maso vařené, křenová omáčka, houskový knedlík

Čtvrtek 26. 3. 2015

Polévka:	rajská s těstovinou
Hlavní chod:	drůbeží rizoto s ezeleninou a strouhaným sýrem, steril. okurka
Hlavní chod:	bramborové šišky s cukrem a strouhankou, máslo
Hlavní chod:	kukuřičný salát s rajčaty, salátovou okurkou a jogurtem, rohlík

Pátek 27. 3. 2015

Polévka:	francozská
Hlavní chod:	pečené filé s brokolicovosýrovým přelivem, vařený brambor
Hlavní chod:	kuřecí řízek, lehlký bramborový salát

Pondělí 30. 3. 2015

Polévka:	zabijačková s kroupami
Hlavní chod:	filé mahi mahi v česnekovo smetanové omáčce, vařený brambor
Hlavní chod:	mexické tortilly s kuřecím masem, zeleninou a dresinkem

Úterý 31. 3. 2015

Polévka:	boršč se zakysanou smetanou
Hlavní chod:	hovězí guláš, těstoviny
Hlavní chod:	sicilské špagety s česnekem a strouhaným sýrem
Hlavní chod:	bretaňské fazole s klobáskou, čerstvý chléb

hodnocení jídelníčku

Hodnocení polévek (pro všechny výběry)

Zeleninové polévky: Doporučený počet 12 zeleninových polévek není dosažen, Je to z důvodu, že je v jídelníčku mnoho polévek s masem. Doporučuji zařadit tyto masové polévky 1x týdně. Vznikne tak prostor pro různé varianty jednodruhových zeleninových polévek, které lze mixovat, pasírovat, ředit mlékem či obohatit o různé zavářky (vločky, pohanku, jáhly, cizrnové zavářky atd.)

Luštěninové polévky: Doporučujeme, aby luštěninová polévka či polévka s menším množstvím luštěniny byla zařazena minimálně 3x. V jídelníčku za březen je dvakrát.

Obilné zavářky: Do polévek je vhodné přidávat různé obilné zavářky (jiné než klasické těstoviny či noky), dětmi jsou velice dobře přijímány jáhly, kuskus či pohanka a kroupy.

Kombinace polévek s hlavními jídly: Tuto kategorii nešlo hodnotit, neboť je nabízeno více výběrů. Měl by být splněn požadavek, že k bezmasému jídlu by měla být bezmasá polévka. K sytějšímu hlavnímu jídlu spíše vodová nezahuštěná polévka a naopak k lehčímu jídlu může být sytější polévka. Někde jsou trochu monotónní kombinace např. cibulačka se sýrem a k hlavnímu jídlu opět sýr ve smažené podobě.

Menu se skládá ze 2-3 výběrů. Výběr č. 3 bývá pouze 3 dny v týdnu, není tedy hodnocen.

Hodnocení hlavních jídel

Drůbež, králík:

Výběr 1 V tomto výběru je drůbež nabízena celkem 6x. Ve všech případech se jedná o kuře. Doporučuji tedy zařadit i jiné druhy drůbeže a králíka, aby i v této kategorii byla zachována pestrost.

Výběr 2 V tomto výběru je nabídnuto drůbeží maso 3x což je minimální limit, ale opět je nabízeno pouze maso kuřecí. Zařaďte někdy krůtu, kachnu, králíka atd.

Výběr 3

Vepřové maso:

Výběr 1 V tomto výběru je maso nabízeno více jak 8x. Pokud má měsíc 20 stravovacích dnů, připadá 14 dnů na pokrm s masem, nebo rybou. Z tohoto počtu by měla být max. 4 jídla s vepřovým masem a zbytek s ostatnímu druhy. Jako dobrý zdroj železa slouží maso hovězí. Při výběru jakéhokoli masa dbejte na libovost.

Výběr 2 Tento výběr je již racionálnější, co se týče nabízení vepřového masa. Celkem jej nabízí 3x což respektuje doporučení, dokonce lze zvýšit.

Výběr 3

Ryby:

Výběr 1 Ryby jsou nabízeny v dostatečném množství, chválíme i zařazení chutnějších druhů ryb jako je mahi mahi. Rovněž chválíme za formy tepelné úpravy.

Výběr 2 I tento výběr splňuje doporučení, rovněž oceňuji, že je zařazena kvalitnější a chutnější tilápie.

Výběr 3

Bezmasé nesladké jídlo:

Výběr 1 V tomto výběru je to velice slabé místo, bezmasý pokrm není nabídnut ani jedenkrát. Měl by být zařazen alespoň 4x měsíčně, tedy jednou týdně. Takovýto bezmasý pokrm by měl být atraktivní, měl by obsahovat dostatek živin a měl by být co do kvality srovnatelný s pokrmem masitým.

Výběr 2 V tomto výběru jsou zařazena bezmasá jídla zařazena v dostatečném množství. Nedostatečné nutričně jsou pouze brambory

s balkánským sýrem, který pro děti není vhodný zejména kvůli obrovskému množství soli.

Výběr 3 V tomto výběru je řada zajímavých bezmasých jídel, Občas je možné zařadit i zeleninu, která je upravena smažením. Tato forma je pro děti lákavá a zeleninu tak dobře přijímají. Nemělo by to však být pravidlem.

Uzeniny:

Výběr 1 Obsahuje uzeniny. Uzeniny obsahují velké množství soli a děti jich obvykle mají dostatek z domova. Doporučujeme uzeniny nepodávat k luštěninám. Lze je nahradit vejci či kouskem masa, salátem. Dále není vhodné uzené maso nabízet s bramborovou kaší jako celou porci masa. V některých jídlech jsou uzeniny tradiční, např. šunkofleky, v takovýchto případech používejte sůl střídmě a jídlo doplňte salátem či syrovou zeleninou, ve které je draslík, který působí opačným způsobem než sodík. Uzeniny nepřidávejte do polévek.

Výběr 2 Obsahuje uzeniny pouze ve formě slaniny, což se dá akceptovat vzhledem k malému množství.

Výběr 3 Rovněž obsahuje uzeniny.

Sladké jídlo:

Výběr 1 výběr č. 1 neobsahuje sladké jídlo. Je to i tím, že sladké jídlo je podáváno 1x týdně jako výběr 2 či 3. Stálo by za úvahu, jestli sladké jídlo nezařadit i k výběru 1, aby ho měly i děti, které si nevolí, ale automaticky odebírají výběr 1.

Výběr 2 Ve výběru č. 2 jsou 3 sladká jídla, doporučujeme jen 2 za měsíc, jedno jídlo by se dalo nabídnout jako výběr 1. Jako nutričně kvalitní je sladké jídlo typu ovesná kaše s ovocem. Které obsahuje komplexní sacharidy, vlákninu, bílkoviny a tuky. Malý přínos mají naopak šišky se strouhankou. Dbejte na to, aby i sladká jídla byla nutričně hodnotná a nepřinášela pouze prázdnou energii.

Výběr 3

Luštěniny:

Výběr 1 Splňuje nabídku luštěnin, pouze pozor na doplnění luštěnin o uzené maso. Místo něj např. v Brně podávají vepřové výpečky (z libovějšího masa) a takto doplněná hrachová kaše dětem chutná.

Výběr 2 Rovněž splňuje nabídku luštěnin.

Výběr 3

Nápaditost pokrmů:

Výběr 1 Tento výběr je klasický

Výběr 2 je nápaditější, a pestřejší. Výběr č. 1 by měl být podobný

Výběr 3

Hodnocení příloh

Obiloviny:

Výběr 1 Je nabízena pouze rýže a těstoviny. Obilovin je obrovské množství a dají se vzájemně kombinovat či jimi nastavovat kaše. V tomto směru se fantazii meze nekladou a je škoda tuto širokou nabídku nevyužít.

Výběr 2 Je trochu pestřejší krom klasických těstovin a rýže nabízí i vločky a kroupy. Netradičnější přílohou jsou tortilly, které děti určitě ocení.

Výběr 3

Houskové knedlíky:

Výběr 1 Toto menu, které zaměřeno více klasicky obsahuje za měsíc celkem 5x knedlíky. Doporučujeme nabízet 2x měsíčně a pokusit se knedlíky připravovat z celozrnné, špaldové mouky, nebo z mouky cizrnové. Jejich nutriční hodnota se tak zvýší.

Výběr 2 Knedlíky jsou nabídnuty 1x, což je v souladu s doporučeními.

Výběr 3

Hodnocení zeleniny

Zelenina čerstvá: Jelikož má škola salátový bar, může si dítě vybrat salát ke každému jídlu. Čímž je bezezbytku splněno doporučení.

Zelenina tepelně upravená:

Výběr 1 Oba výběry splňují i doporučení pro tepelně upravenou zeleninu.

Dbejte vždy na dostatečnou porci, která by měla být alespoň velikosti pěsti dítěte.

Výběr 2

Výběr 3

Hodnocení nápojů (všechny výběry dohromady)

Neslazený, nemléčný nápoj – každý den: toto kritérium je plněno

Mléčný nápoj je vždy doplněn možností zvolit si nemléčný: toto kritérium je plněno

Pochvala: Chválíme velice zavedení zeleninového (ovocného) baru, je to dobrý příklad toho, aby

dítě vidělo, že salát či syrová zelenina může být k jakémukoli jídlu a mohou si rovněž vybrat dle vlastních chuťových preferencí.

Chválíme, že dětem nabízíte i dražší, ale kvalitnější typy ryb a oceňujeme,

že je připravujete i jinou tepelnou úpravou, než je oblíbené smažení.

Menu č. 2 případně i 3 je nápaditější, pestřejší a lépe odpovídá racionální stravě. Bylo by dobré, aby i výběr 1 měl tyto rysy.

Slabá místa:

Výběr 1 je tradiční, obsahuje mnoho vepřového masa, hodně knedlíků a omáček. Bylo by dobré jej obohatit o lehčí jídla a z výběru 1 a dva udělat rovnocenné výběry.

Slabým místem je vepřové maso, ve výběru 1 pak deficit bezmasých jídel. Za slabé místo pokládám i zařazení uzeniny k luštěninám.

Prioritní body:

1. **Snížit množství vepřového masa – ve výběru 1 a nahradit jej například i bezmasým jídlem, které chybí**

2. **Ve výběru 1 zařadit bezmasá jídla, která v něm nejsou.**

3. **Oba výběry by měly být rovnocenné. Zatím u Vámi nastavených jídelníčku kvalitněji a pestřeji vyznívá jídelníček č. 2. Většinou však větší počet strávníků odebírá obědy č. 1. Proto je dobré oba**

dva výběry co do kvality a pestrosti sjednotit. Bude to asi znamenat opuštění filozofie klasického jídla. Nebo klasická jídla něčím zpestřit. Například přemýšlet nad kvalitnější přílohou. Volit různorodější druhy masa atd.

Celkové hodnocení

Výběr 1

Nevyhovující jídelníček

Nízká úroveň jídelníčku

Dobrý jídelníček – což je průměrné hodnocení

Velmi dobrý jídelníček

Výborný jídelníček

Výběr 2

Nevyhovující jídelníček

Nízká úroveň jídelníčku

Dobrý jídelníček

Velmi dobrý jídelníček

Výborný jídelníček – což je nejlepší hodnocení

Výběr 3

Nebyl hodnocen, vzhledem k tomu, že není nabízen každý den.