# fzš mezi školami praha

15. 9. 2015 • Výběrový • Profil jídelny

### Pondělí 2. 3. 2015

| | |
|---|---|
| Polévka: | hrachová s párkem |
| Hlavní chod: | rizoto z vepřového masa, strouhaný sýr, okurka |
| Moučník: | makovec |
| Nápoj: | mléko, čaj s citrónem, voda s citrónem |

### Úterý 3. 3. 2015

| | |
|---|---|
| Polévka: | zeleninový vývar s krupicí a vejcem |
| Hlavní chod: | germknödel - alpský knedlík s povidly, mákem a šodó |
| Hlavní chod: | králíčí paprikáš (s rajčaty a paprikou), brambor |
| Hlavní chod: | zeleninový talíř, pečivo |
| Moučník: | grep |
| Nápoj: | mléko, voda, zázvorový čaj |

### Čtvrtek 5. 3. 2015

| | |
|---|---|
| Polévka: | kuřecí vývar s masem, cizrnou a syrovými noky |
| Hlavní chod: | smažené rybí filé, brambor, citrón |
| Hlavní chod: | hovězí na celeru, těstoviny |
| Hlavní chod: | zeleninový talíř, pečivo |
| Moučník: | okurkový salát |

| | |
|---|---|
| Nápoj: | jahodové mléko, sirup, voda s citrónem |

**Pátek 6. 3. 2015**

| | |
|---|---|
| Polévka: | dýňová s popcornem |
| Hlavní chod: | hamburská vepřová kýta, houskový knedlík |
| Hlavní chod: | hubník - jáhly s houbami, rajčatová obloha |
| Hlavní chod: | zeleninový talíř, pečivo |
| Moučník: | jablko |
| Nápoj: | čaj s citónem, voda s citrónem |

**Pondělí 9. 3. 2015**

| | |
|---|---|
| Polévka: | pórková s vejcem |
| Hlavní chod: | rybí filé na másle, brambor, tatarská omáčka |
| Hlavní chod: | přírodní roštěná, jasmínová rýže |
| Hlavní chod: | zeleninový talíř, pečivo |
| Nápoj: | mléko, zázvorový čaj, voda s citrónem |

**Úterý 10. 3. 2015**

| | |
|---|---|
| Polévka: | kuřecí vývar se zeleninou a nudlemi |
| Hlavní chod: | kuře na paprice, těstoviny |
| Hlavní chod: | rýžový nákyp s meruňkami |
| Hlavní chod: | zeleninový talíř, pečivo |
| Moučník: | banán |
| Nápoj: | kakao, ovocný čaj, voda s citónem |

**Středa 11. 3. 2015**

| | |
|---|---|
| Polévka: | kulajda se zeleninou a bramborem |

| | |
|---|---|
| Hlavní chod: | vepřová pečeně, dušená mrkev, brambor |
| Hlavní chod: | zeleninový kuskus s králičím masem |
| Hlavní chod: | zeleninový talíř, pečivo |
| Moučník: | kompot |
| Nápoj: | kakao, ovocný čaj, voda s citónem |

**Čtvrtek 12. 3. 2015**

| | |
|---|---|
| Polévka: | zeleninový vývar s játrovými knedlíčky |
| Hlavní chod: | čočka se smaženou cibulkou, salát z kysaného zelí, chléb |
| Hlavní chod: | sekaná pečeně, šťouchaný brambor s pórkem a pohankou, okurka |
| Hlavní chod: | zeleninový talíř, pečivo |
| Nápoj: | jahodové mléko, čaj se sirupem, voda s citónem |

**Pátek 13. 3. 2015**

| | |
|---|---|
| Polévka: | zeleninový vývar s kapáním z citrnové mouky |
| Hlavní chod: | španělská hovězí pečeně, houskový knedlík |
| Hlavní chod: | květákový nákyp s vepřovým masem, brambor, rajče |
| Hlavní chod: | zeleninový talíř, pečivo |
| Moučník: | jablko |
| Nápoj: | čaj s citrónem, voda s citónem |

**Pondělí 16. 3. 2015**

| | |
|---|---|
| Polévka: | zeleninový vývar se sýrovým kapáním z cizrnové mouky |
| Hlavní chod: | hovězí tokáň, rýže |
| Hlavní chod: | kuřecí soté na kari, špagety |

| | |
|---|---|
| Hlavní chod: | zeleninový talíř, pečivo |
| Nápoj: | mléko, ovocný čaj, voda s citrónem |

**Úterý 17. 3. 2015**

| | |
|---|---|
| Polévka: | česneková s bramborem |
| Hlavní chod: | kanadské kuře, bramborová kaše, kapie |
| Hlavní chod: | segedínský guláš, houskový knedlík |
| Hlavní chod: | zeleninový talíř, pečivo |
| Moučník: | jablko |
| Nápoj: | kakao, multivitamín, voda s citrónem |

**Středa 18. 3. 2015**

| | |
|---|---|
| Polévka: | kmínová se zeleninou a vejcem |
| Hlavní chod: | filé z mořské štiky na zázvoru, listový špenát, brambor |
| Hlavní chod: | rizoto z bulguru a míchaných luštěnin, okurka |
| Hlavní chod: | těstovinový salát s tuňákem |
| Nápoj: | mléko, čaj s medem, voda s citrónem |

**Čtvrtek 19. 3. 2015**

| | |
|---|---|
| Polévka: | rajčatová s červenou čočkou |
| Hlavní chod: | králičí hřbet na hořčici a tymiánu, brambor |
| Hlavní chod: | zapečené těstoviny s tvarohem a rozinkami |
| Hlavní chod: | zeleninový talíř, pečivo |
| Moučník: | grep |
| Nápoj: | mléko, čaj se sirupem, voda s citrónem |

**Pátek 20. 3. 2015**

| | |
|---|---|
| Polévka: | rychlá s vejci |
| Hlavní chod: | francouzské brambory s uzeným masem, salát z červené řepy a celeru |
| Hlavní chod: | fazolový guláš s hovězím masem, chléb |
| Hlavní chod: | zeleninový talíř, pečivo |
| Moučník: | jogurt s jahodami |
| Nápoj: | čaj s citrónem, voda s citrónem |

**Pondělí 23. 3. 2015**

| | |
|---|---|
| Polévka: | hrachová s krutony |
| Hlavní chod: | fazolky na smetaně, brambor, vejce |
| Hlavní chod: | kuřecí prsa na medu, rýže |
| Hlavní chod: | zeleninový talíř, pečivo |
| Moučník: | jablko |
| Nápoj: | mléko, čaj s citrónem, voda s citrónem |

**Úterý 24. 3. 2015**

| | |
|---|---|
| Polévka: | cibulová se sýrem |
| Hlavní chod: | pečený králičí hřbet na česneku, bramborový knedlík |
| Hlavní chod: | hovězí pečeně frankfurtská, těstoviny |
| Hlavní chod: | zeleninový talíř, pečivo |
| Moučník: | mrkvový salát s ananasem |
| Nápoj: | kako, ovocný čaj, voda s citrónem |

**Středa 25. 3. 2015**

| | |
|---|---|
| Polévka: | zeleninový vývar s tarhoňou |
| Hlavní chod: | zapečené papriky plněné kuskusem a fetou na drcených rajčatech |

| | |
|---|---|
| Hlavní chod: | fish-pie (anglický rybí nkyp), zeleninová obloha |
| Hlavní chod: | jogurtovojablečný bulgur se škořicí, cukrem a rozinkami (studený grep) |
| Nápoj: | mléko, sirup, voda s citrónem |

**Čtvrtek 26. 3. 2015**

| | |
|---|---|
| Polévka: | květáková se zeleninou a vejcem |
| Hlavní chod: | milánské špagety, strouhaný sýr |
| Hlavní chod: | dušené krůtí maso s hráškem a mrkví, brambor |
| Hlavní chod: | zeleninový talíř, pečivo |
| Moučník: | müsli tyčinka |
| Nápoj: | jahodové mléko, zázvorový čaj s medem, voda s citrónem |

**Pátek 27. 3. 2015**

| | |
|---|---|
| Polévka: | kuřecí vývar s masem a těstovinovou rýží |
| Hlavní chod: | mexický guláš, houskový knedlík |
| Hlavní chod: | vepřový prejt, kysané zelí, brambor |
| Hlavní chod: | zeleninový talíř, pečivo |
| Nápoj: | čaj s citrónem, voda s citrónem |

**Pondělí 30. 3. 2015**

| | |
|---|---|
| Polévka: | hovězí vývar se zeleninou a nudlemi |
| Hlavní chod: | škubánky s mákem, cukrem a máslem |
| Hlavní chod: | vařené hovězí maso, křenová omáčka, houskový knedlík |
| Hlavní chod: | zeleninový talíř, pečivo |
| Moučník: | ovoce |
| Svačina: | jahodové mléko, čaj s medem a citrónem, voda s citrónem |

**Úterý 31. 3. 2015**

| | |
|---|---|
| Polévka: | z rybího filé se zeleninou a opraženou houskou |
| Hlavní chod: | švábská čočka (čočka, cibule, mrkev, rajče, smetana), chléb |
| Hlavní chod: | sekaná pečeně, bramborová kaše |
| Hlavní chod: | zeleninový talíř, pečivo |
| Moučník: | okurkový salát |
| Nápoj: | mléko, čaj se sirupem, voda s citrónem |

# hodnocení jídelníčku

**Hodnocení polévek (pro všechny výběry)**

Zeleninové polévky:

Školní jídelna plní požadavek na zařazování 12 zeleninových polévek měsíčně. Část jsou zařazeny zeleninové vývary, ale již je patrný trend zařazování jednodruhových zeleninových polévek, který bychom rádi podpořili a rádi bychom, aby v něm škola pokračovala.

Luštěninové polévky:

Dvakrát je zařazena luštěninová polévka, jedenkrát je do zeleninové polévky přidána cizrna, jedenkrát červená čočka a velice oceňujeme zařazení kapání z cizrnové mouky. V tomto bodě plní školní jídelna bezezbytku doporučení a považujeme zařazování luštěninových zavářek za moderní, zajímavé a nutričně velmi vhodné.

Obilné zavářky:

Co do počtu je sice obilných zavářek méně, ale jsou nahrazeny cizrnovými zavářkami, nebo se objevují netypičtější zavářky z tarhoni, či těstovinové rýže. I to je krok pestřejším směrem. Nicméně co se týče nutriční hodnoty pokrmů, doporučujeme, alespoň ještě jedenkrát doplnit vhodnou obilovinu, například pohanku do květákové polévky.

Nevhodně a zcela zbytečně je zařazena uzenina do polévky.

Kombinace polévek s hlavními jídly:

Doporučujeme před bezmasé jídlo podávat bezmasou polévku, pro odlehčení celého oběda. Pokud škola nabízí jako třetí možnost výběru zeleninový talíř, pak není možné těmto doporučením dostát.

**Hodnocení hlavních jídel**

Drůbež, králík:

Výběr 1 Je plněno doporučení pro drůbeží maso a velice oceňujeme zařazení králičího masa.

Výběr 2 I tento výběr plní doporučení pro drůbeží maso i králíka.

Výběr 3 Výběr 3 je každý den nabízen formou zeleninového talíře. Z jídelníčku není patrné, zda se jedná pouze o zeleninu, či je jakoukoli formou přidávána i bílkovina (sýr, ryba, maso, vejce).

Menu 3 tvoří téměř výhradně jen zeleninový talíř s pečivem. Velkým nedostatkem je tady nepřítomnost zdroje bílkovin. Proto doporučujeme toto třetí menu zrušit a pozornost a čas zaměřit na zvýšení přísunu čerstvé zeleniny v pokrmech nebo salátech nabízených k jídlům.

Vepřové maso:

Výběr 1 Je v souladu s doporučením pro vepřové maso.

Výběr 2 Překračuje doporučenou frekvenci pro vepřové maso, jelikož drůbeží maso je plněno na spodní hranici, doporučujeme v některých recepturách nahradit vepřové například krůtím masem.

Výběr 3 Nehodnotíme

Ryby:

Výběr 1 Doporučení pro ryby je plněno bez výhrad, dokonce je zařazena i rybí polévka. Velice chválíme.

Výběr 2 Pokud budeme počítat i nabídku polévky, pak je rybí jídlo nabízeno 2x, což je dostačující nabídka, nicméně trend ve výběru 1 je lepší.

Výběr 3 Nehodnotíme

Bezmasé nesladké jídlo:

Výběr 1 Bezmasé neslané jídlo je zařazeno 4x měsíčně, což plně odpovídá doporučené frekvenci. Velice chválíme za netradiční kombinace zeleniny a obilovin.

Výběr 2 Ve výběru 2 jsou pouze 2 bezmasá slaná jídla, doporučujeme připravit minimálně další dvě na úkor vepřového masa (například květákový nákyp lze připravit i bez masa.). velice se nám líbí zařazení hubníku v kombinaci s rajčaty.

Výběr 3 Nehodnotíme

Uzeniny:

Výběr 1 Nabízí možnost výběru uzeniny u francouzských brambor

Výběr 2 Nabízí možnost výběru uzeniny u frankfurtské pečeně

Výběr 3 Nehodnotíme

Uzeniny jsou i součástí hrachové polévky. Nabídka uzenin není ve vaší školní jídelně tak hojná jak bývá zvykem u jiných školních jídelen, ale rádi bychom v projektu vedli školy tak, aby časem nabídka uzenin z jídelníčku zmizela úplně. Pro vás to již nebude takový problém.

Sladké jídlo:

Výběr 1 Ve výběru je nabízeno sladké jídlo 2x. Obojí je forma knedlíků – houskový či bramborový (škubánky - brambory, mouka). Doporučujeme zařadit nutričně kvalitnější sladká jídla, do kterých bude přidáváno ovoce, semínka, ořechy, tvaroh, celozrnné obiloviny.

Výběr 2 Opět nabízí dva sladké pokrmy, což je v souladu s doporučením. Pokud bychom chtěli jídelníček ještě více nutričně zhodnotit,

pak je možné sladká jídla 2x měsíčně nabízet pouze ve výběru 1 a ve výběru 2 již nikoli a nahradit je bezmasým nesladkým jídlem.

Výběr 3 Nehodnotíme

Luštěniny:

Výběr 1 Luštěninové jídlo je nabízeno 2x a spolu s polévkami, kde je pestrá nabídka luštěnin pak plně splňuje doporučení.

Výběr 2 Luštěninové jídlo je nabízeno spolu s polévkami dostatečně.

Výběr 3 Nehodnotíme

Nápaditost pokrmů:

Výběr 1, 2 Jídelníčky obou výběrů patří mezi nápadité, jsou pestré, využívají netypických kombinací.

Výběr 3 Nehodnotíme

**Hodnocení příloh**

Obiloviny:

Výběr 1 Vcelku plní doporučení pro obiloviny, ale krom kuskusu

v plněných paprikách se jedná spíše o tradiční obiloviny, které nemají příliš vysokou nutriční hodnotu či nejsou příliš pestré.

Výběr 2 Výběr 2 je v obilných přílohách mnohem více pestrý najdeme zde mnohem chutnější typ rýže, kuskus, bulgur, pohanku.

Výběr 3 Nehodnotíme

Houskové knedlíky:

Výběr 1 Je nabízen 3x, doporučujeme frekvenci snížit na 2x. A nahradit část bílé mouky špaldovou, nebo cizrnovou.

Výběr 2 Doporučení je plněno.

Výběr 3 Nehodnotíme

**Hodnocení zeleniny**

Zelenina čerstvá:

Výběr 1 Výběr nabízí saláty i zeleninu jako oblohu. Obloha je však jen správný směr, ale nedostatečné množství. Salát či zeleninu bez zálivky by mělo dítě dostat 2x týdně. K tomuto doporučení se blížíte, ale ještě nesplňujete. Určitě tento správný směr udržte a ještě podpořte. Velice chválíme.

Výběr 2 Platí to samé co pro výběr 1, chválíme za zařazení kysaného zelí.

Výběr 3 Tento výběr nabízí velké množství zeleniny, bylo by dobré to, co nabízí rozprostřít mezi výběr 1 a 2. Tím by došlo k naprosto ideálnímu stavu. Zeleninový talíř je již překonaný trend. Je to jídlo studené,

tudíž nebudí tolik sytivý pocit, je často velice monotónní a pro přípravu velice těžké. Ubírá zeleniny pro předchozí dva výběry. Doporučujeme zařadit pouze 1x týdně pro zpestření a v další 4 dny vařit pestrou nabídku dvou výběrů.

Zelenina tepelně upravená:

Výběr 1 Relativně dostatečný výběr.

Výběr 2 Relativně dostatečný výběr. Přesto by se dalo pracovat na zlepšení, zejména pokud by se zeleniny, kterou spotřebujete na výběr 3, promítla například i do této skupiny

Výběr 3

**Hodnocení nápojů (všechny výběry dohromady)**

Neslazený, nemléčný nápoj – každý den:

Nabídka nápojů je velmi vhodná a nápaditá. Vždy je nabízen neslazený nápoj. Ubezpečte se, že slazené nápoje obsahují maximální doporučené množství cukru (tj. 20g/1l nápoje).

Mléčný nápoj je vždy doplněn možností zvolit si nemléčný:

Doporučení je plněno.

**Pochvala:**

Nápaditost a pestrost při výběre jídel (i regionální a mezinárodní jídla)

Zařazení rybího masa i do polévky, králičího masa mezi hlavní jídla

Vhodné zařazování luštěnin a méně známých obilovin

Snaha přidávat do jídel zeleninu

Moučníky jako jogurt s jahodami či mrkvový salát s ananasem

Použití mouky z cirzny

**Slabá místa:**

Nedostatek čerstvé zeleniny a ovoce (müsli tyčinka množstvím ani složením

nenahrazuje příjem čerstvého ovoce. Navíc je v nich často nepříznivá dávka jednoduchého cukru a polevy často obsahují zdraví škodlivé trans-nenasycené mastné kyseliny).

Přítomnost smažených jídel, uzenin, nadmíry vepřového masa ve výběru 2 a nevhodných ochucovadel jako je tatarská omáčka (je možné zaměnit za

lehčí a zdravější tzatziky).

Ve výběru 2 je díky vyšší nabídce vepřového masa naopak nedostatek bezmasých nesladkých jídel

Mírně vyšší frekvence zařazení nutričně méně hodnotné přílohy jako jsou obyčejné těstoviny a houskové knedlíky.

Přítomnost sterilované – nutričně méně hodnotné zeleniny (kyselé okurky) na úkor vhodně voleného salátu.

**Prioritní body:**

1. Zrušte menu 3. Vytvoříte čas a prostor pro zlepšení stávajících jídel.

1. Přidejte saláty z čerstvé zeleniny na talíř/extra misku k jídlu.

1. Zkuste se vyhnout tepelné úpravě jídel smažením a snižte četnost vepřového masa v jídelníčku. Vyhněte se uzeninám (párek v hrachové polévce).

1. Omezte použití sterilované zeleniny i ovoce. Kontrolujte složení müsli tyčinek (obsah cukru, ztužených tuků).

1. Zkuste se zamyslet, jak by se čerstvé ovoce dalo připravit jako moučník (nakrájené kousky, ve formě salátu, celozrnného koláče, ve tvarohové pěně…).

1. Vyzkoušejte použít víc zavářek z celozrnných obilnin do polévek a příloh z celozrnných obilovin. Spíše srovnejte kvalitativně oba výběry.

**Celkové hodnocení**

**Výběr 1**

Nevyhovující jídelníček

Nízká úroveň jídelníčku

Dobrý jídelníček

**Velmi dobrý jídelníček**

Výborný jídelníček

**Výběr 2**

Nevyhovující jídelníček

Nízká úroveň jídelníčku

Dobrý jídelníček

**Velmi dobrý jídelníček**

Výborný jídelníček

**Výběr 3**

Nebyl hodnocen, neznali jsme přesné složení zeleninových talířů a rovněž nevíme, jaké procento strávníků tento výběr odebírá.

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.

Musím velice ocenit Váš přístup, jelikož jsem měla možnost hodnotit již dva vaše jídelníčky a tento se svou kvalitou velice zlepšil.  Má mnoho hezkých

a pozitivních trendů a pro děti je jednoznačně nutričně kvalitnější. Budu velice ráda, když si takovéto zásady upevníte, společně se pokusíme poupravit receptury, které například již vaříte, ale dalo by se s nimi i nadále pracovat.