



Hodnocení jídelníčku dle Nutričního doporučení

Škola: Základní škola Náchod-Pihov, Příkopy 11856,
547 01 Náchod

Jídelníček za měsíc: **březen 2017** – 23 stravovacích dní

Hodnotitel: Ing. Ivana Tichá

e-mail: ivana.ticha@khshk.cz

telefon: 778 493 520

www.zdravaskolnijidelna.cz



Hodnocení polévek (pro všechny výběry)

Zeleninové polévky: V jídelníčku za měsíc březen byly zeleninové polévky podávány 12x, což hodnotíme kladně.

Luštěninové polévky: Zařazování luštěninových polévek bylo s četností 3x za měsíc a 1x byla zařazena luštěninová zavářka – hrachové vločky, což hodnotíme velmi kladně.

Obilné zavářky: Do polévek byly zařazovány vhodné obilné zavářky s četností **3x za měsíc**. Doporučujeme navýšit četnost na minimálně 4x za měsíc.

Kombinace polévek s hlavními jídly: Co se týče kombinaci polévek a hlavních jídel, je povětšinou vhodná.

Hodnocení hlavních jídel

Drůbež, králík:

Výběr 1: V hodnoceném období bylo drůbeží maso zařazeno 8x za měsíc, což odpovídá doporučené četnosti. Velmi kladně hodnotíme pestrost podávaných druhů bílého masa - podáno bylo maso kuřecí, maso krůtí, králík a husa.

Výběr 2: U tohoto výběru kladně hodnotíme zařazení drůbežího masa 7x za měsíc. Podáno bylo maso kuřecí, maso krůtí a slepice.

Vepřové maso:

Výběr 1: Chválíme četnost podávání vepřového masa, které bylo v měsíci březnu 1x v klasické porci, 1x v menší porci, což odpovídá nutričnímu doporučení.

Výběr 2: V tomto výběru bylo za měsíc březen nabízeno vepřové maso 1x což odpovídá nutričnímu doporučení.

Ryby:

Výběr 1: Kladně hodnotíme plnění doporučení pro ryby, které byly zařazeny 3x. A to 2x jako hlavní pokrm a 1x jako součást Španělského rizota ve směsi s kuřecím masem.

Výběr 2: Ryby v tomto výběru byly zařazeny 2x jako hlavní pokrm, což odpovídá nutričnímu doporučení.

Velmi chválíme také pestrost podávaného masa, kdy jsou zařazovány i jiné druhy mas jako je telecí, hovězí, mufloní, jelení, jehněčí, klokaní.

Bezmasé nesladké jídlo:

Výběr 1: Bezmasá jídla nesladká byla ve sledovaném období zařazena 4x, což odpovídá nutričnímu doporučení.

Výběr 2: Bezmasá jídla nesladká byla ve sledovaném období zařazena 7x, což odpovídá nutričnímu doporučení.

Chválíme pestrost bezmasých slaných pokrmů.

Uzeniny:

Výběr 1 i výběr 2: Ve sledovaném období nebyla použita uzenina, což hodnotíme velmi kladně.

Sladké jídlo:

Výběr 1 i výběr 2: Sladké jídlo byl podáváno u obou výběru 2x. Četnost podávání sladkých jídel je v souladu s nutričním doporučením, kladně lze také hodnotit, že k sladkému pokrmu bylo podáváno ovoce.

Luštěniny:

Výběr 1: Luštěniny byly podávány 2x. Jednou jako příloha k husímu masu a to šoulet a jednou jako příloha ke krutím prsům – mexická cizrna.

Výběr 2: Luštěninové jídlo bylo v tomto výběru zařazeno 2x což je v souladu s nutričním doporučením, Zde chválíme použití chleba (obiloviny) jako doplňku k luštěninám, neboť je to velmi vhodná kombinace, a získáte tak jídlo s dostatkem plnohodnotných bílkovin i bez zařazení masa.

Nápaditost pokrmů: Pokrmy jsou velmi nápadité. Školní jídelna nabízí nové receptury s obsahem rozmanitých surovin. Zařazuje sezonní potraviny při sestavování jídelního lístku. Jídelníček je pestrý.

Hodnocení příloh

Obiloviny:

Výběr 1: Zařazování obilovin vč. rýže - ve sledovaném období byly podány 7 x. Tímto je splněno nutriční doporučení.

Výběr 2: Zařazování obilovin vč. rýže - ve sledovaném období byly podány 10x což hodnotíme kladně.

Kladně hodnotíme zařazování různých druhů obilovin.

Houskové knedlíky:

Výběr 1: Kladně hodnotíme podávání klasického houskového knedlíku za sledované období a to 1x. **Výběr 2:** Taktéž v tomto výběru byl podáván klasický houskový knedlík za sledované období 1x.

Hodnocení zeleniny

Zelenina čerstvá:

Výběr 1: Čerstvá zelenina nabízena 8x a to formou zeleninových salátů.

Výběr 2: V tomto výběru byla čerstvá zelenina nabízena taktéž 8x .

V obou výběrech odpovídá četnost nabídky doporučené pestrosti.

Zelenina tepelně upravená:

Výběr 1: Kladně hodnotíme nabídku tepelně opracované zeleniny, která byla v měsíci březnu 6x – přičemž 5x v celé porci a 1x v menší porci.

Výběr 2: Kladně hodnotíme nabídku tepelně opracované zeleniny v tomto výběru, která byla v měsíci březnu 6x . Přičemž 4x v celé porci a 2x v menší porci.

Hodnocení nápojů (všechny výběry dohromady)

Neslazený, nemléčný nápoj – každý den: Tento bod je plněn. Jako neslazená varianta nápoje je vždy nabízena čistá neochucená voda a neslazený čaj.

Mléčný nápoj je vždy doplněn možností zvolit si nemléčný: Tento bod je plněn. Každý den je nabízen mléčný nápoj, vždy je ve výběru nabízen i nemléčný nápoj, ve většině případů se jedná o neochucenou vodu, neslazený čaj, ovocný čaj, džusy, šťávy.

Školní jídelna začala připravovat školní svačiny pro žáky základní školy cca 20-30 porcí denně.

V nabídce jsou zastoupeny luštěninové, zeleninové a rybí pomazánky. Dále pak obilné kaše, mléčné výrobky, ovocné a zeleninové saláty. Je zařazováno také celozrnné, více zrné, žitné, speciální pečivo, vč. chleba. Uzeniny, paštiky nebyly zařazeny.

Pochvala:

pochvalu si školní jídelna zaslouží za celkovou nápaditost podávaných pokrmů, používání rozmanitých surovin, zařazování obilovin, velkou pestrost nabízeného masa. Dále je také třeba školní jídelnu pochválit za zařazování luštěninových jídel a jídel s přídavkem luštěnin a Bezmasé pokrmy.

Prioritní body:

- 1. Zvýšit četnost podávání obilných zavářek na 4x za měsíc.**

Celkové hodnocení za měsíc březen 2017:

Výběr 1 i výběr 2: Výborný jídelníček