



Hodnocení jídelníčku dle Nutričního doporučení

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

Jídelníček za měsíc: **duben 2017** – 17 stravovacích dní
z důvodu

Velikonočních prázdnin

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 duben byly zeleninové polévky podávány 11x. Zastoupení polévek hodnotíme velmi kladně a to i v závislosti na počtu stravovacích dnů.

Luštěninové polévky: Zařazování luštěninových polévek bylo s četností 3x za měsíc, což hodnotíme kladně.

Obilné zavářky: Do polévek byly zařazovány vhodné obilné zavářky a to s četností 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 4x za měsíc – maso krůtí, a kuřecí. Výše uvedené odpovídá doporučené četnosti.

Kladně hodnotíme pestrost podávání i jiných druhů masa ve výběru 1- podáno bylo maso hovězí a jehněčí.

Výběr 2: U tohoto výběru kladně hodnotíme zařazení drůbežího masa 4x za měsíc - maso kuřecí, krůtí a 1x králík.

Velmi kladně hodnotíme pestrost podávání i jiných druhů masa ve výběru 2 - podáno bylo 3x maso hovězí, 1x maso telecí, 1x dančí.

Vepřové maso:

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

Výběr 2: Chválíme četnost podávání vepřového masa ve výběru 2, které bylo v měsíci dubnu 2x, což odpovídá nutričnímu doporučení.

Ryby:

Výběr 1 i 2: Kladně hodnotíme plnění doporučení pro ryby, které byly zařazeny v každém výběru 3x. A to 2x jako hlavní pokrm a 1x jako rybí polévka.

Bezmasé nesladké jídlo:

Výběr 1: Bezmasá jídla nesladká byla ve sledovaném období zařazena 5x, což odpovídá nutričnímu doporučení.

Výběr 2: Bezmasá jídla nesladká byla ve sledovaném období zařazena 3x, což vzhledem k počtu 17-ti stravovacích dní odpovídá nutričnímu doporučení.

Uzeniny:

Výběr 1 : Ve sledovaném období byla použita 1x uzenina a 1x slanina. Toto v rámci týdne velikonočních tradičních pokrmů.

Výběr 2: Ve sledovaném období nebyla použita uzenina.

Sladké jídlo:

Výběr 1: Sladké jídlo byl podáváno 2x, což je v souladu s nutričním doporučením.

Výběr 2: Sladké jídlo bylo v tomto výběru zařazeno 1x, což odpovídá nutričnímu doporučení.

Luštěniny:

Výběr 1: Luštěniny byly podávány 2x a to v kombinaci se zeleninou – čočka beluga se zeleninou a luštěninové karbanátky s bramborem a zeleninovým salátem.

Výběr 2: Luštěninové jídlo bylo v tomto výběru zařazeno 2x což je v souladu s nutričním doporučením. Jednalo se o Cizrnový salát s mozzarelou a rajčaty a Hrachovou kaši s drůbežím hamburgerem a salátem z bílého hlávkového zelí.

Nápaditost pokrmů: Pokrmy jsou nápadité. Školní jídelna nabízí i nové receptury s obsahem rozmanitých surovin, druhů masa. Jídelníček je pestrý s novými trendy ve výživě.

Hodnocení příloh

Obiloviny:

Výběr 1: Zařazování obilovin vč. rýže - ve sledovaném období byly podány 6x. Vzhledem k počtu stravovacích dní, je tímto splněno nutriční doporučení.

Výběr 2: Zařazování obilovin vč. rýže - ve sledovaném období byly podány 8x, 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 v měsíci.

Výběr 2: V tomto výběru nebyl nabízen houskový knedlík.

Hodnocení zeleniny

Zelenina čerstvá:

Výběr 1: Čerstvá zelenina byla nabízena 7x, což vzhledem k počtu 17-ti stravovacích dní - odpovídá doporučené pestrosti.

Výběr 2: V tomto výběru byla čerstvá zelenina nabízena 10x což odpovídá doporučené pestrosti.

Zelenina tepelně upravená:

Výběr 1: Kladně hodnotíme nabídku tepelně opracované zeleniny ve výběru 1, která byla v měsíci dubnu 4x.

Výběr 2: Vzhledem k počtu stravovacích dní – 17 dní, lze kladně hodnotit nabídku tepelně opracované zeleniny v tomto výběru, která byla v měsíci dubnu 3x .

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 připravuje 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. Ke sladkým svačinám jsou přidávány ořechy, semínka, ovesné sušenky, ovesné vločky. Je zařazováno také celozrnné pečivo, vč. chleba. Uzeniny, paštiky nebyly zařazeny. Svačiny jsou pestré.

Pochvala:

pochvalu si školní jídelna zaslouží za celkovou nápaditost podávaných pokrmů, za zařazování zdravých pokrmů, používání rozmanitých surovin, receptur, zařazování obilovin, Luštěnin, podávání zeleniny. A celkově za plnění nutričního doporučení. Kladně hodnotíme Zařazování i jiných druhů mas, jako je telecí, hovězí, jehněčí, dančí.

V týdnu od 10.4.2017- 12.4.2017 byly podávány pokrmy v rámci seznámení se s pokrmy typickými pro období velikonoce, za což si školní jídelna zaslouží velkou pochvalu.

Celkové hodnocení za měsíc duben 2017:

Výběr 1 i výběr 2: Výborný jídelníček.