



Hodnocení jídelníčku dle Nutričního doporučení

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

Jídelníček za měsíc: **květen 2017** – 21 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 měsíce květen byly zeleninové polévky podávány 13x. Zastoupení polévek hodnotíme velmi kladně.

Luštěninové polévky: Zařazování luštěninových polévek bylo s četností 4x za měsíc, což hodnotíme kladně. Jednou se jednalo o luštěninovou zavářku.

Obilné zavářky: Do polévek byly zařazovány vhodné obilné zavářky (vločky, corn flakes, 2x pohanka, kuskus, krupice) a to s četností 6x za měsíc.

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

Hodnocení hlavních jídel

Drůbež, králík:

Výběr 1: V hodnoceném období bylo drůbeží maso a králík zařazen celkem 7x za měsíc. Což odpovídá doporučené četnosti.

Kladně hodnotíme pestrost podávání i jiných druhů masa ve výběru 1- podáno bylo 1x maso telecí, 1x dančí.

Výběr 2: U tohoto výběru kladně hodnotíme zařazení drůbežího masa a králíka celkem 4x za měsíc – podáváno bylo 1x kachní maso, 2x králík, 1x kuřecí maso.

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

Vepřové maso:

Výběr 1: V tomto výběru bylo za měsíc květen nabízeno vepřové maso 3x, což odpovídá nutričnímu doporučení.

Výběr 2: Chválíme četnost podávání vepřového masa ve výběru 2, které bylo v měsíci květnu 3x, toho 1x se jednalo o vepřové ledvinky. Doporučujeme vnitřnosti zařazovat max. 1x za 3 měsíce.

Ryby:

Výběr 1: Kladně hodnotíme plnění doporučení pro ryby, které byly ve výběru 4x. A to 3x jako hlavní pokrm a 1x jako rybí polévka. Kladně hodnotíme podávání různých druhů ryby.

Výběr 2: Ryby byly zařazeny ve výběru 3x. A to 2x jako hlavní pokrm a 1x jako rybí polévka.

Bezmasé nesladké jídlo:

Výběr 1 i výběr 2: Bezmasá jídla nesladká byla za sledovaném období u obou výběrů zařazena 4x, což odpovídá zcela nutričnímu doporučení.

Uzeniny:

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

Sladké jídlo:

Výběr 1 i 2: Sladké jídlo bylo v obou výběrech zařazeno vždy 2x, což odpovídá nutričnímu doporučení. Chválíme zařazení jáhlového nákypu s broskvemi a vanilkou.

Luštěniny:

Výběr 1: Luštěniny byly podávány 3x. K luštěninám byl 2x podáván chléb, což je velmi vhodná kombinace a 1x bylo zařazeno tofu s jarní zeleninou a rýžovými nudlemi,

Výběr 2: Luštěninové jídlo bylo v tomto výběru zařazeno 2x . Jednou se jednalo o luštěninovou přílohu – červená čočka s řapíkatým celerem. Zařazování luštěnin je v souladu s nutričním doporučením.

Nápaditost pokrmů: Pokrmy jsou nápadité. Školní jídelna nabízí i nové receptury s obsahem rozmanitých surovin, druhů masa. A celkově je vidět snaha zařazovat sezonní potraviny a zařazování nových trendů při sestavování jídelního lístku.

Hodnocení příloh

Obiloviny:

Výběr 1: Zařazování obilovin vč. rýže - ve sledovaném období byly podány 10 x. což hodnotíme kladně.

Výběr 2: Zařazování obilovin vč. rýže - ve sledovaném období byly podány 11x, což hodnotíme kladně. Kladně hodnotíme zařazování různých druhů obilovin.

Houskové knedlíky:

Výběr 1 i 2: Kladně hodnotíme podávání klasického houskového knedlíku za sledované období a to 1x v každém z výběru.

Hodnocení zeleniny

Zelenina čerstvá:

Výběr 1 i výběr 2: Čerstvá zelenina nabízena 8x v každém z výběru, což odpovídá doporučené pestrosti.

Zelenina tepelně upravená:

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

Výběr 2: Kladně hodnotíme nabídku tepelně opracované zeleniny v tomto výběru, která byla v měsíci květnu 6x z toho 5x v klasické porci a 1x 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 připravuje i 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. Nabídka svačin je pestrá.

Pochvala:

pochvalu si školní jídelna zaslouží za zařazování různých druhů obilovin , také za zařazování Luštěnin, nepoužívání uzenin. Kladně hodnotíme Zařazování i jiných druhů mas, jako je telecí, hovězí, dančí, jelení a různých druhů ryb a za zařazování sezonních druhů potravin.

Chválíme školní jídelnu za plánování pestrého jídelníčku v rámci nutričního doporučení.

Celkové hodnocení za měsíc Květen 2017:

Výběr 1 i výběr 2: Výborný jídelníček.