

Hodnocení jídelního lístku

Dodavatel jídelní lístku:

Základní škola Zlín, Štefánikova 2514, příspěvková organizace
Štefánikova 2514, 761 15 Zlín
Školní jídelna, Hradská 5189, 76001 Zlín

Jídelní lístek

Seznam stravovacích kategorií a finančních limitů:

žáci 7 – 10 let	24,- Kč
žáci 11 – 15 let	26,- Kč
žáci 15 a více	29,- Kč
studenti SŠ a VŠ	29,- Kč
zaměstnanci a cizí	29,- Kč na potraviny

Upřesnění vedoucí jídelny:

V naší ŠJ se stravují žáci dvou ZŠ, studenti SŠ a VŠ, dále zaměstnanci a cizí stravníci. Vysvětlení ke spotřebnímu koši uvádím níže.

Jídelní lístek na týden od 1. září do 5. září 2014

Pondělí	Zeleninová polévka s pohankou Vepřové kostky na kmíně, dušená rýže, rajčatový salát s balkánským sýrem a olivovým olejem, ovocná šťáva
Úterý	Polévka Rozbaš (hrachová polévka s vepřovým masem a rajčaty) Bramborové knedlíky se švestkami, sypané mákem, mléko, čaj s citronem, ovoce
Středa	Vločková polévka se zeleninou Zapečená Tatranská kotleta (paprika kapie, sýr, smetana), bramborová kaše, ledový salát, ovocná šťáva
Čtvrtek	Polévka bramborová s cibulkou Kuřecí nudličky se sýrovou omáčkou, zeleninové těstoviny (těstoviny+zelenina 2:1), citronáda
Pátek	Polévka žampionový krém Smažené rybí filé, brambory s máslem a pórkem, mrkvový salát s anansem, zelný salát s křenovou zálivkou, ovocná šťáva

Jídelní lístek na týden od 8. září do 12. září 2014

Pondělí	Drožděná polévka s kapáním Hrachová kaše s párkem (80 % masa), chléb, okurek, ovocná vitanšťáva (vyšší podíl ovoce)
Úterý	zeleninová polévka s růžičkovou kapustou Lasagne s kuřecím masem a sýrem, hlávkový salát, ovocná šťáva
Středa	Polévka z vaječné jíšky se zeleninou Vepř. vrabec, dušený špenát se smetanou, bramborové knedlíky, ovocná šťáva, jogurt s jahodami
Čtvrtek	Polévka hovězí rychlá s vejci Zeleninové rizoto (rýže + zelenina 1,8:1) se sýrem Eidam, džus
Pátek	Polévka z míchaných luštěnin s pohankovými vločkami Vepřová roláda (masová směs+kapie+hrášek), bramborová kaše, míchaný zeleninový salát s bylinkovou zálivkou,

broskvový kompot, ovocná šťáva

Jídelní lístek na týden od 15. září do 19. září 2014

Pondělí	Pórková polévka Vepřový plátek po zahradnicku (přírodní plátek se zeleninou), bramborová kaše, ledový salát, ovocná šťáva
Úterý	Česneková polévka s chlebovými krutony Plněný paprikový lusk, rajská omáčka, houskový knedlík, ovocná šťáva
Středa	Slepičí polévka s masem a nudlemi Vločková kaše se skořicí, ovocný čaj, hrozny
Čtvrtek	Čočková polévka Smažený květák, brambory s máslem a pórkem, okurkový salát, zeleninový salát s řapíkatým celerem a mrkví, ovocná šťáva
Pátek	Kmínová polévka se sýrovým kapáním Maďarský hovězí perkelt (papriky + rajčata), tarhoňa, jablkový mošt (50% ovoce)

Jídelní lístek na týden od 22. září do 26. září 2014

Pondělí	Italská polévka se sýrem Rybí filé po mlynářsku, bramborová kaše, míchaný zeleninový salát s jogurtovou zálivkou, ovocná šťáva
Úterý	Krupicová polévka s vejci Fazolový guláš s krutím masem a rajčaty, chléb, ovocná šťáva
Středa	Krkonošské kyselo Přírodní hovězí roštěnka, rýže basmati, okurkový salát, hruškový kompot, ovocná šťáva
Čtvrtek	Kroupová polévka se zeleninou Halušky se zelím a uzeným masem, vitašťáva višěň, jablko
Pátek	Brokolicový krém Pečené kuře na rozmarýnu, šťouchané brambory s pórkem, rajčatový salát s mozzarelou, zelný salát s obilnými klíčky, ovocná šťáva

Jídelní lístek na týden od 29. září do 3. října 2014

Pondělí	Bramborový krém s cizrnou Námořnické špagety (s tuňákem) sypané sýrem, malinová šťáva
Úterý	Kmínová polévka s fridátovými nudlemi Pečený králík na smetaně (svíčková), houskový knedlík, ledový čaj
Středa	Fazolová polévka Sekaný máslový řízek v pohankové krustě, bramborová kaše, broskvový kompot nebo salát s řapíkatým celerem a jablkem, ovocná šťáva

Čtvrtek	Polévka Boršč Švestkové táče s drobenkou, Honzovy buchy s povidly, kakao nebo ovocný čaj, ovoce
Pátek	Drožděná polévka s kapáním Přírodní hovězí kostky, dušená mrkvička na másle, vařený brambor, pomerančová vitašťáva (vyšší podíl ovoce)

Jídelní lístek na týden od 6. října do 10. října 2014

Pondělí	Zeleninová polévka s pórkem Čočka po srbsku (s rajčaty, paprikou a smetanou), celozrnná bageta, citronáda, ovocná kapsička
Úterý	Vývar s játrovými knedlíčky a těstovinou Zapečený kuřecí steak se sýrem, bramborová kaše, zeleninový salát s bylinkovou zálivkou nebo dýňový kompot s ananase, ovocná šťáva
Středa	Kukuřičný krém Vepřové kostky na žampionech, dušená rýže s kuskusem, salát z červené řepy se zelím, ovocná šťáva
Čtvrtek	Polévka květáková Smažený vepř. řízek, šťouchané brambory s jarní cibulkou, jablkový kompot nebo tzatziki (okurky s jogurtem), ovocná šťáva
Pátek	Sedlácká polévka (kroupy, pohanka, suš hříbky, zelenina) Taštičky plněné špenátem, přelité tvarohovým dipem, multivitaminový džus (vyšší podíl ovoce)

Jídelní lístek na týden od 13. října do 17. října 2014

Pondělí	Polévka z míchaných luštěnin s cizrnou Mozaiková sekaná (se sýrem, kapií, kukuřicí), šťouchané brambory s máslem a petrželkou, míchaný ovocný koktail nebo okurkový salát, ovocná šťáva
Úterý	Bramborová polévka se sýrem Hovězí nudličky na rajčatech, těstovinové gnochi, listový salát s rukolou, ovocná šťáva
Středa	Polévka gulášová Kynuté knedlíky s borůvkami a smetanovým přelivem, čaj s citronem, ovoce
Čtvrtek	Miliónová polévka se zeleninou Vepřový vrabec, dušená kapusta, vařený brambor, ledový čaj
Pátek	Pórková polévka s pohankou Krůtí ragů, dušená rýže basmati, rajčatový salát s Mozzarellou nebo salát crispy

Jídelní lístek na týden od 20. října do 24. října 2014

Pondělí	Vývar se zeleninou a drožděnými knedlíčky Mexické fazole (s klobásou 80% masa, rajčaty, smetanou) chléb, ovocná šťáva, tvarohový krém s višněmi
Úterý	Rajská polévka s ovesnými vločkami Smažené rybí prsty, brambory s máslem a pórkem, řecký salát nebo hruškový kompot,

Středa	ovocná šťáva Polévka z vaječné jíšky Kuře ala husa, dušené červené zelí s jablky, houskový knedlík, ledový čaj, mandarinka - hruška
Čtvrtek	Brokolicová polévka Vepřové kostky na kmíně, rýže s červenou fazolí (rýže+faz. 6:1) okurkový salát nebo mrkvový salát s meruňkami, ovocná šťáva
Pátek	Polévka z červené čočky Zapečené brambory s pórkem, sýrem a smetanou, salát z čínského zelí se zeleninou, ovocná šťáva, ovocná kapsička

Jídelní lístek na týden od 27. října do 31. října 2014

Pondělí	podzimní prázdniny
Úterý	státní svátek
Středa	podzimní prázdniny
Čtvrtek	Polévka Kulajda Přírodní vepřový plátek, míchaná zelenina na másle, hranolky nebo brambory, ovocná šťáva
Pátek	Zeleninová polévka Masová směs s játry, dušená rýže basmati, řecký salát, červená řepa, ovocná šťáva

Spotřební koš

Září 2014

Maso	101,15%
Ryby	152,27%
Mléko	63,01%
Mléčné výr.	99,97 %
Tuky	98,35%
Cukry	81,13%
Zelenina	141,03%
Ovoce	64,85%
Brambory	70,55%
Luštěniny	86,93%

Říjen 2014

108,41%
64,30%
33,67%
105,28%
95,99%
71,62%
127,62%
79,88%
78,37%
77,07%

Ryby běžně dáváme 2 x v měsíci, tentokrát nám udělaly problém podzimní prázdniny, kdy bychom nemohli nechat ryby přes prázdniny správným postupem rozmrazit, proto jsme zařadili ryby v září 3 x a v říjnu 1x.

Problém se spotřebou mléka nastal v okamžiku, kdy jsme začali do jídelníčku zařazovat sladké jídlo pouze 2 x v měsíci (mléko se dávalo do sladkých pokrmů i na pití po obědě).

Našli jsme řešení, že dáváme mléko na pití i k ostatním jídlům a to tak, že nalijeme mléko do džbánu na výdejní pult a kdo chce si mléko (popř. jiný mléčný nápoj) nalije..

V září nám chybělo ve spotřebním koši ovoce, a to právě proto, že jsme snížili počet sladkých jídel, při kterých se vždy ovoce podávalo. Nyní podáváme ovoce minimálně 1 x týdně i k jiným jídlům.

Odborné hodnocení

Již na první pohled do jídelního lístku školní jídelny Hradská je patrné, že se školní jídelna snaží vařit pestře a rozmanitě.

Polévky

Nabídka polévek je v měsíci září i v říjnu velice pestrá. Nechybí dostatečné množství zeleninových polévek nebo polévek se zeleninou tj. 9-13 za měsíc. Množství luštěninových polévek nebo polévek s luštěninou je také dostatečné tj. 3-4 měsíčně.

Na polévkách oceňuji nápaditost a použité suroviny. Nechybí pohanka nebo ovesné vločky. Pro větší pestrost je v polévkách dále doporučuji využít bulgur, špaldu, kuskus a jiné obiloviny.

U luštěninových polévek nebo polévek s luštěninou oceňuji především nepřidávání uzenin, ale naopak snahu o zajímavé kombinace např. hrachová polévka s vepřovým masem a rajčaty, polévka z luštěnin s vločkami nebo bramborový krém s cizrnou.

Pro lepší plnění spotřebního koše v kategorii mléko bych doporučovala častější zařazení krémových mléčných polévek. Krémové polévky mohou být zeleninové, luštěninové, houbové aj.

Hlavní jídla

Hlavní pokrmy jsou ve vhodném souladu s polévkami. Rovnoměrně se střídají jednotlivé druhy masa. Ve školním stravování je dobré dávat přednost drůbežímu masu a rybám nevynecháváme však ani červené druhy masa, z masa hovězího a vepřového vybíráme libové části. Vhodná je také zvěřina, případně králičí maso, zde však záleží na finančních možnostech školní jídelny. Maso by se mělo objevit optimálně 3-4x týdně a jednou týdně je vhodné nabízet pokrm s menším množstvím masa nebo bezmasý.

Přílohy jsou také vhodně voleny a rovnoměrně střídány. Pro lepší plnění spotřebního koše v kategorii mléko doporučuji častější zařazení bramborové kaše. Tato může být nastavená například kousky mrkve, brokolice, hrášku apod.

Školní jídelna v září nabízela 3 rybí pokrmy, z provozních a technických důvodů v měsíci říjnu pouze jeden rybí pokrm. Pro lepší toleranci této dětmi neoblíbené kategorie doporučuji vyzkoušet přidavek rybiho masa k jiným druhům masa (karbanátky, sekaná apod.). Případně vyzkoušet dětmi oblíbená jídla s rybím masem (lassagne, zapečené těstoviny s tuňákem, pizza s tuňákem aj.).

Uzeniny se v měsíci září objevují 2x v říjnu 1x. Frekvence 1x za měsíc uzeniny je v souladu s doporučenou pestrostí stravy. Je dobré, že školní jídelna vybírá kvalitní druhy uzenin. Je známé, že děti mají uzeniny ve velké oblibě, tyto však nejsou pro jejich zdraví vhodné především z důvodu nadměrného obsahu soli a dalších nevhodných látek. Uzeniny v pokrmech můžeme nahradit pečeným mletým masem, šmakounem, sýrem, šunkou a dalšími.

Množství smažených pokrmů je 2x do měsíce, tato frekvence odpovídá doporučené pestrosti stravy pro školní stravování. Dnešní moderní technologie již umožňují smažit za použití minimálního množství tuku, vždy je však na zvážení jaký je zdravotní přínos smažených pokrmů.

Nabídka sladkých pokrmů je vhodně zvolena, školní jídelna nabízí pouze 2 sladké pokrmy za měsíc a tato frekvence je opět v souladu s výživovými doporučeními. Platí, že sladké pokrmy by vždy

měly obsahovat mléko nebo mléčné výrobky a ovoce. Příkladem je vločková kaše se skořicí, kde by jistě bylo vhodné přidat ovoce jako ozdobu.

Doplňky k obědu

Ke každému obědu školní jídelna nabízí rozmanité druhy doplňků. Velice oceňuji nápaditost v podávaných salátech. Zeleninové saláty s ovocem jsou velmi vhodné a dětmi většinou lépe přijímané než pouze samotné zeleninové saláty. Dále je také vhodná kombinace zeleninových salátů s mléčnými výrobky.

Objevují se i ve školních jídelnách méně obvyklé kombinace salátů a kompotů za zmínku stojí: dýňový kompot s ananášem, salát s červené řepy se zelím, listový salát s rukolou, mrkvový salát s meruňkami a řada dalších.

U doplňků k obědu bych vytkla pouze jednu kombinaci a to jogurt s jahodami a vepřový vrabec se špenátem. Zde bych doporučovala jogurt s jahodami přesunout na druhý den k zeleninovému rizotu. Vepřový vrabec je sytý pokrm a řada dětí již nezvládne sníst jogurt s jahodami, oproti tomu druhý den se zeleninovým rizotem může naopak dětem sytější doplněk k obědu přijít vhod.

Nápoje

U většiny obědů jsou v nabídce ovocné nápoje a šťávy. Školní jídelna dává také k dispozici mléko a mléčné nápoje pro zájemce. Pro lepší splnění spotřebního koše v kategorii mléko a ovoce bych doporučovala častější nabídku mléčných koktejlů s ovocem.

Pro pestrost nápojové nabídky bych dále doporučovala zařadit k dispozici vždy jeden nesladký nápoj (čaj, voda) – opět ve džbánu pro zájemce. Tento nápoj je možné kombinovat s ovocem nebo bylinkami, pro děti se tak i neslazený nápoj stane atraktivní.

Celkové zhodnocení

Školní jídelna se snaží nabízet neotřelé kombinace a pestrý jídelní lístek. Tato práce leckdy není jednoduchá a tým školní jídelny se musí potýkat s celou řadou situací: nedostatek financí, přísné limity spotřebního koše, nevole ze strany strávníků a dále.

Je však zřejmé, že školní jídelna Hradská se snaží sledovat nové trendy ve výživě a nabízet dětem možnost seznámení se s novými pokrmy, vůněmi i chutěmi. Bohužel však platí, že nový pokrm nám většinou zachutná až po několikerém ochutnání. Zde by však měla zapůsobit role rodičů a učitelů, kteří dětem vysvětlí, že je důležité pokrm vždy alespoň ochutnat (3-5 lžic) před tím, než skončí v odpadkovém koši.

Školní jídelně tak do nového roku přeji spokojené strávníky i rodiče.

Klady JL:

Nápadité receptury.

Vhodné množství sladkých jídel.

Dostatečná nabídka zeleniny a ovoce.

Dostatečná nabídka luštěninových polévek a hlavních pokrmů z luštěnin.

Na co si dát pozor

Dostatek ovoce (hlavní pokrmy s ovocem – maso na jablkách, švestkách; ovocné nápoje – ředěné 100 % ovocné džusy, ovocné koktejly).

Dostatečné množství mléka (krémové polévky, bramborová kaše, mléčné koktejly).

Kategorie	Známka	Odůvodnění
Spotřební koš	2-	Některé kategorie spotřebního koše nejsou plněny do limitu +/- 25 %. Zejména kategorie mléko a ovoce. Školní jídelna se však snaží o nápravu.
Doporučená pestrost stravy	1	V JL je snaha o nabídku všech doporučovaných komodit (zelenina, ovoce, mléčné výrobky, luštěniny). Nedoporučovaných komodit (smažené pokrmy, sladké pokrmy, uzeniny) je využíváno v rozumné míře.
Nápaditost (originální suroviny, receptury)	1	V JL je velké množství nápaditých receptur.
Celková známka	1 -	Průměr známek

Hodnocení provedla

Mgr. Sylva Šmídová

Státní zdravotní ústav, Oddělení podpory zdraví Brno