

Příloha č. 1 - slovní vyhodnocení jídelního lístku právního subjektu:

3. základní škola Cheb, Malé náměstí 3, 350 02 Cheb - příspěvková organizace, IČO: 70987165, na adrese Malé náměstí 3. 350 02 Cheb.

Školní jídelna připravuje obědy pro žáky základní školy. Průměrně se v zařízení připraví 250 porcí pokrmů jednoho druhu denně. K hodnocení byl vybrán jídelníček za měsíc březen r. 2018, který čítal 20 pracovních (stravovacích) dnů.

Výsledek hodnocení: Velmi dobrý jídelníček

I. Popis současného stavu jídelníčku:

A. POLÉVKY:

Školní jídelna tento měsíc připravila celkem 12 zeleninových polévek nebo polévek se zeleninou. 3x v měsíci byly dětem nabídnuty polévky luštěninové (miliónová, čočková polévka a polévka červenou čočkou). Doporučená četnost pro zeleninové polévky je min. 12x za měsíc a u luštěninových polévek 3 – 4x za měsíc. 1 x byla zařazena polévka rybí polévka. Školní jídelna tedy splnila požadavky nutričního doporučení (dále jen „ND“). Mezi zeleninové polévky patří např. polévka květáková, kapustová, fazolková, celerová, pórková, hrášková, dýňová, zelná, zeleninový boršč, hráškový krém, pórkový krém, boršč bez masa, dršťková z hlívy apod.... Mezi luštěninové polévky patří např.: klasické luštěninové polévky: fazolová nebo polévky s luštěninou např.: do polévky je přidáno menší množství luštěniny: fazole, cizrna, luštěninové vločky, tofu nebo polévky zahuštěné luštěninou (červená čočka, fazole...).

B. OBILNÉ ZAVÁŘKY:

Z předloženého jídelníčku byly jako zavářky do polévek zařazeny – 2x ovesné vločky. Doporučená četnost podání výše uvedených obilných zavárek do polévek je min. 4x za měsíc, nejlépe 1x týdně a to splněno nebylo. Současně doporučujeme do polévek zařadit i jiné typy obilných zavárek typu: bulgur, kuskus, špaldové noky, celozrnné těstoviny, různé druhy rýže, jáhly, pohanku, různé druhy obilných vloček (žitné, ječné, pšeničné, mix, pohankové, rýžové apod.

C. KOMBINACE HLAVNÍCH JÍDEL A POLÉVEK:

Bezmasý hlavní pokrm byl vhodně kombinován se zeleninovou polévkou. Např. – čočková polévka + krupicová kaše s kakaem + (předkrm veka s tuňákovou pomazánkou a se zeleninou).

D. HLAVNÍ JÍDLA:

1. **Drůbeží a králík:** Školní jídelna zařadila do svého jídelníčku 3x kuřecí maso. Do této skupiny zařazujeme maso: krůtí, slepičí, kachní, husí a králíka. Vhodné je drůbeží maso podávat převážně bez kůže, protože ta je zdrojem nasycených tuků, které by neměly tvořit více jak 10 % přijaté energie. ND bylo splněno
2. **Ryby:** Pokrmy z ryb byly žákům nabídnuty 4x v měsíci. 1x jako polévka, 2 x jako hlavní pokrm – tilapie v těstíčku s bramborovou kaší a zapečené rybí file s vejcem, brambory a rajče a 1x ve formě doplňku – chlebiček s tuňákovou pomazánkou. Spotřební koš byl v komoditě ryby byl splněn. Doporučená četnost podání pokrmů z ryb jako hlavního jídla je dle „ND“ 2-3x v měsíci, což bylo splněno. Současně upozorňujeme, že rybí maso má vysokou nutriční hodnotu, je zdrojem bílkovin a zároveň jako jediná živočišná potravina je nositelem nenasycených mastných kyselin. Mořské ryby jsou dále zdrojem jódu.
3. **Vepřové maso:** Vzhledem k tomu, že hodnocený měsíc obsahoval 20 stravovacích dnů, byla možnost zařadit vepřové maso (libovější druhy) 4x v měsíci. Školní jídelna nabídla žákům vepřové maso v různé technologické úpravě 8x v měsíci, požadavek „ND“ nebyl splněn.
4. **Bezmasé slané pokrmy:** S touto kategorií si školní jídelna příliš neporadila. V hodnoceném období byl žákům podán jako bezmasý slaný pokrm: zeleninové rizoto sypané sýrem, rajče. Dle doporučené četnosti by měl být žákům podán bezmasý slaný pokrm (např. luštěninový, zelenino- luštěninový, obilovinovo – luštěninový, nebo obilovinovo- zeleninový pokrm) min. 1x týdně – tedy 4x v měsíci. Což školní jídelna dle doporučení „ND“ nesplnila.
5. **Sladké pokrmy:** Vhodně zařadila školní jídelna max. 2x v měsíci sladký pokrm – krupicová kaše s kakaem, ovoce a české buchty, ovoce. Pozitivně byla hodnocena kombinace polévky a sladkého pokrmu, „ND“ tak bylo splněno.
6. **Uzeniny:** V hodnoceném období byly dětem podány zapečené těstoviny s uzeninou, kyselá okurka, hrachová kaše s uzeným masem. Bohužel požadavky „ND“ – nenabízet dětem uzeninu, splněny nebyly.
7. **Luštěniny:** Do jídelníčku byly luštěninové pokrmy zařazeny 2x. V jednom případě se jednalo o pokrm – hovězí guláš s fazolemi a chlebem, hrachová kaše s uzeným masem. „ND“ tak bylo splněno. Luštěniny lze podávat častěji, v menších dávkách jimi lze doplnit „klasické jídlo“ např. červenou čočku přidat do omáčky na špagety, do rizota přidat cizrnu apod.
8. **Nápaditost pokrmů, regionální pokrmy:** Žákům jsou podávány převážně klasické pokrmy.

E. OCHUCOVADLA A DEHYDRATOVANÉ INSTANTNÍ SMĚSI:

Ochucovadla používá školní jídelna pouze minimálně pro případné finální dochucení polévek, omáček apod. nikoli jako její základ.

F. PŘÍLOHY:

1. **Obiloviny:** Školní jídelna použila vhodně 6x v měsíci obiloviny ve formě rýže, těstovin a chleba. Současně upozorňujeme, že za obilovinovou přílohu je považován také kuskus (bílý i celozrnný), bulgur, jáhly (i v kombinaci se zeleninou), kroupy (samostatně i v kombinaci), pohanka, rýžové nudle, těstoviny (lépe celozrnné), pečivo včetně chleba (celozrnné, vícezrnné či speciální žitné, žitno-pšeničné...), kukuřičná polenta. Obiloviny v příloze lze také kombinovat např. rýže s bulgurem, rýže s pohankou, rýže s jáhlami.

2. **Houskové knedlíky z bílé mouky:** Houskový knedlík byl zařazen do jídelníčku 3 x v měsíci. Houskové knedlíky lze nahradit knedlíky špaldovými (pak je řadíme do obilovin), či například cizrnovými (odrazí se v luštěninách), kdy je část bílé mouky nahrazena moukou nutričně kvalitnější. Dle ND by měly být houskové knedlíky podávány ve školním stravování max. 2 x za měsíc.

G. ZELENINA:

1. **Zelenina čerstvá:** V hodnoceném období byla čerstvá zelenina na oběd žákům nabízena pouze 3x ve formě salátu – zelný s mrkví, salát z červeného zelí a okurkový salát. Převládala zelenina tepelně upravená. Z předloženého plnění spotřebního koše vyplynulo, že komodita zelenina je plněna na 94,92% což není špatný výsledek, ale jsou zde určité rezervy. Dle „ND“ má být čerstvá zelenina zařazena na jídelní lístek jako součást oběda min. 8x v měsíci.

2. **Zelenina tepelně upravená:** Forma tepelně upravené zeleniny se objevila u polévek i hlavních jídel. Např. kuřecí nudličky na leču, opečené brambory, segedínský guláš, kynutý knedlík, kapustový karbanátek, brambory, okurkový salát, moravský vrabec, br. knedlík, špenát.

H. NÁPOJE:

Z předložených jídelníčků vyplynulo, že jsou strážníkům podávány různé druhy nápojů a převážně se jedná o čaje, které jsou mírně přislazovány a vodu nebo sirupy, vitamínové nápoje a šťávy. Z jídelníčku je patrné, že pokud strážník dostává k obědu mléčný nápoj je automaticky nabídnut i nápoj nemléčný.

II. Pozitivně hodnocené kategorie jídelníčku:

1. Zařazení rybích pokrmů do jídelníčku – předkrm, polévka a 2 x hlavní jídlo z ryb.
2. Nabídka zeleninových polévek nebo polévek se zeleninou a luštěninových polévek odpovídá požadavkům doporučené četnosti.
3. Velmi vhodně je do jídelníčku zařazena zelenina tepelně upravená.

III. Nedostatky jídelníčku, slabá místa:

1. Ačkoliv je komodita zelenina plněna doporučuji častěji podávat čerstvou zeleninu ve formě salátů nebo alespoň ve formě malé oblohy u pokrmů.
2. Dále doporučuji omezit četnost vepřového masa a nahradit jej za jiné druhy: kuřecí, krůtí, králičí maso, slepice apod...

IV. ZÁVĚR

Předložený jídelní lístek je zpracován tak, aby odpovídal požadavkům na sestavování spotřebního koše. Z pohledu zavádění nových trendů do školního stravování má určité rezervy. Metodika „ND“ ve školní jídelně je zaváděna postupně.

Inspiraci lze čerpat na níže uvedených portálech:

<http://mskosmonautu.estranky.cz/>

<http://ms-majerova.cmaram.cz/>

<https://www.facebook.com/KucharkaZeSvatojanu/>

<http://kucharkazesvatojanu.blogspot.cz/>

<http://fresh.iprima.cz/recepty>

<http://www.countrylife.cz/recepty-1349901853>

<http://www.vimcojim.cz/cs/spotrebitel/recepty/>

Hodnocení provedla Barbara Průchová, kontakt: 355 328 471
email: barbara.pruchova@khskv.cz

Barbara Průchová

Školní jídelna Karlovy Vary
Závodní 24, 360 21 Karlovy Vary
odštěpný území územní jednotky
odštěpný území územní jednotky