

Hodnocení jídelního lístku

Dodavatel jídelního 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 strážníci.

Jídelní lístek na týden od 3.listopadu do 7.listopadu 2014

Pondělí	Bramborová polévka s hříbký Hrachová kaše s párkem (maso 85%), chléb, okurek, ovocná šťáva, pudinkový desert nebo ovocná kapsička
Úterý	Rajská polévka se sýrovým kapáním Přírodní hovězí roštěnka, dušená rýže s fazolí, zelný salát s celerem nebo broskvový kompot, ovocná šťáva
Středa	Polévka zeleninová s pohankovými vločkami Vepřenky s cibulí a hořčicí, brambory s máslem, salát z červené řepy nebo jablkový kompot, ovocná šťáva
Čtvrtek	Hovězí polévka rychlá s vejci Dukátové buchtíčky s vanilkovým krémem, ovocný čaj, ovoce
Pátek	Pórková polévka Pečený kuřecí špalíček, cibulové zelí, zeleninové špece, ovocná šťáva s příchutí bezu

Jídelní lístek na týden od 10.listopadu do 14.listopadu 2014

Pondělí	Čočková polévka Dušený králík po Novohradsku (na zel.paprice a cibuli), vařené brambory, zeleninový salát s obilnými klíčky nebo hruškový kompot, ovocná šťáva
Úterý	Hráškový krém s bylinkovým pestem Smažený sekaný řízek se sýrem, šťouchané brambory s jarní cibulkou, mrkvový salát s anansem nebo tzatziki (okurky + jogurt), ovocná šťáva
Středa	Česneková polévka se smaženým hráškem Hamburská vepřová kýta, houskový knedlík, ananasová šťáva, ovoce

- Čtvrtek** Polévka z vaječné jíšky s baby mrkvičkou
Čínské zeleninové nudle (těstovina+zelenina 2:1),
zelený čaj, ovocná tyčinka
- Pátek** Brokolicová polévka
Pečená treska s bylinkovým máslem, bramborová kaše,
zeleninový salát s jogurtovou zálivkou nebo salát crispy s balkánským sýrem,
ovocná šťáva

Jídelní lístek na týden od 17.listopadu do 21. listopadu 2014
státní svátek

- Pondělí**
- Úterý** Zeleninová polévka s růžičkovou kapustou
Čočka na cibulce, vejce, chléb, okurek,
šípkový čaj, ovoce
- Středa** Italská polévka s ovesnými vločkami
Zbojnický závitok (anglická slanina1dkg +cibule),
bramborová kaše s mrkví,
jahodový kompot nebo zelný salát s křenem,
ovocná šťáva
- Čtvrtek** Cibulová polévka s krutony
Pekingské kuřecí nudličky(kuřecí maso se zeleninou),
dušená rýže parbolaid,
Tropiko džus
- Pátek** Žampionový krém
Sekaná pečeně, dušený listový špenát, vařený brambor,
ovocná šťáva, mléčný koktejl

Jídelní lístek na týden od 24.listopadu do 28. listopadu 2014

- Pondělí** Hovězí vývar s nudlemi
Hovězí maso vařené, rajská omáčka, houskový knedlík,
ledový čaj, ovoce
- Úterý** Pórková polévka s jáhlemi
Smažený kuřecí řízek, brambory s máslem a petrželkou,
broskvový kompot nebo okurkový salát, ovocná šťáva
- Středa** Droždíová polévka s pohankovým kapáním
Přírodní lososové nugetky na zeleninovém rizotu,
míchaný zeleninový salát s bylinkovou zálivkou,
ovocná šťáva, pudinkový desert
- Čtvrtek** Květáková polévka
Ražničí bez špejle, šťouchané brambory s pórkem,
salát z čínského zelí s celerem nebo dýňový kompot s
ananasem, ovocná šťáva
- Pátek** Rozbaš (hrachová polévka s masem)
Koblihy s marmeládou,
kakao, čaj s citronem, ovoce

Spotřební koš

Za měsíc listopad 2014

<i>Maso</i>	<i>108,22%</i>
<i>Ryby</i>	<i>108,69%</i>
<i>Mléko</i>	<i>59,34%</i>
<i>Mléčné výr.</i>	<i>80,80%</i>
<i>Tuky</i>	<i>99,84%</i>
<i>Cukry</i>	<i>69,67%</i>
<i>Zelenina</i>	<i>131,43%</i>
<i>Ovoce</i>	<i>91,79%</i>
<i>Brambory</i>	<i>71,43%</i>
<i>Luštěniny</i>	<i>100,66%</i>

Spotřeba mléka je nízká částečně i tím, že sladké pokrmy zařazujeme pouze 2 x do měsíce (mléko do přípravy sladkých pokrmů a mléčný nápoj nebo kakao podávané ke sladkému obědu).

Odborné hodnocení

V jídelním lístku školní jídelny Hradská je patrná snaha o sledování výživových doporučení. Spotřební koš je dobře plněn v často problematických komoditách, kterými jsou zelenina, ryby a luštěniny. Nedostatek ve spotřebním koši je v kategorii mléko, tento by měla školní jídelna napravit.

Polévky

V jídelním lístku sledujeme především nabídku luštěninových a zeleninových polévek. Školní jídelna v uvedeném měsíci nabízí pouze 2 luštěninové polévky, jejich frekvence by však měla být vyšší a to 3-4x do měsíce. Oproti tomu nabídka zeleninových polévek je dostatečná a pestrá. Školní jídelna využívá obilninových zavářek, jako jsou jáhly, ovesné vločky, pohanku, tyto je možné rozšířit také o bulgur nebo špaldu.

Pro zlepšení plnění spotřebního koše v kategorii mléko bych doporučila častější zařazení mléčných a krémových polévek, ty mohou být ze zeleniny, hub nebo luštěnin.

Hlavní pokrmy

V hlavních pokrmech je nabízen dostatek všech druhů masa. Je chvályhodné, že školní jídelna nabízí jedenkrát za měsíc také králíčí maso. Rybí maso je nabízeno v dostatečné frekvenci tj. 2x do měsíce, je dobré, že ani jednou není nabízena smažená úprava ryby.

Pro zvýšení oblíbenosti rybích pokrmů bych navrhovala zařazení ryby do oblíbených dětských pokrmů (lasagne, těstoviny, pizza, hamburger apod.).

Luštěninové pokrmy jsou nabízeny také v dostatečné frekvenci tj. 2x do měsíce, tyto bych opět doporučovala v nějaké zajímavé úpravě – falafel, mexické fazole v tortille, čočkové placičky s květákem, přídatky k mletému masu apod.

Uzeniny jsou v uvedeném jídelním lístku nabízeny dvakrát (párek, anglická slanina) s ohledem na výběr kvalitních s dostatečným množstvím masa. Tato frekvence splňuje požadavky doporučené pestrosti stravy.

Nabídka sladkých pokrmů splňuje požadavky doporučené pestrosti stravy tj. pouze 2x v měsíci. U sladkých pokrmů je vhodné dbát na to, aby obsahovaly mléko, mléčné výrobky a ovoce.

Smažené pokrmy jsou v tomto měsíci nabízeny v optimálním množství tj. pouze 2x za měsíc.

Přílohy jsou rovnoměrně a vhodně střídány. Školní jídelna nabízí také méně obvyklé kombinace příloh: rýže s fazolí, zeleninové špece, bramborová kaše s mrkví.

Pro zlepšení plnění spotřebního koše v kategorii mléko bych doporučovala častější zařazení omáček s obsahem mléka a bramborové kaše.

Doplňky k obědu

Každý den jsou k obědu podávány zelenina, ovoce nebo deserty. Většinou je nabízen výběr ze dvou různých salátů nebo kompotů případně desertů. Saláty jsou nabízeny v zajímavých a neotřelých kombinacích příklad: mrkvový salát s ananasem, zelný salát s celerem, crispy s balkánským sýrem aj.

Pro zvýšení nabídky mléka bych doporučila občasné zařazení domácích pudinkových desertů a kaší, případně ovocných koktejlů.

Závěrečné hodnocení

Uvedený jídelní lístek je na několik zmíněných nedostatků vhodně navržený a je patrné, že se tým školní jídelny snaží sledovat nové trendy ve školní kuchyni. Přeji jim tedy ještě více odvahy v různých neobvyklých kombinacích a vstřícnost ze strany strávníků.

Klady JL:

Nápadité receptury a zajímavé kombinace.

Vhodné množství sladkých jídel.

Dostatečná nabídka zeleniny a ovoce.

Dostatečná nabídka luštěnin.

Na co si dát pozor

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. 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