

# Krajská hygienická stanice Pardubického kraje se sídlem v Pardubicích

---

Základní škola Pardubice- Spořilov, Kotkova 1287  
Mgr. Bc. Karel Žemlička  
ředitel školy  
Kotkova 1287  
530 03 Pardubice

Gabriela Malíková  
vedoucí ŠJ

Č.j. KHSPA 19100/2017/HDM-Pce

V Pardubicích 31.10.2017

**Vyhodnocení jídelníčku na základě nutričního doporučení Ministerstva zdravotnictví ČR ke spotřebnímu koši (dále jen „ND“) za měsíc říjen 2017 v Základní škole Pardubice - Spořilov, Kotkova 1287, 53003 Pardubice IČ: 42938554, včetně výsledků a ND**

V rámci projektu „**Studie aktualizace standardu nutriční adekvátnosti školních obědů**“ prováděném Státním zdravotním ústavem Praha, byl odbornou pracovnící KHS Pardubického kraje se sídlem v Pardubicích, oddělení hygieny dětí a mladistvých, vyhodnocen jídelníček za měsíc říjen 2017, a to od 2.10.2017 do 31.10.2017, tj. 20 stravovacích dní.

Nutriční doporučení popisuje 20 stravovacích dnů a představuje soubor doporučení, která mají směřovat a vést školní jídelny směrem k nutričně vyváženému a pestrému jídelníčku.

## 1. Polévky

### **Kladně hodnotíme:**

- převažující výběr polévek zeleninových, které byly zařazeny 13x měsíčně
- zařazení obilných zavářek celkem 5x měsíčně (kroupy, bulgur, kuskus, jáhly, pohanka a vločky)
- zařazení luštěninových polévek celkem 5x měsíčně, např. z červené čočky a kroupami, cizrnové se smetanou, hrachové nebo čočkové
- vhodné kombinace polévek s hlavními jidly ve všech 20 dnech měsíce října

## 2. Oběd - hlavní jídla

### **Kladně hodnotíme:**

- zařazení kvalitního masa, např. krůtího, králičího nebo hovězího masa
- zařazení ryb 2x měsíčně, kdy byla připravena tilápie na bazalce a citrónové šťávě s brambory a rybí filé na tymiánu s letní zeleninou s brambory, u obou hlavních pokrmů byl navíc zařazen čerstvý zeleninový salát
- zařazení vepřového masa 4x měsíčně jak stanoví ND
- zařazení bezmasých pokrmů celkem 4x měsíčně, z toho byly podávány 2x zeleninové a 2x luštěninové pokrmy
- zařazení sladkého jídla 2x v měsíci, ke kterému bylo vhodně přiřazeno ovoce a mléčný neochucený nápoj
- pestrost příloh k hlavním pokrmům, kdy těstoviny byly zařazeny 4x, rýže 3x, pečivo bílé a celozrnné 1x a dále byly podávány 1x chlupaté knedlíky

# Krajská hygienická stanice Pardubického kraje se sídlem v Pardubicích

- zařazení houskových knedlíků 1x měsíčně, kdy byly podávány navíc 2 ks knedlíků z celozrnné mouky
- zařazení tepelně upravené zeleniny 6x měsíčně, např. květáku se smetanou a sýrem, zeleniny ratatouille, dušené mrkve, špenátu, dušeného zelí a letní zeleniny
- zařazování čerstvých zeleninových salátů k hlavním pokrmům, které byly podávány k hlavním pokrmům celkem 7x – např. z čínské zelení a zakysané smetany, mrkvového, z kysaného zelí, křenem s jablky a navíc byla zařazena 1x zeleninová obloha
- zařazení salátu z červené řepy k tradičnímu českému pokrmu
- nápaditost jídelního lístku, kdy byly zařazovány regionální a české pokrmy, např. domácí sekaná z králíka s bramborovou kaší a zeleninovým salátem, segedínského guláše, čočky na kyselo s celozrnným pečivem, buchtíček se šodó, dále netradiční pokrmy, např. rizoto s fazolemi adzuki, kuřecí křupeto (obalené v kukuřičných vločkách), krůtí prsíčka s ratatouille zeleninou a rýží nebo lasagne se špenátem, smetanou a sýrem;
- zařazení ovocného jogurtu připraveného školní jídelnou jako doplňku hlavního pokrmu, rizota s fazolemi adzuki;

## **Prioritní bod, který by měl být v rámci dalších měsíců napraven:**

- ND stanoví nezařazovat uzeniny a uzené maso, výjimečně v rámci zařazení tradičních českých pokrmů, což jste dodrželi, byly podávány 1x zapečené fličky s uzeným masem, tzv. šunkofleky, ke kterým byla podávána červená řepa. Uzeniny a uzené maso jsou významným zdrojem soli, ale i dalších látek z hlediska výživy dětí nevhodných, které se využívají nebo vznikají při technologické úpravě masa uzením a navíc obsahují velký podíl tuku (uzeniny), proto není žádoucí je zařazovat vůbec nebo co nejméně;

## 3. Nápoje

### **Kladně hodnotíme:**

- školní jídelna nabízí každodenně 3 druhy nápojů – neochucenou pitnou vodu, ochucený ovocný čaj a mírně ochucenou ovocnou šťávu, 2x týdně je zařazováno neochucené mléko, popř. ochucený mléčný nápoj
- vždy je zajištěn neslazený nemléčný nápoj (neochucená pitná voda)
- pokud je nabídnut slazený, tak vždy s nízkým obsahem cukru
- mléčný nápoj je vždy podáván ve výběru s nemléčným nápojem, a dále je též nabízen ve vhodné kombinaci se sladkým pokrmem;

## **Školní jídelna si zaslouží velkou pochvalu za nastavený směr a celkový ráz jídelníčku, včetně nabídky nápojů.**

Nastavený směr nabídky pokrmů je v souladu s nutričním doporučením a je žádoucí v něm pokračovat. Nutriční doporučení mají pomoci při sestavování jídelníčku, a to zařazováním nových potravin a pokrmů, které budou nejen zdravé, ale budou i dětem chutnat.

## **Celkové hodnocení - výborný jídelníček**

KRAJSKÁ HYGIENICKÁ STANICE  
PARDUBICKÉHO KRAJE  
se sídlem v Pardubicích  
oddělení hygieny dětí a mladistvých  
Mezi Mosty 1793 • 530 03 Pardubice

## **Hodnocení jídelníčku vypracovala - Helena Křížová**

odborný pracovník oddělení hygieny dětí a mladistvých