

Hodnocení jídelního lístku

Dodavatel jídelní lístku:

Základní škola Zlín, Křiby 4788, příspěvková organizace
Křiby 4788, 760 05 Zlín
Školní jídelna

Jídelní lístek

Seznam stravovacích kategorií a finančních limitů:

Žáci 7 – 10 let	Kč 20,00
Žáci 11- 14 let	Kč 22,00
Žáci 15 a více	Kč 24,00

Upřesnění vedoucí jídelny:

Školní jídelna vaří 2 druhy jídel. Jídelna vaří podle receptur školního stravování a vlastních kalkulačních receptur. V pátek se jídla rozlišují přílohou a podobnou skladbou hlavního jídla z důvodu odstavování se v jídelně do 14.00 hodin (velký počet strávníků, kteří přicházejí na oběd ve 13,30 hod.).

Pondělí : 6.1.2014 *Polévka vývar s droždovou rýží a zeleninou*
Vepřové rizoto se sýrem, okurek, čaj citron s withanií, jablko
Vařené vejce, čocka na kyselo, chléb, okurek,
Čaj citron s withanií, jablko

Úterý : 7.1.2014 *Polévka zeleninová jarní*
Hovězí frankfurská pečeně, dušená rýže, salát hlávkový s
ředkvičkou, nápoj aloe-vera
Bramborová tortila s mozarelou, salát hlávkový s
ředkvičkou, nápoj aloe – vera

Středa : 8.1.2014 *Polévka hrachový krém*
Mořská ryba (Hoki) na másle s citronem, tlučené brambory
zeleninová přízdoba, čaj šípkový s medem
Králičí maso (cembr) po česku, tlučené brambory,
zeleninová přízdoba, čaj šípkový s medem

Čtvrtek : 9.1.2014 *Polévka zeleninový vývar s kapáním*
Pečené kuřecí stehno na másle, bramborová kaše,
kompot dýňový, ovocná šťáva citronová
Kuskus se zeleninou a sýrem, salát rajčatový,
ovocná šťáva citronová

Pátek : 10.1.2014 *Polévka kyselica se zelím*
Vepřová kotleta přírodní, dušená rýže parbolaid,
salát mrkvový s jablky, čaj černý s citronem
Vepřová kotleta na žampionech, vařené těstoviny Penne,
salát mrkvový s jablky, čaj černý s citronem

Pondělí : 13.1.2014 *Polévka slepičí se zeleninou a těstovinou*
Dukátové buchtičky s vanilkovým krémem, čaj ovocný,
jablko
Vepřová plec po cikánsku, dušená rýže dlouhozrná,
salát z bílé ředkvičky, čaj ovocný, jablko

Úterý : 14.1.2014 *Polévka z podmásli s koprem a bramborem*
Vepřový vrabec, dušený špenát se smetanou,

*vařený brambor, pribináček tvarohový 80g,
sirup lesní směs
Vařené vejce, dušený špenát se smetanou,
vařený brambor, pribináček tvarohový 80 g,
sirup lesní směs*

Středa : 15.1.2014 *Polévka česneková s opečenou topinkou
Krutí paprikáš (prsíčka), celozrnný knedlík, čaj lipový
Krutí paprikáš (prsíčka), tarhoňa, čaj lipový*

Čtvrtek : 16.1.2014 *Polévka italská s kapáním z ovesných vloček
Losos se sýrovým přelivem, bramborová kaše,
salát mrkvový s anansem, nápoj citronový
Rizoto (jasmínová rýže) zeleninové , salát mrkvový
s anansem, nápoj citronový*

Pátek : 17.1.2014 *Polévka fazolová
Smažená kotleta se sezamovým semínkem, tlučené
brambory, kompot míchaný koktejl, čaj černý s citronem
Vepřový přírodní řízek, tlučené brambory, kompot
míchaný koktejl, čaj černý s citronem*

Pondělí : 20.1.2014 *Polévka vločková
Špagety s masovou směskou a sýrem(hovězí maso),
ledový salát, čaj multivitamínový,
Halušky brynzová se zakysanou smetanou, salát ledový
čaj multivitamínový*

Úterý : 21.1.2014 *Polévka bramborová se zeleninou
Vepřový přírodní řízek na česneku, bramborová kaše,
kompot z čerstvého ovoce, sirup mandarinkový
Zeleninový nákyp, vařený brambor s máslem, kompot z
čerstvého ovoce, sirup mandarinkový*

Středa : 22.1.2014 *Polévka čočková (z červené čočky)
Ryba po mlynářsku (treska), vařený brambor s máslem a
zelenou petrželkou, salát okurkový se smetanovým
drezinkem, čaj citronový
Kuřecí závitok plněný zelím a slaninou, vařený brambor s
máslem , salát okurkový se smetanovým drezinkem,
čaj citronový*

Čtvrtek : 23.1.2014 *Polévka kuřecí s masem a těstovinou
Vepřové výpečky, šoulet (hrách, kroupy), chléb, okurek
džus ananasový (tropiko)
Zapečené brambory se sýrem Tofu BIO, salát z červené
řepy, džus ananasový (tropiko)*

Pátek : 24.1.2014

Polévka selská (žampiony, bulgar)
*Kuřecí stejk dušený, přírodní bretaňská zelenina,
vařený brambor, mléko, mandarinka
Vařené vejce, přírodní bretaňská zelenina,
vařený brambor, mléko, mandarinka*

Pondělí : 27.1.2014

Polévka drožďová
*Kovbojské fazole se šunkovou klobásou, chléb,
chléb kukuřičný, okurek, čaj šípkový
Vepřová kotleta pečená po selku, dušený rýže s
kukuřicí, salát mrkvový s jablky, čaj šípkový*

Úterý : 28.1.2014

Polévka zeleninová (z babiččiny zahrádky)
*Lazáně s masovou směskou, salát hlávkový,
sirup jablečný,
kuřecí prsíčka na kápii, vařený brambor, salát
hlávkový, sirup jablečný*

Středa : 29.1.2014

Polévka z hlívy ústřičné s bulgarem
*Smažené rybí fillé (pangazius), bramborová kaše,
kompot broskvový, sirup lesní směs
Pohanková kaše zapečená s bramborem, salát zelný
sirup lesní směs*

Čtvrtek : 30.1.2014

Polévka gulášová
*Kynuté knedlíky s povídlama sypané tvarohem,
jahodový koktejl , jablko golden
Kuřecí játra na slanině, vařený brambor, okurek,
čaj ovocný, jablko golden*

Pátek : 31.1.2014

Pololetní prázdniny – jídelna nevaří

Spotřební koš

Maso	88,59 %
Ryby	99,26 %
Mléko	80,92 %
Mléčné výrobky	82,33 %
Tuky volné	81,87 %
Cukry volné	91,10 %
Zelenina	108,10 %
Ovoce	94,64 %
Brambory	96,13 %
Luštěniny	91,07 %

Skupiny strážníků a počty porcí.

Oběd 7 – 10 let	3661
11 – 14 let	2248
15 a více	701

Odborné hodnocení

Již po prvním letmém nahlédnutí je uvedený jídelní lístek (JL) velmi nápaditý. Školní jídelna každý den nabízí na výběr dva pokrmy. Často se setkávám s tím, že tyto jídelní lístky nebývají vhodně koncipované, to se však o tomto lístku určitě říci nedá.

Polévky

Je dobře, že jídelna nabízí především zeleninové polévky, ale nechybí ani polévky mléčné a luštěninové v doporučeném množství. Za povšimnutí také stojí, že školní jídelna nevyužívá uzeniny ani do luštěninových polévek. Z polévek mě především zaujala polévka selská se žampiony a bulgurem a polévka z hlívy ústřičné.

Hlavní pokrmy

S jídelními lístky s výběrem ze dvou jídel vzniká řada problémů, jak je správně koncipovat a následně také hodnotit. Při jejich sestavování i hodnocení musíme vždy vycházet z předpokladu, že každý raději volí pokrmy, které jsou často méně zdravé (smažené, sladké) a neumí si svůj jídelníček poskládat tak, aby v něm nic nechybělo nebo naopak nepřebývalo.

V jídelním lístku tak především oceňuji pouze 2 sladké a smažené pokrmy v měsíci a dostatečnou nabídku rybích a luštěninových pokrmů v zajímavých úpravách.

Je v pořádku, že školní jídelna jako druhé jídlo na výběr nabízí různé pokrmy (masové, bezmasé, zeleninové, sladké). A nedochází tak k tomu, že by někteří strávníci konzumovali pouze bezmasé pokrmy nebo pouze sladké pokrmy apod.

Celkové hodnocení

V JL se objevuje celá řada zajímavých surovin, receptur a je patrné, že tým školní jídelny dělá svoji práci zodpovědně a s radostí.

Školní jídelnu ve Křibech tak nezbývá než pochválit a popřát jim spokojené strávnický.

Klady JL:

Nápadité receptury.

Vhodně koncipovaný jídelní lístek s výběrem.

Vhodné množství sladkých jídel.

Nevyužívání uzenin v hlavních pokrmech i polévkách.

Vhodné množství smažených jídel.

Dostatečná nabídka zeleniny a ovoce.

Dostatečná nabídka mléka a mléčných výrobků.

Dostatečná nabídka pokrmů z ryb a luštěnin.

Tabulka hodnocení – hodnotíme jako ve škole: 1 – nejlepší, 5 - nejhorší

Kategorie	Známka	Odůvodnění
Spotřební koš	1	Všechny kategorie plnění do limitu +/- 25 %.
Doporučená pestrost stravy	1	V JL je dostatek všech doporučených komodit (luštěniny, ryby, zelenina, ovoce, mléko a ml. výrobky). Naopak

		nedoporučovaných komodit je využíváno v rozumné míře nebo nevyužíváno vůbec (sladké pokrmy, smažené pokrmy, uzeniny).
Nápaditost (originální suroviny, receptury)	1	JL obsahuje velké množství nápaditých receptur a surovin.
Celková známka	1	Průměr známek

Hodnocení provedla

Mgr. Sylva Šmídová, nutriční terapeut

Ústav preventivního lékařství, lékařská fakulta, Masarykova univerzita

V Brně dne 11. 2. 2014