

# KRAJSKÁ HYGIENICKÁ STANICE

## LIBERECKÉHO KRAJE SE SÍDLEM V LIBERCI

Husova tř. 64, 460 31 Liberec 1, P.O.Box 141, tel. 485 253 111, [sekretariat@khslibc.cz](mailto:sekretariat@khslibc.cz), ID nfeai4j, IČ 71009302

---

V České Lípě dne 27.11.2015

Č.j.: KHSLB 26887/2015

Vyřizuje: Procházková/487820034

Č.j. odesílatele:-----

**Základní škola Dubá  
příspěvková organizace  
Dlouhá 113  
471 41 Dubá**

### **Hodnocení jídelníčku školní jídelny při Základní škola Dubá za měsíc září 2015.**

V rámci zapojení Vaší školní jídelny do projektu „Zdravá školní jídelna“ bylo provedeno zhodnocení jídelníčků za měsíc září 2015.

Školní jídelna připravuje denně obědy pro děti a personál mateřské školy, žáky a personál základní školy.

Denně je poskytován 1 druh polévky a výběr ze dvou druhů hlavního jídla. Součástí každého pokrmu je nápoj.

#### **Polévky :**

Denně se podává jiný druh polévky.

Ve sledovaném období jste zařadili zeleninovou polévku 12x, a to převážně jednodruhovou s přihlédnutím k sezónnosti jednotlivé suroviny a 3x polévku luštěninovou. Velice vhodně jste volili různé druhy zavářek, včetně celozrnných. Také jste nabídli rybí a drožd'ovou polévku. Kombinace je volena vhodně, tj. že před sladké a bezmasé pokrmy nezařazujete polévky s masem (masové vývary, masové krémy, přesnídávkové s masem). Bezmasá jídla slouží k odlehčení jídelníčku a podle toho by měly být vybírány i bezmasé polévky.

Za tento celkový přístup k nabídce zeleninových a luštěninových polévek i zavářek vás velice chválíme a není vám co vytknout.

#### **Hlavní jídlo :**

Denně se připravují dva druhy hlavního jídla. V obou výběrech byla splněna doporučená četnost zařazování drůbežního, vepřového a rybího masa. Sladké jídlo bylo v září zařazeno 2 x, a to pouze u prvního výběru. Ve zvoleném období byly v doporučené četnosti nabízeny bezmasé pokrmy, v druhém výběru i 7x. Správně k nim byla volena kombinace s obilovinou, zeleninové pokrmy jste vhodně doplnili sýrem či vejcem. Luštěniny byly nabízeny v obou výběrech celkem 3x, což je pro jejich vysoký obsah rostlinných bílkovin žádoucí. Luštěniny také dobře zasytí z důvodu nízkého glykemického indexu. Oceňujeme originální receptury v obměně tradičních pokrmů, např. cizrnové halušky, cizrnové karbanátky.

Uzeniny a uzené maso byly v daném období zcela vyloučeny. Za tento žádoucí přístup vás nesmírně chválíme.

#### **Přílohy :**

Lze hodnotit pozitivně, je dodržována doporučená pestrost. Podávány jsou zejména brambory, rýže, těstoviny, i celozrnné, luštěniny a různé druhy obilovin, i těch netradičních (kuskus, bulgur). Dodrželi jste podávání houskových knedlíků v maximální četnosti 2x měsíčně. Přílohy byly vždy vhodně voleny k hlavnímu pokrmu.

**Zelenina, zeleninové saláty:**

Měl by převládat přísun čerstvé zeleniny, což v hodnoceném jídelníčku nebylo dodrženo. Čerstvá zelenina byla k obědu zařazena 6x, požadavek je min. 8x, zde je potřeba přidat na frekvenci. Velikost porce čerstvé zeleniny je hodnocena množstvím salátové misky a ne pouze plátkem rajčete či okurky. Čerstvá zelenina ale může být pro některé strávničky hůře stravitelná. V tepelně upravené zelenině jsou již některé pevné vazby narušeny, a proto se stává zelenina lépe stravitelnou. Příliš dlouhým varem je ale znehodnocena řada důležitých látek, proto je nutné do jídelníčků zařazovat zeleninu krátkodobě tepelně upravenou – např. blanšírovanou, napařovanou. Tepelně upravenou zeleninu jste zařadili 7x, což je velice žádoucí. V hodnoceném jídelníčku je několikrát zařazena sterilovaná zelenina (sterilovaná okurka) a tu nemohu hodnotit jako tepelně upravenou porci zeleniny, nepřináší dětem žádná nutriční pozitiva. Vhodné je pravidelně zařazovat kysané nesterilované zelí, které je cenné z hlediska přívodu vit. C, ale také příznivého účinku na trávicí trakt.

**Nápoje:**

Velmi kladně hodnotíme podávání nápojů, poskytovány sladké i nesladké nápoje, mléčný nápoj v kombinaci s nemléčným nápojem, pitná voda.

**Závěr hodnocení :**

Závěrem lze konstatovat, že jídelníček v obou výběrech **je na výborné úrovni**. Pouze je třeba přidat na frekvenci zařazování syrové zeleniny formou salátů či oblohy. I tak chválíme za vhodně použité receptury s čerstvým zelím v kombinaci s další chuťově sladěnou zeleninou. Dále oceňuji inovativní přístup zapracování luštěnin do tradičních pokrmů. V neposlední řadě musím vyzdvihnout úplně vynechání uzenin a uzeného masa a Vaši nápaditost v podobě nových receptur.

Děkujeme za poskytnuté materiály. A těšíme se na další spolupráci.

S pozdravem

MUDr.Jana Pilnáčková  
vedoucí odboru hygieny dětí a mladistvých

Na vědomí :  
ŠJ ZŠ Dubá