

J í d e l n í l í s t e k - č e r v e n 2 0 1 0

- 1.6. polévka hovězí rychlá, kaiserka
oběd 1: boloňské špagety / ½ dávka masa – vepř. plec/
oběd 2: zelenina v těstíčku / celer,lilek, květák – těstíčko:vejce,mléko,mouka- pečené
v konvektomatu /, bramborová kaše, zeleninová obloha
nápoj: vitamínový nápoj, voda máta-citron, mléko
pohár k MDD / pudink, piškoty, ovoce/
2. 6. polévka hrstková, chléb
oběd 1: kuřecí steak s bylinkami /bazalka,petrželka,pažitka/ šťouchané brambory
oběd 2: zapečený krutí řízek se zeleninou a sýrem, tarhoňa
nápoj: džus jablečný ředěný, voda máta citron, mléko
salát výběr: okurkový, rajčatový, míchaný s cizrnou a jogurtem
3. 6. polévka italská / rajska s těstovinou/
oběd 1: dušená šunka, čočka na kyselo, steril.okurka
oběd 2: květákový nákyp, rané brambory, zeleninová obloha rajče-okurka
nápoj: vitamínový nápoj, voda máta-citron, mléko
mandarinka
4. 6. polévka bramborová s hraškou
oběd 1: hovězí pečeně na žampionech, dušená rýže
oběd 2: srnčí maso se šípkovou omáčkou, bramborové noky
nápoj: vitamínový nápoj, voda máta-citron, mléko
hruška
7. 6. zeleninový krém s omeletovými nudlemi, chléb
oběd 1: rybí filé pečené na zelenině /mrkev,hrášek květák,pór/, nový brambor
oběd 2: vařené vejce, nový brambor, fazolové lusky na kyselo
nápoj: džus jablečný ředěný, voda máta-citron, mléko
salát výběr: okurkový, rajský, z čínského zelí s paprikou, ovocný/mrkev, hruška, mandar./
8. 6. vývar s masovou rýží, kaiserka
oběd 1: zapečené těstoviny s kuřecím masem, obloha - salát z kys.zelí
oběd 2: špenátový nákyp / na slano se špenátem- jako žemlovka/
nápoj: voda máta-citron, mléko
ovoce/výběr:hruška,jablko,mandarinka/
9. 6. polévka fazolová červená, chléb
oběd 1: čevapčiči /hov.+vepř. maso/, raný brambor, jogurt.dresink-kečup
oběd 2: šmakoun v zelenině WOK /fazol.lusky,kukuřice čínské houby/, divoká rýže
nápoj: vitamínový nápoj, voda máta-citron, mléko
salát výběr: okurkový, rajčatový, z čínského zelí s paprikou, míchaný s jogurt. zálivkou

10. 6. polévka hovězí se strouháním
oběd 1: vařené hovězí maso, rajská omáčka, houskový knedlík
oběd 2: krupicová kaše s grankem
nápoj: vit. nápoj, voda máta-citron, mléko, kefír
11. 6. polévka vločková
oběd 1: přírodní vepřový řízek, zeleninová rýže
oběd 2: kuřecí paprikáš, kuskus
nápoj: vit. nápoj, voda citronová, mléko
jahody s jogurtovým přelivem
14. 6. polévka zeleninová se sýrovým kapáním
oběd 1: kuřecí prsa s červenými fazolemi, tarhoňa
oběd 2: rybí salát s jogurtem a zeleninou /celer, mrkev, cibule/, celozrnný chléb
nápoj: vit. nápoj, voda máta-citron, kefír, mléko
jablko
15. 6. polévka s játrovými knedlíčky
oběd 1: bavorské vdolky s povidly a šlehačkou / nutná spotřeba do konce šk. roku/
oběd 2: zeleninové lečo s vejci / bezmasé/, rané brambory
nápoj: vitamínový nápoj, voda máta-citron, jahodový koktejl
jablko
16. 6. polévka kroupová, chléb
oběd 1: haše / hovězí a vepř. maso/, rané brambory
oběd 2: čínská masová směs / z kuřecího masa/, kuskus
nápoj: džus pomerančový ředěný, voda máta-citron, jogurtové mléko
salát z červené řepy
17. 6. kulajda se šmakounem
oběd 1: plněný bramborový knedlík s vepř. a uz. masem/1/2 – 1/2/, červené zelí sterilované
oběd 2: zapečený zeleninový karbanátek se sýrem, brambor, rajče
nápoj: vitamín. nápoj, voda máta-citron, mléko
šlehaný tvaroh s jahodou
18. 6. polévka z rybího filé zahuštěná hraškou
oběd 1: kyjevský závitok /hovězí maso/, divoká rýže
oběd 2: italské lasagne /kuřecí maso/
nápoj: ledový čaj, voda máta-citron, mléko
kedluben
21. 6. polévka z vaječné jíšky, chléb
oběd 1: hovězí pečeně protýkaná zeleninou, houskový knedlík
oběd 2: plněný paprikový lusk přírodní, těstovinová rýže
nápoj: džus pomerančový ředěný, voda citron-máta, jogurtové mléko, kefír
ovoce

- 22.6. polévka celerová, kaiserka
oběd 1: srbské rizoto se sýrem / vepř. maso/
oběd 2: pečený losos s citronovou omáčkou, nový brambor
nápoj: ledový čaj, voda máta-citron, ochucené mléko
salát výběr:
- 23.6. polévka čočková, chléb
oběd 1: kuře pečené s bylinkovým kořením, nový brambor salát výběr.okurkový, rajský, ovocný
oběd 2: ovocný bulgur / s jahodami a jablky- jako rýžový nákyp/ jablko
nápoj: vitamínový nápoj, voda s mátou, mléko
- 24.6. polévka zeleninová s pohankou
oběd 1: guláš z krůtího masa, těstoviny
oběd 2: vepřové maso v mrkvi, rané brambory
nápoj: ledový čaj, mléko
termix
- 25.6. vývar s pórkovým svítkem
oběd 1: pečený rybí karbanátek s oves. vločkami a sýrem / v konvektom./, pažitkové brambory
oběd 2: balkánský džuveč s tofu / rýže, tofu, ster. toskánský salát –papriky,rajčata,cibule/
nápoj: vitamaxima, voda s mátou, mléko
salát rajčatový
- 28.6. polévka špenátová se šmakounem
oběd 1: pizza zeleninová, tuňáková, se šunkou a sýrem
oběd : ---
nápoj: vitamínový nápoj, voda citron-máta, mléko
jablko
29. 6. polévka mléčná
oběd 1: rybí prsty – obalovaná treska ,/příprava v konvektomatu/, nové brambory, rajče-okurka
oběd 2: ---
nápoj: ledový čaj, ochucené mléko, voda s mátou
syrová mrkev
30. 6. polévka kuřecí s rýží
oběd 1: mexické fazole, okurka
oběd 2: ---
nápoj: vitamínový nápoj, voda s mátou, mléko

Poznámky:

Saláty: několik druhů průběžně doplňovaných na chladícím pultu, lze si libovolně přidat

Nápoje: ke každému obědu mimo vitamínových nápojů voda s mátou či limetkou, každý den čisté mléko, občas koktejl,jogurtové mléko, kefír / výběr /

Spotřební koš:

Maso	78 %
Ryby	114 %
Mléko	90 %
Mléčné výrobky	82 %
Tuky	95 %
Cukr	33 %
Zelenina	100 %
Ovoce	112 %
Brambory	74 %
Luštěniny	78 %

Hodnocení jídelního lístku

Uvedený jídelní lístek podle mne splňuje všechny atributy správně sestaveného a vyváženého jídelníčku a to i při nabízeném výběru ze dvou jídel, což je vždy náročnější. V tomto ohledu nutno vyjádřit velkou pochvalu za výborně sestavený jídelníček. Oceňuji nejen zkušenost a cit pro sestavení vhodných kombinací jídel, ale také snahu připravovat jídla zdravěji s použitím netradičních surovin, nových receptur a technologií.

V jídelním lístku převažují zejména tyto klady:

1. Vhodné kombinace pokrmů

Hlavní pokrmy jsou kombinovány tak, aby byly oba pokrmy rovnocenně nutričně hodnotné a také přiměřeně oblíbené. Je žádoucí nabízet čas od času výběr ze dvou odlišných druhů mas, jako je tomu v jídelníčku (kuřecí a krůtí, hovězí a srnčí, vepřové a kuřecí, drůbeží a rybí). Výběr ze dvou masových pokrmů zajistí, aby všechny děti přijímaly dostatek živočišných bílkovin. Taktéž výběr ze dvou pouze bezmasých či polomasitých pokrmů je opodstatněný pro zvýšení konzumace některých méně oblíbených skupin potravin (čočka na kyselo vs květákový nákyp, pečený rybí karbanátek s ovesnými vločkami vs džuveč s tofu). Kombinace masového a bezmasého pokrmu je v tomto jídelníčku rovněž rovnocenná jak z hlediska atraktivity pokrmu, tak i z nutričního hlediska (filé na zelenině vs fazolky na kyselo s vejcem, čevapčiči vs šmakoun v zelenině). Jsou-li dva hlavní pokrmy masové, doplňuje je polévka zeleninová, luštěninová či s obilovinami, naopak bezmasé a polomasité pokrmy jsou doplněny masovými vývary.

2. Zařazení netradičních a hodnotných surovin

Zařazování nutričně hodnotných surovin do jídelníčků dětí je nezbytností, i když jejich zařazení může být někdy obtížné (najít vhodnou recepturu, překonat odpor dětí). V tomto jídelníčku paní vedoucí dokázala, že je možné využít potenciálu surovin tradičních (vločky, kroupy, pohanka) i novějších méně tradičních (šmakoun, tofu, hraška, tarhoňa, bulgur, kuskus, divoká rýže). S pomocí těchto surovin pak lze obměňovat klasické receptury a zvyšovat jejich nutriční hodnotu (polévka bramborová s hraškou, kulajda se šmakounem, pečený rybí karbanátek s ovesnými vločkami) či vytvářet pokrmy nové (ovocný bulgur), se kterými se některé děti mohou setkat i poprvé a to je velmi chvályhodná zásluha školní jídelny. Jsem přesvědčena, že těmito způsoby lze vytvářet správné stravovací návyky dětí.

3. Využití technologií

V tomto jídelníčku jsou velmi dobře využity moderní a šetrné technologické úpravy díky čemuž nebylo třeba využít, pravděpodobně až na výjimku bavorských vdolečků, klasického smažení a to rovněž velmi oceňuji. Místo smažení je využito pečení a zapékání v konvektomatu.

4. Nové inovativní receptury

Využívání nejrůznějších surovin a moderních technologií pak nabízí nové a zajímavé receptury, kterých je v jídelníčku skutečně mnoho. Inspirací mohou být rybí receptury (rybí filé pečené na zelenině, rybí salát s jogurtem a zeleninou, pečený losos s citrónovou omáčkou, pečené rybí karbanátky s ovesnými vločky, polévka z rybího filé), dále polévky zahuštěné hraškou či zeleninové pokrmy (zelenina v těstíčku – pečená, špenátový nákyp, šmakoun v zelenině a divoká rýže, zapečený zeleninový karbanátek se sýrem).

5. Dodržení doporučené pestrosti pokrmů a zásad správné výživy

Pokud se týká masa, jsou rovnoměrně zastoupeny všechny druhy, výrazně pak drůbeží a zejména rybí (5x), dále hovězí a střídavě vepřové maso. Zpestřením pro strávníky je jistě srnčí maso, které obsahuje málo tuku a je dobře stravitelné. Za zmínku také stojí minimální zařazení uzenin, které s výhodou nahrazují dušená šunka, vejce, šmakoun nebo tofu.

Přílohy jsou pestré s dostatečným zastoupením brambor, rýže a těstovin (mezi které počítáme i kuskus a tarhoňa). Tyto přílohy jsou opět v nejrůznějších obměnách, příkladem mohou být brambory rané, pažitkové, šťouchané, bramborová kaše či noky. Také zařazení rýže divoké do jídelníčku znamená zpestření, navíc tato rýže (resp. semena divoké vodní trávy) je bohatá na vitaminy skupiny B a na vlákninu.

V jídelníčku je dále dostatek luštěnin (v polévkách, v hlavních chodech, v salátu), zeleniny (tepelně zpracované i syrové), ovoce (ředěné džusy, kusové ovoce, dezerty, ovocné saláty, hlavní chod), mléka (polévky, hlavní chody, nápoje) i mléčných výrobků (sýry, dezerty). Sladké pokrmy jsou v měsíci 3x, z čehož krupicová kaše a ovocný bulgur jsou ideální varianty sladkých pokrmů, bavorské vdolečky lze pro jejich velkou oblibu ve svátečních situacích, kterým ukončení školního roku bezesporu je, taktéž tolerovat.

Velmi oceňuji široký denní výběr nápojů zahrnující ředěné džusy, neslazené nápoje (voda s mátou, citrónem/limetkou), zakysané nápoje a každodenní nabídku mléka.

Jedinou drobnou poznámku bych měla k častějšímu zařazování pečiva k polévkám, které se mi jeví v některých případech nadbytečné (zeleninový krém s omeletovými nudlemi, kroupová polévka), nicméně se nejedná o prohřešek.

Závěr:

Jídelní lístek naplňuje všechny požadavky pestrého a zdravého jídelníčku ve školním stravování. Paní vedoucí a jejímu týmu nelze než pogratulovat k takovému jídelníčku, z něhož lze vyčíst nejen zkušenost, ale také nadšení a odpovídající odborné znalosti. Doufám, že i strážníci oceňují tuto snahu o kvalitní a zároveň chutnou nabídku obědů.

Hodnocení vypracovala:
Mgr. Zlata Piskáčková
Ústav preventivního lékařství
Masarykova univerzita

V Brně dne 23. 9. 2010