

V České Lípě dne 14.11.2022

Č.j.: KHSLB 25388/2022
Sp. značka: S-KHSLB 25388/2022
Vyřizuje: Minaříková/487820034
Č. j. odesílatele:
Počet listů/příloh:2/0

Základní škola, Česká Lípa, Školní 2520
příspěvková organizace
Školní 2520
470 01 Česká Lípa

Hodnocení nutričního doporučení jídelníčku školní jídelny při Základní škola, Česká Lípa, Školní 2520 za měsíc září 2022.

Na základě provedeného státního zdravotního dozoru dne 9.11.2022 a Vaší žádosti bylo provedeno zhodnocení jídelníčků za měsíc září 2022 dle metodického pokynu „Nutriční doporučení Ministerstva zdravotnictví ČR ke spotřebnímu koši“. Školní jídelna připravuje denně obědy pro žáky a personál základní školy a dále pro cizí strážníky. Je poskytován 1 druh polévky a výběr ze dvou druhů hlavního pokrmu. Součástí každého pokrmu je výběr z ochuceného, neochuceného nápoje, mléčného nápoje a pitná voda.

Z předložených jídelníčků za měsíc září 2022 lze konstatovat, že sestavování a pestrost jídelníčků je **na výborné úrovni**. Během měsíce nebyl opakován žádný pokrm. Kombinace jídel byla vhodně volena. Chválíme za zařazování nápaditých pokrmů (například 9.9.2022 polévka z ovesných vloček se zeleninou, zapečená ryba se zahradními bylinkami, bramborová kaše, zeleninový salát, 14.9.2022 polévka květáková, sýrový nákyp, brambory s pórkem, zeleninový salát, 27.9.2022 polévka zeleninová s kuskusem, celerový salát s kuřecím masem a bulgurem). Ke sladkému pokrmu je správně zařazena méně hutná polévka (například zeleninová s kuskusem, rýžová) a ovoce. Chválíme za zařazování rybí polévky, drůbeže, ryb, tepelně upravené zeleniny, obilovin, luštěnin (jako hlavní jídlo), obilných zavářek do polévek a bylinek do pokrmů.

U oběda č.1 jsou zařazovány zejména masové pokrmy (drůbež, hovězí maso, vepřové maso), obiloviny, tepelně upravená zelenina, ryby, luštěniny jako hlavní chod. U oběda č. 2 převládá zařazování drůbeže, vepřového masa, tepelně upravené zeleniny, obilovin, brambor. Celkově lze konstatovat, že převládají masové pokrmy. Během měsíce září byl bezmasý slaný pokrm (jednalo se o zeleninové a luštěninové pokrmy) u oběda č. 1 2x a u oběda č. 2 také 2x.

Přestože je jídelníček hodnocen jako výborný, byly v některých komoditách shledány odchylky, které lze ještě zlepšovat. Zaznamenána byla odchylka od nutričního doporučení sledované frekvence zeleninových a luštěninových polévek, bezmasých slaných pokrmů, vepřového masa a čerstvé zeleniny.

Polévky:

Denně je podáván jeden druh polévky. V měsíci září se žádná polévka neopakovala, jsou podávány v doporučené četnosti a pestrosti. Zeleninové polévky bez masového základu byly v září podávány 10x (doporučeno 12x měsíčně, přičemž zelenina je prakticky v každé polévce), luštěninová polévka byla 1x (doporučeno 3x měsíčně), rybí polévka 1x. Polévky z různých masových vývarů byly v září podávány 8x (doporučeno 4 – 5x měsíčně). Chválíme i za přidávání obilných zavářek do polévek, v měsíci září zařazeny 10x (například jáhly, pohanka, ovesné vločky, krupice, krutony). Obiloviny jsou významným zdrojem vlákniny a vitamínů.

Hlavní jídlo:

Denně je připravován výběr ze dvou druhů hlavního pokrmu. Kombinace polévky a hlavního jídla je vhodně volena. V kombinaci dvou pokrmů byly zařazeny v měsíci září celkem 4x ryby a 1x rybí polévka, 12x drůbež, 5x jiné druhy masa (jednalo se o hovězí maso, doporučujeme například zařadit králíka), 10x vepřové maso (při frekvenci 2 pokrmů doporučeno 8x měsíčně), 4x bezmasé slané pokrmy (zejména zeleninové a luštěninové, při frekvenci dvou pokrmů doporučeno 8x měsíčně), 2x sladké pokrmy (ve dnech, kdy bylo v nabídce sladké jídlo, bylo v nabídce i jídlo nesladké), 4x luštěniny jako hlavní chod (je vhodné volit i v kombinaci s jinou obilovinou jako je například celozrnné pečivo, chléb, pro lepší stravitelnost a vynechat maso). Pochválit Vás musíme, že jste v měsíci září nezařadili na jídelníček uzeninu a uzené maso. Uzeninu a uzené maso je vhodné postupně z jídelníčku vynechat vzhledem k vysokému obsahu solí a konzervačních látek.

U oběda č. 1 chválíme za podávání dle nutričního doporučení ryb, drůbeže, jiných druhů masa, obilovin, tepelně upravené zeleniny, luštěnin jako hlavního chodu. Negativně hodnotíme časté zařazování vepřového masa, bylo podáváno 5x (doporučeno 4x měsíčně). Bezmasé slané pokrmy byly podávány pouze 2x (doporučeno 4x měsíčně) a čerstvá zelenina 3x (doporučeno 8x měsíčně).

U oběda č. 2 chválíme za zařazování dle nutričního doporučení drůbeže, tepelně upravené zeleniny, brambor, obilovin. Vepřového masa bylo zařazeno také 5x. Čerstvá zelenina byla zařazena pouze 4x, bezmasé slané pokrmy byly zařazeny 2x.

V kombinaci se zeleninovou a luštěninovou polévkou se tak celý oběd č. 1 jako bezmasý slaný vyskytl na jídelníčku v září celkem 1x a oběd č. 2 celkem 2x.

Doporučujeme zkusit zařazovat častěji na jídelníček v měsíci celý den jako bezmasý, nesladký, tedy zeleninovou nebo luštěninovou polévku a bezmasý slaný pokrm v obou výběrech.

Přílohy:

Lze hodnotit pozitivně, je dodržováno nutriční doporučení i četnost. Podávány jsou zejména brambory, rýže, těstoviny, 4x měsíčně luštěniny. Za měsíc září byla celková nabídka obilovin 19x (u oběda č.1 to bylo 12x a u oběda č.2 také 7x). Houskový knedlík byl v měsíci září celkem 2x, což je dle doporučení (v kombinaci dvou pokrmů doporučeno maximálně 4x měsíčně). Kladně hodnotíme přípravu bramborové kaše z čerstvých brambor.

Zelenina, zeleninové saláty, ovoce:

Čerstvá zelenina byla na jídelníčku v měsíci září zařazena celkem 7x (u oběda č. 1 3x, u oběda č. 2 4x, doporučeno u nabídky dvou pokrmů 16 x měsíčně, tedy u jednoho oběda 8x měsíčně). Za čerstvou zeleninu se nepovažuje sterilizovaná zelenina (například sterilizované saláty, okurky, červená řepa). Chválíme za podávání tepelně upravené zeleniny, která byla na jídelníčku celkem 13x, u oběda č. 1 6x, u oběda č. 2 7x). Ovoce bylo jako součást oběda v září 7x (tedy cca 2 x týdně). Ovoce, ovocné saláty, zelenina a zeleninové saláty by měly být poskytovány pravidelně.

Moučníky, dezerty:

V měsíci září byly podávány – 2 šlehaný tvaroh, 1x cereální tyčinka.

Nápoje:

Nápoje jsou součástí každého podávaného pokrmu. Vhodně je volena kombinace nabídky sladkého i nesladkého nápoje, v případě mléčného nápoje je na výběr i nemléčný nápoj, zařazována je také pitná voda, doplněná citrónem atd.

Závěr hodnocení:

Na základě předložených podkladů lze konstatovat, že jsou připravované jídelníčky **na výborné úrovni**. Chválíme za zařazování nápaditých pokrmů, rybí polévky, drůbeže, ryb, tepelně upravené zeleniny, obilovin, luštěnin (jako hlavní jídlo), obilných zavářek do polévek a bylinek do pokrmů.

Doporučujeme zařazovat ještě častěji zeleninové a luštěninové polévky, bezmasé slané pokrmy, čerstvou zeleninu, omezit podávání vepřového masa a celkově přehodnotit zařazování zejména masových pokrmů o obou nabídkách. Postupně zkusit zařazovat na

jídelníček celý den jako bezmasý, nesladký, tedy zeleninovou nebo luštěninovou polévku a bezmasý pokrm v obou výběrech. U oběda č. 1 doporučujeme zvýšit četnost podávání bezmasých slaných pokrmů, čerstvé zeleniny a naopak omezit podávání vepřového masa. U oběda č. 2 také zvýšit četnost podávání čerstvé zeleniny, dále luštěnin, bezmasých slaných pokrmů a rovněž omezit podávání vepřového masa.

V porovnání s poledním hodnocením jídelníčku v září 2019 (hodnocen na velmi dobré úrovni) je sestavování na výborné úrovni. Došlo k navýšení podávání obilovin, tepelně upravené zeleniny, obilných zavářek do polévek, ostatní komodity na stejné úrovni. Naopak k mírnému zhoršení došlo v podávání luštěninových polévek, nárůstu podávání vepřového masa a snížení podávání čerstvé zeleniny.

Děkujeme za poskytnuté materiály a těšíme se na další spolupráci. Nové informace naleznete také na stránkách: www.zdravaskolnijidelna.cz, www.jidelny.cz, www.khslbc.cz, www.viscojis.cz.

S pozdravem

Bc. Katarína Fedurcová
vedoucí oddělení hygieny dětí a mladistvých

Fedurcová

Krajská hygienická stanice
Libereckého kraje
se sídlem v Liberci