



## ZÁKLADNÍ ŠKOLA OLOMOUC

príspevková organizace

MOZARTOVA 48, 779 00 OLOMOUC

tel.: 585 427 142, 775 116 442; ID: afkmgg6

e-mail: [kundrum@centrum.cz](mailto:kundrum@centrum.cz); [www.zs-mozartova.cz](http://www.zs-mozartova.cz)

ŠKOLA  
PODPORUJÍCÍ ZDRAVÍ

## ŠKOLA PODPORUJÍCÍ ZDRAVÍ

ŠKOLA ZAMĚŘENÁ NA ČTENÁŘSTVÍ, MATEMATICKOU LOGIKU, BRITSKOU  
A AMERICKOU ANGLIČTINU, NĚMČINU, ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL.

### VYHODNOCENÍ ŠKOLNÍCH OBĚDŮ OD 1. 2. - 28. 2. 2022

**Tab. 1:** Jídelní lístek včetně hodnocení strávníků v období 1. 2. - 28. 2. 2022 (poznámka: PS = počet strávníků, PH = počet hlasujících, Z = zlatá medaile, S = stříbrná medaile, B = bronzová medaile)

Datum	Polévka	Hlavní chod	Hodnocení strávníků (medaile)
1.2.	Fazolová	Přírodní hovězí nudličky, Vařený bulgur, Teplá zeleninová obloha, Džus	<b>Stříbrná</b> PS = 374 PH = 189 Z = 50 S = 92 B = 47
2.2.	Gulášová	Krupicová kaše, Ovoce, Čaj s citrónem	<b>Zlatá</b> PS = 357 PH = 217 Z = 140 S = 57 B = 20
3.2.	Rybí s houskou	Krůtí smažený řízek, Bramborová kaše, Mrkvový salát s mangem, Ovocný sirup	<b>Stříbrná</b> PS = 375 PH = 224 Z = 89 S = 112 B = 22
7.2.	Zeleninová	Hrachová kaše, Vařený párek, Kyselá okurka, Chléb, Ovocný sirup	<b>Stříbrná</b> PS = 368 PH = 256 Z = 54 S = 156 B = 46
8.2.	Z červené řepy	Kuřecí plátek s mozzarellou, Bramborová kaše, Kompot, Čaj s citrónem	<b>Stříbrná</b> PS = 369 PH = 231 Z = 62 S = 102 B = 49

9.2.	Krupicová s vejci	Hovězí maso po znojemsku, Dušená rýže, Ovocný jogurt, Ovocný sirup	<b>Stříbrná</b> PS = 378 PH = 260 Z = 57 S = 145 B = 58
10.2.	Drůbeží s nudlemi	Pečený karbanátek se sýrem a nivou, Vařené brambory, Zeleninová obloha, Ovocný čaj	<b>Stříbrná</b> PS = 375 PH = 232 Z = 58 S = 95 B = 79
11.2.	Cizrnová	Špagety s tuňákem, Ovoce, Džus	<b>Stříbrná</b> PS = 368 PH = 242 Z = 60 S = 122 B = 60
14.2.	Špenátová	Rizoto z kuřecího masa, Kyselá okurka, Ovocný sirup	<b>Stříbrná</b> PS = 376 PH = 254 Z = 63 S = 136 B = 55
15.2.	Z červené čočky	Hovězí štěpánská, Vařené brambory, Rajčatový salát, Džus	<b>Stříbrná</b> PS = 378 PH = 214 Z = 53 S = 93 B = 68
16.2.	Frankfurtská s bramborem	Domácí buchty plněné povidly, Ovoce, Smetanovo-kokosový koktejl	<b>Zlatá</b> PS = 371 PH = 199 Z = 132 S = 48 B = 19
17.2.	Bramborová	Zapečené těstoviny s houbami, Červená řepa, Minerálka	<b>Bronzová</b> PS = 364 PH = 198 Z = 40 S = 55 B = 103
18.2.	Hovězí s kroupami	Masové koule, Rajčatová omáčka, Houskový knedlík, Ovocný sirup	<b>Zlatá</b> PS = 373 PH = 197 Z = 109 S = 64 B = 24
28.2.	Zeleninová s jáhlami	Koprová omáčka, Vařené vejce, Vařené brambory, Ovocný sirup	<b>Stříbrná</b> PS = 359 PH = 204 Z = 47 S = 99 B = 58

V měsíci únoru bylo servírováno celkem 14 různých obědů, přičemž maso obsahovalo 10 hlavních chodů a 4 hlavní chody byly bezmasé. Polévek bylo 5 masitých a 9 bezmasých. V únoru byly servírovány 2 vegetariánské obědy, konkrétně 17. 2. (polévka bramborová a zapečené těstoviny s houbami) a 28. 2. (polévka

zeleninová s jáhlami a koprová omáčka s vařeným vejcem a vařenými brambory). V ostatních případech maso figurovalo v polévce, nebo častěji v hlavním chodu.

Oběd, který byl strávníky nejlépe ohodnocen (průměr 1,43) byl servírovaný dne 16. 2. (polévka frankfurtská s bramborem a domácí buchty plněné povidly). Domácí buchty plněné povidly byly již 5x servírovány za období sledování kvality a oblíbenosti školních obědů a pokaždé byly ohodnoceny zlatou medailí. Je i pravidlem, že k buchtám bývá masitá polévka.

Oběd, který byl strávníky nejhůře ohodnocen (průměr 2,32) byl servírovaný dne 17. 2. (polévka bramborová, zapečené těstoviny s houbami). Zapečené těstoviny s houbami byly servírovány 2x za sledované období a pokaždé byly ohodnoceny bronzovou medailí.

V měsíci únoru byly školní obědy ohodnoceny zlatou medailí 3x, stříbrnou medailí 10x a bronzovou medailí 1x.

**Tab. 2:** Typy masa ve sledovaném období

<b>Typ masa</b>	<b>Počet, kolikrát se daný typ masa objevil ve sledovaném období</b>
<b>Hovězí maso</b>	4x
<b>Kuřecí maso</b>	2x
<b>Vepřové maso</b>	1x
<b>Krůtí maso</b>	1x
<b>Rybí maso</b>	1x
<b>Vařený párek</b>	1x

Měsíc únor byl velmi bohatý, co se týče různorodosti typů masa. Nejčastěji se jednalo o maso hovězí, které bylo servírováno v podobě přírodních hovězích nudliček, hovězího masa po znojensku, hovězí štěpánské a masových koulí k rajčatové omáčce. Kuřecí maso bylo servírováno celkem 2x, a to v podobě kuřecího plátku s mozzarellou a rizota s kuřecím masem. Vepřové maso bylo servírováno v podobě pečeného karbanátku s nivou. Krůtí maso bylo servírováno 1x v podobě smaženého řízku, rybí maso v podobě tuňáka se špagetami a vařený párek doplnil hrachovou kaší. Maso je kvalitní surovina, ze které lidské tělo získává aminokyseliny - základní stavební kameny našeho těla. Maso dokonce obsahuje esenciální aminokyseliny, které si lidské tělo nedokáže v potřebné míře vytvořit samo, a tak je musíme přijímat v potravě. Právě maso je ideálním zdrojem těchto aminokyselin. Je tedy dobré, že je maso ve školní jídelně hojně zastoupeno a v různých typech.

**Tab. 3:** Přílohy ve sledovaném období

<b>Příloha</b>	<b>Počet, kolikrát se daná příloha vyskytla během sledovaného období</b>
<b>Vařené brambory</b>	<b>3x</b>
<b>Bramborová kaše</b>	<b>2x</b>
<b>Rýže</b>	<b>2x</b>
<b>Těstoviny</b>	<b>2x</b>
<b>Houskový knedlík</b>	<b>1x</b>
<b>Vařený bulgur</b>	<b>1x</b>
<b>Chléb</b>	<b>1x</b>

Sledované období bylo rovněž bohaté i co se týče různorodosti příloh. Nejčastější přílohou byla bramborová, která byla servírována celkem v 5 případech - 3x v podobě vařených brambor a 2x v podobě bramborové kaše. Rýže i těstoviny byly servírovány 2x. Rýže v podobě nespecifikované dušené rýže a rizota, těstoviny pak jako nespecifikované zapečené těstoviny a špagety. Houskový knedlík, vařený bulgur a chléb ke hrachové kaši byly servírovány 1x. V tabulce není zahrnuta krupicová kaše a domácí buchty plněné povidly.

**Tab. 4:** Ostatní

<b>Přídavek</b>	<b>Počet, kolikrát se daný přídavek vyskytl ve sledovaném období</b>
<b>Salát</b>	<b>3x</b>
<b>Ovoce</b>	<b>3x</b>
<b>Zeleninová obloha</b>	<b>2x</b>
<b>Kompot</b>	<b>1x</b>
<b>Ovocný jogurt</b>	<b>1x</b>

Jako „ostatní“ je myšleno cokoli, co zpestřuje konkrétní oběd. Celkem 10 obědů z celkového počtu 14 bylo obohaceno „ostatním“. Nejčastěji se jednalo o salát (mrkvový s mangem, rajčatový a červenou řepu), dále pak ovoce (mandarinka, banán, jablko). Zeleninová obloha byla servírována 2x. Kompot obohatil oběd v jednom případě a ovocný jogurt rovněž.

**Tab. 5:** Nápoj

<b>Typ nápoje</b>	<b>Počet, kolikrát se daný nápoj vyskytl ve sledovaném období</b>
<b>Ovocný sirup</b>	<b>6x</b>
<b>Čaj</b>	<b>3x</b>
<b>Džus</b>	<b>3x</b>
<b>Minerálka</b>	<b>1x</b>
<b>Smetanovo-kokosový koktejl</b>	<b>1x</b>

Ve sledovaném období byl pokaždé servírován slazený nápoj, včetně čajů a koktejlu. Nejčastěji byl servírován ovocný sirup, dále pak čaj a džus. Minerálka a smetanovo-kokosový koktejl byly

servírovány 1x. Koktejl byl servírován k domácím buchtám s povidly, což je vhodná kombinace. Otázkou je, jestli se k této kombinaci hlavního chodu a nápoje hodí silná masitá polévka frankfurtská s bramborem.

Oběd by měl představovat přibližně 30 % doporučeného denního příjmu kalorií (Nutrivita 2016). V následujících tabulkách jsou rozpracované obědy ve sledovaném období a jejich procentuální hodnota doporučeného denního příjmu kalorií (do procent není zahrnut přídatek - ostatní - a nápoj). Červeně vyznačené jsou hodnoty, které se liší o více než 10 % od doporučeného denního příjmu kalorií vymezených pro oběd. **NUTNO DODAT, ŽE KALORICKÉ A NUTRIČNÍ HODNOTY JSOU JEN ORIENTAČNÍ, JELIKOŽ JSOU STANOVOVÁNY DLE INTERNETOVÉ STRÁNKY [www.kaloricketabulky.cz](http://www.kaloricketabulky.cz)**

Doporučený denní příjem kalorií pro děti 6 - 10 let je přibližně 1 900 kcal (National Health Service 2018).

Doporučený denní příjem kalorií pro děti 11 - 15 let je přibližně 2 300 kcal (National Health Service 2018).

Doporučený denní příjem kalorií pro dospělé je přibližně 2 600 kcal (Food and Agriculture Organization of the United Nations 2001).

**Tab. 6:** Orientační kalorické a nutriční hodnoty obědů ve sledovaném období dle webové stránky [www.kaloricketabulky.cz](http://www.kaloricketabulky.cz) pro strávníky spadající do kategorie 1 (6 - 10 let).

<b>Polévka</b>	<b>Kalorické a nutriční hodnoty polévky</b>	<b>Hlavní chod</b>	<b>Kalorické a nutriční hodnoty hlavního chodu</b>	<b>Procenta doporučené denní dávky kalorií</b>
Fazolová	<b>133 kcal</b> Sacharidy 22g Tuky 2g Bílkoviny 7g	Přírodní hovězí nudličky, vařený bulgur	<b>376 kcal</b> Sacharidy 52g Tuky 10g Bílkoviny 18g	<b>26,8 %</b>
Gulášová	<b>116 kcal</b> Sacharidy 10g Tuky 6g Bílkoviny 7g	Krupicová kaše s kakaem	<b>426 kcal</b> Sacharidy 49g Tuky 7g Bílkoviny 12g	<b>28,5 %</b>
Rybí s houskou	<b>89 kcal</b> Sacharidy 11g Tuky 2g Bílkoviny 6,5g	Smažený kuřecí řízek, bramborová kaše	<b>512 kcal</b> Sacharidy 48g Tuky 24g Bílkoviny 25g	<b>31,6 %</b>

Zeleninová	<b>80 kcal</b> Sacharidy 10g Tuky 4g Bílkoviny 4g	Hrachová kaše, vařený párek, chléb, kyselá okurka	<b>508 kcal</b> Sacharidy 50g Tuky 23,54g Bílkoviny 23g	<b>30,9 %</b>
Z červené řepy	<b>97 kcal</b> Sacharidy 15g Tuky 3g Bílkoviny 3g	Kuřecí plátek s mozzarellou, bramborová kaše	<b>404 kcal</b> Sacharidy 36g Tuky 15g Bílkoviny 25g	<b>26,4 %</b>
Krupicová s vejci	<b>59 kcal</b> Sacharidy 5g Tuky 4g Bílkoviny 1g	Hovězí maso po znojemsku, dušená rýže	<b>532 kcal</b> Sacharidy 80g Tuky 16g Bílkoviny 17g	<b>31,1 %</b>
Drůbeží s nudlemi	<b>129 kcal</b> Sacharidy 13g Tuky 7g Bílkoviny 3g	Pečený karbanátek se sýrem a nivou, vařené brambory	<b>267 kcal</b> Sacharidy 29g Tuky 10,12g Bílkoviny 15g	<b>20,8 %</b>
Cizrnová	<b>115 kcal</b> Sacharidy 13g Tuky 2g Bílkoviny 5g	Špagety s tuňákem	<b>382 kcal</b> Sacharidy 61g Tuky 7g Bílkoviny 13g	<b>26,2 %</b>
Špenátová	<b>95 kcal</b> Sacharidy 12g Tuky 1g Bílkoviny 5g	Rizoto z kuřecího masa, kyselá okurka	<b>232 kcal</b> Sacharidy 39g Tuky 4g Bílkoviny 12g	<b>17,2 %</b>
Z červené čočky	<b>170 kcal</b> Sacharidy 24g Tuky 4g Bílkoviny 8g	Hovězí štěpánská, vařené brambory	<b>300 kcal</b> Sacharidy 29g Tuky 16,12g Bílkoviny 12g	<b>24,7 %</b>
Frankfurtská s bramborem	<b>198 kcal</b> Sacharidy 12g Tuky 13g Bílkoviny 9g	Domácí buchty plněné povidly	<b>448 kcal</b> Sacharidy 65g Tuky 17g Bílkoviny 8g	<b>34,0 %</b>
Bramborová	<b>168 kcal</b> Sacharidy 32g Tuky 2g Bílkoviny 5g	Zapečené těstoviny s houbami	<b>255 kcal</b> Sacharidy 36g Tuky 11g Bílkoviny 2g	<b>22,3 %</b>
Hovězí s kroupami	<b>111 kcal</b> Sacharidy 7g Tuky 6g Bílkoviny 8g	Masové koule, rajčatová omáčka, houskový knedlík	<b>492 kcal</b> Sacharidy 56g Tuky 19g Bílkoviny 22g	<b>31,7 %</b>
Zeleninová s jáhlami	<b>52 kcal</b> Sacharidy 5g Tuky 3g Bílkoviny 1g	Koprová omáčka, vejce vařené, vařené brambory	<b>256 kcal</b> Sacharidy 31,62g Tuky 10,12g Bílkoviny 11g	<b>16,2 %</b>

**Tab. 7:** Orientační kalorické a nutriční hodnoty obědů ve sledovaném období dle webové stránky [www.kaloricketabulky.cz](http://www.kaloricketabulky.cz) pro strávníky spadající do kategorie 2 (11 - 15 let).

<b>Polévka</b>	<b>Kalorické a nutriční hodnoty polévky</b>	<b>Hlavní chod</b>	<b>Kalorické a nutriční hodnoty hlavního chodu</b>	<b>Procenta doporučené denní dávky kalorií</b>
Fazolová	<b>156 kcal</b> Sacharidy 25g Tuky 2g Bílkoviny 8g	Přírodní hovězí nudličky, vařený bulgur	<b>439 kcal</b> Sacharidy 60g Tuky 12g Bílkoviny 21g	25,9 %
Gulášová	<b>136 kcal</b> Sacharidy 11g Tuky 7g Bílkoviny 8g	Krupicová kaše s kakaem	<b>498 kcal</b> Sacharidy 57g Tuky 9g Bílkoviny 14g	27,6 %
Rybí s houskou	<b>104 kcal</b> Sacharidy 12g Tuky 3g Bílkoviny 7g	Smažený kuřecí řízek, bramborová kaše	<b>535 kcal</b> Sacharidy 51g Tuky 25g Bílkoviny 26g	27,8 %
Zeleninová	<b>93 kcal</b> Sacharidy 11g Tuky 5g Bílkoviny 4g	Hrachová kaše, vařený párek, chléb, kyselá okurka	<b>640 kcal</b> Sacharidy 57g Tuky 31,63g Bílkoviny 28g	31,9 %
Z červené řepy	<b>113 kcal</b> Sacharidy 18g Tuky 3g Bílkoviny 4g	Kuřecí plátek s mozzarellou, bramborová kaše	<b>433 kcal</b> Sacharidy 41g Tuky 16g Bílkoviny 26g	23,7 %
Krupicová s vejci	<b>68 kcal</b> Sacharidy 6g Tuky 4g Bílkoviny 1g	Hovězí maso po znojemsku, dušená rýže	<b>621 kcal</b> Sacharidy 93g Tuky 19g Bílkoviny 20g	30,0 %
Drůbeží s nudlemi	<b>151 kcal</b> Sacharidy 15g Tuky 8g Bílkoviny 3g	Pečený karbanátek se sýrem a nivou, vařené brambory	<b>303 kcal</b> Sacharidy 33g Tuky 11,14g Bílkoviny 17g	19,8 %
Cizrnová	<b>134 kcal</b> Sacharidy 15g Tuky 2g Bílkoviny 6g	Špagety s tuňákem	<b>445 kcal</b> Sacharidy 71g Tuky 8g Bílkoviny 15g	25,2 %
Špenátová	<b>110 kcal</b> Sacharidy 14g Tuky 1g Bílkoviny 6g	Rizoto z kuřecího masa, kyselá okurka	<b>271 kcal</b> Sacharidy 45g Tuky 5g Bílkoviny 14g	16,6 %
Z červené čočky	<b>199 kcal</b> Sacharidy 28g Tuky 5g Bílkoviny 10g	Hovězí štěpánská, vařené brambory	<b>317 kcal</b> Sacharidy 33g Tuky 16,14g Bílkoviny 12g	22,4 %

Frankfurtská s bramborem	<b>231 kcal</b> Sacharidy 14g Tuky 15g Bílkoviny 10g	Domácí buchty plněné povidly	<b>597 kcal</b> Sacharidy 87g Tuky 23g Bílkoviny 10g	<b>36,0 %</b>
Bramborová	<b>196 kcal</b> Sacharidy 38g Tuky 2g Bílkoviny 6g	Zapečené těstoviny s houbami	<b>298 kcal</b> Sacharidy 42g Tuky 13g Bílkoviny 2g	<b>21,5 %</b>
Hovězí s kroupami	<b>129 kcal</b> Sacharidy 8g Tuky 7g Bílkoviny 9g	Masové koule, rajčatová omáčka, houskový knedlík	<b>580 kcal</b> Sacharidy 70g Tuky 21g Bílkoviny 24g	<b>30,8 %</b>
Zeleninová s jáhlami	<b>60 kcal</b> Sacharidy 6g Tuky 4g Bílkoviny 1g	Koprová omáčka, vejce vařené, vařené brambory	<b>326 kcal</b> Sacharidy 36,93g Tuky 13,14g Bílkoviny 14g	<b>16,8 %</b>

**Tab. 8:** Orientační kalorické a nutriční hodnoty obědů ve sledovaném období dle webové stránky [www.kaloricketabulky.cz](http://www.kaloricketabulky.cz) pro strávnický spadáající do kategorie 3 (15 a více let).

Polévka	Kalorické a nutriční hodnoty polévky	Hlavní chod	Kalorické a nutriční hodnoty hlavního chodu	Procenta doporučené denní dávky kalorií
Fazolová	<b>178 kcal</b> Sacharidy 29g Tuky 2g Bílkoviny 10g	Přírodní hovězí nudličky, vařený bulgur	<b>501 kcal</b> Sacharidy 68g Tuky 14g Bílkoviny 24g	<b>26,1 %</b>
Gulášová	<b>155 kcal</b> Sacharidy 13g Tuky 7g Bílkoviny 9g	Krupicová kaše s kakaem	<b>568 kcal</b> Sacharidy 65g Tuky 10g Bílkoviny 16g	<b>27,8 %</b>
Rybí s houskou	<b>119 kcal</b> Sacharidy 22g Tuky 3g Bílkoviny 7,7g	Smažený kuřecí řízek, bramborová kaše	<b>558 kcal</b> Sacharidy 54g Tuky 26g Bílkoviny 26g	<b>26,0 %</b>
Zeleninová	<b>106 kcal</b> Sacharidy 13g Tuky 6g Bílkoviny 4g	Hrachová kaše, vařený párek, chléb, kyselá okurka	<b>773 kcal</b> Sacharidy 68g Tuky 39,72g Bílkoviny 35g	<b>33,8 %</b>
Z červené řepy	<b>129 kcal</b> Sacharidy 21g Tuky 3g Bílkoviny 4g	Kuřecí plátek s mozzarellou, bramborová kaše	<b>461 kcal</b> Sacharidy 46g Tuky 17g Bílkoviny 26g	<b>22,7 %</b>
Krupicová s vejci	<b>78 kcal</b> Sacharidy 7g Tuky 5g Bílkoviny 2g	Hovězí maso po znojensku, dušená rýže	<b>716 kcal</b> Sacharidy 108g Tuky 21g Bílkoviny 23g	<b>30,5 %</b>



Drůbeží s nudlemi	<b>172 kcal</b> Sacharidy 17g Tuky 9g Bílkoviny 4g	Pečený karbanátek se sýrem a nivou, vařené brambory	<b>339 kcal</b> Sacharidy 38g Tuky 12,16g Bílkoviny 19g	<b>19,7 %</b>
Cizrnová	<b>154 kcal</b> Sacharidy 17g Tuky 2g Bílkoviny 7g	Špagety s tuňákem	<b>509 kcal</b> Sacharidy 82g Tuky 10g Bílkoviny 17g	<b>25,5 %</b>
Špenátová	<b>126 kcal</b> Sacharidy 16g Tuky 2g Bílkoviny 6g	Rizoto z kuřecího masa, kyselá okurka	<b>309 kcal</b> Sacharidy 51g Tuky 6g Bílkoviny 16g	<b>16,7 %</b>
Z červené čočky	<b>227 kcal</b> Sacharidy 32g Tuky 6g Bílkoviny 11g	Hovězí štěpánská, vařené brambory	<b>334 kcal</b> Sacharidy 37g Tuky 16,16g Bílkoviny 13g	<b>21,6 %</b>
Frankfurtská s bramborem	<b>264 kcal</b> Sacharidy 16g Tuky 17g Bílkoviny 12g	Domácí buchty plněné povidly	<b>746 kcal</b> Sacharidy 109g Tuky 29g Bílkoviny 13g	<b>38,8 %</b>
Bramborová	<b>224 kcal</b> Sacharidy 43g Tuky 2g Bílkoviny 7g	Zapečené těstoviny s houbami	<b>340 kcal</b> Sacharidy 48g Tuky 15g Bílkoviny 3g	<b>21,7 %</b>
Hovězí s kroupami	<b>147 kcal</b> Sacharidy 10g Tuky 8g Bílkoviny 11g	Masové koule, rajčatová omáčka, houskový knedlík	<b>667 kcal</b> Sacharidy 85g Tuky 22g Bílkoviny 27g	<b>31,3 %</b>
Zeleninová s jáhlami	<b>69 kcal</b> Sacharidy 6g Tuky 4g Bílkoviny 1g	Koprová omáčka, vejce vařené, vařené brambory	<b>397 kcal</b> Sacharidy 43g Tuky 17,16g Bílkoviny 18g	<b>17,9 %</b>

V měsíci únoru se ve vybraných obědech vyhodnocené kalorie od odoporučené denní dávky pro oběd značně liší. Celkem 3 obědy (viz Tab. 7,8) z celkových 14 byly vyhodnoceny jako kaloricky neadekvátní (oběd se kaloricky lišil o více než 10 % doporučené denní dávky kalorií vymezené pro oběd, která je stanovena na 30 % doporučeného denního příjmu kalorií, tzn., že oběd představoval <20 % nebo >40 % doporučeného denního příjmu kalorií). K těmto kaloricky neadekvátním obědům je vhodné přičíst další 4 obědů (viz Tab. 7,8), jež se vzdalují doporučené denní dávce kalorií vymezeným pro oběd o více než 5 %.

Tabulka kalorických a nutričních hodnot nepracuje s „ostatním“ a s nápojem, takže výsledné kalorie budou vyšší, než tabulka udává. Je však otázkou, zdali všichni strávníci vždy sní celé „ostatní“ a vypijí předepsané množství nápoje. Díky těmto pohyblivým složkám obědů není s těmito hodnotami pracováno.

*V únoru byl servírován 2x oběd přesahující 100 g cukru (viz Tab. 8). Z nutričního hlediska vyvstává otázka, zda je nutné k těmto hlavním chodům podávat slazený nápoj, když oběd sám o sobě obsahuje velké množství sacharidů.*

*Zbyněk Kundrum, ředitel školy  
Pavel Dřímál, učitel biologie, autor a vedoucí projektu  
V Olomouci dne 28. února 2022*



## **Použitá literatura**

Food and Agriculture Organization of the United Nations (2001): Human energy requirements - Report of a Joint FAO,WHO,UNU Expert Consultation (s.48). [online] Dostupné z: <http://www.fao.org/3/a-y5686e.pdf?fbclid=IwARledBCN2MLQFMrKRqdXD1aNCwPY5ie9AyLyn56oeMXK6KSrly-CPgl4x8>

National Health Service (2018): How many calories does a child of 7 to 10 need? [online] Dostupné z: <https://www.nhs.uk/common-health-questions/childrens-health/how-many-calories-does-a-child-of-7-10-need/>

National Health Service (2018): How many calories do teenagers need? [online] Dostupné z: <https://www.nhs.uk/common-health-questions/childrens-health/how-many-calories-do-teenagers-need/>

Nutrivita (2016): Rozdělení jídla během dne. [online] Dostupné z: <http://www.nutrivita.cz/rozdeleni-jidla-behem-dne/>