



ZÁKLADNÍ ŠKOLA OLOMOUC

príspevková organizace

MOZARTOVA 48, 779 00 OLOMOUC

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

e-mail: kundrum@centrum.cz; www.zs-mozartova.cz

ŠKOLA PODPORUJÍCÍ ZDRAVÍ

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

VYHODNOCENÍ ŠKOLNÍCH OBĚDŮ OD 1. 9. – 30. 9. 2022

Tab. 1: Jídelní lístek včetně hodnocení strávníků v období 1. 9. – 30. 9. 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. 9.	Ragú s bramborem	Krupicová kaše s kakaem, Ovoce, Citronáda	Zlatá PS = 138 PH = 17 Z = 9 S = 6 B = 2
2. 9.	Hovězí s nudlemi	Segedínský guláš, Houskový knedlík, Ovocný sirup	Stříbrná PS = 341 PH = 133 Z = 50 S = 67 B = 16
5. 9.	Pórková	Hovězí na rajčatech, Vařené brambory, Zeleninová obloha, Ovocný sirup	Stříbrná PS = 381 PH = 181 Z = 69 S = 86 B = 26
6. 9.	Slepičí s těstovinou	Holandský řízek, Vařené brambory, Zeleninová obloha, Ovocný sirup	Zlatá PS = 391 PH = 202 Z = 82 S = 81 B = 39
7. 9.	Bramborová	Čočka na kyselo, Vejce vařené, Chléb, Kyselá okurka, Citronáda s mátou	Stříbrná PS = 372 PH = 205 Z = 53 S = 100 B = 52

8.9.	Cizrnová	Kuřecí maso na bazalce, Dušená rýže, Kompot, Minerálka	Zlatá PS = 376 PH = 206 Z = 107 S = 80 B = 19
9.9.	Krupicová s vejci	Moravský vrabec, Dušený špenát, Bramborové knedlíky, Ovoce, Ovocný sirup	Stříbrná PS = 382 PH = 210 Z = 84 S = 92 B = 34
12.9.	Cibulová se sýrem	Smažené rybí filé, Bramborová kaše, Kompot, Ovocný sirup	Stříbrná PS = 384 PH = 192 Z = 55 S = 103 B = 34
13.9.	Fazolová	Těstovinový salát s kuřecím masem a zeleninou, Džus	Stříbrná PS = 378 PH = 200 Z = 67 S = 74 B = 59
14.9.	Gulášová	Dukátové buchtičky s vanilkovým krémem, Ovoce, Čaj	Zlatá PS = 383 PH = 249 Z = 138 S = 89 B = 22
15.9.	Hovězí s těstovinou	Přírodní hovězí plátek, Fazolové lusky na smetaně s koprem, Vařené brambory, Ovocný sirup	Stříbrná PS = 353 PH = 218 Z = 70 S = 89 B = 59
16.9.	Rajčatová s kapáním	Záhorácký závitek, Dušená rýže, Ovoce, Minerálka	Stříbrná PS = 351 PH = 167 Z = 65 S = 78 B = 24
19.9.	Z míchaných luštěnin	Srbské rizoto se strouhaným sýrem, Červená řepa, Jablko, Ovocný sirup	Stříbrná PS = 383 PH = 195 Z = 81 S = 85 B = 29
20.9.	Rybí s houskou	Sekaná pečeně, Dušené hlávkové zelí, Vařené brambory, Džus	Stříbrná PS = 373 PH = 186 Z = 53 S = 82 B = 51
21.9.	Zeleninová s droždovými knedlíčky	Hovězí nudličky na slanině, Vařený bulgur, Salát z čínské zeli, Ovocný jogurt, Ovocný sirup	Stříbrná PS = 376 PH = 178 Z = 63 S = 80 B = 35

22.9.	Drůbeží s těstovinou	Hrachová kaše, Vařený párek, Chléb, Kyselá okurka, Minerálka	Stříbrná PS = 361 PH = 145 Z = 59 S = 60 B = 26
23.9.	Kulajda	Smažený kuřecí řízek, Šťouchané brambory, Rajčatový salát, Ovocný sirup	Zlatá PS = 362 PH = 184 Z = 94 S = 63 B = 27
26.9.	Z červené čočky	Losos s hořčicí a medem, Bramborová kaše, Mrkvový salát s jahodami, Ovocný sirup	Stříbrná PS = 378 PH = 190 Z = 60 S = 76 B = 54
27.9.	Kapustová	Kuře na paprice, Vařená kolínka, Ovoce, Minerálka	Zlatá PS = 382 PH = 204 Z = 109 S = 81 B = 14
29.9.	Ruský boršč	Bramborové šišky s mákem, Ovoce, Mléko	Zlatá PS = 370 PH = 195 Z = 83 S = 82 B = 30
30.9.	Hovězí s játrovými knedlíčky	Hovězí cikánská, Dušená rýže, Čokoládový termix, Čaj	Stříbrná PS = 369 PH = 184 Z = 45 S = 91 B = 48

V měsíci září bylo vydáno celkem 21 různých obědů, přičemž maso obsahovalo 17 hlavních chodů a 4 hlavní chody byly bezmasé. Polévek bylo 9 masitých a 12 bezmasých. V září byl servírován 1 vegetariánský oběd, a to 7. 9. (polévka bramborová a dukátové buchtičky s vanilkovým krémem). V ostatních případech maso figurovalo buď v polévce, nebo častěji v hlavním chodu.

V září byly dva obědy ohodnoceny s průměrem 1,53, a to 14. 9. (polévka gulášová a dukátové buchtičky s vanilkovým krémem) a 28. 9. (polévka kapustová a kuře na paprice s vařenými těstovinami). Buchtičky s vanilkovým krémem i kuře na paprice s vařenými těstovinami, ale i s houskovým knedlíkem, bývají pravidelně ohodnoceny zlatou medailí a patří mezi nejoblíbenější hlavní chody.

Oběd, který byl strážníky nejhůře ohodnocen (průměr 2,02) byl servírován 30. 9. (polévka hovězí s játrovými knedlíčky a hovězí cikánská, dušená rýže). Hovězí cikánská s dušenou rýží byla servírována i 10. 1. 2022, kdy byla ohodnocena průměrem

2,07. Hovězí cikánská, ale s vařenými kolínky, byla servírována 18. 2. 2019 a byla ohodnocena průměrem 1,97.

Obědy v měsíci září byly ohodnoceny zlatou medailí 7x a stříbrnou medailí 14x. Žádný oběd nebyl ohodnocený bronzovou medailí.

Tab. 2: Typy masa ve sledovaném období

Typ masa	Počet, kolikrát se daný typ masa objevil ve sledovaném období
Vepřové maso	5x
Hovězí maso	5x
Kuřecí maso	4x
Rybí maso	2x
Vařený párek	1x

Září bylo průměrné, co se týče různorodosti typů masa. Nejčastěji se jednalo o maso vepřové, které bylo servírováno v podobě sekané pečeně, srbského rizota, záhoráckého závitku, moravského vrabce a segedínského guláše. Pokrmy z mletého masa mohou obsahovat krom vepřového i hovězí maso. Hovězí maso bylo servírováno rovněž 5x, konkrétně hovězí cikánská, hovězí nudličky na slanině, přírodního hovězího plátku, hovězí na rajčatech a holandský řízek. Kuřecí maso bylo servírováno 4x (kuře na paprice, smažený kuřecí řízek, těstovinový salát s kuřecím masem a kuřecí maso na bazalce). Rybí maso bylo servírováno 2x - losos s hořčicí a medem a smažené rybí filé. Typicky masový jídelníček byl obohacen vařeným párkem. 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

Příloha	Počet, kolikrát se daná příloha vyskytla během sledovaného období
Vařené brambory	4x
Rýže	4x
Bramborová kaše	2x
Těstoviny	2x
Chléb	2x
Houskový knedlík	1x
Bramborový knedlík	1x
Štuchané brambory	1x
Vařený bulgur	1x

Sledované období bylo rozmanité, co se týče různorodosti příloh. Nejčastější přílohou byla tradičně bramborová, která byla servírována celkem u 9 hlavních chodů - 4x v podobě vařených brambor, 2x bramborová kaše, 1x šťouchané brambory a bramborový knedlík. V tabulce nejsou zahrnuty bramborové šišky s mákem. Rýže byla servírována celkem 4x (3x v podobě nesespecifikované dušené rýže a 1x v podobě rizota). Těstoviny se objevily u dvou obědů, konkrétně pak jako vařená kolénka a těstovinový salát. Chléb byl přiložen k hrachové kaši a čočce na kyselo. Houskový knedlík a vařený bulgur se vyskytly v měsíci září jednou. Do tabulky, krom již zmíněných bramborových šišek s mákem, nejsou zahrnuty ani dukátové buchtičky s vanilkovým krémem a krupicová kaše s kakaem.

Tab. 4: Ostatní

Přídavek	Počet, kolikrát se daný přídavek vyskytl ve sledovaném období
Ovoce	7x
Salát	4x
Zeleninová obloha	2x
Kompot	2x
Čokoládový termix	1x

Jako „ostatní“ je myšleno cokoli, co zpestřuje konkrétní oběd. Celkem 15 obědů z celkového počtu 22 bylo obohaceno „ostatním“. Oběd servírovaný 19. 9. byl obohacen jak červenou řepou, tak ovocem. Tradičně byl oběd nejčastěji obohacen ovocem - banánem, jablkem, hruškou, mandarinkou, nektarinkou, dále pak salátem - z čínského zeli, červenou řepou, rajčatovým a mrkvovým s jahodami. Dva obědy doplnila zeleninová obloha a kompot. Čokoládový termix byl servírován jednou.

Tab. 5: Nápoj

Typ nápoje	Počet, kolikrát se daný nápoj vyskytl ve sledovaném období
Ovocný sirup	10x
Minerálka	4x
Citronáda	2x
Džus	2x
Čaj	2x
Mléko	1x

V září byl krom mléka pokaždé servírován slazený nápoj, včetně čajů. Nejčastěji byl servírován ovocný sirup, dále pak minerálka. Citronáda, džus a čaj se vyskytly 2x. Mléko bylo servírováno k ruskému boršči a bramborovým šiškám s mákem.

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**

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 pro strávníky spadající do kategorie 1 (6 - 10 let).

Polévka	Kalorické a nutriční hodnoty polévky	Hlavní chod	Kalorické a nutriční hodnoty hlavního chodu	Procenta doporučené denní dávky kalorií
Ragú s bramborem	114 kcal Sacharidy 11g Tuky 7g Bílkoviny 4g	Krupicová kaše s kakaem	426 kcal Sacharidy 49g Tuky 7g Bílkoviny 12g	28,4 %
Hovězí s nudlemi	142 kcal Sacharidy 3g Tuky 0,54g Bílkoviny 6g	Segedínský guláš, houskový knedlík	384 kcal Sacharidy 44g Tuky 11g Bílkoviny 24g	27,7 %
Pórková	85 kcal Sacharidy 1g Tuky 7g Bílkoviny 4g	Hovězí na rajčatech, vařené těstoviny	544 kcal Sacharidy 85g Tuky 9g Bílkoviny 25g	33,1 %
Slepičí s těstovinou	104 kcal Sacharidy 18g Tuky 1g Bílkoviny 6g	Holandský řízek, vařené brambory	479 kcal Sacharidy 30g Tuky 31,12g Bílkoviny 20g	30,7 %
Bramborová	168 kcal Sacharidy 32g Tuky 2g Bílkoviny 5g	Čočka na kyselo, vařené vejce, chléb	383 kcal Sacharidy 52g Tuky 8,78g Bílkoviny 16g	29,0 %

Cizrnová	115 kcal Sacharidy 13g Tuky 2g Bílkoviny 5g	Kuřecí na bazalce, dušená rýže	436 kcal Sacharidy 84g Tuky 2,19g Bílkoviny 18g	29,0 %
Krupicová s vejci	59 kcal Sacharidy 5g Tuky 4g Bílkoviny 1g	Moravský vrabec, dušený špenát, bramborový knedlík	436 kcal Sacharidy 62g Tuky 14,22g Bílkoviny 15g	26,1 %
Cibulová se sýrem	89 kcal Sacharidy 14g Tuky 3g Bílkoviny 3g	Rybí filé na másle, bramborová kaše	432 kcal Sacharidy 31g Tuky 23g Bílkoviny 24g	27,4 %
Fazolová	133 kcal Sacharidy 22g Tuky 2g Bílkoviny 7g	Těstovinový salát s kuřecím masem a zeleninou	241 kcal Sacharidy 26g Tuky 12g Bílkoviny 8g	17,7 %
Gulášová	116 kcal Sacharidy 10g Tuky 6g Bílkoviny 7g	Dukátové buchtíčky s vanilkovým krémem	424 kcal Sacharidy 76g Tuky 6g Bílkoviny 13g	28,4 %
Hovězí s těstovinou	98 kcal Sacharidy 13g Tuky 3g Bílkoviny 5g	Přírodní hovězí plátek, fazolové lusky na smetaně s koprem, vařené brambory	321 kcal Sacharidy 35,56g Tuky 14,15g Bílkoviny 12g	22,1 %
Rajčatová s kapáním	95 kcal Sacharidy 11g Tuky 4g Bílkoviny 3g	Záhorácký závitek, dušená rýže	707 kcal Sacharidy 82g Tuky 25,38g Bílkoviny 29g	42,2 %
Z míchaných luštěnin	119 kcal Sacharidy 15g Tuky 3g Bílkoviny 6g	Srbské rizoto se strouhaným sýrem	304 kcal Sacharidy 23g Tuky 16g Bílkoviny 14g	22,3 %
Rybí s houskou	89 kcal Sacharidy 11g Tuky 2g Bílkoviny 6,5g	Sekaná pečeně, dušené hlávkové zelí, vařené brambory	453 kcal Sacharidy 40g Tuky 24,12g Bílkoviny 22g	28,5 %
Zeleninová s droždovými knedlíčky	80 kcal Sacharidy 10g Tuky 4g Bílkoviny 4g	Hovězí nudličky na slanině, vařený bulgur	376 kcal Sacharidy 52g Tuky 10g Bílkoviny 18g	24,0 %

Drůbeží s těstovinou	104 kcal Sacharidy 18g Tuky 1g Bílkoviny 6g	Hrachová kaše, vařený párek, chléb	508 kcal Sacharidy 50g Tuky 23,54g Bílkoviny 23g	32,2 %
Kulajda	162 kcal Sacharidy 17g Tuky 6g Bílkoviny 10g	Smažený kuřecí řízek, šťouchané brambory	470 kcal Sacharidy 28g Tuky 31g Bílkoviny 21g	33,3 %
Z červené čočky	170 kcal Sacharidy 24g Tuky 4g Bílkoviny 8g	Losos s hořčicí a medem, bramborová kaše	395 kcal Sacharidy 48g Tuky 16g Bílkoviny 15g	29,7 %
Kapustová	93 kcal Sacharidy 5g Tuky 7g Bílkoviny 2g	Kuře na paprice, vařená kolínka	565 kcal Sacharidy 91g Tuky 11g Bílkoviny 35g	34,6 %
Ruský boršč	61 kcal Sacharidy 7g Tuky 2g Bílkoviny 4g	Bramborové šišky s mákem	534 kcal Sacharidy 79g Tuky 22g Bílkoviny 11g	31,3 %
Hovězí s játrovými knedlíčky	74 kcal Sacharidy 12g Tuky 1g Bílkoviny 4g	Hovězí cikánská, dušená rýže	532 kcal Sacharidy 80g Tuky 16g Bílkoviny 17g	31,9 %

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

Polévka	Kalorické a nutriční hodnoty polévky	Hlavní chod	Kalorické a nutriční hodnoty hlavního chodu	Procenta doporučené denní dávky kalorií
Ragú s bramborem	134 kcal Sacharidy 13g Tuky 8g Bílkoviny 4g	Krupicová kaše s kakaem	498 kcal Sacharidy 57g Tuky 9g Bílkoviny 14g	27,5 %
Hovězí s nudlemi	166 kcal Sacharidy 3g Tuky 0,63g Bílkoviny 7g	Segedínský guláš, houskový knedlík	482 kcal Sacharidy 57g Tuky 14g Bílkoviny 28g	28,2 %
Pórková	99 kcal Sacharidy 2g Tuky 8g Bílkoviny 4g	Hovězí na rajčatech, vařené těstoviny	634 kcal Sacharidy 100g Tuky 11g Bílkoviny 28g	31,9 %

Slepičí s těstovinou	122 kcal Sacharidy 21g Tuky 1g Bílkoviny 7g	Holandský řízek, vařené brambory	496 kcal Sacharidy 34g Tuky 31,14g Bílkoviny 20g	26,9 %
Bramborová	196 kcal Sacharidy 38g Tuky 2g Bílkoviny 6g	Čočka na kyselo, vařené vejce, chléb	460 kcal Sacharidy 60g Tuky 10,91g Bílkoviny 20g	28,5 %
Cizrnová	134 kcal Sacharidy 15g Tuky 2g Bílkoviny 6g	Kuřecí na bazalce, dušená rýže	509 kcal Sacharidy 97g Tuky 2,22g Bílkoviny 21g	28,0 %
Krupicová s vejci	68 kcal Sacharidy 6g Tuky 4g Bílkoviny 1g	Moravský vrabec, dušený špenát, bramborový knedlík	532 kcal Sacharidy 77g Tuky 16,25g Bílkoviny 18g	26,1 %
Cibulová se sýrem	104 kcal Sacharidy 16g Tuky 3g Bílkoviny 3g	Rybí filé na másle, bramborová kaše	460 kcal Sacharidy 36g Tuky 24g Bílkoviny 25g	24,5 %
Fazolová	156 kcal Sacharidy 25g Tuky 2g Bílkoviny 8g	Těstovinový salát s kuřecím masem a zeleninou	281 kcal Sacharidy 31g Tuky 13g Bílkoviny 9g	19,0 %
Gulášová	136 kcal Sacharidy 11g Tuky 7g Bílkoviny 8g	Dukátové buchtičky s vanilkovým krémem	495 kcal Sacharidy 89g Tuky 8g Bílkoviny 16g	27,4 %
Hovězí s těstovinou	115 kcal Sacharidy 15g Tuky 3g Bílkoviny 6g	Přírodní hovězí plátek, fazolové lusky na smetaně s koprem, vařené brambory	400 kcal Sacharidy 41,84g Tuky 18,18g Bílkoviny 15g	22,4 %
Rajčatová s kapáním	110 kcal Sacharidy 13g Tuky 5g Bílkoviny 3g	Záhorácký závitek, dušená rýže	764 kcal Sacharidy 95g Tuky 25,45g Bílkoviny 33g	38,0 %
Z míchaných luštěnin	139 kcal Sacharidy 17g Tuky 4g Bílkoviny 7g	Srbské rizoto se strouhaným sýrem	355 kcal Sacharidy 27g Tuky 18g Bílkoviny 17g	21,5 %
Rybí s houskou	104 kcal Sacharidy 12g Tuky 3g Bílkoviny 7g	Sekaná pečeně, dušené hlávkové zelí, vařené brambory	484 kcal Sacharidy 43g Tuky 25,14g Bílkoviny 22g	25,6 %

Zeleninová s droždovými knedlíčky	93 kcal Sacharidy 60g Tuky 12g Bílkoviny 21g	Hovězí nudličky na slatině, vařený bulgur	439 kcal Sacharidy 60g Tuky 12g Bílkoviny 21g	23,1 %
Drůbeží s těstovinou	122 kcal Sacharidy 21g Tuky 1g Bílkoviny 7g	Hrachová kaše, vařený párek, chléb	640 kcal Sacharidy 57g Tuky 31,63g Bílkoviny 28g	33,1 %
Kulajda	189 kcal Sacharidy 19g Tuky 7g Bílkoviny 12g	Smažený kuřecí řízek, štouchané brambory	533 kcal Sacharidy 31g Tuky 33g Bílkoviny 23g	31,4 %
Z červené čočky	199 kcal Sacharidy 28g Tuky 5g Bílkoviny 10g	Losos s hořčicí a medem, bramborová kaše	447 kcal Sacharidy 55g Tuky 18g Bílkoviny 17g	28,1 %
Kapustová	115 kcal Sacharidy 6g Tuky 8g Bílkoviny 3g	Kuře na paprice, vařená kolínka	729 kcal Sacharidy 105g Tuky 14g Bílkoviny 41g	36,7 %
Ruský boršč	71 kcal Sacharidy 8g Tuky 2g Bílkoviny 5g	Bramborové šišky s mákem	667 kcal Sacharidy 92g Tuky 26g Bílkoviny 13g	32,1 %
Hovězí s játrovými knedlíčky	86 kcal Sacharidy 14g Tuky 2g Bílkoviny 4g	Hovězí cikánská, dušená rýže	621 kcal Sacharidy 93g Tuky 19g Bílkoviny 20g	30,7 %

Tab. 8: Orientační kalorické a nutriční hodnoty obědů ve sledovaném období dle webové stránky www.kaloricketabulky.cz pro strávníky spadající 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
Ragú s bramborem	152 kcal Sacharidy 14g Tuky 10g Bílkoviny 5g	Krupicová kaše s kakaem	568 kcal Sacharidy 65g Tuky 10g Bílkoviny 16g	27,7 %
Hovězí s nudlemi	190 kcal Sacharidy 4g Tuky 0,72g Bílkoviny 8g	Segedínský guláš, houskový knedlík	581 kcal Sacharidy 71g Tuky 16g Bílkoviny 34g	29,7 %
Pórková	113 kcal Sacharidy 2g Tuky 10g Bílkoviny 5g	Hovězí na rajčatech, vařené těstoviny	725 kcal Sacharidy 115g Tuky 12g Bílkoviny 33g	32,2 %

Slepičí s těstovinou	139 kcal Sacharidy 24g Tuky 2g Bílkoviny 8g	Holandský řízek, vařené brambory	513 kcal Sacharidy 38g Tuky 31,16g Bílkoviny 21g	25,1 %
Bramborová	224 kcal Sacharidy 43g Tuky 2g Bílkoviny 7g	Čočka na kyselo, vařené vejce, chléb	537 kcal Sacharidy 73g Tuky 13g Bílkoviny 24g	29,3 %
Cizrnová	154 kcal Sacharidy 17g Tuky 2g Bílkoviny 7g	Kuřecí na bazalce, dušená rýže	589 kcal Sacharidy 113g Tuky 2,26g Bílkoviny 25g	28,6 %
Krupicová s vejci	78 kcal Sacharidy 7g Tuky 5g Bílkoviny 2g	Moravský vrabec, dušený špenát, bramborový knedlík	696 kcal Sacharidy 107g Tuky 19,29g Bílkoviny 23g	29,8 %
Cibulová se sýrem	119 kcal Sacharidy 19g Tuky 3g Bílkoviny 4g	Rybí filé na másle, bramborová kaše	499 kcal Sacharidy 41g Tuky 25g Bílkoviny 25g	24,8 %
Fazolová	178 kcal Sacharidy 29g Tuky 2g Bílkoviny 10g	Těstovinový salát s kuřecím masem a zeleninou	321 kcal Sacharidy 35g Tuky 15g Bílkoviny 11g	19,2 %
Gulášová	155 kcal Sacharidy 13g Tuky 7g Bílkoviny 9g	Dukátové buchtičky s vanilkovým krémem	566 kcal Sacharidy 102g Tuky 9g Bílkoviny 19g	27,7 %
Hovězí s těstovinou	131 kcal Sacharidy 17g Tuky 4g Bílkoviny 7g	Přírodní hovězí plátek, fazolové lusky na smetaně s koprem, vařené brambory	490 kcal Sacharidy 48g Tuky 24,21g Bílkoviny 20g	23,9 %
Rajčatová s kapáním	126 kcal Sacharidy 15g Tuky 6g Bílkoviny 4g	Záhorácký závitok, dušená rýže	828 kcal Sacharidy 110g Tuky 25,52g Bílkoviny 38g	36,7 %
Z míchaných luštěnin	158 kcal Sacharidy 20g Tuky 5g Bílkoviny 8g	Srbské rizoto se strouhaným sýrem	405 kcal Sacharidy 31g Tuky 22g Bílkoviny 19g	21,7 %
Rybí s houskou	119 kcal Sacharidy 22g Tuky 3g Bílkoviny 7,7g	Sekaná pečeně, dušené hlávkové zeli, vařené brambory	514 kcal Sacharidy 45g Tuky 26,16g Bílkoviny 23g	24,3 %
Zeleninová s droždovými knedlíčky	106 kcal Sacharidy 13g Tuky 6g Bílkoviny 4g	Hovězí nudličky na slanině, vařený bulgur	501 kcal Sacharidy 68g Tuky 14g Bílkoviny 24g	23,3 %

Drůbeží s těstovinou	139 kcal Sacharidy 24g Tuky 2g Bílkoviny 8g	Hrachová kaše, vařený párek, chléb	773 kcal Sacharidy 68g Tuky 39,72g Bílkoviny 35g	35,1 %
Kulajda	216 kcal Sacharidy 22g Tuky 8g Bílkoviny 14g	Smažený kuřecí řízek, šťouchané brambory	596 kcal Sacharidy 34g Tuky 34g Bílkoviny 26g	31,2 %
Z červené čočky	227 kcal Sacharidy 32g Tuky 6g Bílkoviny 11g	Losos s hořčicí a medem, bramborová kaše	501 kcal Sacharidy 62g Tuky 20g Bílkoviny 18g	28,0 %
Kapustová	150 kcal Sacharidy 8g Tuky 11g Bílkoviny 4g	Kuře na paprice, vařená kolínka	834 kcal Sacharidy 120g Tuky 16g Bílkoviny 46g	37,9 %
Ruský boršč	82 kcal Sacharidy 9g Tuky 3g Bílkoviny 6g	Bramborové šišky s mákem	763 kcal Sacharidy 105g Tuky 29g Bílkoviny 14g	32,5 %
Hovězí s játrovými knedlíčky	98 kcal Sacharidy 16g Tuky 2g Bílkoviny 5g	Hovězí cikánská, dušená rýže	716 kcal Sacharidy 108g Tuky 21g Bílkoviny 23g	31,3 %

V měsíci září se ve dvou obědech vyhodnocené kalorie od doporučené denní dávky pro oběd značně liší. Celkem 2 obědy (viz Tab. 6) z celkových 21 bylo vyhodnoceno 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 3 obědy (viz Tab. 6), jež se vzdalují doporučené denní dávce kalorií vymezeným pro oběd o více než 5 %. Stavba obědového menu v měsíci září z kalorického pohledu byla tedy poměrně vyrovnaná.

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

V září byl servírován 8x oběd přesahující 100 g sacharidů (viz Tab. 8). Z nutričního hlediska vyvstává otázka, zda je nutné k těmto hlavním chodům podávat slazený nápoj.

Zbyněk Kundrum, ředitel školy
Pavel Dřimal, učitel biologie, autor a vedoucí projektu

V Olomouci dne 30. září 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/>