

Celkové nutriční zhodnocení jídelníčku

Kontrola jídelníčků za měsíc březen 2018– celkem 23 dní.

Spotřební koš: nebyl v tomto měsíci řešen, posuzována byla pestrost a vyváženost stravy.

Pestrost stravy:

- byla posuzována především pro vhodnost také dietního stravování, které je ve škole nabízeno a to bezlepková strava, jídelníček je odvozován od většinových strávníků
- preferovány jsou především zeleninové polévky, vhodné je zařazení polévek luštěninových, vývary jsou užívány umírněně, oceňuji zařazení polévky drožd'ové, kulajdy z podmáslí či jáhlové
- užití obilných zavářek je dobré
- zařazení různých druhů mas splňuje kritéria doporučení a to včetně ryb
- smažená jídla se objevují dle doporučení a totéž platí o sladkých jídlech
- oceňuji zařazení bezmasých nesladkých jídel
- užití uzenin je minimální
- sezónní zelenina se objevuje téměř denně především syrová, vařená nebo sterilovaná
- k obědu bývá občas zařazováno čerstvé ovoce nebo mléčný výrobek, jako příkrm občas kompot
- užití příloh je v nižší četnosti, ale výborně jsou zařazeny brambory v různých úpravách
- zařazení luštěnin je splněno
- k obědu jsou nabízeny slazené i neslazené nápoje, velmi vhodné zařazení vody ochucené např. zázvorem, mátou nebo grepem
- kombinace polévek a hlavních jídel je vhodná a oceňuji nápaditost a zařazování nových potravin jako medvědí česnek, řapíkatý celer, ajvár či odlehčený bramborový salát s jogurtem aj.

Zhodnocení: sledovaný jídelníček byl posuzován dle nutričního doporučení MZ ČR z 1.9.2015.

Klady: Vhodně koncipovaný jídelní lístek, nápaditost pokrmů, regionální pokrmy
Nepřekročené množství smažených a sladkých jídel
Dostatečná nabídka zeleniny a ovoce
Dostatečné zařazení ryb a luštěnin
Dodržení podmínek vyváženosti stravy

Zápory: Větší zařazování obilných zavářek do polévek (vločky, krupky, pohanka, kuskus aj.

Celkově hodnotím jídelníček za měsíc březen jako výborný a je patrné, že tým školní jídelny vykonává svou práci zodpovědně.

Dagmar ČERNÁ
nutriční terapeut
755 01 Vsetín, Semetín 2065
tel.: 603 182 414, IČO: 76099657