

Hodnocení jídelníčku dle Nutričního doporučení

Škola - ŠJ : Školní jídelna MŠ Papírenská

Jídelníček za měsíc : září 2016

Hodnotitel:

MUDr. Marie Nosková



Hodnocení polévek

Zeleninové polévky: zařazovány velmi často, zelenina je součástí téměř každé polévky (15x, doporučeno 12x), pochvala

Luštěninové polévky: podávány, ale zatím v nižší četnosti (2x z doporučených 3-4x)

Obilné zavářky: zařazovány v dostatečné četnosti (7x z doporučených 4x), tím je zajištěna pestrost polévek (různé druhy zavářek), pochvala

Kombinace polévek s hlavními jídly: zvoleny většinou vhodné kombinace nezatěžující strávníka živočišnou bílkovinou

Hodnocení hlavních jídel

Drůbež, králík: zařazovány v dostatečné četnosti (5x z doporučených 3x)

Vepřové maso: podáváno častěji (5x, doporučeno max.4x)

Ryby: jsou zařazovány v dostatečné četnosti (2x, doporučeno 2-3x), pochvala

Bezmasé nesladké jídlo: zařazováno výjimečně (2x, doporučeno 4x), doporučuji zařadit více bezmasých zeleninových pokrmů

Uzeniny: nejsou podávány - pochvala, uzeniny se doporučují v MŠ zcela vyřadit z jídelníčku pro vysoký obsah soli, dusitanových směsí a koření

Sladké jídlo: v jídelníčku zařazeno přiměřeně (2x, doporučeno max.2x)

Luštěniny: jsou podávány v dostatečné četnosti (1x, doporučeno 1-2x), pochvala

Nápaditost pokrmů: pokrmy většinou nápadité s vysokým podílem tepelně upravené zeleniny

Hodnocení příloh

Obiloviny: jsou zařazovány v dostatečné četnosti (9x, doporučeno 7x), doporučuji používat i méně známé druhy obilovin, jako např. kuskus, pohanku, bulgur, jáhly apod., hlavně v podobě bezmasých jídel

Houskové knedlíky: vyvařovány výjimečně (1x, doporučeno max. 2x), pochvala

Hodnocení zeleniny

Zelenina čerstvá: podávána, ale ne v dostatečné četnosti, (4x, doporučeno 8x), doporučuji využívat např. podávání syrové zeleniny přímo na talíř jako oblohu - bez ochucení, bez zálivky

Zelenina tepelně upravená: zařazována velmi často, pochvala (8x, doporučeno 4x)

Hodnocení nápojů

Neslazený, nemléčný nápoj - každý den: je k dispozici, pochvala

Mléčný nápoj je vždy doplněn možností zvolit si nemléčný: ano

Svačinky a přesnídávky

Luštěninové a zeleninové pomazánky: zařazeny v dostatečné četnosti, pochvala (6x, doporučeno 4x)

Rybí pomazánky: podávány velmi často, pochvala (3x, doporučeno 2x)

Obilné kaše: vyráběny (2x, doporučeno min.2x), pochvala, je tak zajištěn dostatek vlákniny, vitamínů a minerálních látek

Zelenina a ovoce vždy jako součást svačin: splněno, pochvala

Celozrnné, vícezrnné, žitné pečivo: zařazeno zatím v nedostatečné četnosti (5x, doporučeno 8x), doporučováno z důvodu obsahu vlákniny

Nezařazení uzeniny a paštiky: nepodávány, pochvala

Závěr:

Jídelníček byl pro nabízené obědy vyhodnocen jako „velmi dobrý“, pro svačiny a přesnídávky vyhodnocen jako „výborný“.