

KRAJSKÁ HYGIENICKÁ STANICE LIBERECKÉHO KRAJE SE SÍDLEM V LIBERCI

Husova tř. 64, 460 31 Liberec 1, P.O.Box 141, tel. 485 253 111, sekretariat@khslbc.cz, ID nfeai4j, IČ 71009302

V České Lípě dne 2016-06-27

Č.j.: KHSĽB 13414/2016

Vyřizuje: Minaříková/487820034

Č.j. odesílatele:-----

**Základní škola, Česká Lípa
Partyzánská 1053
470 01 Česká Lípa**

Základní škola, Česká Lípa, Partyzánská 1053,
příspěvková organizace

Datum: 1. 7.

Číslo jednací: ZPPY/141/16

Počet listů: 3

Počet listů přílohy: 1

**Hodnocení nutričního doporučení jídelníčku školní jídelny Husova 2966, Česká Lípa při
Základní škola, Česká Lípa, Partyzánská 1053, Česká Lípa za měsíc červen 2016.**

Na základě provedeného státního zdravotního dozoru dne 21.6.2016 byly poskytnuty k zhodnocení jídelníčky za měsíc červen 2016 dle metodického pokynu „Nutriční doporučení Ministerstva zdravotnictví ČR ke spotřebnímu koší“. Školní jídelna připravuje denně obědy pro žáky a personál základní školy, děti a personál dvou mateřských škol a cizí strávníky. Denně se zde připravuje 350 obědů. Je poskytován 1 druh polévky a výběr ze tří druhů hlavního jídla. Součástí každého pokrmu je nápoj.

Z předložených jídelníčků za měsíc červen 2016 lze konstatovat, že sestavení a pestrost jídelníčků je na výborné úrovni. Během měsíce nebyl opakován žádný pokrm. Kombinace jídel byla vždy vhodně volena. Ke sladkému pokrmu je vhodně zařazena méně hutná polévka, například zeleninová, bramborová, hráškový krém. Chválíme za zařazování velmi nápaditých pokrmů (například 2.6.2016 polévka bramborovo – dýňový krém, pečené karbanátky s luštěninou, jarní remuláda z kysané smetany (maso, fazole, cizrná, hráč), brambory, okurkový salát, krůtí pečeně na másle, šalvěji a jablky, štouchané brambory, salát ledový s polníčkem a naťovou cibulí, tarhoňa se zeleninou, 7.6.2016 polévka s bulgurem a zeleninou, treska na másle s plátky červené řepy, zeleninová salát, celerové řízečky, bramborová kaše, 8.6.2016 polévka ze zelené čočky, špenátové lívance), obilných zavárek, ryb a rybí polévky, bezmasých pokrmů, drůbeže, králíka, tepelně upravené zeleniny, luštěnin jako součást hlavního chodu, zařazování různých bylinek do pokrmů jako je například bazalka, šalvěj. Dále Vás musíme pochválit, že během měsíce června nebyla na jídelníček zařazena žádná uzenina ani uzené a maso a při kombinaci výběru ze tří pokrmů byla dodržena doporučená četnost při podávání vepřového masa.

U oběda č.1 jsou zařazovány zejména masové pokrmy (drůbež, králík, krůtí maso i vepřové maso), sladké pokrmy, luštěniny, tepelně upravená zelenina. U oběda č.2 převládá zařazování obilovin, drůbeže, ryb, bezmasých pokrmů (zejména zeleninové) a dále čerstvé i tepelně upravené zeleniny. U oběda č.3 jsou poté zařazovány zejména ryby, bezmasé pokrmy a zeleninové pokrmy jak z čerstvé i tepelně upravené zeleniny.

Na místě bylo shledáno, že ochucovadla, dehydratované výrobky jsou používány minimálně. Dehydratované sypké směsi jsou používány pouze na přípravu bramborových knedlíků – například bramborové těsto s cizrnou, špalďové knedlíky, cizrnová mouka, rýžová mouka. Bramborová kaše byla připravována z brambor.

Přestože je jídelníček hodnocen jako výborný, byly v některých komoditách shledány odchylky, které lze ještě zlepšovat. Zaznamenány byly odchylky od nutričního doporučení sledované frekvence zeleninových a luštěninových polévek, obilovin, sladkého pokrmu, čerstvé zeleniny a ovoce.

Polévky :

Denně je podáván jeden druh polévky. V měsíci červnu se žádná polévka neopakovala. Zeleninové polévky bez masového základu byly podávány 9 x (zde chválíme za zařazení například bramborovo – dýňový krém, zeleninová z cizrnovou rýží), doporučeno 12 x za měsíc. Luštěninové polévky byly podávány 2 x , doporučeno 3 - 4 x měsíčně. Polévky z různých masových vývarů zařazeny 8 x , zde doporučeno zařazovat 4 – 5 x měsíčně. Chválíme za zařazení i rybí polévky. Velmi kladně hodnotíme zařazování obilných zavárek, v měsíci červnu byly zařazeny 6 x (bulgur, krupice, pohanka, jáhly, cizrnová rýže).

Hlavní jídlo :

Denně je připravován výběr ze tří druhů hlavního pokrmu. Kombinace polévky a hlavního jídla je vhodné volena. V kombinaci tří pokrmů byly zařazeny celkem v měsíci červnu 9 x ryby, 14 x drůbež, králík, krůtý a jiné druhy masa, 7 x vepřové maso, 22 x bezmasé pokrmy (zejména zeleninové a luštěninové), 7 x sladké pokrmy (při frekvenci tří pokrmů doporučeno 6 x měsíčně, přesto správně voleny v kombinaci s méně hutnou polévkou a ovocem, dále ve dnech, kdy bylo v nabídce sladké jídlo, byla v nabídce i jídla nesladká , masová, bezmasá, zeleninová), 6 x luštěnin jako hlavní chod (voleny i ve vhodné kombinaci s jinou obilovinou jako bylo například celozrnné pečivo – 16.6. 2016 fazole na smetaně, celozrnné pečivo). Uzenina ani uzené maso nebylo v měsíci červnu zařazeno, za což velmi chválíme. Uzenina a uzené maso jsou zdrojem vysokého obsahu solí a konzervačních látek, proto je vhodné je z jídelníčku vynechat, zejména pokud je strava poskytována i předškolním dětem.

U oběda č.1 chválíme dle nutričního doporučení podávání drůbeže, krůtěho masa, králíka i jiných druhů mas, bezmasých pokrmů (podávány 4 x - ve dnech 17.6.2016 a 22.6.2016 byl pak v kombinaci se zeleninovou polévkou a luštěninovou polévkou celý oběd č.1 bezmasý), luštěnin jako hlavního chodu. Negativně hodnotíme časté zařazování vepřového masa, bylo podáváno 6 x (doporučeno 4 x měsíčně) a zařazování sladkého pokrmu, který byl zařazen 3 x , doporučeno 2 x měsíčně (správně s nehutnou plékou a ovocem).

U oběda č.2 chválíme dle nutričního doporučení zařazování ryb (zařazeny 5 x) , drůbeže, králíka, vepřového masa, sladkých pokrmů (zařazeny 1 x) a zejména zařazování bezmasých převážně zeleninových pokrmů (podávány 7 x). V kombinaci se zeleninovou nebo luštěninovou polévkou se tak celý oběd č. 2 jako bezmasý objevil na jídelníčku v červnu celkem 4 x (8.6., 10.6., 20.6. a 21.6.2016). Naopak negativně hodnotíme u oběda č. 2 nezařazení luštěnin jako hlavního chodu.

U oběda č. 3 chválíme dle nutričního doporučení zařazování ryb, luštěnin jako hlavního chodu a zejména bezmasých zeleninových pokrmů (zařazeny 11 x). V kombinaci se zeleninovou nebo luštěninovou polévkou se tak celý oběd č. 3 jako bezmasý objevil na jídelníčku v červnu celkem 9 x (2.6., 7.6., 8.6., 10.6., 16.6., 17.6., 21.6., 22.6., 24.6.2016). Naopak negativně hodnotíme, že u oběda č. 3 byla zařazena pouze 1 x drůbež a sladké pokrmy byly zařazeny 3 x.

Doporučujeme zkoušit zařadit na jídelníček v měsíci celý den jako bezmasý nesladký, jak tomu bylo z části naznačeno například dne 17.6.2016 (polévka se zeleninou a cizrnovou rýží, oběd č. 1 čočka po brněnsku , zeleninová salát, oběd č.2 treska na másle s bylinkami, bramborová kaše, kompot, oběd č.3 bramborové krokety se špenátem) a dne 22.6.2016 (polévka zeleninová s těstovinami, oběd č.1 hrachová kaše s cibulkou, salát s čínského zelí s mrkví, oběd č.2 rizoto s králičím masem sypané sýrem, okurka, oběd č.3 květákový mozeček, brambory, salát s čínského zelí s mrkví), kdy bylo pouze u oběda č. 2 zařazeno lehké bílé maso.

Přílohy :

Lze hodnotit pozitivně, je dodržováno nutriční doporučení i četnost. Podávány jsou zejména brambory, rýže, těstoviny (bulgur, kuskus), 6 x měsíčně luštěnin. Za měsíc červen byla celková nabídka obilovin 17 x (při podávání tří druhů hlavního jídla doporučeno 21 x měsíčně, v červnu nedodržena četnost podávání u oběda č.1 a 3, kdy byly obiloviny zařazeny pouze 5 x za měsíc, doporučeno 7 x měsíčně). Kladně hodnotíme přípravu bramborové kaše z čerstvých brambor. Houskový knedlík byl v měsíci červnu 3 x .

Zelenina, zeleninové saláty, ovoce :

Čerstvá zelenina byla na jídelníčku v měsíci červnu zařazena celkem 17 x (u oběda č. 1 5 x , u oběda č. 2 7 x a u oběda č.3 5 x, doporučeno u nabídky tří pokrmů 24 x měsíčně, tedy u jednoho oběda 8 x

měsíčně). Za čerstvou zeleninu se nepovažuje sterilizovaná zelenina (například sterilizované saláty, okurky, červená řepa). Tepelně upravená zelenina byla podávána celkem 18 x, dodržena požadovaná četnost u každého z obědů (doporučeno 4 x měsíčně u jednoho oběda , zde u oběda č. 1 5 x , u oběda č. 2 6 x a u oběda č. 3 7x). Negativně hodnotíme minimální zařazování ovoce jako součást oběda, v červnu bylo ovoce součástí oběda pouze 8 x, 1 x kompot (tedy cca 2 x týdně). Ovoce, ovocné saláty, zelenina a zeleninové saláty by měly být poskytovány pravidelně.

Moučníky, dezerty :

V měsíci červnu nebyly podávány.

Nápoje:

Nápoje jsou součástí každého podávaného pokrmu. Vhodně volena kombinace nabídky sladkého i nesladkého nápoje, v případě mléčného nápoje i nemléčný nápoj, zařazována také neochucená pitná voda, voda s citronem.

Závěr hodnocení :

Na základě předložených podkladů lze konstatovat, že jsou připravované jídelníčky **na výborné úrovni**. Chválíme za zařazování velmi nápaditých pokrmů, obilných zavárek, ryb a rybí polévky, bezmasých pokrmů, drůbeže, králíka, tepelně upravené zeleniny, luštěnin jako součást hlavního chodu, zařazování různých bylinek do pokrmů jako je například bazalka, šalvěj. Dále Vás musíme pochválit, že během měsíce června nebyla na jídelníček zařazena žádná uzenina ani uzené a maso a při kombinaci výběru ze tří pokrmů byla dodržena doporučená četnost při podávání vepřového masa. Celkově doporučujeme zařazovat vícekrát zeleninové a luštěninové polévky, obiloviny, čerstvou zeleninu a zejména ovoce, naopak snížit podávání sladkého pokrmu. U oběda č. 1 doporučujeme zvýšit četnost podávání obilovin, čerstvé zeleniny, naopak omezit podávání vepřového masa a sladkých pokrmů. U oběda č. 2 zvýšit četnost podávání luštěnin a čerstvé zeleniny. U oběda č.3 omezit podávání sladkých pokrmů a zvýšit podávání obilovin, čerstvé zeleniny a drůbeže.

Děkujeme za poskytnuté materiály a těšíme se na další spolupráci. Nové informace najeznete na stránkách : www.zdravaskolnjidelna.cz, www.jidelny.cz, www.khslbc.cz

Pil

S pozdravem

MUDr.Jana Pilnáčková
ředitelka odboru hygieny dětí a mladistvých

Krajská hygienická stanice

Libereckého kraje ☎
se sídlem v Liberci

Na vědomí :

Školní jídelna Husova 2966, Česká Lípa