



Zdravotně
sociální fakulta
Faculty of Health
and Social Sciences

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

**Jak funguje školní stravování v České republice
v 21. století z pohledu surovinové střízlivosti**

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Studijní program: **NUTRIČNÍ TERAPIE**

Autor: Eliška Malcová

Vedoucí práce: RNDr. Jana Krejsová

České Budějovice 2023

Prohlášení

Prohlašuji, že svoji bakalářskou/diplomovou práci s názvem „Jak funguje školní stravování v 21. století v České republice z pohledu surovinové střízlivosti“ jsem vypracoval/a samostatně pouze s použitím pramenů v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské/diplomové práce, a to v nezkrácené podobě elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby bakalářské/diplomové práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé bakalářské/diplomové práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

V Českých Budějovicích dne 22.4.2023

.....

Eliška Malcová

Poděkování

Ráda bych tímto způsobem poděkovala vedoucí mé bakalářské práce paní RNDr. Janě Krejsové za odborné vedení, cenné rady a za svůj čas, který mi věnovala. Dále mé poděkování patří vedoucím školních jídelen a kuchařkám, které mi ochotně poskytly veškeré potřebné informace a materiály pro výzkum.

Jak funguje školní stravování v České republice v 21. století z pohledu surovinové střízlivosti

Abstrakt

Tato bakalářská práce se nazývá „Jak funguje školní stravování v České republice v 21. století z pohledu surovinové střízlivosti“. Stravovací návyky se vytvářejí již od útlého věku. Velký podíl na tom má samozřejmě rodinné zázemí, ale neméně důležitou úlohu ve formování stravovacích zvyklostí hraje také školní prostředí.

Teoretická část práce se zabývá především výživovými doporučeními pro děti školního věku, nutričním doporučením a potravinovou pyramidou. Dále se věnuje významu školního stravování, jeho historii, legislativě a v neposlední řadě také systému HACCP a zásadám správné výrobní a hygienické praxe.

Do výzkumné části se zapojilo celkem 8 informantů, z nichž 2 informantky byly vedoucí zkoumaných školních jídelen v Písku, zbylé informantky byly kuchařky v jídelnách. Ke sběru dat byla použita kvalitativní metoda s využitím semistrukturovaných rozhovorů, pozorování a analýzy získané dokumentace.

Pro praktickou část byly zvoleny 3 cíle. Prvním cílem bylo zaměřit se na dodavatele surovin, a to včetně frekvence dodávek a jakosti dodávaných surovin. Druhým cílem bylo vyhodnotit zpracování dodaných surovin v chutné a nutričně vyvážená jídla. Posledním cílem bylo zmapování současného stavu stravování ve školních jídelnách z pohledu surovinové střízlivosti.

Z výsledků vyplynulo, že školní jídelny objednávají suroviny každý den, závázky jsou většinou u zeleniny 2x–3x do týdne, maso v podstatě každý den a trvanlivější suroviny jednou za týden, jelikož školní jídelny hledí na čerstvost dodaných surovin. Pokud přijdou některé suroviny nekvalitní, vedoucí je vrátí dodavateli. Ani jedna ze zkoumaných jídelen nedodržela veškerá výživová doporučení, tudíž nebyly naplněny požadované nutriční parametry. Z pohledu chutnosti připravovaných jídel dosáhla lepších výsledků školní jídelna II. Nutné je ovšem zmínit, že se jídelny velmi lišily v množství zbytků stravy. Z poskytnutých receptur bylo zjištěno, že jídelny se snaží mít jednoduché receptury a využívat co nejmenšího množství surovin. Ovšem dochucovala a značně vyšší množství soli je stále součástí receptur.

Klíčová slova

školní stravování; surovinová střízlivost; nutriční doporučení; školní věk; potravinová pyramida

How school meals work in the Czech Republic in the 21st century in terms of raw material sobriety

Abstract

This bachelor thesis is called „How school meals work in the Czech Republic in the 21st century in terms of raw material sobriety“. Eating habits are developed from an early age. Of course, family background is a big part of this, but the school environment also plays an equally important role in shaping dietary habits.

The theoretical part deals mainly with nutritional recommendations for school-age children, other recommendations in nutrition and with the food pyramid. It also discusses the importance of school meals, its history, legislation and, last but not least, the HACCP system and the principles of good manufacturing and hygiene practice.

A total of 8 informers were involved in the research part, of which 2 informers were the heads of the examined school canteens in Písek, the remaining informers were the cooks there. A qualitative method was applied to collect the data using semi-structured interviews, observations and analysis of the documentation.

For the practical part, 3 goals were chosen. The first objective was to focus on the suppliers of raw materials, including the frequency of supply and the quality of provided raw materials. The second objective was to evaluate the processing the ingredients into tasty and nutritionally balanced meals. The last goal was to map the current state of food and nutrition in school canteens from the perspective of raw material modesty.

The results revealed that the raw materials are ordered every day, the vegetables are delivered 2–3 times a week, the meat basically every day and the durables once a week. As the school canteens check the freshness of the delivered raw materials. If some raw materials come in poor quality, the manager will return them to the supplier. Neither of the examined canteens complied with all nutritional recommendations and thus the required nutritional parameters were not met. In terms of tastiness of prepared meals, the school canteen II achieved better results. However, it should be mentioned that the canteens differed greatly in the amount of leftovers. From the provided documents, it was found that they try to have simple recipes and use as few ingredients as possible. However, but seasonings and higher amounts of salt are still part of the recipes.

Keywords

school meals; raw material sobriety; nutritional recommendations; school-age; food pyramid

Obsah

| | |
|--|----|
| 1. Současný stav | 11 |
| 1.1. Legislativa školního stravování | 11 |
| 1.2. Organizace školního stravování..... | 12 |
| 1.3. Výživová doporučení pro děti..... | 13 |
| 1.3.1. Potravinová pyramida | 13 |
| 1.3.2. Výživa školních dětí (7–14 let)..... | 14 |
| 1.3.3. Výživa dospívajících (15–18 let)..... | 15 |
| 1.4. Nutriční doporučení pro školní stravování | 16 |
| 1.4.1. Polévky | 16 |
| 1.4.2. Kombinace polévek a hlavních jídel..... | 16 |
| 1.4.3. Hlavní jídlo | 17 |
| 1.4.4. Uzeniny | 17 |
| 1.4.5. Obiloviny | 17 |
| 1.4.6. Houskové knedlíky z bílé mouky | 17 |
| 1.4.7. Zelenina | 17 |
| 1.4.8. Ovoce | 17 |
| 1.4.9. Mléko a mléčné výrobky | 17 |
| 1.4.10. Nápoje | 18 |
| 1.5. Historie školního stravování | 18 |
| 1.6. Školní stravování v ČR a ve světě | 20 |
| 1.7. Význam školního stravování | 20 |
| 1.8. Nejčastější problémy školních jídelen | 23 |
| 1.9. Projekt zdravá školní jídelna..... | 24 |
| 1.10. HACCP | 25 |
| 1.11. Zásady správné výrobní a hygienické praxe..... | 26 |
| 1.11.1. Pět klíčů k úspěšnému stravování..... | 27 |
| 1.12. Ekonomická oblast..... | 27 |
| 1.12.1. Výpočet ceny oběda..... | 27 |
| 1.12.2. Finanční limity na nákup potravin | 28 |
| 1.13. Strategie bezpečnosti potravin a výživy 2030 | 28 |
| 2. Cíle práce a výzkumné otázky | 31 |
| 2.1. Cíle práce | 31 |
| 2.2. Výzkumné otázky | 31 |
| 3. Operacionalizace pojmů | 32 |

| | |
|---|-----|
| 4. Metodika práce | 33 |
| 4.1. Charakteristika výzkumného souboru | 33 |
| 4.2. Použitá metodika..... | 33 |
| 5. Výsledky kvalitativního zkoumání | 34 |
| 5.1. Analýza rozhovorů a kategorie | 34 |
| 5.1.1. Kategorie – Dodavatelé | 34 |
| 5.1.2. Kategorie – Zbytky stravy | 37 |
| 5.1.3. Kategorie – Jídelní lístek | 41 |
| 5.1.4. Kategorie – Chod jídelny a personál..... | 45 |
| 5.1.5. Kategorie – Vzdělávání, průzkumy, projekty | 48 |
| 5.1.6. Kategorie – Technické vybavení | 52 |
| 5.2. Vyhodnocení školních jídelniček | 54 |
| 5.2.1. Hodnocení jídelniček dle nutričního doporučení MZČR | 54 |
| 5.2.1.1 Hodnocení dle ND školní jídelna I (viz přílohy 10 tabulka 1) | 54 |
| 5.2.1.2 Hodnocení dle ND školní jídelna II (viz přílohy 10 tabulka 2) | 55 |
| 5.2.2. Hodnocení jídelniček dle množství energie a poměru živin..... | 56 |
| 5.2.2.1 Školní jídelna I – 1. týden (viz přílohy 10 tabulka 3) | 56 |
| 5.2.2.2 Školní jídelna I – 2. týden (viz přílohy 10 tabulka 4) | 57 |
| 5.2.2.3 Školní jídelna I – 3. týden (viz přílohy 10 tabulka 5) | 57 |
| 5.2.2.4 Školní jídelna I – 4. týden (viz přílohy 10 tabulka 6) | 58 |
| 5.2.2.5 Školní jídelna II – 1. týden (viz přílohy 10 tabulka 7)..... | 58 |
| 5.2.2.6 Školní jídelna II – 2. týden (viz přílohy 10 tabulka 8)..... | 59 |
| 5.2.2.7 Školní jídelna II – 3. týden (viz přílohy 10 tabulka 9)..... | 59 |
| 5.2.2.8 Školní jídelna II – 4. týden (viz přílohy 10 tabulka 10)..... | 60 |
| 5.2.3. Hodnocení jídelniček z pohledu surovinové střízlivosti..... | 60 |
| 5.3. Vyhodnocení jídelniček náhodných informantů..... | 62 |
| 6. Diskuze | 66 |
| 7. Závěr | 73 |
| 8. Seznam zdrojů | 75 |
| 9. Seznam obrázků, příloh a tabulek | 80 |
| 10. Přílohy | 82 |
| 11. Seznam zkratk | 130 |

Úvod

Zdravé stravování je základem pro naše fyzické i psychické zdraví. Stravovací návyky se formují již od útlého věku a v jejich utváření hraje důležitou roli školní prostředí. Děti tráví ve škole většinu svého času a škola by jim měla předat nejen vědomosti, ale také je vést ke zdravému životnímu stylu, ke kterému patří i zmíněné správné stravovací návyky. Největší podíl na tvorbě správných návyků mají rodiče. Ovšem nejen v rodinách, ale také ve školách by dětem měla být nabízena zdravá, vyvážená a pestrá strava. V České republice máme poměrně kvalitně zpracovaný spotřební koš pro školní jídelny a nutriční doporučení pro školní stravování. Dodržování těchto nástrojů by mělo dětem zajistit adekvátní výživu. Bakalářská práce reaguje na tuto aktuální problematiku a zabývá se fungováním školního stravování v České republice v 21. století z pohledu surovinové střízlivosti.

Pro zpracování bakalářské práce byly stanoveny 3 cíle:

Cíl 1: Zaměřit se na dodavatele surovin, včetně frekvence dodávek a jakosti dodávaných surovin.

Cíl 2: Vyhodnotit zpracování dodaných surovin ve školní kuchyni v chutné a nutričně vyvážená jídla.

Cíl 3: Zmapovat současný stav stravování ve školních jídelnách z pohledu surovinové střízlivosti.

Práce je tvořena teoretickou a praktickou částí.

Teoretická část práce se soustředí zejména na výživová doporučení pro děti a na nutriční doporučení pro školní stravování. Mezi další témata, kterých se teoretická část dotýká, patří např. legislativa školního stravování, historie školního stravování, HACCP a další.

Praktická část je zpracována kvalitativní metodou výzkumného šetření. Data byla sbírána pomocí pozorování, zpracování dokumentace školních jídelen a semistrukturovaných rozhovorů, které byly následně kódovány a kategorizovány. V praktické části byly také hodnoceny jídelníčky školních jídelen dle ND, dle množství energie a poměru živin za pomoci programu Nutriservis Pro a dále z pohledu surovinové střízlivosti. Součástí praktické části bylo také posouzení jídelníčku pěti náhodných informantů.

1. Současný stav

1.1. Legislativa školního stravování

Obecná právní ustanovení školního stravování v České republice jsou obsažena v zákoně č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělání, z něhož vychází a podrobněji upravuje problematiku školního stravování Vyhláška č. 107/2005 Sb., o školním stravování.

Zákon č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělání

Tento zákon vymezuje práva a povinnosti fyzických a právnických osob při vzdělávání a stanoví působnost orgánů vykonávajících státní správu a samosprávu ve školství. (Vokáč, 2016)

§ 8 Právní postavení škol a školských zařízení

Odstavec 3 říká, že Ministerstvo obrany, Ministerstvo vnitra, Ministerstvo spravedlnosti a Ministerstvo práce a sociálních věcí ustanovuje školy a školská zařízení jako organizační složky státu nebo jejich součásti. Ministerstva a ostatní správní složky státu mohou zřizovat mateřské školy a zařízení školního stravování, které jim slouží, a to jako státní příspěvkové instituce podle zvláštního právního předpisu. (Zákon č. 561/2004 Sb.)

§ 119 Zařízení školního stravování

V zařízení školního stravování se realizuje školní stravování dětí, žáků a studentů v době jejich setrvání ve škole, ve školském zařízení podle § 119 odst. 1 písm. b) a c) a ve školských zařízeních pro provedení ústavní výchovy, ochranné výchovy a pro preventivní výchovnou péči. Školní stravování může být uskutečňováno také v době školních prázdnin. Zařízení školního stravování mohou zajišťovat stravování zaměstnanců škol a školských zařízení. Zajišťovat mohou také stravovací služby pro další osoby. (Vokáč, 2016)

§ 122 Hmotné zabezpečení a odměny za produktivní činnost

Dle odstavce 4 se školní stravování zabezpečuje v zařízeních školního stravování. Právnické osoby, které provozují činnost škol, nebo školských zařízení, mohou zajišťovat školní stravování smluvně i u jiné osoby zajišťující stravovací služby; v případě

právnických osob, které jsou zřízeny státem nebo registrovanými církvemi nebo náboženskými společnostmi, kterým bylo přiznáno oprávnění k výkonu zvláštního práva zřizovat církevní školy. Školní stravování se musí držet výživových norem. (Zákon č. 561/2004 Sb.)

Vyhláška č. 107/2005 Sb., o školním stravování

Vyhláška č. 107/2005 Sb., o školním stravování § 1 odstavec 1 definuje školní stravování jako stravovací služby pro děti, žáky, studenty a další osoby, jimž je umožňováno stravování v rámci hmotného zabezpečení, plného přímého zaopatření, nebo v rámci preventivně výchovné péče formou celodenních služeb nebo internátních služeb. Ustanovení odstavce 2 § 1 se zmiňuje o výživových normách dostupných v příloze č. 1 k této vyhlášce. Dále stanovuje rozpětí finančních limitů na nákup potravin, které najdeme v příloze č. 2. (Vyhláška č. 107/2005 Sb.)

1.2. Organizace školního stravování

Organizaci školního stravování definuje Vyhláška o školním stravování v § 2, který formuluje zabezpečení školního stravování a udává povinnost právníkům osobám vykonávajícím činnost školy nebo školského zařízení zajistit pro stráváky nejvhodnější způsob školního stravování. (Vyhláška č. 107/2005 Sb.)

Odstavec 4 a 5 § 2 Vyhlášky o školním stravování udává podmínky poskytování školního stravování v případě výživového omezení. Provozovatel služeb může poskytovat dietní stravování v případě školního stravování za podmínek stanovených vnitřním řádem a v případě jiné osoby poskytující stravovací služby v souladu s ujednáním o zajištění školního stravování. (Vyhláška č. 107/2005 Sb.)

Dle odstavce 5 musí být receptury při poskytování dietního stravování odsouhlasené nutričním terapeutem, lékařem se specializovanou odborností nebo lékařem se zvláštní specializovanou odborností. (Vyhláška č. 107/2005 Sb.)

§ 2 dále formuluje stanovení výše finančních prostředků na nákup potravin, podmínky přihlašování a odhlašování stráváků a jídel, výdej jídel a způsob uhrazení platby za školní stravování. Také se zmiňuje o naplňování výživových norem a závazku provozovatelů uschovat informace o plnění nejméně jeden kalendářní rok. (Vyhláška č. 107/2005 Sb.)

§ 3 se v odstavci 1 věnuje zařízením školního stravování a jejich provozu, kdy mezi typy zařízení školního stravování řadí školní jídelnu, školní jídelnu (vývařovnu), školní jídelnu (výdejnu). (Vyhláška č. 107/2005 Sb.)

Zařízení školního stravování provozuje svou činnost v provozovnách, které § 3 odstavec 2 definuje jako samostatný soubor místností a prostory, v nichž jsou uskutečňovány stravovací služby dle odstavce 3, 4 nebo 5, během kterých nedochází k rozvozu nebo přepravě jídel. Školní jídelna vydává jídla, která sama připravuje, nebo může připravovat jídla, která vydává výdejna. Školní jídelna může také v rámci dietního stravování vydávat i jídla přichystána jiným provozovatelem stravovacích služeb. (Vyhláška č. 107/2005 Sb.)

Dle § 3 odstavce 7 zařízení školního stravování může poskytovat výdej jídel v rámci jiných stravovacích služeb časově, nebo prostorově odděleně od školního stravování. Výjimkou je výdej stejných jídel zaměstnancům právnických osob, jež vykonávají činnost škol a školských zařízení. (Vyhláška č. 107/2005 Sb.)

Stravovací služby, které jsou nad rámec § 4 poskytované strážníkům musí odpovídat principům zdravé výživy a v nabízeném sortimentu nesmí být alkoholické nápoje a tabákové výrobky. Jiné stravovací služby musí být v souladu s výživovými normami, které jsou stanoveny v příloze č. 1 k této vyhlášce, nebo s výživovými požadavky podle vyhlášky o požadavcích na potraviny. (Vyhláška č. 107/2005 Sb.)

1.3. Výživová doporučení pro děti

1.3.1. Potravinová pyramida

Pyramida výživy pro děti (viz přílohy 10 obrázek 1) představuje jednotlivé kategorie potravin, které by se měly v jídelníčku dítěte objevovat každý den. Udává, v jakém poměru a kvantitě by měly být potraviny ze všech kategorií zařazovány do každodenního stravování. Správně poskládaná strava by měla obsahovat potraviny ze všech pater pyramidy. (Košťálová a Mužíková, 2018) Pyramida výživy pro děti se odlišuje od výživové pyramidy pro dospělé tím, že navíc obsahuje „zákeřnou kostku“. Jde o kostku, která se vyskytuje mimo pyramidu a představuje sladké a slané pochutiny. Jedna porce je v pořádku, ale větší kvantum je nevhodné. (Velemínský a Šimková, 2020) Při stravě sestavené ze všech stupňů pyramidy nehrozí nedostatek sacharidů, tuků, bílkovin, vitaminů, ani minerálních látek. Pyramida je tvořena sedmi skupinami, z nichž 6 skupin tvoří potraviny a 1 skupina nápoje. Porce jsou vyobrazené jako kostky. Ideální množství

porcí je zobrazeno na pravém boku kostky. Jednu porci představuje sevřená pěst strážníka či rozevřená dlaň, přičemž každé dítě má pěst, dlaň nebo hrst jinak velkou. (Košťálová et al., 2017) Pokud jsou součástí hlavních jídel potraviny ze všech pater, můžeme stravu označit za správně sestavenou. (Mužíková et al., 2014)

1.3.2. Výživa školních dětí (7–14 let)

Školní věk se vyznačuje pomalejším tempem růstu oproti předchozím věkovým obdobím. Potřeba živin na jednotku hmotnosti se tudíž zmenšuje. Systém školního stravování poskytuje dětem přibližně třetinu potřebných živin a energie. (Stránský et al., 2019) Strava školních dětí by měla být rozdělena do 5–6 porcí za den a měla by být co nejrozmanitější. Energetický příjem může být u jednotlivých dětí velmi rozdílný, jelikož každé dítě má jinou fyzickou aktivitu a odlišnou rychlost růstu. (Hrnčířová a Floriánková, 2014)

Jídelníček každého dítěte by měl obsahovat 5x denně zeleninu a ovoce. Celkový příjem by měl být 400 gramů za den. Správný poměr zeleniny a ovoce by měl být 2:1. Každý denní chod by měl obsahovat obiloviny, pseudoobiloviny či jiné potraviny s vysokým obsahem škrobu. Z obilovin upřednostňujeme výrobky z celozrnných obilovin. Mléčné výrobky by měly být zařazovány do jídelníčku 2x–3x denně. Potraviny s vysokým obsahem bílkovin, jako je například libové maso, luštěniny, vejce, ryby, ořechy a semínka, by se měly objevit v jídelníčku 1x–2x denně. Ryby by se měly vyskytovat v jídelníčku minimálně 2x týdně. Přednost dostávají ryby s vysokým obsahem omega-3 mastných kyselin (např. makrela, sled' losos). Luštěniny by měly být zařazovány nejméně 1x týdně. (Zdravá školní svačina..., 2014) Hrnčířová a Floriánková (2014) uvádějí konzumaci luštěnin minimálně 2x týdně. Kimmer (2017) ve své práci uvádí, že malý zájem o luštěniny a ryby by zčásti přisuzoval školním jídelnám, které nejsou schopny připravovat pokrmy z těchto potravin tak, aby byly pro žáky poutavé a chuťově lahodné.

Tuky tvoří 30–35 % energetického příjmu živin. Dáváme přednost kvalitním olejům, rybám, ořechům, a naopak snižujeme konzumaci tučného masa, sladkostí a smažených pokrmů. (Hrnčířová a Floriánková, 2014) Nasycených mastných kyselin by děti neměly konzumovat více než 10 %, polynenasycených mastných kyselin by mělo být zhruba 7 %, trans-nenasycených mastných do 1 %. (Zdravá školní svačina..., 2014)

Sacharidy by měly tvořit alespoň 55 % celkového energetického příjmu. Maximálně 10 % energie můžou dětem poskytovat jednoduché cukry. Potřeba bílkovin u těchto dětí klesá na 0,9 g/kg váhy za den. Množství tekutin se u školáků liší dle věku, výšky a pohybové aktivity. Příjem tekutin by se měl pohybovat v rozmezí 1,6–2,5 l/ den včetně tekutin z pokrmů. Konzumací nápojů by děti měly přijmout 1–1,5 l tekutin. (Hrnčířová a Floriánková, 2014)

Množství soli by mělo být úměrné potřebám dítěte a přednost by měla být dávana především soli obohacené jódem. Doporučená dávka vlákniny je 5 g za den + 1 g na den za každý rok věku dítěte. (Zdravá školní svačina..., 2014) Z alternativních směrů stravování může být považována za vhodný směr pouze správně sestavená lakto-ovo-vegetariánská strava. Nedoporučuje se makrobiotika, frutariánství, veganství a další podobné směry, jelikož tyto způsoby stravování nejsou schopny zajistit bez suplementace dostatečný přísun všech potřebných živin. (Hamplová, 2019)

1.3.3. Výživa dospívajících (15–18 let)

V období dospívání dítě upřednostňuje názory svých kamarádů před názory svých rodičů a vesměs v tomto věku také často vzdoruje autoritám. Je proto nesmírně důležité směřovat děti zlehka ke správným stravovacím návykům a vyhnout se nařizování, hádkám a rozkazům. Daleko prospěšnější je jít vlastním dětem příkladem a nenásilně jim předávat znalosti. (Velemínský a Šimková, 2020) Pro tento věk je typický rychlý růst a hormonální změny. (Hrnčířová a Floriánková, 2014) Mění se potřeby jednotlivých živin mezi dívkami a chlapci. Potřebné množství bílkovin je u dívek stejné jako u dospělých – 0,8 g/kg váhy za den. U chlapců dochází k nárůstu svalové hmoty, tudíž jejich potřeba je vyšší, než je tomu u dívek – 0,9 g/kg váhy za den. Potřebné množství tuků je po 15. roce maximálně 30 %. Pro správné sestavení jídelníčku je u „náctiletých“ používán „Zdravý talíř“ namísto již zmiňované „Potravinové pyramidy“. Zdravý talíř rozděluje potraviny do čtyř skupin. Ovoce tvoří 2 porce denně, zelenina 2–3 porce denně, obiloviny u dívek 5–6 porcí denně, u chlapců 6–8 porcí denně. Maso, ryby, luštěniny, vejce, ořechy denně 5x–6x a mléko a mléčné výrobky 2x–3x denně. Sklenice vody uprostřed talíře znázorňuje nápoje, olej představuje příjem kvalitních tuků a olejů. (Hrnčířová a Floriánková, 2014) V období dospívání se nedoporučuje jakákoliv dieta, přijatelné jsou pouze diety indikované lékařem. (Velemínský a Šimková, 2020) V tomto věkovém období se dívky často věnují své postavě a není výjimkou ani dodržování diet

s redukčním zaměřením. Diety tohoto typu často docházejí až do stádia choroby. (Stránský et al., 2019)

1.4. Nutriční doporučení pro školní stravování

Nutriční doporučení je souhrnem rad, která mají regulovat a vést školní jídelny směrem k nutričně vyváženému a pestrému jídelnímu lístku. Nutriční doporučení je vytvořeno na 20 stravovacích dnů. (MZČR, 2015) Nutriční doporučení používá bodový systém – nedostatečnému statusu není přidělen žádný bod. Naopak kladný status je ohodnocen přidělením bodů. Množství bodů není školní jídelně sdělováno. Zaměstnanci obdrží pouze písemné vyrozumění, ve kterém jsou popsána pozitiva i negativa. Zájem je soustředěn na největší nedostatek, který je potřeba vyřešit. Cílem nutričního doporučení je pomoci školní jídelně při sestavování jídelníčku tak, aby byly splněny všechny požadavky správné výživy. (Košťálová et al., 2015)

1.4.1. Polévky

V jídelníčku by se 12x měla objevit zeleninová polévka, 3x–4x luštěninová polévka, 4x–5x jiná polévka (masový vývar, masový krém, drožděová, rybí..). (Košťálová et al., 2015)

Na přípravu zeleninových polévek upřednostňujeme čerstvou zeleninu, následně mraženou nebo mléčně kvašenou. Sterilovanou zeleninu můžeme použít nejvýše 2x za měsíc. Pokud jsou v polévce brambory, nebereme je jako zeleninu jelikož mají samostatnou skupinu. Do polévek by měly být brambory zařazovány nejméně 8x měsíčně. (Hrnčířová et al., 2016)

Luštěninová polévka může být buď plnoluštěninová, nebo pololuštěninová. V případě pololuštěninové polévky se jedná o zelenino-luštěninovou polévku, zahrnuje malé množství luštěnin, které jsou doplněny zeleninou. Plnoluštěninová polévka je připravena z většího množství luštěnin. (Hrnčířová et al., 2016) Luštěninové polévky jsou bohaté na bílkoviny, jsou výborným zdrojem vlákniny, minerálních látek a vitaminů. (Košťálová et al., 2015)

1.4.2. Kombinace polévek a hlavních jídel

Před bezmasé a sladké pokrmy by měly být voleny polévky bez masa. Před smetanovou omáčkou by neměla být zvolena smetanová, nebo mléčná polévka. Před sytá jídla by měly být preferovány lehčí polévky a naopak před lehké jídlo můžeme zvolit sytou krémovou či zahuštěnou polévku. (Košťálová et al., 2015)

1.4.3. Hlavní jídlo

V případě hlavního chodu by mělo být zvoleno nejméně 3x měsíčně drůbeží a králičí maso, nejvýše 4x měsíčně vepřové maso, 2x–3x ryba, 4x zeleninové bezmasé, 2x sladké jídlo. Ve zbylých 4–5 dnech můžeme sáhnout po jakémkoliv druhu masa (např. telecím, jehněčím, skopovém). (Košťálová et al., 2015)

1.4.4. Uzeniny

Uzeniny nejsou doporučovány zahrnovat. Jestliže je zahrneme, měly by být součástí zejména tradičních pokrmů (např. halušky). Uzeniny by neměly být využívány častěji než 1x za měsíc. Upřednostňujeme uzeniny s vyšším obsahem masa (nad 80 %) a menším obsahem soli (do 1,9 %). (Hrnčířová et al., 2016)

1.4.5. Obiloviny

Obilovinová příloha by se měla v jídelníčku objevit minimálně 7x měsíčně. Jako obilovinová příloha se počítá rýže, kuskus, bulgur, jáhly, kroupy, pohanka, těstoviny, pečivo a kukuřičná polenta. (Košťálová et al., 2015)

1.4.6. Houskové knedlíky z bílé mouky

Houskové knedlíky by se měly vyskytovat v jídelním lístku maximálně 2x do měsíce. Houskové knedlíky je vhodné zaměnit například za špaldové či cizrnové. V tomto případě je určitá část bílé mouky nahrazena moukou nutričně kvalitnější. (Košťálová et al., 2015)

1.4.7. Zelenina

Ze zeleniny volíme především syrovou zeleninu nebo tepelně upravenou zeleninu, která může být zahrnuta v příloze či v hlavním chodu. Doporučuje se dávat přednost druhům zeleniny, které obsahují více vitamínů C a vápníku. (Hrnčířová et al., 2016)

1.4.8. Ovoce

Nejméně 8x měsíčně by mělo být podáváno čerstvé syrové ovoce. Ovoce můžeme podávat také tepelně upravené. Můžeme ho zahrnout jako součást sladkých pokrmů či dezertů. V jídelnách mateřských škol je výhodné využívat ovoce jako součást svačinek nebo přesnídávek. (Hrnčířová et al., 2016)

1.4.9. Mléko a mléčné výrobky

Mléko a mléčné výrobky jsou považovány za významné zdroje vápníku. Důležité je také užívat nemléčné zdroje vápníku, aby byl jeho příjem adekvátní. (Hrnčířová et al., 2016)

Denní potřeba vápníku u dětí a dospívajících roste s věkem od 200 mg do 1200 mg. Hlavním zdrojem vápníku je mléko a mléčné výrobky. Vápník vázaný jako oxalát, fytyát a fosforečnan v potravinách rostlinného původu je méně snadněji využitelný. (Kohout, 2021)

1.4.10. Nápoje

Základ pitného režimu tvoří voda a neslazené nápoje. Z toho důvodu by měla být vždy ve školní jídelně možnost neslazeného nemléčného nápoje. I když je v nabídce slazený nápoj, měl by být k dispozici i neslazený. Pokud je podáván mléčný nápoj, vždy by měl být nabízen i nemléčný nápoj. Pitná voda by měla být k dispozici během celého dne. Mezi nevhodné nápoje řadíme barvené nápoje např. kolového typu. Přednost dostávají jiné druhy čaje než černý čaj, jelikož má v sobě kofeinové a theinové látky. Vždy by tedy měl být v nabídce neslazený nemléčný nápoj a jako druhý výběr buď mléčný nápoj nebo nemléčný slazený nápoj. (Košťálová et al., 2015) Pro dítě do 10 let by bylo ideální vypít minimálně 80–120 ml na kg tělesné hmotnosti, u dospělého člověka je dostačující 35 ml na kg tělesné hmotnosti. Pitný režim u předškolního a školního dítěte by tedy měl být 1,5–2 litry tekutin denně. (Gregora, 2014)

1.5. Historie školního stravování

První školní jídelny vznikly u nás v období po 2. světové válce a pokračovaly v některých prvorepublikových tradicích v oblasti školního stravování dětí. V roce 1953 byly školní jídelny zahrnuty do systému školní výchovy a péče o ně byla předána Ministerstvu školství. (Ludvík, 2014)

V poválečné době společnost zápasila s velkým nedostatkem potravin, na který doplácela zejména mladá generace. Úsilí o konec trápení dětí přispělo ke vzniku prvních školních jídelen. V počátečních jídelnách se jídla připravovala na kamnech, tudíž bylo vše ve všech směrech obtížné. Oběd obsahoval polévku či hrnek mléka s chlebem. Komplikovanější jídla se začala vařit později, pokud však byl k dispozici dostatek surovin. V nabídce byl nedostatek kvalitních surovin – masa, zeleniny i ovoce. Dalším problémem byla nouze o kuchařky do školních jídelen, tudíž tuto roli často přebraly manželky učitelů. (Společnost pro výživu, 2018)

V roce 1951 byla cena za jeden oběd 2 až 3,20 Kčs. Na platbu nákladů přispívaly například místní národní výbory, různé místní organizace a byly pořádány i taneční zábavy na pomoc školnímu stravování. Z těchto vybraných financí byly vypláceny platy

kuchařek. Už v roce 1954 bylo prokázáno, že školní stravování má významný pozitivní vliv na celkový zdravotní stav dětí, jejich prospěch i chování. (Společnost pro výživu, 2018)

V roce 1955 byly na území České republiky zhruba 4 tisíce školních jídelen, které navštěvovalo přes 400 tisíc dětí – zhruba 25 % celkového množství žáků. V roce 1963 byly publikovány první výživové normy pro školní stravování. V roce 1964 zaujala Společnost pro výživu pozici odborného garanta školního stravování. (Ludvík, 2014)

V sedmdesátých letech se zavádějí nové pozice inspektorů školního stravování, kteří se zajímali o školní jídelny ve svém okrese a podávali jim odbornou a metodickou pomoc. Vykonávali také kontrolu vydaných nařízeních vztahujících se např. k plnění zásad správné výživy. (Společnost pro výživu, 2018)

Stále se však vyskytovaly nedostatky v technologickém vybavení, v zásobování potravinami a v kvalitě surovin. Česká republika měla v roce 1989 1,4 miliónů dětí, které navštěvovaly téměř 11 tisíc školních jídelen. Množství jídelen i počtu dětí, které se stravovaly v jídelnách, se postupně zvyšovalo. (Ludvík, 2014)

Podíl dospělých strážníků z celkového počtu strážníků byl velice nízký, jelikož stravování nebylo povoleno tzv. „cizím“ strážníkům, pouze pracovníkům škol a školních zařízení. (Výživa dětí, 2013b)

V roce 2003 se většina jídelen stala součástí škol, v důsledku zániku okresů. Poplatky za stravu byly sestaveny tak, aby umožnily dosáhnouti výživového optima. Zvýšil se také význam tzv. spotřebního koše. (Ludvík, 2014)

Spotřební koš udává průměrnou měsíční spotřebu potravin podle věkových skupin strážníků a připravovaných jídel, dále je také kritériem pestrosti stravy. (Výživa dětí, 2013b)

Postavení vedoucí školní jídelny mohly zaujmout buď absolventky hotelové školy, vyšší odborné školy výživy, společného stravování nebo oboru dietní sestra. Posléze byly pořádány kvalifikační kurzy pro způsobilost vedení školních jídelen. (Společnost pro výživu, 2018)

1.6. Školní stravování v ČR a ve světě

Česká republika může být pro mnohé země svým sofistikovaným systémem školního stravování příkladem. Například v Itálii nebo Holandsku jedí děti zpravidla doma a systém školních jídelen je nahrazován bufety. (MŠMT, 2013) V Dánsku mají žáci ve většině případů připravené vlastní obědové balíčky z domova. (Benn a Carlsson, 2014)

V Rakousku a Německu má své jídelny pouze zhruba 20 % škol, ve většině vyspělých zemí, jako jsou například Velká Británie, Rusko či státy Beneluxu, celostátní systém školního stravování není. Podobností systému školního stravování se České republice může vyrovnat systém školního stravování ve Francii. Školní stravování tam poskytuje zhruba 80 % škol. Prvotřídní systém školního stravování je ve Finsku a Švédsku, kde mají žáci stravu zdarma. V České republice rodiče platí pouze potraviny, finance na mzdy posílá MŠMT a náklady na provoz školních jídelen financuje jejich zřizovatel. (MŠMT, 2013)

Ve Spojených státech je zhruba 95 % veřejných a neziskových soukromých základních, středních a vysokých škol součástí programů školního stravování, které spravuje Ministerstvo zemědělství Spojených států. Oba programy, Národní školní obědy a Program školních snídaní, poskytují dětem a dospívajícím zdravé a levné stravování po celý školní rok. Přibližně tři čtvrtiny strážníků, kteří odebírají školní obědy, pochází z domácností s nízkými příjmy. Pro mnohé z nich zajišťuje školní stravování až polovinu denního příjmu energie. Školy díky tomu mají jedinečnou možnost k podpoře zdravého stravování u dětí. (Cohen et al., 2021)

1.7. Význam školního stravování

V České republice zabezpečuje stravu dětem cca 9000 školních jídelen, výdejen či vývařoven. Školní jídelny připraví ročně cca 383 milionů jídel, denně se v jídelnách občerstvují téměř 2 miliony dětí. (NZIP, 2022) Strážník by se měl ve školní jídelně nasytit tak, aby z jídelny odcházel najezený a aby obědem dodal tělu živiny a energii v množství cca 35 % jeho denní potřeby. Dávka a skladba podávaného pokrmu je přizpůsobená věku a fyzickým potřebám strážníka. V období puberty musí přeměna látek a energie zabezpečovat především správný vývoj a růst. Jídelníček je uzpůsoben tak, aby dospívající organismus měl k zájmovým i pohybovým aktivitám adekvátní příjem potřebných živin a energie. (Asociace zřizovatelů školních jídelen, z.s., 2022) Kvalita stravy žáků působí na jejich poznávací funkce a studijní výsledky. Prostředí školního

stravování tvoří působivé prostředí, které působí na volbu potravin u dětí a formuje vzorce jejich stravovacího chování i do budoucnosti. (Mizéhoun-Adissoda et al., 2022) Zařízení školního stravování využívá při chystání jídel svou vlastní „knihu receptur a technologických receptur“, kterou průběžně obohacuje novými recepty. (Asociace zřizovatelů školních jídelen, z.s., 2022) Nabídka zdravých a kaloricky hodnotných jídel pomocí harmonicky sestavených jídelníčků je pro školní prostředí nezbytná. Plánování a posouzení jídelníčků je nepostradatelné pro dodržení doporučení a přispění k adekvátní výživě. (Cupertino et al., 2021)

Zařízení školního stravování sestavují jídelníčky tak, aby:

- nabídka dodržovala bilanci v denním a rozmanitost v měsíčním horizontu;
- využívaly sezónní dostupnosti surovin;
- vyhovovaly potřebám na příjem živin a energie pro určité věkové kategorie strávníků;
- mohla být poskytována strava strávníkům, jejichž zdravotní stav vyžaduje dietní stravování, které mají indikované od lékaře (pokud na to má dané zařízení podmínky);
- složení jídelníčku bylo poskládáno tak, aby všechny chody dohromady představovaly celek. (Asociace zřizovatelů školních jídelen, z.s., 2022)

Školní jídelny užívají receptury, které:

- uplatňují nejlépe sezónní, čerstvé a regionální suroviny;
- na dodání správné chuti pokrmu používají přírodní dochucovadla, která v sobě mají zdraví prospěšné látky;
- redukují zařazování polotovarů vysokého stupně zpracování. (Asociace zřizovatelů školních jídelen, z.s., 2022)

Zařízení školního stravování obstarávají pitný režim tak, že:

- strávníci mají vždy k dispozici čistou vodu;
- další poskytované nápoje jsou jemně doslazovány nebo dochuceny;
- nejsou nabízeny nápoje s barvivy;
- je strávníkům zprostředkována možnost doplnění vlastních lahví. (Asociace zřizovatelů školních jídelen, z.s., 2022)

Školní jídelny upřednostňují technologické postupy přípravy pokrmů, které užívají moderní technologické vybavení kuchyně. Mají připravené postupy pro nestandardní situace a havárie. Mají zavedené metody ověření jakosti surovin při jejich dodání a postupy při jejich skladování a zpracování. (Asociace zřizovatelů školních jídelen, z.s., 2022)

Suroviny, ze kterých je strava připravována, jsou hrazeny rodiči. Škola si určuje tzv. stravné – finanční částku za oběd, v mateřských školách i za svačiny. Výplaty pro zaměstnance jsou vypláceny státem. Každý občan České republiky se ročně podílí částkou 800 Kč. Děti občanů, kteří nemají dostatek financí na zaplacení školních obědů, mohou díky projektům obědy odebírat zdarma. Uhrazování školních obědů zdarma se účastní Ministerstvo školství mládeže a tělovýchovy, Ministerstvo práce a sociálních věcí a také sponzoři. (NZIP, 2022)

Dětem, které mají dietní stravu indikovanou lékařem, mohou školní jídelny tuto stravu zajistit. Pokud jsou dodrženy jisté podmínky stanovené vyhláškou, školní jídelny mají možnost takovou stravu poskytovat. (NZIP, 2022) Ve většině případů jde o děti, které mají celiakii. Jedná se tedy o dietu, při které se ve stravě redukuje množství lepku. Tato dieta není složitá na přípravu, tudíž každé zařízení školního stravování by mělo být schopné ji zajistit. Pokud má dítě dietní omezení, je zde nezbytná odborná spolupráce z toho důvodu, aby i dietní stravování dodržovalo stejná kritéria, tedy rozmanité a harmonické stravování se všemi nepostradatelnými živinami pro správný růst a vyvíjení se. (Starnovská a Šímová, 2022) Školní stravování umožňuje energeticky a výživově plnohodnotnou stravu strávníkům, kteří mají jídelní omezení, tedy dietní stravování. (Asociace zřizovatelů školních jídelen, z.s., 2022) Režim řešení dietního stravování je zaměřen tak, aby školní jídelny byly schopny obměňovat pro diety pokrmy svého stálého jídelního lístku. (Řízení školy, 2021)

Systém školního stravování je sledován Českou školní inspekcí a hygienickou a veterinární službu. (NZIP, 2022)

Činnosti školních jídelen v roce 2022/2023

Výroční zpráva České školní inspekce „Kvalita a efektivita vzdělávání a vzdělávací soustavy ve školním roce 2020/2021“ může být vzorem pro řízení školní jídelny ve školním roce 2022/2023. Zde je návrh, který ČSI doporučuje školním jídelnám:

- dodržovat při vytváření jídelníčků zásady pestré a nutričně vyvážené stravy, dále dbát na principy zdravé výživy a na dodržování výživových norem pro školní stravování se zařazováním regionálních, čerstvých a sezónních surovin a stále se snažit zredukovat zařazování vysoce zpracovaných potravin;
- objevovat a zařazovat nové receptury pokrmů a chystat stravu jak plnohodnotnou, tak zároveň atraktivní pro strávníky;
- úspěšné školní jídelny mohou sloužit jako vzor jiným školním jídelnám, důležité je napomáhat vzájemné spolupráci a předávání zkušeností mezi jídelnami;
- pomáhat rozšiřování dietního stravování a s tím i rozšíření množství školních jídelen, které přípravování dietních pokrmů umožňují a zajišťují tak možnost stravování žákům, kteří mají dietní stravování indikované lékařem;
- povzbuzovat školy pro účastnění se projektů, které nabízejí finanční pomoc na zaplacení stravného, a snižovat množství strávníků, kterým ze společenských důvodů nemůže být školní stravování poskytováno;
- rozšiřovat spolupráci školní jídelny s vedením školy, se zaměstnanci školy, žáky i rodiči a zvyšovat jejich zájem o téma zdraví a zdravého životního stylu;
- v rámci opatření bezpečnosti a ochrany zdraví strávníků zajišťovat vhodné materiální podmínky. (Výroční zpráva..., 2021)

1.8. Nejčastější problémy školních jídelen

Dlouhodobým nedostatkem je revize nutriční kvality pokrmů. Nyní se potýkáme s problémy, které se týkají nedostatku kvalitních tuků, jež ovlivňují nízkou energetickou hodnotu oběda, a s vysokým množstvím soli v pokrmech. (NZIP, 2022) Nadměrné množství soli může způsobit rozvoj hypertenze. Vysoký krevní tlak souvisí s celou řadou cévních onemocnění, ale také s vyšší úmrtností na CMP nebo na srdeční infarkt. Doporučená denní dávka kuchyňské soli je u dospělého člověka 5–6 gramů, avšak v současné době je tato hodnota přesahována 2x až 3x. (Balíková a Bradová, 2019) Všechny tyto aspekty se negativně odrážejí na zdraví dětí. Velkým problémem je také vysoké množství odpadu z pokrmů. Dalším negativem je nouze o kvalifikovaný personál. Studie SZÚ odhalila, že se neshoduje množství potravin vykázané ve spotřebním koši a množství potravin, které bylo poskytnuto k rozboru jako běžná dávka jídla. Po matematické stránce rozdíl činil asi 420 milionů korun za prakticky nevydané jídlo a to u kategorie ve věku 7–10 let. (Košťálová a Selinger, 2020) Novela vyhlášky o školním stravování z roku 2015 umožňuje žákům dietní stravování, avšak dietní stravování může

být poskytováno pouze za dohledu registrovaného nutričního terapeuta. Ve vyhlášce nebyl vůbec brán ohled na to, že mnoho školních jídelen dietní stravování bez problémů poskytuje a stačilo by pouze tento fakt potvrdit registrovaným nutričním terapeutem a udělit souhlas k poskytování dietního stravování. Spousta školních jídelen skončila s poskytováním dietní stravy z důvodu potíží, které byly způsobeny danou vyhláškou. (Kapounová et al., 2017)

1.9. Projekt zdravá školní jídelna

Projekt Zdravá školní jídelna je schválen Ministerstvem zdravotnictví, přenášejí se do něj nejnovější poznatky a snaha na talíře dětí dostat co nejkvalitnější pokrmy. Do projektu se přihlašují jídelny, jejichž cílem je své služby zlepšovat. V rámci tohoto projektu se uskutečňují různé kurzy. Praktické kurzy jsou zaměřené na praktickou výuku správné přípravy určitých potravin a pokrmů. Teoretické kurzy pomáhají upevnit znalosti či nabýt nových znalostí v souvislosti s výživou. (NZIP, 2022) Úspěch projektu je vybudován na funkci třech základních odvětví:

1. Studovaný personál

Personál školní jídelny ovládá znalosti o korektní výživě člověka, dokáže naplánovat pestrý jídelníček, dokáže připravit lahodné pokrmy z kvalitních surovin. Jídla koření s ohledem na dětského strávnicka. Rozumí platné legislativě a dodržuje ji. (Zdravá školní jídelna, 2015)

2. Zasvěcený strávnick

Strávnick se o náležitě stravě dozvídá patřičným způsobem v průběhu vyučování. Děti jsou tak navigovány k vhodné volbě a složení potravin a pokrmů. (Zdravá školní jídelna, 2015)

3. Motivující pedagog a vedení školy

Pedagog napomáhá k dodržování správných stravovacích zvyků. Vedení školy povzbuzuje úsilí školní jídelny a propojuje kooperaci školní jídelny a pedagogů. (Zdravá školní jídelna, 2015)

10 kritérií Zdravé školní jídelny:

1. z pyramidy na talíř – prosté principy správné výživy v praxi;

2. rozmanitý jídelníček s všední nabídkou neslazených nápojů;
3. korektní a vzorné řízení spotřebního koše;
4. svěží a sezónní suroviny jsou základem pokrmů;
5. umírněné solení;
6. hranice uplatnění dochucovadel a instantních dehydratovaných směsí;
7. opora nacionálních zvyklostí a regionálních zvyků, seznámení se světovou kuchyní;
8. stálé školení personálu školní jídelny;
9. růst nutriční gramotnosti a podpora vyhovujících stravovacích návyků dětí;
10. vystupování školní jídelny a podpora sdělování informací mezi pedagogy, dětmi a rodiči. (Zdravá školní jídelna, 2015)

Školní jídelny se mohou účastnit i dalších projektů, které jsou soustředěny na lokální potraviny a kladou důraz na ekologickou stránku stravování. Jedním z těchto projektů je například Skutečně zdravá škola. (NZIP, 2022)

1.10. HACCP

Nařízení č. 852/2004 o hygieně potravin, vymezuje, že provozovatel potravinářské firmy musí mít zařízený jeden nebo více neměnných procesů, které vycházejí z principu systému analýzy rizika a stanovení kritických kontrolních bodů. Zdravotní neškodnost potravin a pokrmů je zabezpečena tímto systémem. Systém může přispět ke zmenšení a snížení ztrát, optimalizaci nákladů a ke zdokonalení fungování provozu. (eAGRI, 2022)

Aby byl systém HACCP činný, musí zahrnovat těchto 11 částí:

1. vytyčení působení odpovědnosti výrobce;
2. utvoření týmu;
3. charakteristika výrobků;
4. diagram výrobního způsobu;
5. rozbor ohrožení;
6. určení kritických bodů;
7. stanovení rysů a hodnot kritických mezí;
8. instalace systému pozorování;
9. vytyčení nápravných kroků pro každý kritický kontrolní bod;
10. stanovení ověřovacích procesů;
11. dokumentace a zápisy. (Janotová a Plzák, 2022)

1.11. Zásady správné výrobní a hygienické praxe

Bezpečná preparace nekontaminovaných a lahodných pokrmů nastává už při nakupování.

Při nakupování potravin je důležité mít na paměti určité zásady:

1. důkladně si prohlédnout etikety;
2. věnovat pozornost „datumu použitelnosti“ nebo „minimální trvanlivosti“ potravin;
 - a) „datum použitelnosti“ – na balení je pojmenován slovy „spotřebujte do“, stanovení je u potravin, které se brzy kazí a po vypršení data použitelnosti se tyto potraviny nesmějí dále distribuovat;
 - b) „minimální trvanlivost“ – na balení je uvedené „minimální trvanlivost do“, pojmenování je u potravin, které lze skladovat delší dobu a mohou se prodávat pod podmínkou vyznačení prošlé trvanlivosti, umístění zvlášť a zdravotní nezávadnosti;
 - c) bez data trvanlivosti – mohou být distribuovány potraviny jako např. sůl, cukr, víno;
3. ujistit se, zda není poškozený obal potraviny;
4. chlazené a mražené potraviny vkládat do košíku na konci nákupu;
5. při přemísťování potravin je umístit tak, aby syrové maso a drůbež byly na jiném místě než ostatní potraviny;
6. potraviny, u nichž je možné, že z nich bude vytékat kapalina, dát do samostatných obalů. (Košťálová et al., 2017)

Vhodné a neškodné potraviny je třeba náležitě uschovávat. Nehodící se prostředí při skladování může záporně změnit jejich jakost a zdravotní nezávadnost. Studenější a tmavší prostředí déle zachovává sensorické rysy potravin a bezpečnost. I v tomto případě musejí být dodržovány určité principy:

1. potraviny, jež se brzy kazí (maso, ryby, vejce, mléčné výrobky, masné výrobky, lahůdkářské a cukrářské výrobky), musejí být uschovávány v lednici při ideální teplotě od + 2 °C do + 5 °C;
2. chladičí zařízení musí být vybaveno teploměrem;
3. dolní úsek lednice a zadní strana lednice jsou studenějším místem, tudíž zde se ukládá syrové maso, ryby, hotové pokrmy a masné výrobky;

4. místo ve dveřích, horní prostor lednice a místo pod policí, jež je určeno pro uschovávání zeleniny, případně ovoce, patří k méně studeným prostorům. Z toho důvodu zde skladujeme mléko, mléčné výrobky, vejce, kečupy, marmelády, hořčice a nápoje;
5. výrobce vždy musí uvádět na etiketě produktu podmínky skladování a ty by měly být dodržovány. (Košťálová et al., 2017)

1.11.1. Pět klíčů k úspěšnému stravování

Ochrannými opatřeními proti infekcím a intoxikacím z potravin jsou určité principy, které by měly být dodržovány. (Hrnčířová a Floriánková, 2014) Záměrem je vysvětlit, že přestože potraviny mohou mít nebezpečné mikroorganismy, které vyvolávají zdravotní problémy, lze se jim lehce vyhnout. (Košťálová et al., 2017) Světová zdravotnická organizace uvedla „Pět klíčů k bezpečnému stravování“, kde vysvětlila následující principy:

- zachovávat, co největší čistotu;
- znemožnit křížovou kontaminaci;
- potraviny pokaždé pečlivě tepelně zpracovat;
- hotové jídlo nejlépe ihned zkonsumovat, ochladit či zamrazit;
- volit pitnou vodu ze spolehlivých zdrojů. (Hrnčířová a Floriánková, 2014)

1.12. Ekonomická oblast

Vyhláška č. 107/2005 Sb., přesně vymezuje, co představuje pojem školní stravování. Vymezuje, kdo ho může pro koho provozovat. Určuje výživové ustanovení a finanční limit na nákup potravin. Hlavní náplní školní jídelny je poskytovat svým strávnickům oběd. Vymežeme si, co pojem „oběd“ znamená: jde o jídlo složené z polévky nebo předkrmu, hlavního jídla a nápoje, případně z doplňku, jenž může být v podobě salátu, dezertu nebo ovoce. (Vyhláška č. 107/2005 Sb., o školním stravování)

1.12.1. Výpočet ceny oběda

Cenu oběda tvoří tři části:

- finanční náklady na potraviny – hodnota, kterou hradí rodiče za suroviny a která se odráží od věku dítěte;
- mzdové náklady – náklady na mzdy pracovníků – hradí MŠMT;

- režijní náklady – náklady na provoz zařízení školního stravování. (Výživa dětí, 2013a)

1.12.2. Finanční limity na nákup potravin

Vyhláška č. 272/2021 Sb., kterou se mění Vyhláška č. 107/2005 Sb., o školním stravování, udává finanční limity na nákup potravin:

- 7–10 let – oběd 20 až 39,- Kč;
- 11–14 let – oběd 23 až 41,- Kč;
- 15 a více let – oběd 24 až 45,- Kč. (Vyhláška č. 272/2021 Sb.)

Více než 70 % zařízení školního stravování má cenový rozdíl v závislosti na věkové kategorii. U věkové kategorie 7–10 let a 11–14 let je většinou rozdíl 2 až 4 Kč. Mezi skupinou 11–14 let a 15 a více let je těžší určit cenový rozdíl, jelikož každá školní jídelna to má jinak. Rozdíl 2 Kč má 30 % jidelen, 3 Kč 22 % jidelen, 1 Kč nebo 4 Kč 13 % jidelen, 5–6 Kč má rozdíl 18 % jidelen. K 1. září 2022 zdražilo celkem 63 % jidelen. (Ludvík, 2022)

1.13. Strategie bezpečnosti potravin a výživy 2030

Bezpečnost potravin je jedním z hlavních problémů veřejného zdraví. Spolu se staršími a imunokompromitovanými osobami patří malé děti do skupiny populace, která je velmi náchylná k nemocím přenášeným potravinami. Strategie bezpečnosti potravin a výživy 2030 je dokument, který navazuje na Strategii bezpečnosti potravin a výživy 2014–2020. Záměrem tohoto dokumentu je definovat priority v oboru výživy a zajistit nezávadnost a bezpečnost potravin. (Popović et al., 2022)

Strategie bezpečnosti potravin a výživy 2030 zahrnuje 4 hlavní cíle:

- nabízené potraviny nejsou rizikem pro zdraví člověka;
- systém bezpečnosti potravin je činný a udržitelný;
- vzdělaný spotřebitel má možnost zasvěceného výběru;
- výživa. (eAGRI, 2021)

Hlavním úkolem Strategie je zajištění výhod pro spotřebitele, aby měli na trhu v nabídce pouze bezpečné a kvalitní potraviny a mohli o nich nabýt dostatek ověřených zpráv. (eAGRI, 2021) Strategie musí být odsouhlasena vládou. Strategie se soustředí prvotně na

bezpečnost potravin ve smyslu zdravotní a hygienické nezávadnosti. (Strategie bezpečnosti..., 2021)

V květnu roku 1997 byla publikována Zelená kniha o obecných principech potravinového práva v EU, ve které Evropská komise pokládá potravinové právo za otevřený zájem. Na Zelenou knihu navazuje Bílá kniha o zdravotní nezávadnosti potravin, která byla vydána roku 2000 a zahájila nový rámec bezpečnosti potravin v Evropě. Stala se tak konečným základem pro novou politiku bezpečnosti potravin. V České republice je systém bezpečnosti vytvářen od roku 2001. Vystavění a působení funkčního a pružného systému bezpečnosti potravin a výživy pomocí hodnocení rizika, řízení rizika a komunikace rizika je považováno jako vládní ručení. (Strategie bezpečnosti..., 2021)

Na základních školách probíhá výchova ke zdraví a správným stravovacím návykům. Už několik let se na základních školách uskutečňují prospívající projekty, které povzbuzují konzumaci ovoce, mléka a mléčných výrobků. V září roku 2017 započal na školách projekt Ovoce, zelenina a mléko do škol, jenž započal spojením dvou předešlých projektů Ovoce a zelenina do škol a Mléko do škol. Jedná se o Evropský projekt, jenž je vyhraněn evropským právem. Projekt nabízí také dobrovolné vzdělávací programy, které učí školáky, jak je nezbytné mít správné stravovací návyky, které jsou důležité v prevenci vzniku a rozvoje civilizačních onemocnění. Zároveň seznamuje žáky s metodami výroby určitých druhů potravin. Účelem projektu je zajištění zvýšení spotřeby ovoce, zeleniny, mléka a mléčných výrobků a tím přispět ke znalosti zdravotní gramotnosti žáků. Výchova dětí a mladistvých k podstatám správné výživy je součástí i tzv. Rámcových vzdělávacích programů Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy, na jejichž obnovení se podílí i Ministerstvo zdravotnictví. (Strategie bezpečnosti..., 2021)

Základem pro vytvoření Strategie a stanovení priorit ČR pro následující etapu je Strategie resortu Ministerstva zemědělství České republiky s výhledem do roku 2030. Následujícím důležitým bodem při utváření vyhlídek do budoucnosti je dokument Dosažení bezpečnosti potravin a výživy EU v roce 2050 – budoucí výzvy a politika připravenosti z roku 2016. Několik odvětví zaregistrovalo od roku 2010 zřetelný rozvoj. Dokument, který vystupuje z programu Světové zdravotnické organizace, je nazýván Zdraví 2020 – Národní strategie ochrany a podpory zdraví a prevence nemocí. Tento dokument dbá na zlepšení zdraví, redukci nerovnosti ve sféře zdraví a podpoření

významu veřejného zdravotnictví. Současná východiska formulují nový spis Ministerstva zdravotnictví Zdraví 2030, jenž Strategie kompletuje. (Strategie bezpečnosti..., 2021)

2. Cíle práce a výzkumné otázky

2.1. Cíle práce

Cíl 1: Zaměřit se na dodavatele surovin, včetně frekvence dodávek a jakosti dodávaných surovin.

Cíl 2: Vyhodnotit zpracování dodaných surovin ve školní kuchyni v chutné a nutričně vyvážená jídla.

Cíl 3: Zmapovat současný stav stravování ve školních jídelnách z pohledu surovinové střízlivosti.

2.2. Výzkumné otázky

Výzkumná otázka č. 1:

V jaké frekvenci jsou dodávány suroviny do školních jídelen?

Výzkumná otázka č. 2:

V jaké četnosti jsou jednotlivé suroviny zařazovány do jídelníčku?

Výzkumná otázka č. 3:

Jaký je současný stav stravování ve školních jídelnách z pohledu surovinové střízlivosti?

3. Operacionalizace pojmů

Jakost surovin

Jakostí surovin se rozumí kvalita dovážených surovin.

Četnost

Četností zařazování surovin do jídelníčku se rozumí množství, v jakém jsou jednotlivé suroviny do jídelního lístku zařazovány.

Frekvence dodávek

Frekvence dodávek v této práci znamená, jak často jsou jednotlivé suroviny dodávány školním jídelnám.

Surovinová střízlivost

Surovinou střízlivostí se rozumí množství surovin, jež je zastoupeno v jednotlivých recepturách.

4. Metodika práce

4.1. Charakteristika výzkumného souboru

Výzkumný soubor je tvořen dvěma školními jídelnami píseckých základních škol. Nejprve byl proveden rozhovor s vedoucími školních jídelen a dále z každé jídelny se třemi kuchařkami. Celkem tedy 8 rozhovorů. Kladeny byly stejné otázky, aby došlo k ověření pravdivosti výsledků. Dále mi vedoucí školních jídelen poskytly receptury daného jídelního lístku, abych mohla podrobně zhodnotit nutriční vyváženost jídelního lístku a zpracování surovin v chutná jídla. Na jedné škole jsem byla studentkou, takže volba byla jasná a druhá škola byla vybrána na doporučení.

4.2. Použitá metodika

Praktická část bakalářské práce je zpracována kvalitativní metodou výzkumného šetření. Sběr dat byl uskutečněn pomocí semistrukturovaných rozhovorů, pozorování a zpracování dokumentace školních jídelen základních škol v Písku.

Rozhovor tvořilo celkem 6 základních témat, která obsahovala předem zpracované otázky. První okruh otázek byl zaměřen na časový harmonogram, množství dovážených surovin a na výběr dodavatelů. Následující okruh se týkal zacházení se zbytky stravy, množství stravy, které skončí v odpadu a chuťových preferencí žáků vzhledem k odpadu. Třetí okruh se zabýval skladbou jídelníčku, zaváděním nových receptur, oblíbenosti jídel u žáků a jejich přání. V dalším okruhu byly otázky zaměřeny na chod jídelny a na personál. Dále byly použity otázky týkající se vzdělávání, průzkumů a projektů. Posledním tématem otázek bylo technické vybavení školní jídelny. V rámci jednotlivých okruhů byly kladeny doplňující otázky. Rozhovorové otázky jsou součástí přílohy 10 příloha 1.

Rozhovory byly provedeny ve dvou školních jídelnách. Informantů bylo celkem 8. Rozhovory byly nahrávány na hlasový záznamník, po předchozím souhlasu informantů a následně přepsány do písemné formy.

Získaná data byla následně zaznamenána pomocí jejich kódování a kategorizace. Použit byl způsob kódování v ruce, známý též jako metoda papír a tužka (Švaříček a Šedřová, 2014). Ukázka techniky kódování je součástí přílohy 10 příloha 2. Získané kódy byly následně selektovány do jednotlivých kategorií a podkategorií.

5. Výsledky kvalitativního zkoumání

5.1. Analýza rozhovorů a kategorie

5.1.1. Kategorie – Dodavatelé

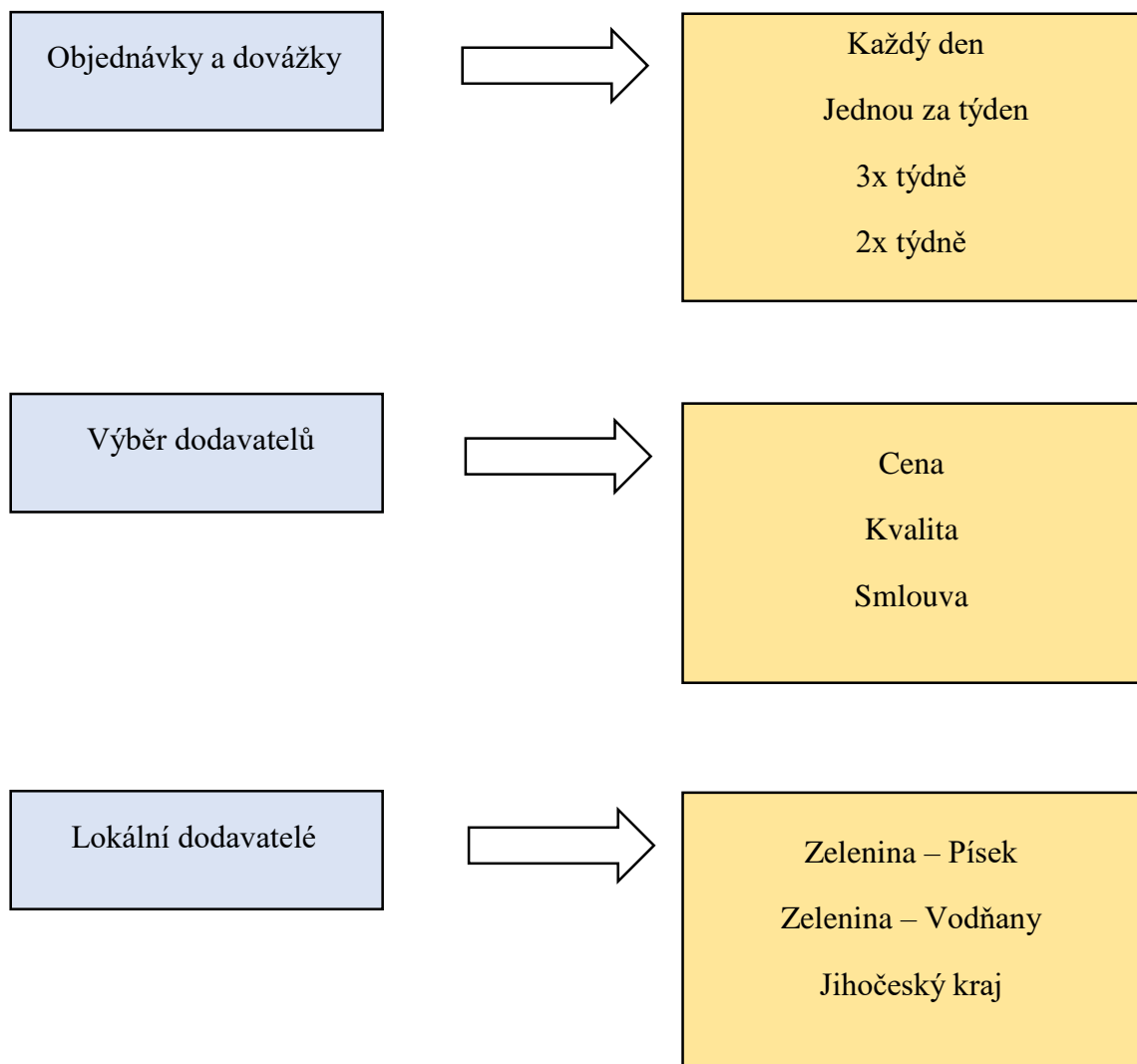
Schéma č.1: Dodavatelé

Kategorie



Podkategorie

Kódy



Tato kategorie se zabývá, jak již z názvu vypovídá, dodavateli. Tvoří ji 3 podkategorie, které se zabývají, časovým harmonogramem objednávek, ukazateli, které ovlivňují výběr dodavatelů, a lokálností dodávaných surovin.

Objednávky a dovážky

V první podkategorii byly pokládány otázky, které se týkaly časového harmonogramu objednávek a dovážek. Pro tuto podkategorii byly vytvořeny tyto kódy: každý den, jednou za týden, 3x týdně, 2x týdně.

Odpovědi vedoucích obou jídelen se shodovaly v tom, že objednávají zboží každý den. Vedoucí školní jídelny I (informantka č. 1) uvedla: „*No, objednávám v podstatě každý den.*“ Podobně se vyjádřila i vedoucí jídelny II (informantka č. 2): „*To je poměrně skoro na denní bázi, bych řekla.*“ Informantce č. 1 byl přidělen i kód jednou za týden, jelikož odpověděla tímto způsobem: „*Někdy to mám na tejdén a vlastně takový ty základní věci, co jsou jako suroviny, cukr, mouky, takový ty, co můžou vydržet dýl, tak jednou za týden. Každý čtvrtek mi přivážejí nové zboží.*“ Ovšem v čem se školní jídelny lišily, bylo dodávání zeleniny. Informantka č. 1 odpověděla následovně: „*Zelenina, tak ta mi chodí podle toho jídelníčku. Ale většinou mám objednávky pondělí, středa a pátek zavážejí. Takže objednávám vlastně vždycky tak den předem, dva dny. Jo.*“ Kuchařky školní jídelny I (informantka č. 3, č. 4, č. 5) odpověděly shodně. Např. informantka č. 3 sdělila: „*Zelenina chodí 3x tejdě podle potřeby a jak je závoz.*“ Informantka č. 2 odpověděla takto: „*Zelenina jezdí dvakrát týdně, ale může přijet i víckrát. Takže je to podle potřeby, podle jídelníčku, protože se snažíme ty věci mít jako hodně čerstvý.*“ Shodná odpověď přišla i u dovážky masa, kdy informantka č. 1 řekla: „*Ze dne na den potřebuju zavést maso, v podstatě kromě mraženého, když mám plánovaný třeba mražený stehna a podobně. Ty tady musí bejt dřív, abych je den předem vlastně dala rozmrazit.*“ Poměrně stručně se vyjádřila informantka č. 2: „*Maso a tyhle věci jezdí denně.*“

Výběr dodavatelů

Následující podkategorie se soustředila na to, podle čeho si jídelny vybírají své dodavatele. K této podkategorii byly přiřazeny kódy: cena, smlouva, kvalita. Pro obě školní jídelny je velice důležitá cena, ale i kvalita, jak již vyplývá z odpovědi informantky č. 1. Zněla takto: „*V současné době, a nejen v současné době, podle ceny. Cena každopádně je pro nás rozhodující. Takže rozhodující je cena, samozřejmě kvalita taky, ale není to v takovém množství, co bych si asi tak představovala, že by to mělo bejt perfektní.*“ Informantka č. 2

zmínila ve své odpovědi, že s nějakými dodavateli již má smlouvu, ale je pro ni důležitá také cena a kvalita: „*Samozřejmě s nějakýma už máme jako smlouvu, nasmlouvaný věci. A potom řeším, jakou mají nabídku, hodně jako akční věci. A i jídelníček pak stavím podle toho, co je zrovna třeba za dobrý peníze a abysme se vešli do těch normativů. Takže vybírám i třeba se poptám, jestli to má levnější, dražší, jak to je. Takže i jako cena. Samozřejmě ta kvalita. Ale to zase máme jenom dodavatele, který ty věci mají kvalitní, a když mi přivezou něco, co není kvalitní, tak jim to vrátím.*“

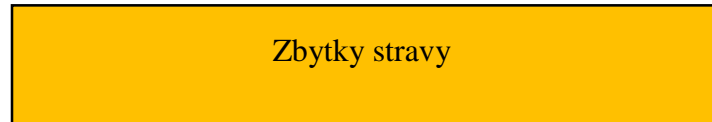
Lokální dodavatelé

Poslední podkategorii tvoří otázky, zaměřující se na lokálnost dodavatelů a dovážených surovin. Téma obsahuje následující kódy: Zelenina – Písek, Zelenina – Vodňany, Jihočeský kraj. Z odpovědí vedoucích školních jídelen jsem vyhodnotila, že se obě snaží využívat zdroje, které máme v Jihočeském kraji. Kódy Zelenina – Písek a Jihočeský kraj byly přiřazeny oběma vedoucím školních jídelen. Odpověď informantky č. 1 zněla: „*Lokálně tady mají sklady ty lidi většinou, ze zeleniny určitě. Ale říkám, nevím, kde to nakupujou, ale mají Písek, tady mají velkosklady. Pak z Příbrami, tam mám hlavní sklad na suchý věci. Jako jsme říkali ty cukry, mouky a podobně, tak to je vlastně Příbramsko. Madeta, ta je strakonická a budějovická vlastně výrobná. Maso Strakonice taky, pak jsou tam Vodňany z masa. Takže přímo lokální, asi jako takhle.*“ Informantka č. 2 vypověděla: „*Lokální dodavatele máme, máme píseckej vlastně velkoobchod. Máme tady přímo jako píseckej obchod, který spolupracuje s píseckou zeleninou. Takže máme firmy odsud. Máme třeba jihočeskou firmu, která sdružuje farmáře. Tak od tý taky bereme, to jsou český sady, bereme jablka ze Lhenic. Takže poměrně hodně využíváme místní zdroje.*“ Pro odpovědi kuchařek ze školní jídelny I byl vytvořen kód Zelenina – Vodňany, jelikož všechny 3 odpověděly stejně. Např. odpověď informantky č. 3 byla následující: „*My máme z Vodňan zeleninu, odkud ji berou Vodňany to nevím.*“

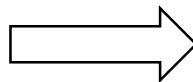
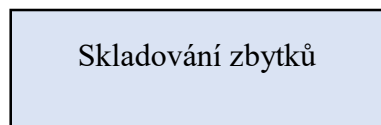
5.1.2. Kategorie – Zbytky stravy

Schéma č. 2: Zbytky stravy

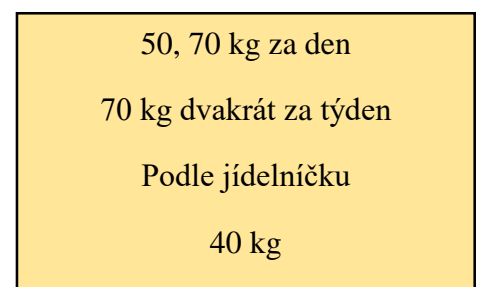
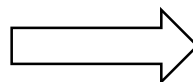
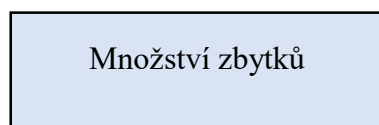
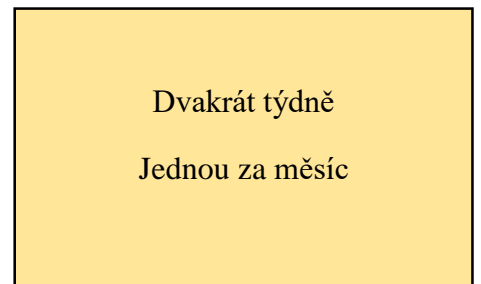
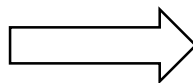
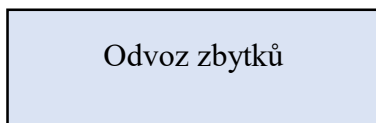
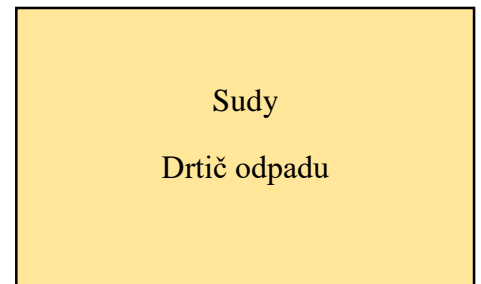
Kategorie

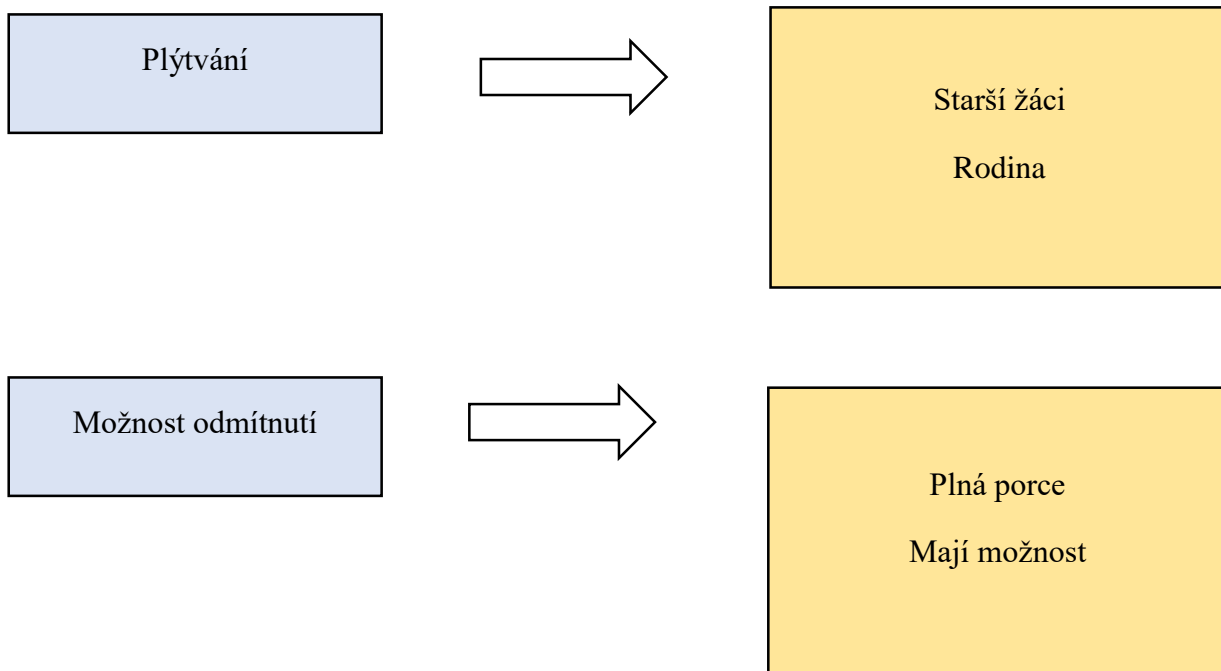


Podkategorie



Kódy





Kategorie Zbytky stravy se věnuje způsobu zacházení se zbytky, frekvenci odvozu zbytků, množství zbytků a postoji dětí k vyhazování jídla. Je tvořena 5 následujícími podkategoriemi: skladování zbytků, odvoz zbytků, množství zbytků, plýtvání a možnost odmítnutí.

Skladování zbytků

Tato podkategorie se týká způsobu zacházení se zbytky stravy. Kódy jsou následující: sudy, drtič odpadu.

Obě školní jídelny se velice liší zacházením se svými zbytky. Školní jídelna I využívá drtiče odpadu. Odpověď informantky č. 1 zněla následovně: „Zachází se s tím tak, že vlastně tady se to z těch talířů dává do takových kýblů a dává se to do drtiče odpadu. Z drtiče odpadu to jde do lapolů (viz přílohy 10 obrázek 8), ty lapoly jsou v zemi, takový obrovský nádrže.“ Shodně odpověděly i kuchařky školní jídelny I. Odpověď informantky č. 4 byla následující: „Zbytky se drtí v drtičce a pak jdou do tady do lapolů, jak jsou na dvoře.“ Školní jídelna II na rozdíl od školní jídelny I využívá na své zbytky sudy (viz přílohy 10 obrázek 7), což vypovídá z odpovědi informantky č. 2: „Zbytky, na to máme přímo odvoz. Je to domluvený přes město, takže se to dává do speciálních sudů.“ Stejným způsobem se vyjádřily i kuchařky ze školní jídelny II (informantka č. 6, č. 7, č. 8).

Informantka č. 7 odpověděla na otázku tímto způsobem: „Zbytky si odváží zbytkáři, město to odváží, dává se to do sudů a odváží se to na likvidaci.“

Odvoz zbytků

Jak již vyplývá z názvu, tato kategorie se soustředí na frekvenci odvozu zbytků stravy. Vytvořeny byly kódy: dvakrát týdně, jednou za měsíc.

Školní jídelně I byl přiřazen kód jednou za měsíc, jelikož odpověď vedoucí jídelny zněla následovně: „*Jednou za měsíc volám člověkovi, kterej sem přijde to vycucnout z těch lapolů a odveze to. Víím, že v podstatě jsme jediní tady v Písku, protože ty lapoly máme jenom my.*“ Kód dvakrát týdně byl přiřazen školní jídelně II, jelikož informantka č. 2 odpověděla následujícím způsobem: „*Dvakrát týdně to pak odváží firma specializovaná a likviduje to přes píseckou kompostárnu.*“ Podobně se vyjádřila i informantka č. 6: „*Zbytky se dávají do sudů a městský služby si pro to jezdí, pro ty zbytky. Dvakrát týdně si pro ně jezdí.*“

Množství zbytků

Další podkategorie zahrnuje kódy týkající se množství zbytků stravy, které jdou do odpadu. Konkrétně se jedná o tyto kódy: 50, 70 kg za den, 40 kg za den, 70 kg dvakrát za týden, podle jídelníčku.

Kód podle jídelníčku byl přiřazen jak školní jídelně I, tak školní jídelně II, jelikož se v této odpovědi shodovaly. Informantka č. 1 vypověděla: „*To je podle toho, co vařím zhruba jo. Když bude svičková, tak to bude míň, když bude čočka, tak to bude víc.*“ Informantka č. 5 ze školní jídelny I odpověděla: „*No, to je jak kdy, podle toho, co se vaří.*“ Odpověď informantky č. 2 byla následující: „*Tam je to hodně podle toho, co je zrovna za jídlo. My samozřejmě to sledujem, když je něco míň oblíbenýho, tak to naplní ten sud. Ale musíme zase kvůli spotřebnímu koši ty věci nabízet těm dětem. Kdybych třeba dala rýžovej nákyt na jedničku, tak narveme ty sudy plný. Takže já ho třeba dávám na dvojku, protože to je docela drahý jídlo, protože ho děláme z kvalitní rýže a přijde tam spousta ovoce, ale ty děti na to prostě nejsou zvyklé, takže to dáme jenom těm, kdo to chce a tímto eliminujeme ty odpady. Takhle s tím pracujeme.*“ Výpověď informantky č. 6: „*Záleží, jaký je jídlo, někdy je půl sudu, někdy je víc. Ale většinou tak kolem 20, 25 kilo denně si myslím. Hodně záleží prostě na tom, co je za jídlo, no.*“ Ovšem velice rozdílné odpovědi přišly v konkrétních číslech. Informantka č. 1, které byl přiřazen kód 50, 70 kg

za den, uvedla: „Kdybych měla říct nějaký průměr, tak v podstatě těch 50, 70 kilo, si myslím, že jde jako denně. Což je ten průměr. Někdy jde 100, někdy 20. Ale v průměru těch 50, 70 kilo denně vyhodím.“ Pro odpovědi kuchařek ze školní jídelny I byl vytvořen kód 40 kg. Informantka č. 4 se vyjádřila takto: „Kolem těch 40 kilo, si myslím.“ Odpověď informantky č. 2, které náležel kód 70 kg dvakrát za týden, zněla takto: „Dvakrát týdně je to přibližně 70 kilo odpadu, jenom co se týče vráceného jídla. A jestli to tak sleduju, tak vidím, že to je jako poměrně slušný.“

Plytvání

Tato podkategorie se zabývá plytváním ze strany dětí. Této podkategorii náleží kódy: starší žáci, rodina.

Odpovědi informantky č. 1 byl přiřazen kód rodina, jelikož její odpověď vypadala následovně: „V podstatě dneska ty děti, je to blbý, co teďka řeknu, ale když mají třeba kuřecí stehno, tak někdy jde celý. Neochutnají vůbec. Jde to pryč. Hovězí maso už dneska stojí skoro 300 korun za kilo a vidíte to v odpadu, jo. Ted' si neuvědomujou, že asi k tomu dorostou, jo. Určitě, ale neuvědomujou si tyhle věci. Rohlíky jdou třeba celý do koše, celé ovoce do koše. Je to takový prostě dost velký plejtvání jako, jo. Ale asi to nezávisí na nás, určitě ne. Je to výchova v rodině si myslím, pakliže maminka nemá čas nebo nechce úplně vařit každý den, že jo, tak chápu, že sáhne po nějakým polotovarů, že pizza nějaká nebo tohleco to dítě není zvyklý. Jako jo z hlediska vytiženosti rodičů, taky to dokážu pochopit. Takže na druhý straně ty děti samozřejmě nejsou zvyklý na ty jídla, který se snažíme tady prostě nějakým způsobem do nich jako osvětově dát.“ Kód starší žáci byl přiřazen k odpovědi informantky č. 2, která reagovala takto: „Velkej problém v tomhle máme už s těma, který byste si myslela, že problém nemají 9. třída, tak ty si nechají jídlo nandat na talíř a normálně do toho ani neklofnou a odnesou to celý rovnou. Oni to jenom jako odeberou a hned to vrátí. Přitom to jsou děti, který už by měly bejt jako zodpovědný a už by měly mít dost rozumu na to, aby věděly, co jí a co nejí.“

Možnost odmítnutí

Poslední podkategorie se zabývá možností žáků, říct si, když něco nejedí, že si to nevezmou, aby jídlo nemuselo skončit v odpadu. Vytvořeny byly kódy: plná porce, mají možnost.

V této podkategorii byly odpovědi školních jídelen protichůdné. Školní jídelně I byl přiřazen kód plná porce. Informantka č. 1 hovořila následovně: „*Na tohle narážím v podstatě celý život, co jsem tady, těch třiatdvacet let, že v podstatě řeknou si, že to nejedí, že si to nevezmou, ale v podstatě my jsme zase vázaný tým, že když jim to nedám na talíř, tak mi bude volat maminka nebo tatínek a prostě dostanu, že to dítě nedostalo zaplacený jídlu. Už jsem se s tím taky setkala. Takže všem prostě nakazuju to, že to jídlo prostě na ten talíř to dítě dostane, ať ho vyhodí, ale musí ho dostat, protože nebudu riskovat to, že prostě mi tady budou bombardovat rodiče, že dítě odešlo s tím, že nedostalo nic.*“ Informantka č. 3 se vyjádřila: „*No, paní vedoucí nám řekla, že musí dostat to, na co mají nárok, takže to dostanou a jestli to sní, nebo ne, to už je pak jejich věc, ale dostat to musí.*“ Školní jídelně II náleží kód mají možnost a odpověď informantky č. 2 byla celkem jasná: „*Můžou, určitě děti si můžou říct, že něco nechtějí. To jako rozhodně. Třeba bez masa. Nebo máme tady třeba takovou rybu, čočku a brambory na jednom talíři a vždycky říkají bez toho kaviáru, že by si to dali.*“ Informantka č. 7 se k otázce vyjádřila následujícím způsobem: „*Jo, třeba je omáčka s rejží, nechtějí omáčku, tak jo, můžou si říct a dostanou bez omáčky, no fakt někdo chce suchou rejží... Nebo třeba, když je špenát, tak bez špenátu a dostanou to bez toho.*“

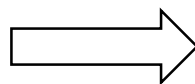
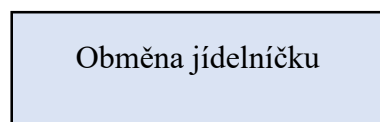
5.1.3. Kategorie – Jídelní lístek

Schéma č. 3: Jídelní lístek

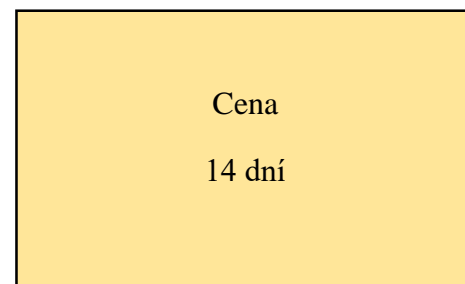
Kategorie

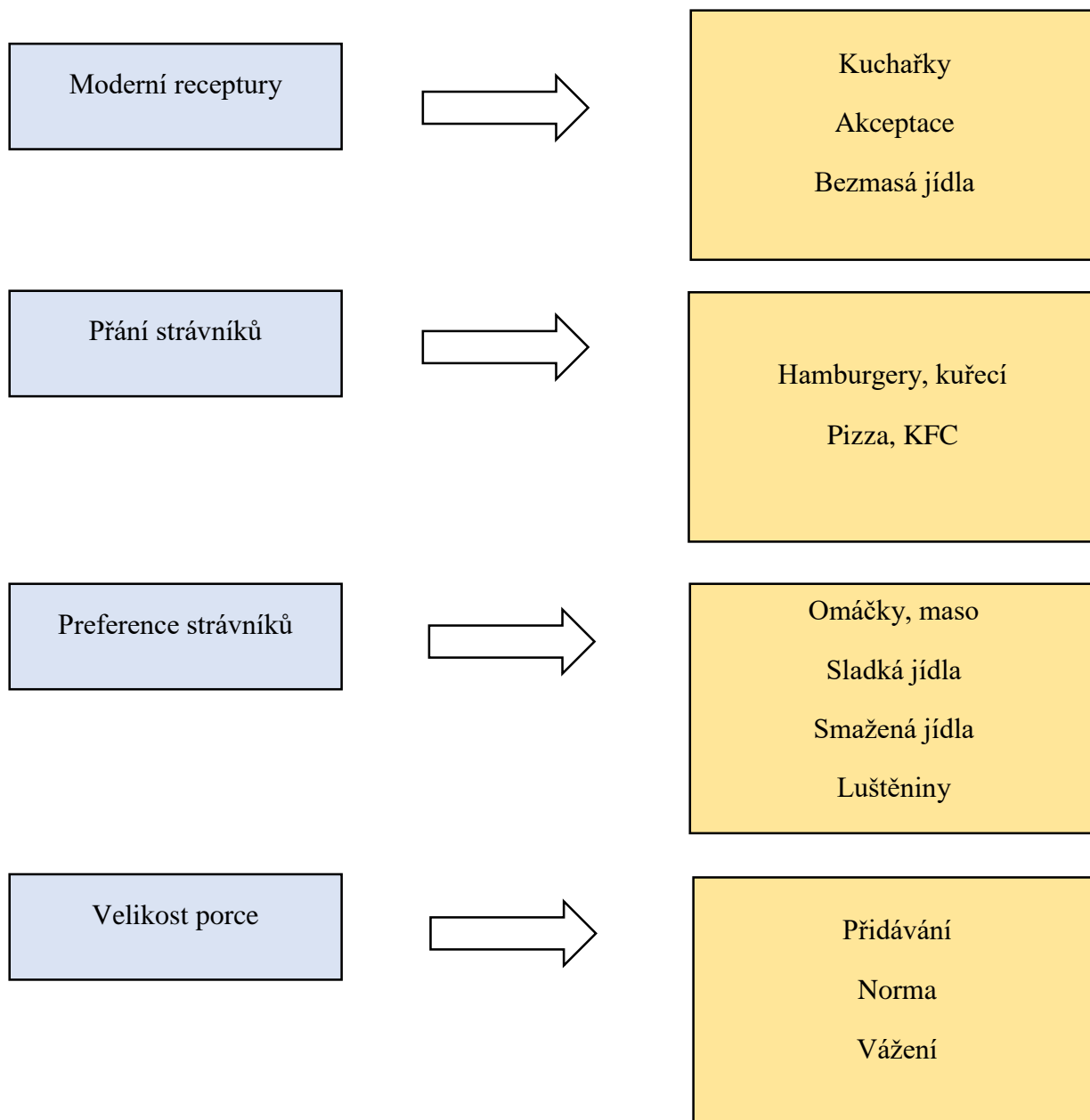


Podkategorie



Kódy





Kategorie Jídelní lístek vyhodnocuje otázky, které se týkají obměňování jídelníčku, zařazování moderních receptur, přání a preferencí strávníků a velikosti porce. Byly vytvořeny následující podkategorie: obměna jídelníčku, moderní receptury, přání strávníků, preference strávníků a velikost porce.

Obměna jídelníčku

Pro podkategorii, jež se soustředí na obměňování jídelníčku, byly vytvořeny následující kódy: cena, 14 dní.

Oběma školním jídelnám byl přiřazen kód 14 dní. Odpověď informantky č. 1 vypadala následovně: „*Já si ten jídelníček dělám vždycky na 14 dní. V podstatě si mezi těma čtrnácti dněma pořád koukám na různý metodiky, na různý prostě věci, co bych třeba jako chtěla, nebo si třeba sama dojdou do restaurace a řeknu si: „Jako jo, to není špatný sem dát.“ Takže se snažím v podstatě jednou za měsíc tam uvést jednu, dvě, tři nový receptury, který zkusím otočit.*“ Vzhledem k vyjádření informantky č. 2 byl k její výpovědi přiřazen i kód cena. Její výpověď zněla: „*Hodně to беру podle toho, jak jsou ty suroviny v akci. Akorát samozřejmě je potřeba mít ten jídelníček nejméně 14 dní dopředu. Ve finále ho obměňuju pokaždý. Pokaždý do něj sáhnu a udělám něco jinak právě kvůli tomu, že je třeba dobrá ryba v akci.*“

Moderní receptury

Další podkategorie se týká zařazování moderních receptur do jídelního lístku. Podkategorie se představuje následujícími kódy: kuchařky, akceptace, bezmasá jídla.

Školní jídelně I náleží kódy kuchařky a akceptace, informantka č. 1 hovořila takto: „*Mnohdy to není úplně taky z hlediska nejenom dětí, ale i dospělých tady trošku jako akceptováno, protože v podstatě třeba uvedu recepturu, tak někdy není ani vidět, co to obsahuje, takže se zase snažím třeba dát to do závorek. Třeba dneska Carbonara (foto viz přílohy 10 obrázek 2), někdo to ví, někdo to neví, že jo. Takže se snažím napsat třeba anglická slanina, smetana. Třeba takový řízek Madeta, aby věděli, že je na tom třeba ještě sýr a broskev. Takže se snažím, a ty receptury... Hodně jsem na internetu a hodně sem zavádím nových receptů. Trošku bojuji s kuchařkami samozřejmě, protože je to pro ně další práce. Každopádně musíme jít s dobou a musíme být nějakým způsobem zajímavější.*“ Kód bezmasá jídla vystihuje školní jídelnu II, odpověď informantky č. 2: „*Určitě moderní receptury využíváme. Já jsem tu celkem nově, děláme hodně zeleninový věci. Zařadili jsme i zeleninový saláty (foto viz přílohy 10 obrázek 3 a 4), aby byl prostě každej tejdén 1 zeleninovej salát. Začali jsme vařit i poměrně větší, určitě bych řekla větší, poměr bezmasých jídel. Jídla i pro vegetariány, protože si myslím, že ten trend jako bude, takže se snažíme nabízet i nový jídla určitě. Dělalí jsme třeba Cobbův salát, což je teda salát plnej zeleniny, je tam teda slanina, kuřecí prso, avokádo. Nedá se to vařit jako často, nebo připravovat, ale opravdu měl velkej úspěch.*“ Informantka č. 6 odpověděla podobně: „*Jo, některý jo. Když se to upraví, nanormuje, tak jo. Třeba obědový saláty, Cobbův salát jsme dělali, nebo fazolky takový, pak Ratatouille.*“

Přání strážníků

Tato podkategorie se zajímá o přání strážníků ve školních jídelnách. Z odpovědí vznikly následující kódy: hamburgery, kuřecí, pizza, KFC.

Informantce č. 1 byl přiřazen kód hamburgery, kuřecí. Její reakce na otázku byla následující: „*Přehled o tom mám, dělám i různé dotazníky, takže v podstatě teď přišel dotazník ke konci října nebo listopadu myslím, prošlo to zase školou. No, co byste nejradši, nejradši abyste vařili tak hamburgery, kuřata, kuřecí stripsy, takže v podstatě to víme jako jo, klasika.*“ Školní jídelně č. 2 byl přiřazen kód pizza, KFC. Její odpověď zněla následovně: „*Víme, co dětem chutná a udělali jsme i anketu. Anketu vyhrálo KFC a pizza od Penny. My děláme výbornou pizzu, ale tu kulatou, tenkou to jako bohužel, na to tady takový stroj nemáme.*“

Preference strážníků

Další podkategorie se týká strážníků a jejich stravovacích preferencí. Tato podkategorie se vyznačuje vícečetnými kódy: omáčky, maso, sladká jídla, smažená jídla, luštěniny.

Společnými kódy pro obě jídelny jsou sladká jídla, smažená jídla, omáčky, maso. Ke školní jídelně II byl přidán navíc ještě kód luštěniny. Informantka č. 1 se k tomuto tématu vyjádřila následovně: „*Víme, co dětem chutná, to víme jako, jo. Ale každopádně jim to nemůžeme dopřát, protože jsme samozřejmě okleštěný vyhláškou, metodikami z ministerstva školství. Takže to, co by děti chtěly, jak říkám, ty omáčky, že jo, chtěly by ty lívance a krupicovou kaši z toho sladkýho, hamburgery, řízky... Takže v podstatě zase jsme u toho. Oblíbený řízky, oblíbená svíčková, oblíbený lívance, že jo. Jak říkám, teď to teda u nás fakt jako je o tom kuřecím hodně.*“ Informantka č. 5 reagovala shodně: „*Tortilly, řízky a pak omáčky, a to bude asi všechno.*“ Informantka č. 2, k jejíž odpovědi byl přiřazen navíc kód luštěnin, zněla takto: „*Ve finále ty děti prostě preferují to, co je smažený. A sladký jídla milují. A mají rádi takový ty bramborový kaše a tyhle věci. Takže sledujeme to, víme dobře. I když musím říct, že jako docela oblíbený jídlo jsou tu i jako luštěniny. Máme jídlo, který oni opravdu akceptují, jsou to luštěninový mexický fazole, je to v takovém jako protlaku a je to fakt dobrý a ty děti musím říct, že to akceptují. Jinak luštěniny hodně do těch polívek.*“ Informantka č. 8 se k otázce vyjádřila následovně: „*Jo, krupicový kaše mají rádi. Sladký jídla mají rádi. Rajskou, svíčkovou s knedlíkama, tyhle omajdy no, tu klasiku takovou.*“

Velikost porce

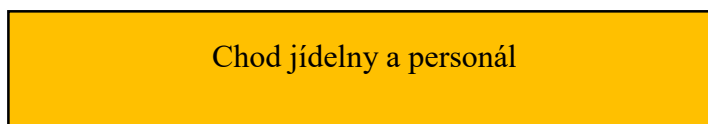
Poslední podkategorie se týká velikostí porcí a k této podkategorii byly vytvořeny kódy: přidávání, norma, vážení.

Školní jídelně I náleží kódy norma a vážení, jelikož informantka č. 1 na toto téma reagovala následovně: „*Určitě, velikosti porcí jsou zase daný vyhláškou ministerstva školství a máme tady vlastně na základní škole jsou 3 kategorie porcí, takže to prakticky se musí podle toho i normovat. Je to vlastně od 6 do 10 let, od 10 do 15 let a od 15 a výše. Vlastně kuchařky mají, i když se podává jídlo, maso, přílohy ne, ale mají v té gastro-nádobě rozvrstvený mladší, starší a nejstarší. Sice to není úplně poznat to deko, v podstatě málokdo to rozliší, asi možná nikdo, ale je třeba při kontrole předložit prostě, že to máme tímto způsobem ošetřený a že to tak opravdu je. Takže vlastně naše kuchařka má za úkol mi každou desátou porci zvážít, to znamená, když krájí maso v syrové formě, dá na váhu a musí zhruba vědět, jak to vypadá.*“ Informantce č. 2 byly přiřazeny kódy norma a přidávání, ve kterém se liší ve své výpovědi od informantky č. 1. Její odpověď vypadala takto: „*Určitě. Jsou vlastně i normy, který takhle určujou ty velikosti porce, takže se tím řídíme. Spíš jim dáváme míň, aby si přidaly a přidáváme těm dětem.*“

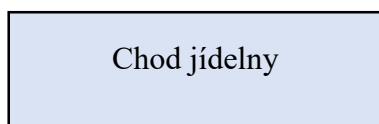
5.1.4. Kategorie – Chod jídelny a personál

Schéma č. 4: Chod jídelny a personál

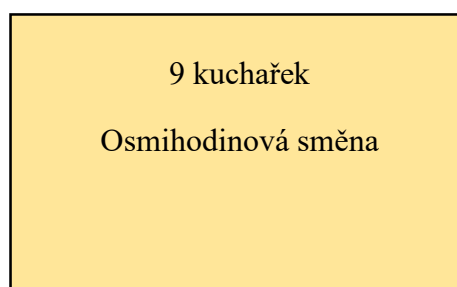
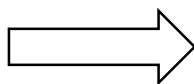
Kategorie

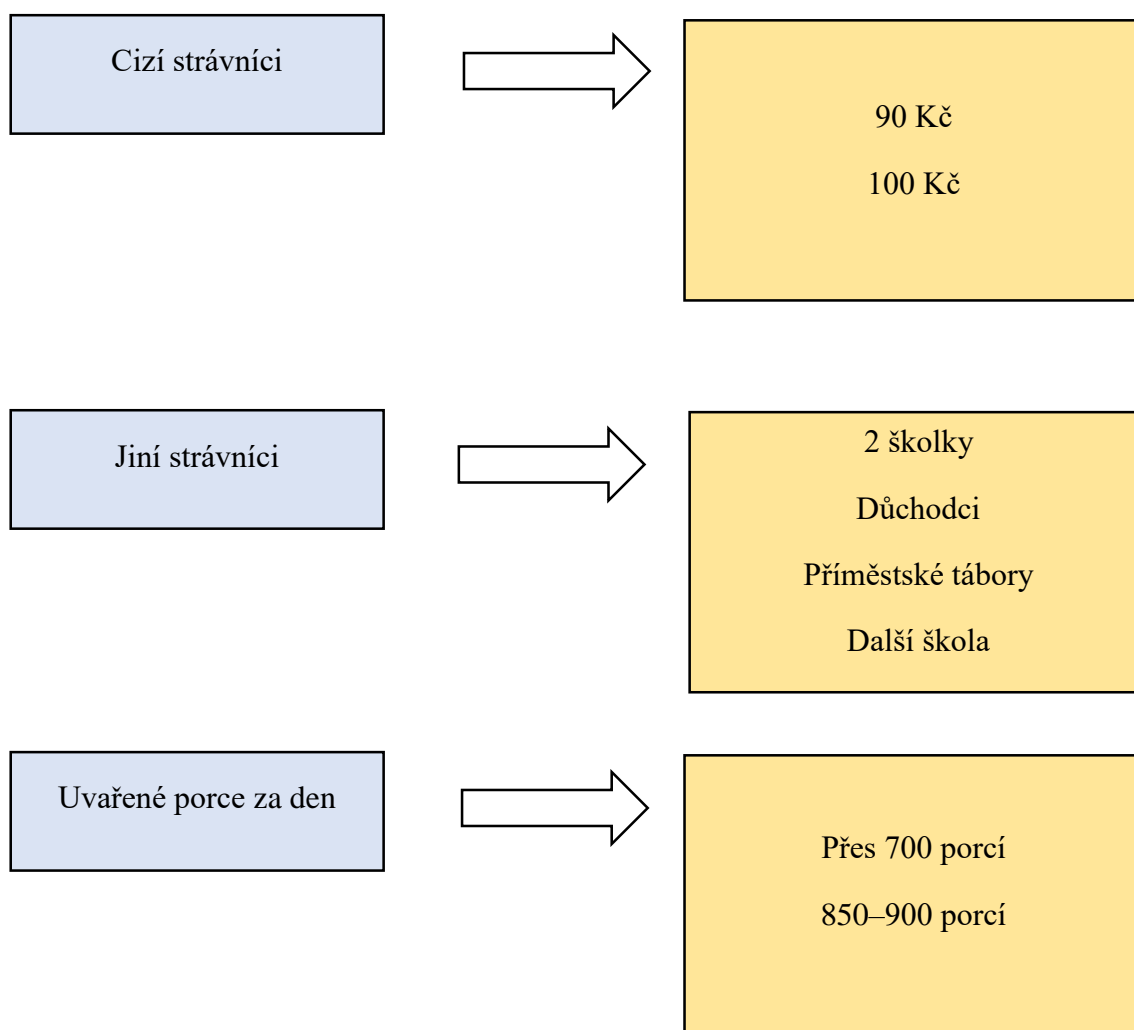


Podkategorie



Kódy





Kategorie Chod jídelny a personál zpracovává otázky, které se zaměřují na pracovní dobu kuchařek, počet kuchařek v kuchyni, cenu stravného pro cizí strážníky, množství uvařených porcí za den a na vaření jiným strážníkům, jimiž jsou žáci, zaměstnanci školy a cizí strážníci. Byly vytvořeny 4 následující podkategorie: chod jídelny, cena pro cizí strážníky, jiní strážníci, uvařené porce za den.

Chod jídelny

Tato podkategorie se zabývá personálem školní jídelny a jejich pracovní dobou. Kódy, které byly vytvořeny náleží oběma informantkám, jelikož jejich výpovědi se velice shodovaly. Přiřazené kódy jsou: 9 kuchařek, osmihodinová směna.

Odpověď informantky č. 1 zněla následovně: „*Kuchařek máme 9 v současné době, teď teda jsou nemocný 2, ale jako normálně 9. Chodí na 6. hodinu, takže vlastně pracovní doba je osmihodinová, končí ve 14:30. Vlastně podle rozvrhu potom sem děcka nastoupí na jídla, to určí zase ředitel školy, takže vlastně v podstatě vydáváme od 10:40 do*

14. hodin.“ Informantka č. 2 se vyjádřila takto: „Mám 4 kuchařky a 5 pomocnejch, musí to zvládnout. Ráno chodí holky na 6. Prostě musí bejt v půl 10 vařeno, protože vaříme do těch školek, kam to zaváží specializovaná firma, která na to má prostě papíry, protože to nemůže každý převážet to jídlo. A jde to do speciálních termoportů, aby to zachovalo tu teplotu, a tak to jde do těch školek. Takže to musí být včas. Jinak jedeme jenom od pondělí do pátku, soboty nevaříme.“

Cizí strážníci

Zmíněná podkategorie se zaměřuje na možnost obědů pro cizí strážníky a jejich cenu. Byly vygenerovány kódy: 90 Kč, 100 Kč.

Školní jídelně I byl přiřazen kód 100 Kč, jelikož informantka č. 2 na otázku odpověděla následujícím způsobem: „Jo, chodí sem lidi zvenku. To je prakticky, máme jídlo za 100 korun zvenku, takže kdokoliv si může přijít.“ Školní jídelně II náleží kód 90 Kč, jelikož informantka č. 2 vypověděla: „Může se samozřejmě přihlásit i kdokoliv zvenku, vezme si přihlášku, je to jako ve vedlejší činnosti a může odebírat oběd teda kdokoliv, kdo se o to přihlásí. Cena zatím 90 korun máme.“

Jiní strážníci

V této podkategorii je pozornost zaměřena na otázky, zda jídelna vaří i pro jiné strážníky, než jsou děti a zaměstnanci školy. Pro tuto podkategorie jsou použity kódy: 2 školky, důchodci, příměstské tábory, další škola.

K odpovědím školní jídelny I náleží kódy další škola a důchodci. Informantka č. 1 zareagovala na tuto otázku takto: „Tak pro další školu, jak jsem říkala. Vařili jsme ještě před rokem pro důchodce na odvozy. To jsme měli v podstatě ještě 320 porcí pro důchodce, a to čítalo vlastně 5 provozoven. Tady v Písku jsme ještě zavázeli. To se třeba vařilo v pátek na sobotu a neděli ještě, takže to bylo fakt jako taky dost náročný.“ Odpověď informantky č. 3 zněla následovně: „Vaříme tady naproti školu a chodí k nám důchodci ještě.“ Informantka č. 2, které byly přiřazeny kódy 2 školky, příměstské tábory a důchodci, se k tématu vyjádřila tímto způsobem: „My vaříme pro 2 školky. Jinak samozřejmě vaříme pro zaměstnance školy kompletně, pedagogy i nepedagogy. A vaříme pro důchodce, kteří jsou jako naši důchodci, když od nás někdo odejde do důchodu, tak to jsou lidi, který si potom můžou odebírat stravu. Plus samozřejmě, když jsou nějaký třeba příměstský tábory. V létě máme v nabídce, když vaříme pro školky, tak máme i třeba

příměstský tábory, nebo si to u nás někdo domluví, že by chtěl odstravovat třeba skupinu dětí a my máme otevřeno, tak i jako bereme tyhle.“

Uvařené porce za den

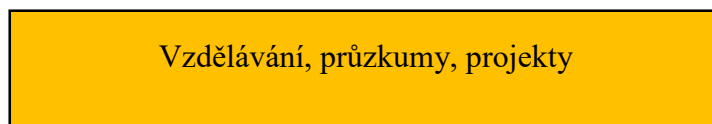
Poslední podkategorie se soustředí na množství uvařených porcí za den. Kódy, které byly pro tuto podkategorii vytvořené, jsou: přes 700 porcí, 850–900 porcí.

Školní jídelně I náležel kód přes 700 porcí, jelikož ve své výpovědi informantka č. 1 uvedla: *„Tak v současné době těch 750. Máme tady tak zhruba 600–620, jak kdy, děti na škole a vaříme ještě pro školu tady přes cestu, takže tak zhruba těch 150–160 jídel. Tak 750 dejme tomu denně odvaříme.“* Informantka č. 4 se vyjádřila stručně: *„Přes 700.“* Školní jídelně II byl přiřazen kód 850–900 porcí, protože informantka č. 2 hovořila následovně: *„My vaříme pro 2 školky. Máme nějakých 850–900 jídel. Je to pohyblivý podle těch strážníků.“* Odpověď informantky č. 7 zněla: *„Denně kolem 900, tady se vydává tak přes 700, pak jedna školka, ta má tak 70 a druhá školka tak 110 porcí.“*

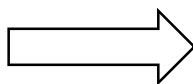
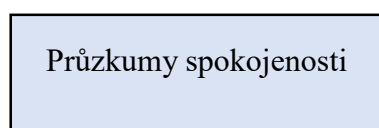
5.1.5. Kategorie – Vzdělávání, průzkumy, projekty

Schéma č. 5: Vzdělávání, průzkumy, projekty

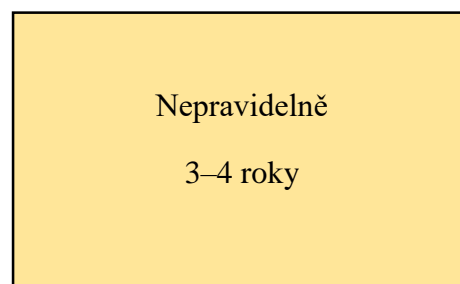
Kategorie

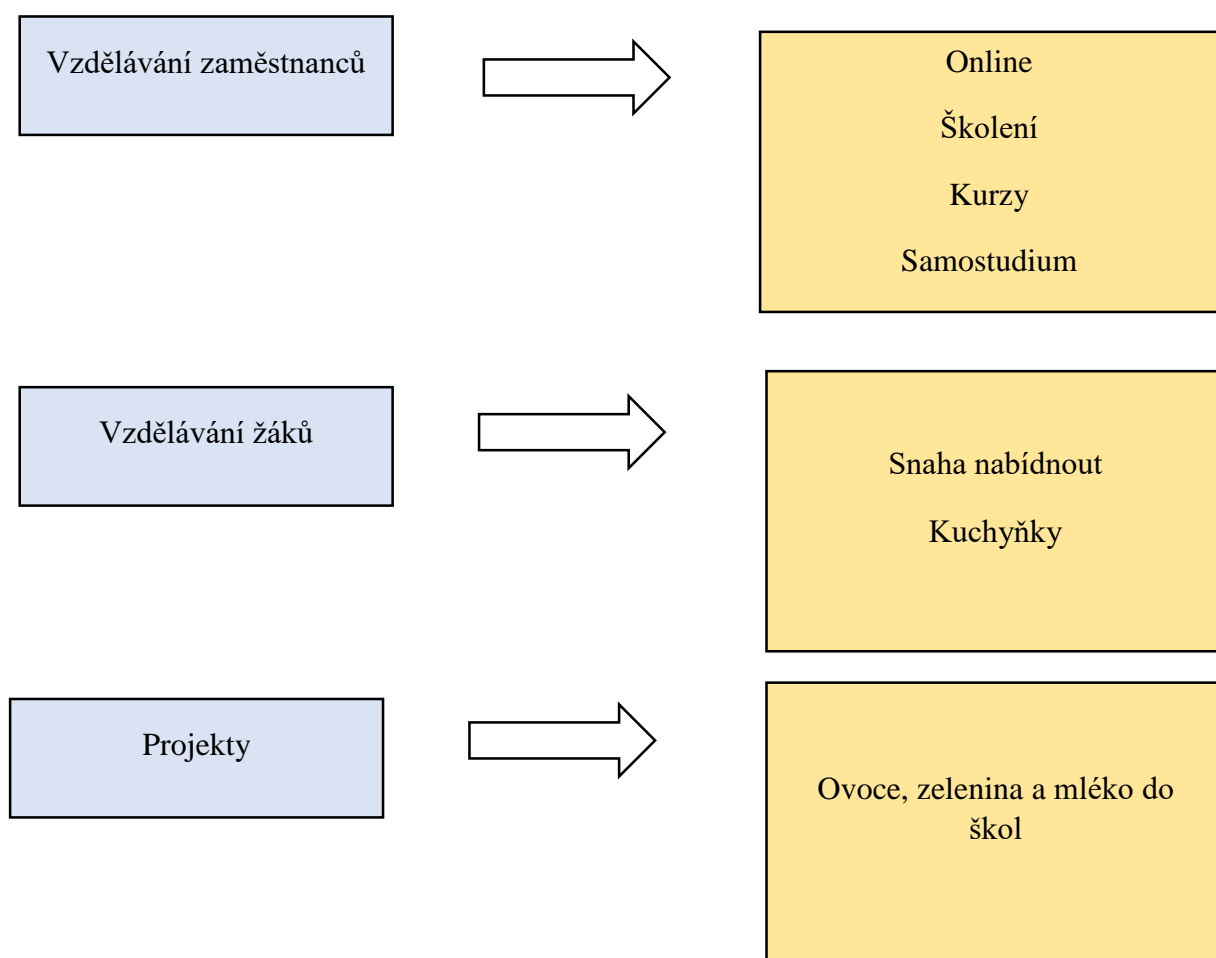


Podkategorie



Kódy





Předposledním tématem je kategorie Vzdělávání, průzkumy a projekty. V této kategorii se řešily otázky, které se zabývaly tím, jestli školní jídelny provádějí průzkumy spokojenosti u svých strávnicků. Dále se zaměřovaly na vzdělávání žáků, i zaměstnanců ve výživě. V neposlední řadě se zabývaly tím, jestli se účastní nějakých projektů. Výsledky byly shrnuty do podkategorií: průzkumy spokojenosti, vzdělávání zaměstnanců, vzdělávání žáků, projekty.

Průzkumy spokojenosti

Tato podkategorie má za úkol vyhodnotit otázky, které se týkaly provádění průzkumů spokojenosti u strávnicků. Kódy, které byly vytvořeny, jsou: nepravidelně, 3–4 roky.

Školní jídelně I byl přiřazen kód 3–4 roky, protože informantka č. 1 reagovala na otázku takto: „*Jako ty dotazníky tady byly, nebo tak kolujou. Třeba tak jednou za 3–4 roky se dávají. Přínosné, jak v čem jako, no. Úplně bych to nezavrhovala, ale v podstatě na těch základech, co jsem už vlastně vám říkala, že v podstatě to, co chtějí vařit, já jim*

nemůžu poskytnout, nejde. Párek v rohlíku, hamburgery prostě nemůžu jako tady vařit, to fakt nejde, i když bych ráda. A samozřejmě třeba uvedu, že ta tortilla, tak v podstatě ta jde dělat, tam není nic škodlivého, kuřecí maso, zelenina.“ Školní jídelně II patří kód nepravdělně, jelikož informantka č. 2 vypověděla následovně: „Jinak úplně pravidelný průzkum nemáme. Jak říkám, teď jsme ho provedli vloni, co by se dětem líbilo, co by chtěly nového, co by chtěly změnit a v podstatě jsme se dozvěděli akorát, že by si děti daly KFC a steak, což se taky ten klasickéj steak u nás nedělá. Ale třeba nějaký plátek máme. Snažíme se jim přizpůsobit, tomu přání strážníkům tak, jak nám to dovolí samozřejmě normy. Kdybysme jim nechali na výběr, tak je to všechno jenom smažený a hranolky.“ Informantka č. 6 se k otázce vyjádřila: „Pravidelně ne, ale když jdou třeba z oběda, tak to řeknou u okýnka. Učitelé i děti. Řeknou třeba, že bysme to měli vařit častěj, že to bylo dobrý atd.“

Vzdělávání zaměstnanců

Pod tuto podkategorii spadají kódy týkající se způsobu, jakým se zaměstnanci v jídelnách vzdělávají. Kódy jsou následující: online, školení, kurzy, samostudium.

Informantce č. 1 náleží kód online a její odpověď byla následující: „*Tak v současné době existují různé vzdělávací systémy, ale je výhoda v tom, že vlastně dneska se můžu přihlásit online. Dřív jsme jezdili třeba hodně do Budějovic, kde teda byly konference ke školnímu stravování. Ale v podstatě dneska se dá najít všechno na netu, takže dneska se přihlásím online a pan ředitel mi zaplatí to, co potřebuju. Když něco jako úplně nevím, tak zavolám na VIS Plzeň, která nás má jakoby na starosti a řeknu: „Takový problém mám, poradte mi s tím.“ A oni třeba řeknou, že mi posílají online něco a můžu se tam o tom něco dozvědět.“ Kuchařkám ze školní jídelny I odpovídá kód školení, jelikož jejich odpovědi se shodovaly a výpověď např. informantky č. 4 byla stručná: „*Míváme školení každý rok.*“ Odpověď informantky č. 2, již byly přiřazeny kódy kurzy a samostudium, zněla takto: „*V podstatě absolvujeme pořád nějaký kurzy, tím, že jsem nová. Máme prostě obrovské nabídky různých kurzů a nějaký samostudium. Nebo prostě na internetu jídelna.cz a tyhle weby, kde jsou různé články a možnosti, tak toho využívám.*“ Kuchařky školní jídelny II odpověděly shodně a také jim náležel kód školení. Odpověď např. informantky č. 8 byla: „*Školíme se ohledně hygieny a v rámci školy, když pořádají nějaký akce, tak se účastníme.*“*

Vzdělávání žáků

Kódy obsažené v této podkategorii se týkají podílení se školní jídelny na výživovém vzdělávání dětí. Kódy vypadají následovně: snaha nabídnout, kuchyňky.

Informantka č. 1, které náleží kód kuchyňky, se vyjádřila k otázce tímto způsobem: „*Tak to úplně nedokážu říct, jestli a jak je vzdělávají. Mají ty kuchyňky, to vím. Ale jestli se ještě jako víc vzdělávají, to nedokážu říct. Jak se ptáte na tohle, jestli se paní učitelky nějakým způsobem třeba snaží i v těch třídách nějakou osvětou, třeba jako to do těch dětí víc dát, to, co je zdravější jídlo, jak to vypadá a proč to jíst a proč nejíst tohle. Samozřejmě do toho já už nemůžu zasahovat, nejsem učitel, ale mělo by to být, spojení vlastně školy a školní jídelny.*“ Kód snaha nabídnout je přiřazen k odpovědi informantky č. 2, která zněla následovně: „*Tam zatím spíš já řeším ty výživové věci. Jakože my se vzděláváme v kuchyni a těm dětem se to snažíme nabídnout. Ale nějaký ucelený program tu nemáme. Nebyl by asi vůbec špatnej, ale to je myslím si dlouhodobě.*“

Projekty

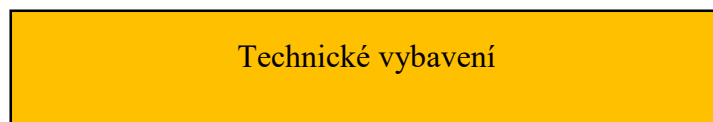
Poslední podkategorie se věnuje otázkám, které se zjišťují, jestli jsou školní jídelny součástí nějakých projektů a popř. jakých. Této podkategorii náleží kód: ovoce, zelenina a mléko do škol.

Výše zmíněný kód ovoce, zelenina a mléko do školy náleží oběma školním jídelnám. Shodně se vyjádřily všechny informantky ze školní jídelny I. Odpověď informantky č. 1 zněla: „*Ano jsme, v podstatě sem přijíždí každý čtvrtek a přivážejí nám. Tohle vlastně objednávají zástupkyně. Tam vím, že tam volají na nějaký ty centra a v podstatě přivážejí to ve čtvrtek ovoce, zeleninu a mléko. Někdy teda byl i druhý stupeň, ale teď převážně vím, že vozí jenom první stupeň. Takže jo, jsme do toho zapojeni. Já to tady vždycky převezmu, abych zkontrolovala, kolik toho je a paní učitelky si to potom převážejí do svých tříd.*“ Informantka č. 2 reagovala na otázku takto: „*Takže ovoce a zelenina do škol máme, mléko do škol taky. Ted' nás trochu mrzelo, že se to celý zkrouhlo a dostávají to jenom žáci 1.stupně, kvůli penězům, a i si myslím, že to bylo dost nefér vůči těm dodavatelům, protože nám to změnili v podstatě jako z týdne na týden, kdy najednou se oznámilo, že prostě ovoce do škol bude jenom pro 1. stupeň a ty 2. stupňový se cítí pak jako trochu ošizený. Samozřejmě s tím některý dělaj bordel, plní šatny, třeba banán.*“

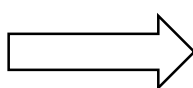
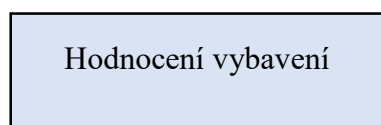
5.1.6. Kategorie – Technické vybavení

Schéma č. 6: Technické vybavení

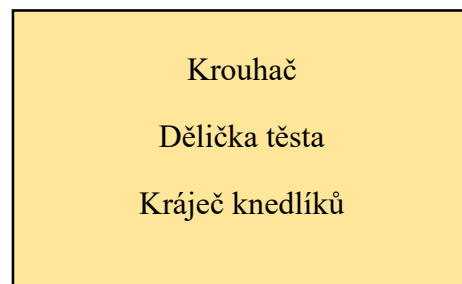
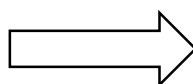
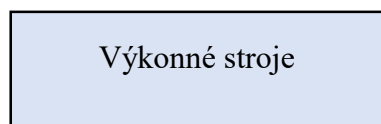
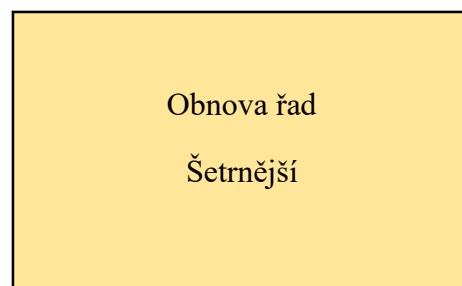
Kategorie



Podkategorie



Kódy



Tématem, kterým se zabývá poslední kategorie, je Technické vybavení školních jídelen. V této kategorii byly rozebrány otázky hodnocení celkového vybavení a jednotlivých výkonných strojů, na které jsou jídelny pyšné.

Hodnocení vybavení

Tato podkategorie má za úkol vyřešit otázky, které se týkají zhodnocení technického vybavení školních jídelen. Kódy v této podkategorii jsou následující: obnova řad, šetrnější.

Školní jídelně I náleží oba kódy: obnova řad a šetrnější. Vedoucí jídelny odpověděla následovně: „*No určitě. Jo, máme. Ted' teda už v samozřejmě jsme v podstatě starý, protože po povodních v roce 2002 my jsme byli nová školní jídelna vlastně na Písecku. A ted' dochází k tomu, že potřebuju nový mašiny, všechno obnovit. Tak ted' už v současný době dochází k tomu, že městský úřad mi ted' vyčlení nějaký částky, který prostě potřebuju tady na obnovu. Je to vlastně v podstatě přes 20 let. Máme konvektomaty, máme všechno možný, ale potřebuju ty řady obnovit, aby to bylo šetrnější vůči přírodě, šetrnější vůči energiím jako jo. Takže ted' v současný době dochází k tomu, že komunikujeme se zřizovatelem a dělala jsem takovej jakoby soupis těch věcí, co je třeba obměnit.*“ Školní jídelně II je přiřazen kód obnova řad. Odpověď informantky č. 2 proběhla tímto způsobem: „*Vybavení školní jídelny určitě máme poměrně slušné a samozřejmě se ho snažíme obnovovat. Tam je to těžký. Je to o těch cenách těch spotřebičů.*“ Informantka č. 6 reagovala následovně: „*No jsou věci, který se obnovujou postupně, to jako jo. Třeba konvektomaty. Ale jsou věci, který se neobnovujou, protože nám to město prostě nezaplátí, no. Úplně jednoduchý. Roboty na kličku máme, to jako opravdu, žádný čudlíky, ale kličku utáhneme prostě. Je to všechno 17 let starý, takže ta technologie už je dávno někde jinde.*“

Výkonné stroje

Poslední podkategorie obsahuje otázky, které se zaměřují na stroje, které školní jídelny vlastní. Kódy zní následovně: krouhač, dělička těsta, kráječ knedlíků.

Školní jídelně I byly přiřazeny všechny tři kódy: krouhač, dělička těsta, kráječ knedlíků. Informantka č. 1 ve své výpovědi uvedla: „*Jo, krouhač máme. Mám tam asi 18 koz k tomu, takže to jsou fakt strašně velký pomocníci na tohle, že opravdu to dělá různý nudličky, udělá to, no, co si prostě budete přát, kostičky. A je to fakt jako dobrý. Máme i vlastně kráječ knedlíků, toho si hejčkám, protože ten v současný době na trhu moc jako není. Máme vlastně děličku těsta na moučný výrobě, kde vlastně určuje jednu jako druhou, aby to samozřejmě i ten strážník viděl, že ta porce je odpovídající, a aby si neřekli, že někdo dostal velkou buchtu někdo malou. Taky se nám stává. Tak, aby to bylo trošku odpovídající, různý vychytávky jako máme tady.*“ Informantka č. 5 hovořila takto: „*Jo, to máme bych řekla. Máme děličky na těsta, krouhače, pak třeba kráječe knedlíků, kam vlastně dáme 5 knedlíků vedle sebe a krásně nám to udělá 20 stejnejch plátků.*“ Informantka č. 2, které náleží kód krouhač, reagovala následovně: „*Ted' jsme*

právě dostali nový stroj třeba na saláty, na zeleninu. Krouhač, který je opravdu výkonný, takže i ty saláty s ním děláme. Dneska máme třeba šopskej salát. Snažíme se prostě mít tu nabídku tý čerstvé zeleniny jako pestrou, aby si ty děti mohly vybrat. Někdy je to třeba jednodruhový, že si šáhnou jako jenom pro to, co chtějí, když chce někdo kedlubnu, když chce někdo rajčata. Jakože někdo prostě nemá rád okurky. A někdy míváme v nabídce míchaný salát a buď jsou míchaný, tak jako třeba dneska šopák, anebo někdy míváme sladkokyselé saláty, ale spíš preferujeme tu čerstvou zeleninu bez přílozek.“

5.2. Vyhodnocení školních jídelniček

V této kapitole budou vyhodnoceny jídelničky dvou píseckých školních jídelen, ve kterých byl prováděn výzkum. Hodnoceno bude 20 stravovacích dnů po sobě jdoucích, tedy celý měsíční jídelníček. Jako první budou školní jídelničky hodnoceny dle nutričního doporučení MZČR (2015), ve druhé části vyhodnocení budou jídelničky propočítány pomocí programu Nutriservis Pro. Ve třetí části budou jídelničky zhodnoceny z pohledu surovinové střízlivosti. Školní jídelny mi ochotně poskytly receptury, aby výpočty byly co nejpřesnější.

5.2.1. Hodnocení jídelniček dle nutričního doporučení MZČR

V následující části je hodnocena frekvence zařazování jednotlivých surovin do jídelního lístku a dodržování jednotlivých nutričních doporučení za 20 stravovacích dnů. Nejdříve jsou popsány výsledky písecké školní jídelny I a následně školní jídelny II. Jelikož na obou školách mají strážníci možnost výběru ze dvou hlavních jídel, hodnocení dle nutričního doporučení bylo zvlášť provedeno pro oběd 1 a pro oběd 2.

5.2.1.1 Hodnocení dle ND školní jídelna I (viz přílohy 10 tabulka 1)

Doporučená četnost zeleninových polévek dle ND je 12x (MZČR, 2015), ve školní jídelně I je reálná četnost 11x. Jídelní lístek splňuje doporučení o zařazování obilných zavářek 4x, luštěninová polévka byla žákům nabídnuta pouze 1x, přičemž ND udává min. 3x. (MZČR, 2015) Vhodnou kombinaci polévek a hlavních jídel školní jídelna většinou plní, což potvrzuje kombinace např. polévka houbová horácká + brambory po lyonsku nebo polévka se sýrovým kapáním + lívance s jahodami se šlehačkou, jelikož před bezmasý pokrm a sladký pokrm by měla být zvolena bezmasá polévka.

Doporučená četnost drůbeže dle ND je 3x (MZČR, 2015), u obědu 1 se vyskytuje pouze 1x, u výběru 2 je však drůbež nabízena až 8x. Ryby by měly zastupovat četnost 2x–3x

(MZČR, 2015), přičemž u obědu 1 jsou v nabídce 4x, u obědu 2 naopak ani jednou. Vepřové maso je nabízeno strávnickům u výběru 1: 7x, u výběru 2: 6x. Dle ND je však doporučená četnost 4x. (MZČR, 2015) Množství bezmasého nesladkého jídla v jídelníčku obědu 1 splňuje ND, nikoliv však v případě obědu 2. Uzeniny, jež ND nedoporučuje zařazovat, se v jídelníčku u výběru 1 objevují 2x, u výběru 2 se nevyskytují. Sladká jídla se vyskytují v jídelníčku u obou variant obědů dle stanovení ND max. 2x. (MZČR, 2015) Luštěniny, jejichž doporučené množství je 1x–2x měsíčně (MZČR, 2015), jsou u výběru 1 nabízeny 4x, naproti tomu u výběru 2 nejsou v nabídce vůbec. Nápaditost pokrmů školní jídelna naplňuje, jelikož často zařazuje saláty v kombinaci s rybou, kterou často děti odmítají.

Obiloviny, jejichž množství je v ND stanovené na 7x za měsíc (MZČR, 2015), se v jídelníčku objevily u výběru 1: 8x a u výběru 2: 11x. Houskové knedlíky byly v obou případech zařazeny shodně 2x, což je dle ND v pořádku, jelikož ND povoluje max. 2x za měsíc houskové knedlíky. (MZČR, 2015)

Čerstvá zelenina by měla být podávána min. 8x (MZČR, 2015), u obědu 1 však byla reálná četnost čerstvé zeleniny 7x, u obědu 2 se množství shodovalo s ND. Četnost tepelně upravené zeleniny je doporučována min. 4x za měsíc (MZČR, 2015), a to bylo také její reálné množství u výběru 1. U výběru 2 byla podávána pouze 3x.

Školní jídelna vždy nabízí vodu nebo vodu s citronem. Pokud je v nabídce ochucené mléko, vždy je výběr i z nemléčného nápoje.

5.2.1.2 Hodnocení dle ND školní jídelna II (viz přílohy 10 tabulka 2)

V kategorii polévek splnila školní jídelna všechna doporučení až na zařazování obilných zavářek, ty jsou doporučovány zařazovat 4x měsíčně (MZČR, 2015), zde se objevily v jídelníčku pouze 3x. Kombinace polévek s hlavními jídly je většinou vhodně zvolena, což dokazuje kombinace např. polévka z červené čočky s rajčaty + kynuté knedlíky plněné povidly a sypané skořicovým cukrem nebo kulajda s bramborem a vajíčkem + jogurtové knedlíčky přelité rozvarem z ovoce a zakysanou smetanou, protože před sladký pokrm je zařazena bezmasá polévka.

Drůbež by měla být zastoupena v jídelním lístku 3x (MZČR, 2015), její reálná četnost v případě výběru 1 je 2x, naopak u výběru 2 je nabízena až 8x. Ryba by se v jídelníčku měla objevit 2x–3x (MZČR, 2015), avšak školní jídelna ji zařadila u obou variant obědů

pouze 1x. Četnost vepřového masa uvádí ND na 4x měsíčně (MZČR, 2015), v jídelním lístku školní jídelny je u obědu 1 zastoupené až 7x, u obědu 2 je doporučení splněné. Bezmasá nesladká jídla se u obědu 1 nevyskytují vůbec, u obědu 2 je bezmasý nesladký pokrm nabídnut 2x, i když by se měla v jídelníčku dle ND objevit 4x. (MZČR, 2015) Uzeniny, jež ND nedoporučuje zařazovat (MZČR, 2015), byly strávnickům nabídnuty u výběru 1: 5x, v případě výběru 2: 4x. Sladká jídla jsou u obědu 1 zahrnuta 4x, u obědu 2 se sladká jídla neobjevují vůbec, dle ND by měla být strávnickům nabídnuta max. 2x. (MZČR, 2015) Školní jídelna splnila doporučení týkající se luštěnin u obou variant obědů, ND uvádí četnost 1x–2x za měsíc. (MZČR, 2015) Školní jídelna splňuje zařazování nápaditých pokrmů, např. italská polévka minestrone. Zařazuje také sezónní jídla, např. dýňová polévka s krutony.

Doporučená četnost obilovin je 7x měsíčně (MZČR, 2015), školní jídelna jich ve svém jídelníčku u výběru 1 využila 8x, u výběru 2 dokonce 10x. Houskové knedlíky se v jídelníčku objevily u obědu 1 dle doporučené četnosti právě 2x, ovšem u obědu 2 ani jednou.

Školní jídelna II nabízí možnost čerstvé zeleniny vždy a ke každému obědu. K dispozici stravníci mají salátový bar (viz přílohy 10 obrázek 5), kde je v nabídce buď jednodruhá zelenina, nebo míchané saláty. Tepelně upravená zelenina je doporučována 4x za měsíc (MZČR, 2015), v jídelníčku se u obědu 1 vyskytuje 3x, u obědu 2 je však doporučení splněné.

Denně je nabídnut neslazený nemléčný nápoj v podobě vody. K dispozici je v jídelně také přístroj (viz přílohy 10 obrázek 6), který dávkuje šťávu a děti si tak mají možnost zvolit, jak moc sladké pití chtějí. Školní jídelna používá kvalitní sirupy s 50 % ovocné složky.

5.2.2. Hodnocení jídelníčků dle množství energie a poměru živin

Následující hodnocení se týká hodnocení jídelníčků obou školních jídelen dle množství energie a poměru živin. Tabulky, z nichž hodnocení vychází jsou součástí příloh.

5.2.2.1 Školní jídelna I – 1. týden (viz přílohy 10 tabulka 3)

Jako první byly vyhodnocovány polévky, nejvíce energeticky bohatá polévka byla selská polévka, která byla na oběd v úterý a jejíž energetická hodnota činila 521,88 kJ. Makronutrienty u selské polévky – 3,26 g bílkovin, 5,62 g tuků, 14,24 g sacharidů. Průměrná energetická hodnota polévek za celý týden činila 434,08 kJ. Průměrný obsah

makronutrientů u polévek – 4,16 g bílkovin, 4,65 g tuků, 11,31 g sacharidů. Nejvíce energeticky bohaté hlavní jídlo u výběru 1 bylo ve středu, kdy byla koprová omáčka s vařeným vejcem a houskovým knedlíkem. Její energetická hodnota byla 3146,53 kJ, množství bílkovin bylo 31,02 g, tuků 16,03 g a sacharidů 122,6 g. Průměrná energetická hodnota u hlavních jídel na výběru 1 činila 2316,31 kJ. Průměrné množství makronutrientů – 29,81 g bílkovin, 18,96 g tuků, 66,36 g sacharidů. Kuřecí plátek na gyros koření s bramborovými hranolkami a zeleninovým salátem se sušenými rajčaty, který byl ve středu na výběru 2, byl energeticky nejbohatší ze všech hlavních jídel, které byly na výběru 2 nabízeny. Energetické množství zmíněného hlavního jídla bylo 3895,33 kJ. Nejvyšší podíl na vysoké energii u tohoto hlavního jídla měly hranolky. Množství bílkovin čítalo 58,37 g, množství tuků 34,44 g a sacharidů 94,88 g. Průměrný obsah energie u hlavních jídel výběru 2 byl vyšší, než u výběru 1. Průměrná energetická denzita odpovídala 3120,86 kJ. Průměrné množství bílkovin bylo 34,41 g, tuků 27,24 g a sacharidů 89,80 g.

5.2.2.2 Školní jídelna I – 2. týden (viz přílohy 10 tabulka 4)

V úterý byla žákům nabídnuta čočková polévka, která se řadí mezi polévky luštěninové a jejíž energetická hodnota byla nejvyšší ze všech polévek z celého týdne. Energie čočkové polévky představovala 621,45 kJ, bílkovin bylo v polévce 6,08 g, tuků 5,46 g, sacharidů 16,88 g. Průměrná hodnota energie u polévek byla 497,20 kJ. Průměrná hodnota bílkovin byla 3,8 g, tuků 5,81 g, sacharidů 12,11 g. Energeticky nejbohatší jídlo u výběru 1 bylo v úterý – segedínský guláš s houskovým knedlíkem, jehož energetická denzita činila 3635,38 kJ, množství bílkovin představovalo 34,18 g, tuků 31,37 g a sacharidů 114,9 g. Průměrné množství energie u hlavních jídel výběru 1 – 3 107,24 kJ, průměrné množství bílkovin – 28,25 g, tuků – 27,50 g, sacharidů – 94,84 g. U výběru 2 byly hlavní chody méně energeticky bohaté, než u výběru 1. Množství energie ani jednou nepřesáhlo 3000 kJ. Energeticky nejbohatším pokrmem byla rajská omáčka s klopsy a těstovinami, která byla strážníkům nabízena v pátek. Obsah energie činil 2899,04 kJ, bílkovin 24,51 g, tuků 12,13 g, sacharidů 122,94 g. Průměrná energetická hodnota hlavních jídel u výběru 2 byla 2566,96 kJ. Průměrné množství bílkovin bylo 33,62 g, tuků 20,06 g a sacharidů 74,86 g.

5.2.2.3 Školní jídelna I – 3. týden (viz přílohy 10 tabulka 5)

Nejvyšší energetickou hodnotu v tomto týdnu měla polévka hrášková krémová se smaženými kuličkami, která byla v pátek. Její energetická denzita činila 1049,89 kJ.

Množství bílkovin, které obsahovala polévka bylo 6,79 g, množství tuků 16,63 g a sacharidů 19,52 g. Průměrná hodnota energie byla 670,63 kJ, průměrné množství bílkovin bylo 6,85 g, tuků 8,22 g a sacharidů 15,59 g. Největší množství energie u výběru 1 obsahovala hrachová kaše s pikantními kotletami a sterilovanou okurkou. Energetická denzita – 3669,05 kJ, bílkoviny – 57,81 g, tuky – 27,16 g, sacharidy – 105,36 g. Průměrné množství energie u hlavních chodů výběru 1 bylo 2316,31 kJ, množství bílkovin – 27,03 g, tuků – 20,45 g a sacharidů – 93,2 g. Lasagne se sýrovo-masovou náplní, které byly k obědu v pátek, obsahovaly největší množství energie ze všech pokrmů, které byly nabízeny ve výběru 2. Energetická denzita představovala 3134,82 kJ, přičemž bílkovin lasagne obsahovaly 48,53 g, tuků 35,28 g, sacharidů 64,46 g. Průměrné množství energie u hlavních jídel výběru 2 činilo 2624,97 kJ. Průměrné množství bílkovin bylo 39,01 g, tuků 16,64 g a sacharidů 83,07 g.

5.2.2.4 Školní jídelna I – 4. týden (viz přílohy 10 tabulka 6)

Z polévek byly výrazně energeticky bohatší polévky následující: rajčatová polévka s ovesnými vločkami a polévka dršťková s houskou. Dršťková polévka obsahovala 1210,75 kJ energie, 17,95 g bílkovin, 5,25 g tuků a 50,22 g sacharidů. Průměrný obsah energie v polévkách činil 726,62 kJ. Průměrné množství bílkovin bylo 5,41 g, množství tuků 5,45 g a sacharidů 26,57 g. Energeticky nejbohatší hlavní chod u výběru 1 byl v pátek – vepřové v mrkvi s vařenými bramborami. Energetická denzita tohoto pokrmu byla 3024,6 kJ. Množství bílkovin činilo 22,67 g, tuků 31,9 g a sacharidů 83,65 g. Průměrná energetická hodnota u hlavních pokrmů výběru 1 byla 2619,45 kJ, množství bílkovin představovalo 36,83 g, tuků 19,83 g a sacharidů 73,87 g. Nejvíce energeticky bohatý hlavní chod byl k obědu v úterý – pečená kachna s houskovými knedlíky a dušeným červeným hlávkovým zelím. Energetická hodnota pokrmu byla 2999,05 kJ. Bílkoviny představovaly 43,86 g, tuky 10,99 g a sacharidy 113,84 g. Průměrný obsah energie u hlavních jídel výběru 2 byl 2482,75 kJ. Průměrné množství bílkovin bylo 24,77 g, tuků 15,65 g a sacharidů 90 g.

5.2.2.5 Školní jídelna II – 1. týden (viz přílohy 10 tabulka 7)

Energeticky nejvydatnější polévkou byla cibulačka s krutony, jež byla strávníkům nabídnuta ve čtvrtek a jejíž energetická hodnota byla 687,51 kJ. Množství bílkovin bylo 3,48 g, tuků 6,28 g a sacharidů 22,69 g. Zatím nejvíce energie mělo hlavní jídlo výběru 1, které se vařilo ve středu – buchtičky se šodó. Energie tohoto jídla byla 4097,65 kJ, jelikož se jednalo o sladké jídlo. Bílkoviny představovaly 22,86 g, tuky 32,91 g a sacharidy

148,08 g. Průměrná hodnota energie u hlavních jídel výběru 1 činila 3324,70 kJ, množství bílkovin 47,97 g, tuků 27,97 g a sacharidů 87,21 g. U výběru 2 bylo nejvíce kalorické jídlo v úterý – cmunda po kaplicku, jejíž energie byla 3333,12 kJ. Bílkoviny činily 39,16 g, tuky 25,78 g a sacharidy 97,21 g. Průměrná energetická hodnota hlavních jídel výběru 2 byla 2442,06 kJ. Průměrné množství makronutrientů bylo 33,74 g bílkovin, 20,37 g tuků, 64,9 g sacharidů.

5.2.2.6 Školní jídelna II – 2. týden (viz přílohy 10 tabulka 8)

Nejvydatnější polévkou v tomto týdnu byla italská polévka minestrone, jejíž energie byla 869,26 kJ, bílkovin v polévce bylo 6,16 g, tuků 13,79 g a sacharidů 18,17 g. Průměrně byla energetická hodnota polévek 689,31 kJ. Množství bílkovin bylo 7,32 g, množství tuků 8 g a sacharidů 17 g. Hlavní chod výběru 1, jenž obsahoval nejvíce energie, byl segedínský guláš s houskovým knedlíkem. Energetická denzita činila 3385,47 kJ, bílkovin bylo 32,28 g, tuků 35,35 g a sacharidů 91,09 g. Průměrné množství energie hlavních pokrmů u výběru 1 bylo 2512,43 kJ. Průměrné množství bílkovin bylo 28,04 g, tuků 25,8 g, sacharidů 61,07 g. Kuskus s masem a zeleninou sypaný sýrem, který byl hlavním chodem v úterý na výběru 2, byl nejvíce energetickým pokrmem výběru 2. Jeho energie činila 2734,91 kJ, bílkoviny představovaly 60,34 g, tuky 14,79 g a sacharidy 66,98 g. U výběru 2 bylo průměrné množství energie u hlavních pokrmů 2521,78 kJ. Bílkoviny průměrně představovaly 30,39 g, tuky 20,33 g a sacharidy 50,43 g.

5.2.2.7 Školní jídelna II – 3. týden (viz přílohy 10 tabulka 9)

Nejvíce energeticky bohatou polévkou byla polévka z červené čočky s rajčaty, která byla žákům nabídnuta ve středu. Její energetická hodnota byla 886,65 kJ a množství jednotlivých makronutrientů bylo následující – bílkoviny 9,6 g, tuky 8 g, sacharidy 28,05 g. Průměrná denzita energie všech polévek za tento týden činila 574,98 kJ. Průměrné množství bílkovin bylo 5,61 g, tuků 5,37 g a sacharidů 17,24 g. Z hlavních jídel, které byly v nabídce u výběru 1, byly energeticky nejvydatnějším pokrmem kynuté knedlíky plněné povidly a sypané skořicovým cukrem. Je to sladké jídlo, tudíž lze předpokládat vyšší množství energie. Energetická hodnota kynutých knedlíků plněných povidly a sypaných skořicovým cukrem byla 4104,64 kJ. Množství bílkovin bylo 27,67 g, tuků 19,03 g a sacharidů 180,75 g. Průměrné množství energie u hlavních pokrmů výběru 1 bylo 2974,11 kJ, bílkoviny představovaly 27,64 g, tuky 27,11 g a sacharidy 89,99 g. U výběru 2 byly energeticky nejbohatším pokrmem králičí kostky na česneku + šoulet. Energie činila 3558,47 kJ, bílkoviny 70,91 g, tuky 28,77 g a sacharidy 82,82 g. Celkové

průměrné množství energie u hlavních jídel výběru 2 bylo 3093,5 kJ. Průměrné množství makronutrientů – bílkoviny 48,16 g, tuky 27,21 g, sacharidy 75,66 g.

5.2.2.8 Školní jídelna II – 4. týden (viz přílohy 10 tabulka 10)

Energeticky nejbohatší polévka byla zařazena do jídelníčku ve čtvrtek v podobě dýňové polévky s krutonky, jejíž energie činila 677,77 kJ. Bílkoviny v polévce představovaly 8,49 g, tuky 8,24 g, sacharidy 14,91 g. Průměrná energetická denzita polévek za tento týden byla 574,87 kJ. Průměrné množství makronutrientů – 6,94 g bílkovin, 5,66 g tuků, 15,30 g sacharidů. Mexické fazole s klobáskou a rýží byly nejvíce kalorickým pokrmem z hlavních chodů výběru 1, množství energie – 3503,26 kJ, množství bílkovin – 37,27 g, tuků – 22,86 g, sacharidů – 136,46 g. Průměrné množství energie u hlavních chodů výběru 1 – 2625,53 kJ. Průměrné množství bílkovin bylo 27,35 g, tuků 25,52 g, sacharidů 73,03 g. Z výběru 2 byly nejkaloričtějším hlavním chodem langoše s kečupem a sýrem, energetická hodnota byla 3136,12 kJ, bílkoviny – 26,41 g, tuky – 26,53 g, sacharidy – 101,43 g. Průměrné množství energie hlavních chodů výběru 2 bylo – 2601,78 kJ. Množství bílkovin činilo 42,39 g, tuků 21,68 g, sacharidů 63,63 g.

5.2.3. Hodnocení jídelníčků z pohledu surovinové strážlivosti

Školní jídelny poskytly receptury, z nichž bylo při hodnocení vycházeno. Školní jídelna I má své receptury v elektronické podobě zadané v programu. Školní jídelna II využívá receptur v knižní podobě a často využívá i receptů z internetu. Všechny receptury byly zadané pro 10 žáků a já jsem z nich následně vypočítala množství pro jednoho žáka. Veškeré receptury jsou součástí příloh 10 příloha 3 a 4.

Školní jídelna I

Polévky

Obsah surovin u polévek je v průměru 8. Nejnižší počet surovin měla polévka americká kukuřičná polévka a polévka jáhlová se zeleninou. Americká kukuřičná polévka se skládala z pěti základních surovin – kukuřice, mléko, brambory, česnek a sůl. Polévka jáhlová se zeleninou také obsahovala pět surovin – jáhly, zelenina francouzská mražená, voda, olej, sůl. Školní jídelna I, jak již vypovídá z receptur, do polévek nepoužívá čerstvou zeleninu, ale mraženou zeleninu. Z 20. dnů byla 16x součástí polévek i sůl v množství 2 g. Nejvíce surovin měla polévka hovězí s játrovými knedlíčky, jež ke své přípravě potřebovala 13 surovin – cibule, česneková pasta, zelenina francouzská mražená,

voda, hovězí játra, hovězí masox, sůl, petrželová nat', žemle, strouhanka, mouka pšeničná hladká, vejce, majoránka. Školní jídelna I použila v recepturách i Vegeta koření, a to 2x. Česneková pasta byla zařazena 3x a masox 1x.

Hlavní jídla

Průměrné množství surovin u vybraných receptur hlavních pokrmů je 9. Nejvíce ingrediencí, kterých školní jídelna I využila při vaření bylo 14, a to na přípravu hovězího masa s paprikami, ananasem a dušenou rýží a vepřové pečeně na šalvěji s bulgurem a zeleninovou oblohou. Nejnížší množství surovin obsahoval recept na brokolici se smetanovou omáčkou a špeclemi a na krutíky v bylinkové omáčce se smetanou a dušenou rýží, celkový počet ingrediencí byl 6. Medián obsahu soli v hlavních chodech byl 1 g. Školní jídelna I zařadila do svých receptur 3x margarín a 3x sójovou omáčku.

Školní jídelna II

Polévky

Průměrné množství surovin potřebných k přípravě polévek bylo 11. Nejnížší počet surovin, 7, měla dýňová polévka s krutony, která obsahovala: dýni, vodu, mléko, mouku pšeničnou hladkou, máslo, sýr cihla 30 % a grahamovou večku. Nejvyšší hodnota využitých surovin byla u polévky vývar s játrovými knedlíčky, při jejíž přípravě bylo využito 15 surovin – voda, masox hovězí, celer, petržel – kořen, mrkev, sůl, petrželová nat', vepřová játra, žemle, strouhanka, mouka pšeničná hladká, vejce slepičí, cibule, česnek, majoránka. Školní jídelna II ke svému vaření používá vždy čerstvou zeleninu a zařazuje různé druhy koření (např. muškátový květ) a bylinek. U dvou polévek z 20. nebyla zahrnuta v receptuře sůl, u všech ostatních v množství 2 g. Masox byl použit 1x, a to u výše zmíněné polévky.

Hlavní jídla

Hlavní jídla zahrnovala průměrně stejný počet surovin jako v případě polévek – 11. Nejnáročnější na přípravu z hlediska surovin, jejichž počet byl 17, byla rajská omáčka s vařeným hovězím masem a těstovinami – maso hovězí zadní, hovězí vývar, olej, cibule, mrkev, celer, petržel – kořen, nové koření, bobkový list, skořice, mouka pšeničná hladká, rajčatový protlak, citrón, sůl, ocet, cukr, těstoviny. Nejmenší množství ingrediencí se u

hlavních chodů objevilo 4x, a to 8 ingrediencí. Střední hodnota obsahu soli byla 3 g. Školní jídelna II nevyužívá dochucovadel.

5.3. Vyhodnocení jídelníčků náhodných informantů

V následující části budou hodnoceny jídelníčky pěti náhodných informantů pomocí programu Nutriservis Pro.

Informant č. 9 (viz přílohy 10 tabulka 11)

Tabulka 16: Týdenní energetický příjem informanta č. 9

| Informant č.9 | Energie (kJ) | Bílkoviny (g) | Tuky (g) | Sacharidy (g) |
|------------------|-----------------|------------------|-------------|------------------|
| 1. den | 5839,9 | 46,08 | 89,75 | 96,22 |
| 2. den | 5361,97 | 73,15 | 29,73 | 184,33 |
| 3. den | 6761,09 | 81,62 | 71,04 | 154,7 |
| 4. den | 4524,34 | 70,16 | 4,72 | 104,55 |
| 5. den | 5828,34 | 59,86 | 49,65 | 178,08 |
| 6. den | 7138,38 | 133,73 | 52,72 | 170,82 |
| 7. den | 4944,48 | 66,83 | 48,58 | 118,84 |

Zdroj: vlastní výzkum

Informantka č. 9 měří 160 cm, váží 55 kg a je jí 20 let. Dle Harris-Benediktovy rovnice by energetický příjem informantky měl být 5706,78 kJ. Vzhledem k tomu, že informantka 3x týdně cvičí, jinak má sedavé zaměstnání, byl zvolen faktor aktivity 1,3. Po vynásobení je konečnou hodnotou bazálního metabolismu 7418,81 kJ. Trojpoměr živin by měl být: 87,3 g bílkovin (20 %), 50 g tuků (25 %), 240 g sacharidů (55 %). Informantka během týdenního záznamu jídelníčku nejčastěji konzumovala stravu ve čtyřech porcích za den. Každý den informantka zařadila mléčný výrobek, nejčastěji ve formě jogurtu na snídani. Maso nebo masné výrobky se v jídelníčku objevily každý den, preferovaným masem bylo kuřecí. Informantka poměrně často na svačiny volila energeticky bohaté sušenky. Pečivo se v jídelníčku vyskytovalo téměř každý den, nejčastěji ve formě pšeničného chleba. Informantka do jídelníčku 2x zakomponovala luštěninu ve formě tofu, což je výrobek ze sóji. Ovoce zařadila informantka pouze 2x, ale zeleninu většinou alespoň jednou za den. V záznamu stravy se 2x objevila druhá večeře ve formě pochutin.

Informant č. 10 (viz přílohy 10 tabulka 12)

Tabulka 17: Týdenní energetický příjem informanta č. 10

| Informant č.10 | Energie (kJ) | Bílkoviny (g) | Tuky (g) | Sacharidy (g) |
|-------------------|-----------------|------------------|-------------|------------------|
| 1. den | 9230,99 | 109,59 | 88,16 | 265,76 |
| 2. den | 6803,7 | 76,57 | 61,88 | 188,73 |
| 3. den | 8618,72 | 69,94 | 84,93 | 262,49 |
| 4. den | 6184,56 | 102,37 | 45,07 | 165,07 |
| 5. den | 7330,88 | 99,36 | 51,24 | 211,8 |
| 6. den | 4456,17 | 46,5 | 43,62 | 119,27 |
| 7. den | 6225,56 | 82,66 | 36,9 | 206,11 |

Zdroj: vlastní výzkum

Informantka č. 10 váží 62 kg, měří 165 cm a je jí 22 let. Dle rovnice Harris-Benedikta by její energetický příjem měl být 6005,9 kJ. Faktor aktivity byl zvolen 1,2, jelikož informantka má sedavé zaměstnání a nemá žádnou pravidelnou aktivitu, pouze chodí na procházky. Po pronásobení by měl být energetický příjem 7207,07 kJ. Trojpoměr živin by měl být: bílkoviny 84,8 g (20 %), tuky 48,7 g (25 %), sacharidy 233,2 g (55 %). Informantka přijímala každý den stravu pravidelně v pěti porcích za den. Mléčné výrobky informantka zařazovala každý den, nejčastěji ve formě jogurtu, sýru nebo čerstvého sýra. Pečivo se v jídelníčku objevilo každý den, převažovaly výrobky z žitné mouky. Maso a masné výrobky byly součástí jídelníčku každý den. V záznamu stravy se 1x objevila ryba. Zelenina se v jídelníčku vyskytovala alespoň jednou denně, na rozdíl od ovoce, které informantka zařadila za celý týden 4x. Na svačiny byly nejčastěji vybírány mléčné výrobky a ovocné přesnídávky.

Informant č. 11 (viz přílohy 10 tabulka 13)

Tabulka 18: Týdenní energetický příjem informanta č. 11

| Informant č.11 | Energie (kJ) | Bílkoviny (g) | Tuky (g) | Sacharidy (g) |
|-------------------|-----------------|------------------|-------------|------------------|
| 1. den | 5004,2 | 57 | 29,26 | 173,34 |
| 2. den | 6212,41 | 80,18 | 45,83 | 182,91 |
| 3. den | 8570,19 | 121,79 | 105,42 | 153,83 |
| 4. den | 5425,51 | 64 | 55,41 | 133,85 |
| 5. den | 8740,5 | 92,24 | 100,68 | 198,59 |
| 6. den | 3543,81 | 62,13 | 25,2 | 92,13 |
| 7. den | 3283,5 | 57,04 | 16,96 | 105,47 |

Zdroj: vlastní výzkum

Informantka č. 11 váží 55 kg, měří 160 cm a je jí 35 let. Dle Harris-Benediktovy rovnice je její bazální metabolismus roven hodnotě 5435,29 kJ. Faktor aktivity byl zvolen 1,2, jelikož informantka má sedavé zaměstnání a fyzickou aktivitu nepravidelnou. Energetický příjem by tedy měl být 6522,35 kJ. Trojpoměr živin: bílkoviny 76,7 g (20 %), tuky 44,1 g (25 %), sacharidy 211 g (55 %). Informantka konzumovala stravu 3x v týdnu v pěti porcích, 2x vynechala jednu svačinu a zbylé dva vynechala obě svačiny, tudíž měla jen tři porce jídla za den. Maso a masné výrobky byly v jídelníčku zařazeny každý den, až na víkend. Informantka měla 2x součástí oběda i polévku. Ryby se v jídelníčku vyskytly dokonce 3x. Pečivo nekonzumovala informantka ani jednou za den celkem 3x. Pokud pečivo zařadila, tak z bílé mouky. Snídani většinou představoval jogurt. Svačiny byly většinou v podobě mléčného výrobku nebo ovoce. Zelenina byla zaznamenána v jídelníčku, s výjimkou jednoho dne, každý den. Luštěniny do jídelníčku nebyly zařazeny ani jednou.

Informant č. 12 (viz přílohy 10 tabulka 14)

Tabulka 19: Týdenní energetický příjem informanta č. 12

| Informant č.12 | Energie (kJ) | Bílkoviny (g) | Tuky (g) | Sacharidy (g) |
|-------------------|-----------------|------------------|-------------|------------------|
| 1. den | 9541,43 | 100,34 | 101,66 | 241,81 |
| 2. den | 9652,14 | 86,03 | 115,81 | 245,16 |
| 3. den | 7138,86 | 91,12 | 63,82 | 192,08 |
| 4. den | 9416,89 | 94,8 | 99,68 | 230,01 |
| 5. den | 6868,98 | 44,77 | 67,2 | 210,31 |
| 6. den | 8761,98 | 116,91 | 68,72 | 255,08 |
| 7. den | 8457,17 | 109,37 | 79,76 | 219,06 |

Zdroj: vlastní výzkum

Informant č. 12 váží 90 kg, měří 175 cm a je mu 48 let. Jeho bazální metabolismus dle Harris-Benediktovy rovnice vychází 7782,75 kJ. Faktor aktivity byl zvolen 1,2. Jelikož informant je povoláním řidič, v létě jezdí na kole, ale jinak nemá pravidelnou fyzickou aktivitu, by hodnota energetického příjmu měla být 9339,3 kJ. Trojpoměr živin: bílkoviny 109,9 g (20 %), tuky 63,1 g (25 %), sacharidy 302,2 g (55 %). Informant konzumoval denně většinou všech 5 chodů, až na dva dny, kdy vynechal jednu svačinu. Informant často zařazuje pečivo, nejčastěji na snídani a na večeři. V obou případech bylo pečivo z bílé mouky zařazeno 6x. S výjimkou dvou dnů byla zelenina každý den součástí jídelníčku. Ovoce bylo zaznamenáno pouze 1x. Informant často zařazoval mléčné

výrobky v podobě jogurtů, ovšem většinou sladkých. Na svačiny byly nejednou zvoleny čokoládové sušenky. Luštěniny se v záznamu stravy objevily 1x v podobě čočky. Informant poměrně často zařazoval vejce, ale také masné výrobky, které byly v jídelníčku zaznamenány dokonce 8x.

Informant č. 13 (viz přílohy 10 tabulka 15)

Tabulka 20: Týdenní energetický příjem informanta č. 13

| Informant č.13 | Energie (kJ) | Bílkoviny (g) | Tuky (g) | Sacharidy (g) |
|-------------------|-----------------|------------------|-------------|------------------|
| 1. den | 5004,2 | 57 | 29,26 | 173,34 |
| 2. den | 6212,41 | 80,18 | 45,83 | 182,91 |
| 3. den | 8570,19 | 121,79 | 105,42 | 153,83 |
| 4. den | 5425,51 | 64 | 55,41 | 133,85 |
| 5. den | 8740,5 | 92,24 | 100,68 | 198,59 |
| 6. den | 3543,81 | 62,13 | 25,2 | 92,13 |
| 7. den | 3283,5 | 57,04 | 16,96 | 105,47 |

Zdroj: vlastní výzkum

Informantka č. 13 měří 171 cm, váží 75 kg a je jí 30 let. Dle Harris-Benediktovy rovnice je hodnota bazálního metabolismu informantky 6441,28 kJ. U informantky byl zvolen faktor aktivity 1,2, jelikož má sedavé zaměstnání, ale poměrně často chodí pěšky. Po vynásobení faktorem aktivity je výsledná hodnota ideálního energetického příjmu 7729,54 kJ. Ideální trojpoměr makronutrientů: bílkoviny 90,9 g (20 %), tuků 52,2 g (25 %), sacharidů 250,1 g (55 %). Z týdenního záznamu bylo patrné, že informantka konzumovala stravu 4x v pěti porcích a 3x vynechala jednu svačinu. Informantka často volila na snídani a svačiny sušenky, nebo ochucené jogurty. Pečivo upřednostňovala z bílé mouky a v jídelníčku ho zmínila, s výjimkou dvou dnů, každý den. Maso a masné výrobky konzumovala každý den, až na sobotu. Pokud bylo v jídelníčku ovoce, tak bylo vždy součástí svačiny. Zelenina byla zařazována střídavě, dva dny vůbec. Poměrně často se v jídelníčku vyskytla smažená jídla, jako např. smažený sýr, nebo krokety. Sladké pečivo bylo v záznamu stravy 3x a sušenky až 6x, což je příliš. Ryby, ani luštěniny informantka nezaznamenala, ale 1x zařadila mořské plody.

6. Diskuze

Tato bakalářská práce, která se nazývá „Jak funguje školní stravování v České republice v 21. století z pohledu surovinové střízlivosti“, má stanovené celkem tři cíle. **Prvním cílem bylo zaměřit se na dodavatele surovin, včetně frekvence dodávek a jakosti dodávaných surovin.** K naplnění tohoto cíle jsem provedla rozhovory v hodnocených školních jídelnách v Písku. Ze získaných informací vyplývá, že pro školní jídelnu I je při výběru dodavatelů na prvním místě cena. Školní jídelna II uvedla, že již mají s některými dodavateli smlouvu, ale je pro ni také důležitá cena. Není překvapením, že si vedoucí školních jídelen vybírají své dodavatele podle ceny. MŠMT (2022) uvádí, že dá příležitost školním jídelnám, aby zvýšily platby za stravování, ty mají odrážet podstatné zdražení základních surovin a značné inflace.

Z dat, která se týkají frekvence dodávek, je zřejmé, že oběma školním jídelnám dodavatelé zavážejí maso každý den. Dle Kohouta (2021) můžeme zaznamenat, že v posledním desetiletí dochází k významnému příklonu k využívání masa s nízkým obsahem tuku, což zamezuje negativnímu vlivu aterogenní kyseliny palmitové.

Školní jídelně I přivážejí zeleninu 3x týdně, školní jídelně II většinou 2x týdně. Obě školní jídelny ovšem uvedly, že se vše řídí podle potřeby, podle jídelníčku. Školní jídelna II podotkla, že je to z důvodu čerstvosti, aby měli suroviny, co nejčerstvější. Školní jídelna I navíc podotkla, že suroviny, které nějakou dobu vydrží (např. mouka, cukr apod.), jim jezdí jednou za týden. Co se týče jakosti dodávaných surovin, školní jídelna II zmínila, že mají jen kvalitní dodavatele a pokud by jim přivezli něco, co kvalitní není, vrátí jim to. Obě jídelny se také snaží využívat zdroje z Jihočeského kraje. Akademie kvality (2021) udává, že rychlá přeprava od producenta k prodejci zajišťuje čerstvou chuť i aroma.

Stanovený cíl byl naplněn. Z rozhovorů, které jsem vedla s vedoucími jídelen, je zcela zřejmé, že využívají dodavatele z nejbližšího okolí. Důležitá je pro ně čerstvost surovin. S jakostí jsou také spokojeni. Firmy jim zaváží zboží i suroviny podle jejich potřeby.

Druhým cílem bakalářské práce bylo vyhodnotit zpracování dodaných surovin ve školní kuchyni v chutné a nutričně vyvážená jídla. Ke splnění tohoto cíle bylo využito pozorování, rozhovory a samozřejmě receptury, které školní jídelny ochotně poskytly. Pozorovala jsem, kolik nesnědeného jídla se vrací z talířů a následně jsem si vše

ověřila rozhovory, ze kterých vyplývá, že školní jídelna I má téměř o polovinu více zbytků než školní jídelna II, což je markantní rozdíl. Musím podotknout, že školní jídelny se liší zacházením se zbytky stravy, takže se domnívám, že i to by mohlo být příčinou tak znatelného rozdílu v produkci zbytků. Školní jídelna I likviduje své zbytky pomocí drtiče odpadu, následně jdou zbytky do lapolů, které má jídelna na dvoře. Školní jídelna II zachází se zbytky tím způsobem, že je dává do speciálních sudů, které si následně odvázejí městské služby. Dle Košťálové a Selingera (2020) se ročně zlikviduje zhruba 96 miliónů pokrmů v hodnotě 2,5 miliardy korun.

Pro zhodnocení nutriční vyváženosti bylo využito programu Nutriservis Pro. Stránský et al. (2019) uvádí, že energetický obsah oběda u školních dětí ve věku 7–9 let by měl být 480 kcal, tedy 2006,4 kJ. U dětí ve věku 10–12 let by měl být energetický obsah oběda 600 kcal, tedy 2508 kJ. Dle Balíkové a Bradové (2019) by měl oběd zprostředkovat 30–35 % denního příjmu energie. Referenční hodnoty pro příjem živin (2011) stanovují celkový energetický příjem živin u dětí ve věku 13–14 let u dívek na 2200 kcal, tedy 9196 kJ a u chlapců na 2700 kcal, tedy 11 286 kJ, s tímto tvrzením souhlasí i Stránský et al. (2019).

Provedením výpočtu jsem tedy zjistila, že energetický příjem oběda u dívek by měl být 3218,6 kJ (35 %) a u chlapců 3950,1 kJ (35 %). Hodnotu, se kterou budu porovnávat výsledné hodnoty obědů, jsem získala průměrným množstvím energie všech výše zmíněných věkových kategorií, které oběd ve školní jídelně odebírají. Výslednou hodnotou pro příjem energie žáků z oběda je 2920,8 kJ. Balíková a Bradová (2019) stanovují příjem bílkovin na 10–15 %, tuky na 30–35 % a sacharidy zhruba 55 % z celkového příjmu živin. Bílkoviny tedy představují 25,8 g (15 %), tuky 23,7 g (30 %), sacharidy 94,5 g (55 %). Vzhledem k poměrně velkému věkovému rozptylu žáků jsem brala za splňující hodnotu i příjem o 300 kJ nižší nebo vyšší. K hlavnímu chodu jsem vždy ve výpočtech připočítala i polévku.

U školní jídelny I bylo hodnoceno 20 stravovacích dnů, tedy 40 obědů (polévka + výběr 1 a polévka + výběr 2). Celkem 14x se shodovala školní jídelna I se stanovenou hodnotou pro příjem energie z oběda 2920,8 kJ s odchylkou 300 kJ. Pod množství energie 2508 kJ, které stanovuje Stránský et al. (2019) pro příjem energie z oběda u dětí ve věku 10–12 let, se školní jídelna I dostala celkem 3x. Nad množství pro energetický příjem z obědu

chlapců ve věku 13–14 let, jež jsem vypočítala na 3950,1 kJ, se školní jídelna I dostala 6x, přičemž 5x překročila obsah energie nad 4000 kJ.

U školní jídelny II bylo hodnoceno 20 stravovacích dnů, 39 obědů, jelikož 2. týden v pátek byla pouze polévka + jeden hlavní chod. Školní jídelna II splnila 9x požadovanou hodnotu. Pod obsah energie 2508 kJ, jenž Stránský et al. (2019) udává pro energetický obsah obědu u žáků ve věku 10–12 let, dospěla školní jídelna II shodně jako školní jídelna I, 3x. Energii, kterou by měli přijímat z oběda chlapci ve věku 13–14 let, kterou jsem spočítala na 3950,1 kJ, překročila školní jídelna II dohromady 7x, z čehož 5x přesáhl obsah energie 4000 kJ, dvakrát dokonce s hodnotou přes 4500 kJ. Stránský et al. (2019) uvádí u dětí ve věku 7–9 let obsah energie u oběda na 2006,4 kJ, tudíž hodnota přes 4000 kJ znamená u těchto dětí dvojnásobné množství jídla, než by potřebovaly.

Bílkoviny jsem vypočítala na příjem z oběda 25,8 g. Školní jídelna I dosáhla této hodnoty s odchylkou dvou, tří gramů právě 6x. Nejnižší hodnota se vyskytla ve 4. týdnu, kdy v pondělí oběd (polévka + výběr 2) obsahoval pouze 12,95 g bílkovin. Nejvyšší obsah bílkovin byl v 1. týdnu ve středu, kdy množství bílkovin bylo 64,09 g. Dvojnásobné množství bílkovin, tedy přes 50 g, se v jídelním lístku objevilo 5x.

Školní jídelna II se množství 25,8 g bílkovin s rozdílem dvou, tří gramů přiblížila 7x. Nejnižší obsah bílkovin byl ve 4. týdnu ve středu, kdy množství bílkovin u oběda (polévka + výběr 1) bylo 21,75 g. Nejbohatší oběd z pohledu bílkovin byl v 1. týdnu ve čtvrtek (polévka + výběr 1). Obsah bílkovin byl 84,84 g, což je více než trojnásobné množství. Dvojnásobek proteinů, tedy přes 50 g, byl přesáhnut 7x.

Tuky mají být podle mého výpočtu součástí obědu v množství 23,7 g. Školní jídelna I splnila požadované zastoupení s akceptovaným rozdílem dvou, tří gramů celkem 9x. Hodnoty menší než 20 g se v jídelním lístku objevily 14x, přičemž nejnižší množství tuků bylo zaznamenáno ve 3. týdnu ve čtvrtek (polévka + výběr 1). Šlo o množství pouze 12 g. Dvojnásobné množství tuků v jídelníčku se objevilo 1x a nejvyšší obsah tuků byl ve 3. týdnu v pátek, kdy oběd (polévka + výběr 2) obsahoval 51,91 g tuků.

Školní jídelna II naplnila stanovené množství tuků 8x. Pod množství 20 g tuků se školní jídelna II dostala 4x a nejnižší zjištěnou hodnotou bylo 17,94 g, jež představoval oběd ve 2. týdnu v pátek. Dvojnásobek požadované hodnoty se v jídelníčku vyskytl pouze 1x, a to ve 2. týdnu v úterý, jelikož oběd (polévka + výběr 1) obsahoval 49,14 g.

Množství sacharidů jsem výpočtem stanovila na 94,5 g. Zde jsem zvolila tolerovatelnou odchylku 5 gramů. Celkem 6x jídelní lístek školní jídelny I splnil stanovenou hodnotu. Sacharidy pod 50 g byly zaznamenány v jídelníčku 1x, nejnižší obsah sacharidů se vyskytl v 1. týdnu v pondělí (polévka + výběr 1). Celkové množství bylo 37,95 g, což je velmi málo. Dohromady 8x bylo přesáhnuto množství 130 gramů a nejvyšší hodnota, jež byla shledána, se rovnala 160,67 g.

Školní jídelna II dosáhla požadovaného množství sacharidů 7x. O polovinu méně sacharidů, tudíž pod 50 g, se v jídelníčku objevilo pouze 1x, ve 2. týdnu v pondělí (polévka + výběr 1). Hodnota činila 40,89 g. Hodnota 130 g sacharidů byla překonána v jídelním lístku 3x. Dvojnásobná gramáž sacharidů, než je požadována, se v jídelníčku objevila jednou, a to ve 3. týdnu ve středu (polévka + oběd 1). Množství sacharidů činilo 208,8 g.

Obě školní jídelny jsou na tom podobně, co se týče nutriční vyváženosti jídel. Ani jedna ze školních jídelen nedosáhla ze čtyřiceti hodnocených dnů alespoň v nějaké kategorii 50% úspěšnosti. Výsledky nejsou zcela přesné, jelikož se jedná o odhad kvantity jídla, které děti zkonsumovaly.

Byly mi poskytnuty receptury pro 10 žáků. Z nich jsem následně vypočítala množství na jednoho žáka. Kuchařky uvaří jídlo a následně ho mezi děti rozdělí, tudíž nelze dosáhnout přesnosti. Dále zde nejsou započítány zbytky stravy, které děti nesnědí. Pro přesnost by bylo nutné u každého žáka zvážit potraviny před přijetím a po přijetí. Po odečtení těchto dvou čísel by byla dosažena výsledná, vypovídající hodnota.

Výsledky nutriční vyváženosti se odrážejí i v hodnocení jídelníčku dle ND, kde opět školní jídelny dopadly podobně. Školní jídelna I splnila v případě obědu 1 i v případě obědu 2, polovinu, tedy 9 skupin z 18. Školní jídelna II na tom byla velmi podobně a splnila při hodnocení obědu 1 také 9 skupin. Nejlepší byla klasifikace u obědu 2, kdy školní jídelna II dokázala dodržet 10 kategorií. Hodnocení jídelníčků dle ND je podrobně popsáno v praktické části.

Z výše provedeného hodnocení školních jídel lze konstatovat, že jídla uvařená v obou školních jídelnách jsou chutná a voňavá. Sama jsem při svém výzkumu jídlo ochutnala. V nutriční vyváženosti jídla v obou jídelnách je potřeba zaměřit se na to, aby byla zcela plněna nutriční doporučení pro obědy ve školních jídelnách v tab. 1 a 2. v příloze 10.

V současné době se to oběma jídelnám nedaří. Cíl, který jsem si stanovila, je tudíž plněn jen z určité části.

Třetím stanoveným cílem bylo zmapovat současný stav stravování ve školních jídelnách z pohledu surovinové střízlivosti. K uskutečnění tohoto cíle mi školní jídelny poskytly své receptury. Receptury byly vztaženy na 10 žáků, já jsem si z nich následně spočítala množství na jednoho žáka. Školní jídelna I je surovinově střízlivější ve svých recepturách než školní jídelna II. U polévek zařazovala školní jídelna I průměrně 8 ingrediencí a u hlavních jídel 9. Školní jídelna II využívala u polévek i hlavních pokrmů průměrně 11 surovin. Na rozdíl od jídelny I hojně používala různé druhy koření a bylinek. Naopak dochucovadel a dehydratovaných instantních směsí se snažila vyvarovat. Košťálová et al. (2017) poznamenala, že pokud jídelna využívá dochucovadel nebo instantních dehydratovaných směsí k dochucení, potom by množství soli v takovém produktu nemělo překročit 35 %.

Školní jídelna I při přípravě polévek často volila mraženou zeleninu, školní jídelna II vybírala zeleninu čerstvou. Dle Košťálové et al. (2017) by podkladem zeleninové polévky měla být zelenina, pokud možno čerstvá, jelikož mražená zelenina, nepřidává takové aroma. Hrnčířová et al. (2016) říká, že směsi mražené zeleniny jsou mnohokrát odlišné od obrázků na obalu. Z toho důvodu doporučuje volit raději jednodruhovou mraženou zeleninu a na základě potřeby smíchat ve vlastní směs s jinými druhy jednodruhové mražené zeleniny.

V obou školních jídelnách byl většinou obsah soli v polévkách 2 g. Hrnčířová et al. (2016) uvádí vhodné množství soli do polévky pro děti ve věku 7–10 let max. 0,5–1 g, pro děti ve věku 11–14 let max. 1–1,5 g. Co se týče hlavních pokrmů včetně příloh, školní jídelna I je na tom z hlediska obsahu soli podstatně lépe, jelikož její průměrné množství je 1 g. Školní jídelna II naopak využívala oproti školní jídelně I trojnásobně více soli v hlavních chodech spolu s přílohami. Hrnčířová et al. (2016) popisuje jako vhodné množství soli max. 1,5 g soli v hlavních jídlech s přílohami a doplňkem pro věkovou kategorii 7–10 let i pro děti ve věku 11–14 let. Dle Košťálové et al. (2017) nadměrný přísun soli povzbuzuje nárůst krevního tlaku, zesiluje hrozbu srdečního selhání, cévní mozkové příhody a jiných zdravotních problémů a zároveň snižuje vnímavost chuťových buněk a utlumuje vnímání slané chuti.

Melichar (2003) uvádí při vaření polévky houbové horácké tyto suroviny – brambory, houby, vejce, vývar, máslo, pepř, polévkové koření, sůl, petrželka. Ovšem školní jídelna I chystá polévku houbovou horáckou, jež je na oběd v 1. týdnu v pondělí, s těmito ingrediencemi – brambory, žampiony sterilované, voda, zelenina francouzská mražená, koření vegeta, olej, sůl.

Hovězí maso s paprikami a ananasem se dle Melichara (2003) skládá z následujících surovin – hovězí maso, papriky, ananas, pórek, cibule, česnek, tuk, vývar, sójová omáčka, cukr, pepř, zázvor, sůl. U školní jídelny I, která má tento hlavní chod v 1. týdnu ve čtvrtek na oběd 2, tvoří recepturu – maso hovězí zadní, paprika zelená, ananasový kompot, pórek, cibule, česnek, margarín, sójová omáčka, pepř, cukr, zázvor sůl, voda.

Syrový et al. (1993) ve svých recepturách popisuje hořčicový dresink jako heterogenní směs ze smetany (12 %), hořčice, citrónové šťávy, okořeněná pepřem a solí. Školní jídelna I použila hořčicový dresink ve 4. týdnu v úterý na oběd 1, k ochucení barevného těstovinového salátu s tuňákem a její receptura je v nesouladu se Syrovým et al. (1993), jelikož do svého dresinku jídelna volí – dijonskou hořčici, která je ostřejší a zhruba 3x slanější než běžná hořčice, dále olivový olej, ocet a chybí smetana.

Podle Melichara (2003) je k přípravě hlávkového salátu s pomeranči potřeba hlávkový salát, pomeranč, olej, citrónová šťáva, cukr a sůl. Stejně suroviny pro přípravu tohoto salátu vybrala i školní jídelna I, která salát zařadila jako doplněk ve 4. týdnu ve čtvrtek ke kuřecímu prsíčku na nivě se šťouchanými brambory. Balíková a Bradová (2019) uvádějí, že do hrstkové polévky náleží – voda, olej, cibule, mouka, sůl, hrách, fazole, rýže, krupky, brambory, kořenová zelenina, česnek a majoránka. Totožné potraviny zahrnuje i recept, kterého užívá školní jídelna II. Kuře na paprice, které školní jídelna II vařila v 1. týdnu v úterý na oběd 1, obsahuje tyto přísady – kuře, sůl, olej, cibule, paprika sladká mletá, mléko, smetana 12 %, mouka pšeničná hladká, stejné složení uvádí i Balíková a Bradová (2019).

Tento cíl byl naplněn. Školní jídelna II využívala u polévek čerstvou zeleninu, koření a bylinky, naopak dochucovadel a dehydratovaných instantních směsí se snažila vyvarovat. Školní jídelna I je z pohledu surovinové strízlivosti na tom lépe než školní jídelna II hlavně v počtu složek použitých k uvaření stravy a výrazně menšího obsahu soli v jídle.

Součástí práce je vyhodnocení jídelníčků 5 informantů. Z celkového hodnocení vyplývá, že informanti (informant č. 9–13) nemají problém s konzumací masa a upřednostňují maso kuřecí. Mléčné výrobky zařazují většinou ochucené, avšak vhodnější variantou by byla volba neochucených mléčných výrobků, které neobsahují jednoduché cukry nebo zkombinovat bílý neochucený jogurt s čerstvým ovocem.

Pečivo upřednostňují informanti z bílé mouky, až na informanta č. 10, jenž volí produkty z mouky žitné. Celozrnná mouka se pyšní nižším glykemickým indexem, vyšším obsahem vlákniny a vitamínů, tudíž bych doporučila volit výrobky z celozrnné mouky, jelikož je ve srovnání s bílou moukou výživově hodnotnější. Na úkor ovoce a zeleniny byly často u informantů zařazovány na svačiny energeticky bohaté sušenky, které obsahují velké množství jednoduchých cukrů a nasycených mastných kyselin. Místo sladkých tyčinek bych doporučila na svačiny volit spíše ovoce, zeleninu nebo neochucené mléčné výrobky v podobě např. skyru, kefíru nebo kefirového mléka.

Konzumace ryb a luštěnin je věčným problémem. Ryby jsou kvalitním zdrojem bílkovin a nenasycených mastných kyselin, tudíž jejich zařazování je velice prospěšné pro naše zdraví. Luštěniny jsou dobrým zdrojem rostlinných bílkovin, vitamínů, antioxidantů a především vlákniny, tudíž by byla jejich volba do jídelníčku prospěšná.

7. Závěr

Tato bakalářská práce nese název „Jak funguje školní stravování v České republice v 21. století z pohledu surovinové střízlivosti“. Cílem bylo zaměřit se na dodavatele surovin, včetně frekvence dodávek a jakosti dodávaných surovin, vyhodnotit zpracování dodaných surovin ve školní kuchyni v chutné a nutričně vyvážená jídla a zmapovat současný stav stravování ve školních jídelnách z pohledu surovinové střízlivosti. První cíl byl naplněn, druhý cíl byl splněn z určité části a poslední stanovený cíl byl splněn.

Ke splnění stanovených cílů byly stanoveny následující výzkumné otázky:

- 1) V jaké frekvenci jsou dodávány suroviny do školních jídelen?

Provedením rozhovorů bylo zjištěno, že suroviny jsou do školních jídelen dodávány v závislosti na jídelním lístku. Maso přivážejí dodavatelé jídelnám každý den, zeleninu většinou 2x–3x týdně. Suroviny, které mají delší dobu trvanlivosti, přivážejí jednou za týden. Dodávání surovin pro vaření a přípravu jídel pro strávníky v obou školních zařízeních má pravidelnost, potřebnou kvalitu a je dobře zavedené, což vytváří předpoklad pro produkci velmi kvalitních jídel pro strávníky. Tato výzkumná otázka byla zodpovězena.

- 2) V jaké četnosti jsou jednotlivé suroviny zařazovány do jídelníčku?

K zodpovězení této otázky bylo využito Nutričního doporučení Ministerstva zdravotnictví ČR ke Spotřebnímu koši. Školní jídelny mi poskytly receptury na 4 týdny, tedy na jeden celý měsíc. Následně jsem zjistila četnosti surovin, jež jsou v ND sledovány. Ani jedna školní jídelna nesplňuje všechny doporučené četnosti zařazování surovin, které stanovuje Ministerstvo zdravotnictví. Školní jídelna I splnila z 18 kategorií 9 v případě obou obědů. Školní jídelna II je na tom velice podobně, u obědu 1 dodržela také polovinu kategorií a u obědu 2 o jednu více, tedy 10. Výzkumná otázka byla tedy zodpovězena a podrobně jsou veškeré četnosti rozebrány v praktické části bakalářské práce. Je potřeba, aby se vedoucí školních jídelen se svými týmy zaměřili na dodržování nutriční vyváženosti obědů, které připravují pro žáky, a respektovali Nutriční doporučení Ministerstva zdravotnictví ČR, protože jejich uvařená jídla jsou velmi důležitá pro zdravý vývoj dětí.

3) Jaký je současný stav stravování ve školních jídelnách z pohledu surovinové střízlivosti?

Z jednotlivých receptur, které byly poskytnuty, vyplývá, že obě školní jídelny se snaží o jednoduchost a zařazování co nejmenšího množství surovin. V recepturách se ovšem stále objevuje nadměrné množství soli a dochucovadel. Surovinovou střízlivost zařízení plní. U hlavních chodů je u školní jídelny I průměrně zařazováno 8 surovin. V případě školní jídelny II se jedná o 11 surovin, což je dle mého názoru přijatelné množství. Výzkumná otázka byla tímto způsobem zodpovězena.

Během zpracování bakalářské práce jsem došla k závěru, že pokud školní jídelny budou při sestavování jídelníčku využívat Nutričního doporučení Ministerstva zdravotnictví ČR, bude nejen naplněn spotřební koš, ale bude také zajištěna nutriční vyváženost, pestrost a zajímavost podávané stravy.

Školním jídelnám bych doporučila při výběru svých surovin do jídelníčku využívat také reformulovaných potravin, jelikož tyto potraviny by mohly mít pozitivní vliv na zdraví strávníků.

Tato práce by mohla být použita jako výukový materiál pro studenty nutriční terapie, nebo jako informační materiál pro školní jídelny. Bylo by přínosné, podělit se formou článku s veřejností o některé zajímavé poznatky z této práce.

8. Seznam zdrojů

1. Akademie kvality, 2021. *Klíč ke kvalitním potravinám? Lokálnost a čerstvost* [online]. Praha: Akademiakvality.cz [cit. 2023-04-20]. Dostupné z: <https://www.akademiakvality.cz/clanek/klic-ke-kvalitnim-potravinam-lokalnost-a-cerstvost>
2. Asociace zřizovatelů školních jídelen, z.s., 2022. *O asociaci* [online]. Praha: Az-skolnijidelny.cz [cit. 2022-12-27]. Dostupné z: <https://az-skolnijidelny.cz/o-asociaci/>
3. BALÍKOVÁ, M., BRADOVÁ, J., 2019. *Výběr receptur Společnosti pro výživu: nejčastěji připravované pokrmy ve školním stravování: aktualizované složení a nutriční hodnoty*. Praha: Společnost pro výživu. ISBN 978-80-906659-2-7.
4. BENN, J., CARLSSON, M., 2014. Learning Through School Meals? *Appetite*. Copenhagen, 78, 23. DOI: 10.1016/j.appet.2014.03.008. ISSN 0195-6663.
5. COHEN, J.F.W. et al., 2021. Strategies to Improve School Meal Consumption: A Systematic Review. *Nutrients*. MDPI, 13(10), 2. DOI: 10.3390/nu13103520.
6. CUPERTINO, A.F. et al., 2021. How Are School Menus Evaluated in Different Countries? A Systematic Review. *Foods*. 10(2). DOI: 10.3390/foods10020374. ISSN 2304-8158.
7. eAGRI, 2021. *Strategie bezpečnosti potravin do roku 2030: posílení bezpečnosti i kontrolního systému, vzdělávání spotřebitelů a otázky výživy* [online]. Praha: Ministerstvo zemědělství [cit. 2022-12-29]. Dostupné z: https://eagri.cz/public/web/mze/tiskovy-servis/tiskove-zpravy/x2021_strategie-bezpecnosti-potravin-do-roku.html
8. eAGRI, 2022: *HACCP* [online] Praha: Ministerstvo zemědělství [cit. 2022-12-27]. Dostupné z: <https://eagri.cz/public/web/mze/potravin/hygiena-potravin-a-hacp/hacp/>
9. GREGORA, M., 2014. *Kuchařka pro rodiče malých dětí*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-5198-6.
10. HAMPLOVÁ, L., 2019. *Veřejné zdravotnictví a výchova ke zdraví: pro zdravotnické obory*. Praha: Grada Publishing. Sestra (Grada). ISBN 978-80-271-0568-7.

11. HLAVATÁ, K., 2018. *Potravinová pyramida ve světě i u nás. Jaká má být denní skladba stravy?* [online]. Praha: Vimcojim.cz [cit. 2022-12-1]. Dostupné z: https://www.vimcojim.cz/magazin/clanky/o-vyzive/Potravinova-pyramida-ve-svete-i-u-nas.-Jaka-ma-byt-denni-skladba-stravy_s10010x11012.html
12. HRNČÍŘOVÁ, D. et al., 2016. *Rádce školní jídelny*. Praha: Státní zdravotní ústav. ISBN 978-80-7071-358-7.
13. HRNČÍŘOVÁ, D., FLORIÁNKOVÁ, M., 2014. *Výživa ve výchově ke zdraví: příručka pro učitele k e-learningovému kurzu*. Praha: Ministerstvo zemědělství, Odbor bezpečnosti potravin. ISBN 978-80-7434-166-3.
14. JANOTOVÁ, L., PLZÁK, J., 2022. *Sytém HACCP jako praktický pomocník a ne přítěž*. [online] Plzeň: Jidelny.cz [cit. 2022-12-27]. ISSN 1805-7209. Dostupné z: <https://www.jidelny.cz/show.aspx?id=1510>
15. KAPOUNOVÁ, Z. et al., 2017. *Diety ve školních jídelnách: manuál k zavedení dietního stravování do školních jídelen*. Praha: Raabe. ISBN 978-80-7496-328-5.
16. KIMMER, D. *Primární prevence u adolescentů z pohledu stravování* [online]. České Budějovice, 2017 [cit. 2023-04-22]. Dostupné z: <https://theses.cz/id/6g9rmb/>. Disertační práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Zdravotně sociální fakulta.
17. KOHOUT, P., 2021. *Klinická výživa*. Praha: Galén. ISBN 978-80-7492-555-9.
18. KOŠTÁLOVÁ, A. et al., 2015. *Rádce školní jídelny*. Praha: Státní zdravotní ústav. ISBN 978-80-7071-340-2.
19. KOŠTÁLOVÁ, A., MUŽÍKOVÁ, L., 2018. *Výživa na vlastní pěst*. Praha: SZÚ. ISBN 978-80-7071-381-5.
20. KOŠTÁLOVÁ, A., MUŽÍKOVÁ, L., NIKLOVÁ, A., PACKOVÁ, A., 2017. *Děti v kuchyni vítány: metodická pomůcka pro vedení kroužků přípravy pokrmů*. Praha: Státní zdravotní ústav. ISBN 978-80-7071-369-3.
21. KOŠTÁLOVÁ, A., MUŽÍKOVÁ, L., NIKLOVÁ, A., PACKOVÁ, A., 2017. *Manuál pro školní jídelny: metodická pomůcka pro realizaci projektu "Zdravá školní jídelna"*. Praha: Státní zdravotní ústav. ISBN 978-80-7071-367-9.
22. KOŠTÁLOVÁ, A., SELINGER, E., 2020. *Školní stravování: Analýza systému a modernizace v rámci projektu Máme to na talíři a není nám to jedno*. Praha: Státní zdravotní ústav. ISBN 978-80-7071-401-0.

23. LUDVÍK, P., 2022. *Několik zajímavostí ze světa aktuálních cen ve školních jídelnách*. [online]. Plzeň: Jidelny.cz [cit. 2022-12-27]. Dostupné z: <https://www.jidelny.cz/show.aspx?id=3243>
24. LUDVÍK, P., 2014. *Školní stravování slaví*. [online]. Plzeň: Jidelny.cz [cit. 2022-12-1]. Dostupné z: <https://www.jidelny.cz/show.aspx?id=1457>
25. MELICHAR, M., 2003. *Receptury jídel pro veřejné stravování - 1000 dosud nepublikovaných receptur*. Třeboň. ISBN 80-239-0333-0.
26. MIZÉHOUN-ADISSODA, C. et al., 2022. Nutritional and Hygienic Quality of Meals Served in School Canteens in Togo: A Cross-sectional Study. *Food Control*. 135(135). DOI: 10.1016/j.foodcont.2021.108680. ISSN 09567135.
27. MŠMT, 2013. *50 let školního stravování v České republice* [online]. Praha: Msmt.cz [cit. 2022-12-1]. Dostupné z: <https://www.msmt.cz/ministerstvo/novinar/50-let-skolního-stravování-v-ceske-republice>
28. MŠMT, 2022. *MŠMT přizpůsobí finanční limity na potraviny současnému vývoji* [online]. Praha: Msmt.cz [cit. 2023-04-11]. Dostupné z: <https://www.msmt.cz/ministerstvo/novinar/msmt-prizpusobi-financni-limity-na-potraviny-soucasnemu>
29. MUŽÍKOVÁ, L. et al., 2014. *POHYB a VÝŽIVA: šest priorit v pohybovém a výživovém režimu žáků na 1. stupni ZŠ*. Praha: Národní ústav pro vzdělávání, školské poradenské zařízení a zařízení pro další vzdělávání pedagogických pracovníků. ISBN 978-80-7481-070-1.
30. MZČR, 2015. *Nutriční doporučení Ministerstva zdravotnictví ke Spotřebnímu koši – metodický návod k hodnocení jídelniček školních jídelen* [online], 2015. Praha: Msmt.cz [cit. 2023-04-09]. Dostupné z: https://www.msmt.cz/uploads/skolni_stravovani/Nutricni_doporuceni_MZ_ke_s_potrebnimu_kosi.pdf
31. NZIP, 2022. *Školní stravování* [online]. Praha: Ministerstvo zdravotnictví ČR a Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR [cit. 2022-12-27]. ISSN 2695-0340. Dostupné z: <https://www.nzip.cz/clanek/345-skolni-stravovani>.
32. POPOVIĆ, M. et al., 2022. Hygiene Status of Food Contact Surfaces in Public School Canteens in the City of Novi Sad, Serbia. *Vojnosanit Pregl*. 79(9), 884. DOI: 10.2298/VSP200521050P.

33. *Referenční hodnoty pro příjem živin*, 2011. V ČR 1. vyd. Praha: Společnost pro výživu, z.s. ISBN 978-80-254-6987-3.
34. Řízení školy, 2021. *O dietním školním stravování* [online]. Praha: Wolters Kluwer [cit. 2022-12-27]. Dostupné z: <https://www.rizeniskoly.cz/aktuality/o-dietnim-skolnim-stravovani.a-7920.html>
35. Společnost pro výživu, 2018. *Historie školního stravování* [online]. Praha: Vyzivaspol.cz [cit. 2022-12-1]. Dostupné z: <https://www.vyzivaspol.cz/historie-skolního-stravovani/>
36. STARNOVSKÁ, T., ŠÍMOVÁ, D., 2022. Školní stravování pro děti s dietním omezením. *Speciál pro školní jídelny*. Praha: Wolters Kluwer, 8(1), 8-10. ISSN 2336-6818.
37. *Strategie bezpečnosti potravin a výživy 2030*, 2021. Praha: Ministerstvo zemědělství. ISBN 978-80-7434-621-7.
38. STRÁNSKÝ, M., PECHAN, L., RADOMSKÁ, V., 2019. *Výživa a dietetika v praxi: (fyziologie a epidemiologie výživy, dietetika)*. České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Zdravotně sociální fakulta. ISBN 978-80-7394-766-8.
39. SYROVÝ, F., PILAŘ, A., RUNŠTUK, J., ŠTICHOVÁ, J., WÁGNEROVÁ, R., 1993. *Receptury studených pokrmů*. Praha: Merkur. ISBN 80-703-2913-0.
40. ŠVARŤÍČEK, R., ŠEĐOVÁ, K., 2014. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Vyd. 2. Praha: Portál. ISBN 978-802-6206-446.
41. VELEMÍNSKÝ, M., ŠIMKOVÁ, S., 2020. *Pediatric z pohledu výživy*. České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Zdravotně sociální fakulta. ISBN 978-80-7394-794-1.
42. VOKÁČ, P., 2016. *Školský zákon: zákon č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání*. 6., přepracované vydání. Třinec: Resk, spol. ISBN 978-80-87675-13-7.
43. Vyhláška č. 107/2005 Sb., o školním stravování, 2005. In: *Sbírka zákonů České republiky*, částka 34, s. 1114-1120. ISSN 1211-1244.
44. Vyhláška č. 272/2021 Sb., kterou se mění Vyhláška č. 107/2005 Sb., o školním stravování, 2021. In: *Sbírka zákonů České republiky*, částka 118, s. 2821-2823. ISSN 1211-1244.

45. *Výroční zpráva České školní inspekce Kvalita a efektivita vzdělávání a vzdělávací soustavy ve školním roce 2020/2021*, 2021. Praha: Česká školní inspekce. ISBN 978-80-88087-65-6.
46. Výživa dětí, 2013a. *Čím se musí školní jídelny řídit?* [online]. Praha: Vyzivadeti.cz [cit. 2022-12-27]. Dostupné z: <https://vyzivadeti.cz/pro-rodice/hodi-se-vedet/cim-se-musi-skolni-jidelny-ridit/>
47. Výživa dětí, 2013b. *Historie a současnost školních jídelen* [online]. Praha: Vyzivadeti.cz [cit. 2022-12-1]. Dostupné z: <https://vyzivadeti.cz/pro-rodice/hodi-se-vedet/historie-a-soucasnost-skolnich-jidelen/>
48. Zákon č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon), 2004. In: *Sbírka zákonů České republiky*, částka 190, s. 10262–10345. ISSN 1211-1244.
49. Zdravá školní jídelna, 2015. *Co je zdravá školní jídelna – principy projektu* [online]. Praha: Státní zdravotní ústav [cit. 2022-12-27]. Dostupné z: <https://www.zdravaskolnijidelna.cz/o-projektu>
50. *Zdravá školní svačina, aneb, Uzdravme svůj školní automat i bufet*, 2014. Praha: Státní zdravotní ústav ve spolupráci se Společností pro výživu. ISBN 978-80-7071-334-1.

9. Seznam obrázků, příloh a tabulek

Tabulka 1: Hodnocení dle ND školní jídelna I

Tabulka 2: Hodnocení dle ND školní jídelna II

Tabulka 3: Školní jídelna I – 1. týden

Tabulka 4: Školní jídelna I – 2. týden

Tabulka 5: Školní jídelna I – 3. týden

Tabulka 6: Školní jídelna I – 4. týden

Tabulka 7: Školní jídelna II – 1. týden

Tabulka 8: Školní jídelna II – 2. týden

Tabulka 9: Školní jídelna II – 3. týden

Tabulka 10: Školní jídelna II – 4. týden

Tabulka 11: Jídelní lístek informant č. 9

Tabulka 12: Jídelní lístek informant č. 10

Tabulka 13: Jídelní lístek informant č. 11

Tabulka 14: Jídelní lístek informant č. 12

Tabulka 15: Jídelní lístek informant č. 13

Tabulka 16: Týdenní energetický příjem informanta č. 9

Tabulka 17: Týdenní energetický příjem informanta č. 10

Tabulka 18: Týdenní energetický příjem informanta č. 11

Tabulka 19: Týdenní energetický příjem informanta č. 12

Tabulka 20: Týdenní energetický příjem informanta č. 13

Obrázek 1: Potravinová pyramida pro děti

Obrázek 2: Těstoviny Carbonara

Obrázek 3: Grilovaný hermelín na salátu s dipem ze zakysané smetany a červené řepy

Obrázek 4: Tvarohový karbanátek se šunkou na salátě

Obrázek 5: Salátový bar

Obrázek 6: Dávkovač šťávy

Obrázek 7: Sudy na zbytky stravy

Obrázek 8: Lapoly

Příloha 1: Rozhovorové otázky

Příloha 2: Technika kódování – metoda papír a tužka

Příloha 3: Receptury školní jídelny I

Příloha 4: Receptury školní jídelny II

10. Přílohy

Tabulka 1: Hodnocení dle ND školní jídelna I

| Nutriční doporučení pro obědy | | | | | |
|---|---------------------------|---------------------------|------------------|---------------------------|------------------|
| | | Oběd 1 | | Oběd 2 | |
| Polévky | doporučená četnost | reálná četnost | hodnocení ✓ x | reálná četnost | hodnocení ✓ x |
| zeleninové 12x měsíčně | 12x | 11x | x | 11x | x |
| luštěninová min. 3x měsíčně, za 4x měsíčně 2 body | 3x-4x | 1x | x | 1x | x |
| zařazování obilných zavářek 4x měsíčně | 4x | 4x | ✓ | 4x | ✓ |
| kombinace polévek a hlavních jídel | většinou vhodná kombinace | většinou vhodná kombinace | ✓ | většinou vhodná kombinace | ✓ |
| Hlavní jídla | | | | | |
| drůbež 3x měsíčně | 3x | 1x | x | 8x | x |
| ryby 2x měsíčně; v případě 3x měsíčně 2 body | 2x-3x | 4x | x | 0x | x |
| vepřové maso max. 4x měsíčně | 4x | 7x | x | 6x | x |
| bezmasé nesladké jídlo 4x měsíčně | 4x | 4x | ✓ | 2x | x |
| nejsou zařazeny uzeniny | 0x | 2x | x | 0x | ✓ |
| sladké jídlo max. 2 měsíčně | 2x | 2x | ✓ | 2x | ✓ |
| nápaditost pokrmů, regionální pokrmy | nápadité | nápadité | ✓ | nápadité | ✓ |
| luštěniny 1x měsíčně; luštěniny 2x měsíčně 2 body | 1x-2x | 4x | x | 0x | x |
| Přílohy | | | | | |
| obiloviny 7x měsíčně | 7x | 8x | x | 11x | x |
| houškové knedlíky max. 2x měsíčně | 2x | 2x | ✓ | 2x | ✓ |
| Zelenina | | | | | |
| zelenina čerstvá min. 8x měsíčně | 8x | 7x | x | 8x | ✓ |
| tepelně upravená zelenina min. 4x měsíčně | 4x | 4x | ✓ | 3x | x |
| Nápoje | | | | | |
| denně nabídnut neslazený nemléčný | ano | ano | ✓ | ano | ✓ |
| pokud je mléčný, výběr i z nemléčného | ano | ano | ✓ | ano | ✓ |

Zdroj: vlastní výzkum – dle MZČR (2015)

Tabulka 2: Hodnocení dle ND školní jídelna II

| Nutriční doporučení pro obědy | | | | | |
|---|---------------------------|---------------------------|-----------------|---------------------------|-----------------|
| | | Oběd 1 | | Oběd 2 | |
| | doporučená četnost | reálná četnost | hodnocení ✓x | reálná četnost | hodnocení ✓x |
| Polévky | | | | | |
| zeleninové 12x měsíčně | 12x | 12x | ✓ | 12x | ✓ |
| luštěninová min. 3x měsíčně, za 4x měsíčně 2 body | 3x-4x | 3x | ✓ | 3x | ✓ |
| zařazování obilných zavářek 4x měsíčně | 4x | 3x | x | 3x | x |
| kombinace polévek a hlavních jídel | většinou vhodná kombinace | většinou vhodná kombinace | ✓ | většinou vhodná kombinace | ✓ |
| Hlavní jídla | | | | | |
| drůbež 3x měsíčně | 3x | 2x | x | 8x | x |
| ryby 2x měsíčně; v případě 3x měsíčně 2 body | 2x-3x | 1x | x | 1x | x |
| vepřové maso max. 4x měsíčně | 4x | 7x | x | 4x | ✓ |
| bezmasé nesladké jídlo 4x měsíčně | 4x | 0x | x | 2x | x |
| nejsou zařazeny uzeniny | 0x | 5x | x | 4x | x |
| sladké jídlo max. 2 měsíčně | 2x | 4x | x | 0x | x |
| nápaditost pokrmů, regionální pokrmy | nápadité | nápadité | ✓ | nápadité | ✓ |
| luštěniny 1x měsíčně; luštěniny 2x měsíčně 2 body | 1x-2x | 2x | ✓ | 1x | ✓ |
| Přílohy | | | | | |
| obiloviny 7x měsíčně | 7x | 8x | x | 10x | x |
| houškové knedlíky max. 2x měsíčně | 2x | 2x | ✓ | 0x | x |
| Zelenina | | | | | |
| zelenina čerstvá min. 8x měsíčně | 8x | vždy | ✓ | vždy | ✓ |
| tepelně upravená zelenina min. 4x měsíčně | 4x | 3x | x | 4x | ✓ |
| Nápoje | | | | | |
| denně nabídnut neslazený nemléčný | ano | ano | ✓ | ano | ✓ |
| pokud je mléčný, výběr i z nemléčného | ano | ano | ✓ | ano | ✓ |

Zdroj: vlastní výzkum – dle MZČR (2015)

Tabulka 3: Jídelní lístek školní jídelna I (1. týden)

| Pondělí | Energie (kJ) | Bílkoviny (g) | Tuky (g) | Sacharidy (g) |
|--|--------------|---------------|----------|---------------|
| Americká kukuřičná polévka | 427,73 | 5,75 | 2,17 | 15,4 |
| 1.Čínské nudle s vepřovým masem a se zeleninou, zeleninová obloha | 1589,34 | 18,92 | 23,85 | 22,55 |
| 2.Sekaný máslový řízek, brambory vařené, zeleninová obloha | 3297,57 | 31,61 | 38,59 | 73,56 |
| Úterý | Energie (kJ) | Bílkoviny (g) | Tuky (g) | Sacharidy (g) |
| Selská polévka | 521,88 | 3,26 | 5,62 | 14,24 |
| 1.Bílé fazole s uzeným masem, klobásou a rajčaty, slunečnicový chléb | 1797,5 | 28,72 | 10,69 | 61,23 |
| 2.Vepřové maso na česneku, bramborové knedlíky, dušený špenát | 2976,42 | 35,3 | 33,13 | 68,71 |
| Středa | Energie (kJ) | Bílkoviny (g) | Tuky (g) | Sacharidy (g) |
| Polévka kuřecí s těstovinou | 373,97 | 5,72 | 2,7 | 11,49 |
| 1.Omáčka koprová, vejce vařené, houskové knedlíky (kynuté) | 3146,53 | 31,02 | 16,03 | 122,6 |
| 2.Kuřecí plátek na gyros koření, hranolky bramborové, zeleninový salát se sušenými rajčaty | 3895,33 | 58,37 | 34,44 | 94,88 |
| Čtvrtek | Energie (kJ) | Bílkoviny (g) | Tuky (g) | Sacharidy (g) |
| Polévka z vaječné jíšky | 397,44 | 2,38 | 6,21 | 7,17 |
| 1.Kuskusový salát s tuňákem a kukuřicí, zeleninová obloha | 2319,62 | 34,31 | 18,27 | 60,01 |
| 2.Hovězí maso s paprikami a ananasem, dušená rýže | 2477,57 | 28,35 | 15,43 | 86,18 |
| Pátek | Energie (kJ) | Bílkoviny (g) | Tuky (g) | Sacharidy (g) |
| Polévka se sýrovým kapáním | 449,37 | 3,7 | 6,56 | 8,26 |
| 1.Boloňské ragú, špagety, sýr cihla | 2728,54 | 36,1 | 25,95 | 65,42 |
| 2.Lívance, jahody se šlehačkou | 2957,43 | 18,44 | 14,59 | 125,68 |

Zdroj: vlastní výzkum

Tabulka 4: Jídelní lístek školní jídelna I (2. týden)

| Pondělí | Energie (kJ) | Bílkoviny (g) | Tuky (g) | Sacharidy (g) |
|---|--------------|---------------|----------|---------------|
| Polévka houbová horácká | 376,35 | 1,81 | 5,18 | 8,1 |
| 1.Brambory po lyonsku, zeleninová obloha | 2367,66 | 18,78 | 29,89 | 51,29 |
| 2.Vepřová pečeně na šalvěji, bulgur, zeleninová obloha | 2670,21 | 31,06 | 30,44 | 61,21 |
| Úterý | Energie (kJ) | Bílkoviny (g) | Tuky (g) | Sacharidy (g) |
| Polévka čočková | 621,45 | 6,08 | 5,46 | 16,88 |
| 1.Segedínský guláš, houskový knedlík (kynutý) | 3635,38 | 34,18 | 31,37 | 114,9 |
| 2.Tortilla s kuřecím masem a zeleninou | 2661,84 | 45,07 | 30,19 | 47,05 |
| Středa | Energie (kJ) | Bílkoviny (g) | Tuky (g) | Sacharidy (g) |
| Polévka frankfurtská | 547,25 | 3,04 | 7,97 | 11,42 |
| 1.Míchané luštěniny, opečené toasty s bylinkovým máslem, okurka sterilovaná | 3328,9 | 37,58 | 25,27 | 109,74 |
| 2.Vepřový závitok, brambory vařené, kečup, zelenina krájená | 2533,12 | 36,29 | 21,62 | 61,7 |
| Čtvrtek | Energie (kJ) | Bílkoviny (g) | Tuky (g) | Sacharidy (g) |
| Polévka zeleninová s drožd'ovými knedlíčky | 581,17 | 4,81 | 6,6 | 14,96 |
| 1.Kaše krupicová s grankem, kompot ovocný | 3175,35 | 16,91 | 10,87 | 145,71 |
| 2.Krůtí masová směs, jasmínová rýže | 2070,61 | 31,16 | 5,94 | 81,4 |
| Pátek | Energie (kJ) | Bílkoviny (g) | Tuky (g) | Sacharidy (g) |
| Polévka česneková s bramborem | 359,8 | 3,26 | 3,85 | 9,17 |
| 1.Rybí karbanátky, bramborová kaše, šopský salát, kečup | 3028,91 | 33,81 | 40,11 | 52,57 |
| 2.Omáčka rajská, klopsy, těstoviny | 2899,04 | 24,51 | 12,13 | 122,94 |

Zdroj: vlastní výzkum

Tabulka 5: Jídelní lístek školní jídelna I (3. týden)

| Pondělí | Energie (kJ) | Bílkoviny (g) | Tuky (g) | Sacharidy (g) |
|--|--------------|----------------|----------|---------------|
| Polévka dýňová, houska opražená | 677,77 | 8,49 | 8,24 | 14,91 |
| 1.Rybí prsty, bramborová kaše, ledový salát s cizrnou a ředkvičkami | 3106,07 | 28,79 | 32,6 | 83,5 |
| 2.Cikánská hovězí pečeně, dušená rýže | 2234,62 | 29,32 | 7,72 | 87,6 |
| Úterý | Energie (kJ) | Bílkoviny (g) | Tuky (g) | Sacharidy (g) |
| Polévka jáhlová se zeleninou | 526,85 | 2,5 | 5,82 | 16,21 |
| 1.Hrachová kaše, pikantní kotlety, okurka sterilovaná | 3669,05 | 57,81 | 27,16 | 105,36 |
| 2.Krůtí na paprice, těstoviny nebo houskový knedlík | 2766,08 | 45,05 | 11,24 | 96,99 |
| Středa | Energie (kJ) | Bílkoviny (g) | Tuky (g) | Sacharidy (g) |
| Polévka slepičí s mušličkami | 649,57 | 9,61 | 8 | 12,39 |
| 1.Brokolice se smetanovou omáčkou, špece | 1968,54 | 20,77 | 8,5 | 72,82 |
| 2.Kuře kung – pao, jasmínová rýže | 3091,38 | 44,94 | 16,1 | 109,72 |
| Čtvrtek | Energie (kJ) | Bílkoviny (g) | Tuky (g) | Sacharidy (g) |
| Polévka hovězí s játrovémi knedlíčky | 449,07 | 6,88 | 2,43 | 14,93 |
| 1.Škubánky s tvarohem, kompot | 3036,6 | 14,97 | 9,57 | 143,73 |
| 2.Kuře pečené v zeli, bramborové knedlíky | 1897,94 | 27,2 | 12,88 | 56,56 |
| Pátek | Energie (kJ) | Bílkoviny (kJ) | Tuky (g) | Sacharidy (g) |
| Polévka hrášková krémová, smažené kuličky | 1049,89 | 6,79 | 16,63 | 19,52 |
| 1.Květák smažený, brambory vařené, jogurtový dresink, zelenina krájená | 2183,15 | 12,8 | 24,44 | 59,71 |
| 2.Lasagne se sýrovo-masovou náplní | 3134,82 | 48,53 | 35,28 | 64,46 |

Zdroj: vlastní výzkum

Tabulka 6: Jídelní lístek školní jídelna I (4. týden)

| Pondělí | Energie (kJ) | Bílkoviny (g) | Tuky (g) | Sacharidy (g) |
|---|--------------|---------------|----------|---------------|
| Polévka rajčatová s ovesnými vločkami | 1146,89 | 3,62 | 6,02 | 51,81 |
| 1.Vepřové nudličky s bambusem, kukuřicí a sýrem, dušená rýže | 2548,9 | 44,9 | 8,66 | 85,34 |
| 2.Zeleninové krupeto, zeleninová obloha | 1715,9 | 9,33 | 17,38 | 57,52 |
| Úterý | Energie (kJ) | Bílkoviny (g) | Tuky (g) | Sacharidy (g) |
| Polévka krupicová s vejci | 402,65 | 2,16 | 5,76 | 8,59 |
| 1.Barevný těstovinový salát s tuňákem a hořčicovým dresinkem | 2209,01 | 34,77 | 22,18 | 49,46 |
| 2.Kachna pečená, houskové knedlíky (kynuté), dušené červené hlávkové zelí | 2999,05 | 43,86 | 10,99 | 113,84 |
| Středa | Energie (kJ) | Bílkoviny (g) | Tuky (g) | Sacharidy (g) |
| Polévka rýžová | 400,45 | 1,54 | 4,3 | 13 |
| 1.Španělská čočka s mletým masem, slunečnicový chléb | 2603,76 | 38,09 | 17,28 | 72,08 |
| 2.Bramborák, zelí kysané | 2532,06 | 17,34 | 10,22 | 109,55 |
| Čtvrtek | Energie (kJ) | Bílkoviny (g) | Tuky (g) | Sacharidy (g) |
| Polévka dršťková, houska | 1270,55 | 17,95 | 5,25 | 50,22 |
| 1.Kuřecí prsíčko na nivě, šťouchané brambory, hlávkový salát s pomeranči a zálivkou | 2710,97 | 43,72 | 19,14 | 78,81 |
| 2.Tvarohové noky s ovocným přelivem, kysaná smetana | 2936,54 | 21,66 | 30,82 | 86,34 |
| Pátek | Energie (kJ) | Bílkoviny (g) | Tuky (g) | Sacharidy (g) |
| Polévka zeleninová s čínskými nudlemi | 412,55 | 1,8 | 5,92 | 9,25 |
| 1.Vepřové v mrkvi, brambory vařené | 3024,6 | 22,67 | 31,9 | 83,65 |
| 2.Krůtí kostky v bylinkové omáčce se smetanou, dušená rýže | 2230,2 | 31,67 | 8,82 | 82,77 |

Zdroj: vlastní výzkum

Tabulka 7: Jídelní lístek školní jídelna II (1. týden)

| Pondělí | Energie (kJ) | Bílkoviny (g) | Tuky (g) | Sacharidy (g) |
|--|--------------|---------------|----------|---------------|
| Polévka celerová krémová | 468,26 | 3,05 | 4,88 | 15,41 |
| 1.Holandský mletý řízek, bramborová kaše | 3126,76 | 34,32 | 40,47 | 59,04 |
| 2.Bulguroto s masem a zeleninou, sypané sýrem | 2179,46 | 45,61 | 16,05 | 49,84 |
| Úterý | Energie (kJ) | Bílkoviny (g) | Tuky (g) | Sacharidy (g) |
| Kuřecí vývar se zeleninou a nudličkami | 619,93 | 7,83 | 7,12 | 13,68 |
| 1.Kuře na paprice, těstoviny | 3463,74 | 65,36 | 31,52 | 69,07 |
| 2.Cmunda po kaplicku (uzené, zelí) | 3333,12 | 39,16 | 25,78 | 97,21 |
| Středa | Energie (kJ) | Bílkoviny (g) | Tuky (g) | Sacharidy (g) |
| Polévka s drožd'ovými knedlíčky | 603,12 | 5,22 | 6,77 | 16,26 |
| 1.Buchtíčky se šodó | 4097,65 | 22,89 | 32,91 | 148,08 |
| 2.Kuřecí maso na paprikách a rajčatech, rýže | 2324,09 | 36,86 | 12,83 | 73,5 |
| Čtvrtek | Energie (kJ) | Bílkoviny (g) | Tuky (g) | Sacharidy (g) |
| Cibulačka s krutony | 687,51 | 3,48 | 6,28 | 22,69 |
| 1.Kuřecí soté na kari, rýže | 3143,99 | 81,36 | 14,8 | 73,32 |
| 2.Plněná řecká paprika s mletým masem, tzatziki, brambor | 1751,34 | 23,37 | 12,18 | 49,68 |
| Pátek | Energie (kJ) | Bílkoviny (g) | Tuky (g) | Sacharidy (g) |
| Květáková polévka s bramborem a vajíčkem | 585,41 | 4,48 | 6,21 | 17,33 |
| 1.Štěpánská pečeně s houskovým knedlíkem | 2791,88 | 35,93 | 19,63 | 86,53 |
| 2.Uhlířské špagety sypané sýrem | 2622,27 | 23,71 | 35,03 | 54,29 |

Zdroj: vlastní výzkum

Tabulka 8: Jídelní lístek školní jídelna II (2. týden)

| Pondělí | Energie (kJ) | Bílkoviny (g) | Tuky (g) | Sacharidy (g) |
|--|--------------|---------------|----------|---------------|
| Polévka brokolicová krémová | 702,7 | 10,35 | 9,14 | 11,97 |
| 1.Smažené rybí filé, brambor | 3018,28 | 33,97 | 32,56 | 66,37 |
| 2.Koložvárské zelí | 1866,3 | 16,59 | 28,97 | 28,92 |
| Úterý | Energie (kJ) | Bílkoviny (g) | Tuky (g) | Sacharidy (g) |
| Italská polévka Minestrone | 869,26 | 6,16 | 13,79 | 18,17 |
| 1.Segedínský guláš s houskovým knedlíkem | 3385,47 | 32,28 | 35,35 | 91,09 |
| 2.Kuskus s masem a zeleninou, sypané sýrem | 2734,91 | 60,34 | 14,79 | 66,98 |
| Středa | Energie (kJ) | Bílkoviny (g) | Tuky (g) | Sacharidy (g) |
| Gulášová polévka s mletým masem a bramborem | 753,03 | 8,4 | 9,02 | 16,22 |
| 1.Krupicová kaše s kakaem, cukr, máslo | 1846,27 | 13,64 | 13,56 | 65,63 |
| 2.Játra na cibulce, rýže | 2295,7 | 26,9 | 16,19 | 74,05 |
| Čtvrtek | Energie (kJ) | Bílkoviny (g) | Tuky (g) | Sacharidy (g) |
| Vývar s játrovými knedlíčky | 441,52 | 7,1 | 2,6 | 13,85 |
| 1.Čočka na kyselo, párek, vajíčko, kyselá okurka | 2892,03 | 39,9 | 35,05 | 46,05 |
| 2.Vepřové v kapustě, brambor | 2425,93 | 27,75 | 29,23 | 45,98 |
| Pátek | Energie (kJ) | Bílkoviny (g) | Tuky (g) | Sacharidy (g) |
| Polévka hrstková | 680,04 | 4,59 | 5,47 | 24,77 |
| 1.,2.Pizza se šunkou a sýrem | 1420,08 | 20,39 | 12,47 | 36,21 |

Zdroj: vlastní výzkum

Tabulka 9: Jídelní lístek školní jídelna II (3. týden)

| Pondělí | Energie (kJ) | Bílkoviny (g) | Tuky (g) | Sacharidy (g) |
|--|--------------|---------------|----------|---------------|
| Polévka rychlá masová s vejci | 278,65 | 7,09 | 3,46 | 1,89 |
| 1.Halušky s uzeným a zelím | 2460,22 | 23,89 | 33,1 | 48,23 |
| 2.Pečené kuře, jarní nádivka, brambor | 3511,6 | 68,64 | 31,61 | 67,4 |
| Úterý | Energie (kJ) | Bílkoviny (g) | Tuky (g) | Sacharidy (g) |
| Bramboračka s houbami | 556,97 | 3,03 | 5,32 | 17,68 |
| 1.Vepřové na kmíně, rýže | 2726,78 | 24,11 | 29,91 | 71,81 |
| 2.Musaka s květákem a mletým masem, brambor | 2216,26 | 34,74 | 21,63 | 49,69 |
| Středa | Energie (kJ) | Bílkoviny (g) | Tuky (g) | Sacharidy (g) |
| Polévka z červené čočky s rajčaty | 886,85 | 9,6 | 8 | 28,05 |
| 1.Kynuté knedlíky plněné povidly, sypané skořicovým cukrem | 4104,64 | 27,67 | 19,03 | 180,75 |
| 2.Kuřecí maso s brokolicí v sýrové omáčce s nivou, těstoviny | 3040,85 | 47,91 | 19,89 | 89,53 |
| Čtvrtek | Energie (kJ) | Bílkoviny (g) | Tuky (g) | Sacharidy (g) |
| Rýžová polévka se zeleninou | 402,49 | 1,69 | 4,38 | 13,34 |
| 1.Rajská omáčka s vařeným hovězím masem, těstoviny | 2964,35 | 37,17 | 25,05 | 82,18 |
| 2.Králičí kostky na česneku, šoulet (hrách a kroupy) | 3558,47 | 70,91 | 28,77 | 82,82 |
| Pátek | Energie (kJ) | Bílkoviny (g) | Tuky (g) | Sacharidy (g) |
| Hrášková polévka s krutonky | 749,95 | 6,62 | 5,68 | 25,25 |
| 1.Srbské rizoto, sypané sýrem | 2614,56 | 25,34 | 28,48 | 66,98 |
| 2.Bramborová buchta kynutá, zelný salát | 3140,31 | 18,6 | 34,14 | 88,88 |

Zdroj: vlastní výzkum

Tabulka 10: Jídelní lístek školní jídelna II (4. týden)

| Pondělí | Energie (kJ) | Bílkoviny (g) | Tuky (g) | Sacharidy (g) |
|---|--------------|---------------|----------|---------------|
| Polévka zeleninová s pohankou | 482,78 | 3,25 | 3,62 | 18,62 |
| 1.Špagety bolognese, sypané sýrem | 3047,54 | 35 | 35,65 | 65,42 |
| 2.Kuřecí plátek, dušená máslová zelenina, brambor | 2755,04 | 81,38 | 14,72 | 46,55 |
| Úterý | Energie (kJ) | Bílkoviny (g) | Tuky (g) | Sacharidy (g) |
| Kuřecí vývar s těstovinkou | 477,55 | 12,87 | 2,73 | 9,24 |
| 1.Zapečené těstoviny s uzeným masem, řepa | 2771,68 | 23,38 | 33,07 | 65,56 |
| 2.Langoše s kečupem a sýrem | 3136,12 | 26,41 | 26,53 | 101,43 |
| Středa | Energie (kJ) | Bílkoviny (g) | Tuky (g) | Sacharidy (g) |
| Kulajda s vajíčkem a bramborem | 630,46 | 4,79 | 7,77 | 14,97 |
| 1.Jogurtové knedlíčky, přelité rozvarem z ovoce, zakysaná smetana | 1675,06 | 16,96 | 14,75 | 45,51 |
| 2.Znojemská pečeně, rýže | 2407,9 | 27,73 | 19 | 72,44 |
| Čtvrtek | Energie (kJ) | Bílkoviny (g) | Tuky (g) | Sacharidy (g) |
| Dýňová polévka s krutonky | 677,77 | 8,49 | 8,24 | 14,91 |
| 1.Vepřové maso v mrkvi, brambor | 2130,09 | 24,12 | 21,26 | 52,19 |
| 2.Kuřecí paličky v BBQ omáče, těstovinový salát | 2749,63 | 37,01 | 29,3 | 61,22 |
| Pátek | Energie (kJ) | Bílkoviny (g) | Tuky (g) | Sacharidy (g) |
| Zeleninová polévka s kapáním | 605,79 | 5,28 | 5,94 | 18,78 |
| 1.Mexické fazole s klobáskou, rýže | 3503,26 | 37,27 | 22,86 | 136,46 |
| 2.Tuňák na salátě s dresinkem, vajíčko, pečivo | 1960,21 | 39,4 | 18,84 | 37,4 |

Zdroj: vlastní výzkum

Tabulka 11: Jídelní listek informant č. 9

| | Energie (kJ) | Bílkoviny (g) | Tuky (g) | Sacharidy (g) |
|---|-----------------|------------------|--------------|------------------|
| Pondělí | | | | |
| Snídaně – bílý jogurt | 393 | 6,6 | 4,5 | 6,75 |
| Přesnídávka – tatranka | 1001,1 | 3,43 | 12,64 | 27,73 |
| Oběd – francouzské brambory | 3369,6 | 26,2 | 60,92 | 34,4 |
| Večeře – pšeničný chléb (1ks) s máslem a dušenou šunkou | 1076,2 | 9,85 | 11,69 | 27,34 |
| Denní součet | 5839,9 | 46,08 | 89,75 | 96,22 |
| Úterý | | | | |
| Snídaně – cornflakes s mlékem | 679,6 | 6,32 | 2,04 | 29,4 |
| Přesnídávka – mars sušenka | 1000,31 | 4,13 | 11,73 | 31,98 |
| Oběd – kuřecí čína s rýží | 2671,34 | 54,75 | 12,68 | 76,69 |
| Večeře – batátové hranolky + česnekový dip | 1010,72 | 7,95 | 3,28 | 46,26 |
| Denní součet | 5361,97 | 73,15 | 29,73 | 184,33 |
| Středa | | | | |
| Snídaně – řecký jogurt borůvka | 501,2 | 11,76 | 0,42 | 16,8 |
| Přesnídávka – mila sušenka | 1145,5 | 4 | 18 | 23,5 |
| Oběd – 1 toust s kuřecím masem a zeleninou | 1282,3 | 22,12 | 13,62 | 23,59 |
| Večeře – těstoviny se smetanovou omáčkou a tofu | 2490,34 | 27,64 | 20,5 | 75,23 |
| 2. Večeře – sýrové nitě a brambůrky | 1341,75 | 16,1 | 18,5 | 15,58 |
| Denní součet | 6761,09 | 81,62 | 71,04 | 154,7 |
| Čtvrtek | | | | |
| Snídaně – bílý jogurt s banánem | 861 | 7,98 | 4,72 | 30,75 |
| Přesnídávka – jablko | 262,5 | 0,6 | 0,6 | 19,5 |
| Oběd – 2 tousty s dušenou šunkou a plátkovým sýrem eidam, rajčata | 2075,1 | 29,24 | 23,37 | 40,4 |
| Večeře – salát se zeleninou a kuřecím prsem, francouzský dresink | 1325,74 | 32,34 | 16,03 | 13,9 |
| Denní součet | 4524,34 | 70,16 | 44,72 | 104,55 |
| Pátek | | | | |
| Snídaně – míchaná vajíčka (2ks), pšeničný chléb (1ks), rajčata | 1661,4 | 19,11 | 21,15 | 32,61 |
| Přesnídávka – tvarohová tyčinka lidl | 642,8 | 5,48 | 9,52 | 11,44 |
| Oběd – těstoviny s rajčatovou omáčkou a tofu | 1826,94 | 24,25 | 8,42 | 65,96 |
| Večeře – pšeničný chléb (1ks) s máslem a ředkvičkami | 942,2 | 5,57 | 9,06 | 30,82 |
| 2. Večeře – solené tyčinky | 755 | 5,45 | 1,5 | 37,25 |
| Denní součet | 5828,34 | 59,86 | 49,65 | 178,08 |

| | | | | |
|---|----------------|---------------|--------------|---------------|
| Sobota | | | | |
| Snídaně – rohlík (1ks) s kuřecí šunkou a plátkovým sýrem eidam, okurka | 1300,58 | 15,84 | 16,4 | 26,3 |
| Oběd – kuřecí řízek, brambory | 2542,8 | 56,76 | 14,09 | 60,68 |
| Svačina – horalka | 1125 | 4 | 16 | 26 |
| Večeře – kuřecí řízek s chlebem | 2170 | 57,13 | 6,23 | 57,84 |
| Denní součet | 7138,38 | 133,73 | 52,72 | 170,82 |
| Neděle | | | | |
| Snídaně – přibináček | 1215 | 9,25 | 19,5 | 19,75 |
| Oběd – tortilla s kuřecím masem a zeleninou | 1601,3 | 35,65 | 7,75 | 42,37 |
| Svačina – máslový croissant | 883,48 | 4,26 | 10,92 | 23,82 |
| Večeře – pšeničný chléb (1ks) s žervé, kuřecí šunkou, plátkovým sýrem eidam a rajčaty | 1244,7 | 17,67 | 10,41 | 32,9 |
| Denní součet | 4944,48 | 66,83 | 48,58 | 118,84 |

Zdroj: vlastní výzkum

Tabulka 12: Jídelní lístek informant č. 10

| | Energie (kJ) | Bílkoviny (g) | Tuky (g) | Sacharidy (g) |
|---|-----------------|------------------|--------------|------------------|
| Pondělí | | | | |
| Snídaně – žitná placka (2ks) s lučinou, šunkou od kosti a rajčaty | 2147,2 | 25,74 | 13,37 | 81,61 |
| Přesnídávka – jablko | 262,5 | 0,6 | 0,6 | 19,5 |
| Oběd – gnocchi s kuřecím masem a špenátem | 2783,02 | 51,64 | 27,88 | 50,87 |
| Svačina – humus a žitná placka (2ks) | 2613,82 | 20,3 | 24,68 | 87,87 |
| Večeře – šopský salát s toustovým chlebem (1ks) | 1424,45 | 11,31 | 21,63 | 25,91 |
| Denní součet | 9230,99 | 109,59 | 88,16 | 265,76 |
| Úterý | | | | |
| Snídaně – chocapic cereálie s mlékem | 1188,4 | 7,82 | 4,26 | 52,2 |
| Přesnídávka – rohlík (1ks) s ramou a kuřecí šunkou | 978,88 | 9,45 | 11,7 | 24,2 |
| Oběd – pečený losos, brambory a rajčata | 1802,52 | 25,37 | 19,3 | 37,77 |
| Svačina – corny big čokoláda | 941,5 | 3,45 | 8,3 | 33,1 |
| Večeře – 2 tousty, s žervé, kuřecí šunkou, plátkovým sýrem eidam, rajčaty a kečupem | 1892,4 | 30,48 | 18,32 | 41,46 |
| Denní součet | 6803,7 | 76,57 | 61,88 | 188,73 |
| Středa | | | | |
| Snídaně – žitná placka (2ks), žervé, šunka od kosti | 2320,8 | 21,9 | 21,93 | 75,99 |
| Přesnídávka – jablečná přesnídávka | 356 | 0,4 | 0,2 | 18,4 |
| Oběd – těstoviny se slaninou, špenátem a sušenými rajčaty | 3799,34 | 27,62 | 42,83 | 104,35 |
| Svačina – mila sušenka | 1145,5 | 4 | 18 | 23,5 |
| Večeře – řecký jogurt karamel, rohlík (1ks) | 997,08 | 16,02 | 1,97 | 40,25 |
| Denní součet | 8618,72 | 69,94 | 84,93 | 262,49 |
| Čtvrtek | | | | |
| Snídaně – vanilkový skyr | 544,7 | 13 | 0,39 | 18,2 |
| Přesnídávka – meruňková přesnídávka | 608 | 0,19 | 0,19 | 35,15 |
| Oběd – kuřecí prsa, brambory, tatarka | 1854,4 | 52,33 | 8,74 | 35,38 |
| Svačina – mozzarella light s cherry rajčaty, žitný chléb (1ks) | 1454,64 | 24,98 | 14,27 | 29,56 |
| Večeře – avokádový toust (4ks) s rajčaty | 1722,82 | 11,87 | 21,48 | 46,78 |
| Denní součet | 6184,56 | 102,37 | 45,07 | 165,07 |

| | | | | |
|---|----------------|--------------|--------------|---------------|
| Pátek | | | | |
| Snídaně – bílý jogurt s banánem | 727,4 | 15,15 | 0,6 | 25,6 |
| Přesnídávka – jahodo-banánové smoothie s chia semínky | 1125,4 | 20,39 | 5,1 | 31,86 |
| Oběd – boloňské špagety se sýrem | 2857,3 | 41,56 | 23,7 | 73,72 |
| Svačina – jahodový mrož (dřeň) | 471,04 | 0,36 | 0,18 | 26,1 |
| Večeře – míchaná vejíčka (2ks), žitný chléb (2ks), okurka | 2149,74 | 21,9 | 21,66 | 54,52 |
| Denní součet | 7330,88 | 99,36 | 51,24 | 211,8 |
| Sobota | | | | |
| Snídaně – borůvkový skyr | 433,77 | 13,44 | 0,14 | 11,9 |
| Přesnídávka – jahodový actimel | 315 | 2,9 | 1,5 | 11,5 |
| Oběd – dýňová polévka albert bistro, kaiserka (1ks) | 1453,6 | 6,52 | 12,6 | 52,22 |
| Svačina – activia bílá | 345,6 | 5,4 | 4,08 | 6,12 |
| Večeře – špekáček (1 ks), žitný chléb (1ks), kečup, paprika a kyselá okurka | 1908,2 | 18,24 | 25,3 | 37,53 |
| Denní součet | 4456,17 | 46,5 | 43,62 | 119,27 |
| Neděle | | | | |
| Snídaně – rohlík (1ks) s máslem a jahodovou marmeládou | 924,98 | 4,23 | 9,88 | 30,58 |
| Přesnídávka – meruňkový kefir | 669 | 7 | 2,25 | 27,75 |
| Oběd – kuřecí prsa s rýží a brokolicí | 2397,5 | 54,9 | 2,7 | 85,65 |
| Svačina – banán | 585 | 1,73 | 0,27 | 30 |
| Večeře – 2 nožičky vídeňského parku, rohlík (1ks), kečup, rajčata | 1649,08 | 14,8 | 21,8 | 32,13 |
| Denní součet | 6225,56 | 82,66 | 36,9 | 206,11 |

Zdroj: vlastní výzkum

Tabulka 13: Jídelní listek informant č. 11

| | Energie (kJ) | Bílkoviny (g) | Tuky (g) | Sacharidy (g) |
|--|-----------------|------------------|---------------|------------------|
| Pondělí | | | | |
| Snídaně – borůvkový jogurt florian | 900 | 4,05 | 12,6 | 21,75 |
| Přesnídávka – pomeranč | 288 | 1,5 | 0,3 | 12,38 |
| Oběd – treska filé, rýže | 1456,8 | 22,02 | 0,86 | 63,36 |
| Svačina – jablko, mandarinky | 525,6 | 1,19 | 0,87 | 27,89 |
| Večeře – 2 tousty s kuřecí šunkou a plátkovým sýrem eidam, kečup | 1833,8 | 28,24 | 14,63 | 47,96 |
| Denní součet | 5004,2 | 57 | 29,26 | 173,34 |
| Úterý | | | | |
| Snídaně – ovesná kaše s mákem, blumou a jablky | 1448,55 | 11,43 | 8,57 | 54,83 |
| Oběd – zeleninový vývar s nudlemi, kuřecí nudličky po indicku, hranolky | 2682,16 | 43,45 | 22,94 | 62,65 |
| Večeře – smaženky s hořčicí, cibulí, kyselou okurkou a rajčaty | 2081,7 | 25,3 | 14,32 | 65,43 |
| Denní součet | 6212,41 | 80,18 | 45,83 | 182,91 |
| Středa | | | | |
| Snídaně – volské oko, slanina, párek, rajče, okurka, pšeničný chléb (1ks) | 2438,7 | 20,88 | 41,1 | 29,29 |
| Oběd – slepičí vývar s nudlemi, kuře na paprice, houskový knedlík (3 ks) | 2879,45 | 44,96 | 24,73 | 74,27 |
| Svačina – jogurt activia | 476,4 | 4,08 | 3,24 | 16,92 |
| Večeře – caesar salát | 2775,64 | 51,87 | 36,35 | 33,35 |
| Denní součet | 8570,19 | 121,79 | 105,42 | 153,83 |
| Čtvrtek | | | | |
| Snídaně – rohlík (2ks) s lučinou, rajčata | 1328,96 | 11,33 | 8,71 | 52,4 |
| Přesnídávka – pomeranč | 288 | 1,5 | 0,3 | 12,38 |
| Oběd – kuřecí prso, brambory, tatarka | 1987,75 | 30 | 24,57 | 30,51 |
| Svačina – šopský salát | 424,2 | 4,64 | 6,32 | 6,68 |
| Večeře – pšeničný chléb (1ks) s máslem, kuřecí šunkou, plátkovým sýrem eidam a rajčaty | 1396,6 | 16,53 | 15,51 | 31,88 |
| Denní součet | 5425,51 | 64 | 55,41 | 133,85 |
| Pátek | | | | |
| Snídaně – pšeničný chléb (1 ks) s máslem, kuřecí šunkou a plátkovým sýrem eidam | 1308,6 | 15,63 | 15,31 | 27,18 |
| Přesnídávka – 1 toust s kuřecí šunkou a plátkovým sýrem eidam, kečup | 951,8 | 15 | 7,84 | 23,98 |
| Oběd – smažený sýr, hranolky, tatarka | 3118,6 | 26,97 | 42,31 | 62,05 |
| Svačina – makovo-tvarohový koláč | 1604 | 9,6 | 16,1 | 51 |
| Večeře – pečený losos, brambory, rajčata | 1757,5 | 25,04 | 19,12 | 34,38 |
| Denní součet | 8740,5 | 92,24 | 100,68 | 198,59 |

| | | | | |
|---|----------------|--------------|--------------|---------------|
| Sobota | | | | |
| Snídaně – bílý jogurt s datlovým sirupem a jablky | 658,13 | 6,97 | 4,9 | 19,76 |
| Oběd – tuňákový salát | 1331 | 20,68 | 14,08 | 25,3 |
| Svačina – high protein jogurt jahoda | 484 | 20 | 0,6 | 12 |
| Večeře – česneková polévka se sýrem | 1070,68 | 14,48 | 5,62 | 35,07 |
| Denní součet | 3543,81 | 62,13 | 25,2 | 92,13 |
| Neděle | | | | |
| Snídaně – high protein jogurt jahoda | 484 | 20 | 0,6 | 12 |
| Oběd – gnocchi se špenátem, rajčaty a parmezánem | 2359,5 | 35,54 | 15,86 | 68,47 |
| Večeře – mandarinky | 440 | 1,5 | 0,5 | 25 |
| Denní součet | 3283,5 | 57,04 | 16,96 | 105,47 |

Zdroj: vlastní výzkum

Tabulka 14: Jídelní lístek informant č. 12

| | Energie (kJ) | Bílkoviny (g) | Tuky (g) | Sacharidy (g) |
|---|-----------------|------------------|---------------|------------------|
| Pondělí | | | | |
| Snídaně – rohlík (2ks) s máslem a jahodovou marmeládou | 1959,76 | 8,5 | 19,8 | 67,51 |
| Přesnídávka – jogurt activia, banán | 1025,4 | 6,41 | 3,99 | 43,08 |
| Oběd – vepřová krkovice, brambory, brusinky | 2515,64 | 44,25 | 29,4 | 37,92 |
| Svačina – rohlík (1ks) s játrovou paštikou | 700,53 | 6,25 | 5,84 | 24,15 |
| Večeře – 3 tousty s plátkovým sýrem gouda, šunkovým salámem, kečupem a hořčicí | 3340,1 | 34,93 | 42,63 | 69,15 |
| Denní součet | 9541,43 | 100,34 | 101,66 | 241,81 |
| Úterý | | | | |
| Snídaně – rohlík (2ks) s máslem a vařeným vejcem (2ks) | 2325,56 | 21,99 | 31,7 | 49,45 |
| Oběd – smažený květák, vařené brambory, tatarka | 2804,08 | 14,21 | 37,5 | 71 |
| Svačina – makový koláč | 1557 | 8,6 | 13,5 | 56,8 |
| Večeře – 3 nožičky javoříckého párky, pšeničný chléb (2ks), kečup, hořčice | 2965,5 | 41,23 | 33,11 | 67,91 |
| Denní součet | 9652,14 | 86,03 | 115,81 | 245,16 |
| Středa | | | | |
| Snídaně – cornflakes s mlékem | 791,5 | 9,12 | 3,45 | 30,1 |
| Svačina – pšeničný chléb (1ks) s žervé a okurkou | 710,31 | 5,74 | 3,13 | 28,47 |
| Oběd – pečené kuřecí stehno s rýží, ledový salát s octovou zálivkou | 2608,05 | 35,13 | 17,6 | 82,89 |
| Svačina – mila sušenka | 1145,5 | 4 | 18 | 23,5 |
| Večeře – sendvič s krutím prsem, vejcem a slaninou | 1883,5 | 37,13 | 21,64 | 27,12 |
| Denní součet | 7138,86 | 91,12 | 63,82 | 192,08 |
| Čtvrtek | | | | |
| Snídaně – jogurt florian stracciatella, rohlík (1ks) | 1435,68 | 8,17 | 14,15 | 47,4 |
| Přesnídávka – delisa sušenka mléčná | 749,43 | 1,88 | 10,76 | 18,74 |
| Oběd – čočka na kyselo, 2 nožičky vídeňského parku, vajíčko, pšeničný chléb (1ks) | 3516,4 | 44,39 | 36,56 | 68,82 |
| Svačina – vanilkový lipánek, rohlík | 1124,88 | 10,04 | 10,35 | 35,51 |

| | | | | |
|---|----------------|---------------|--------------|---------------|
| Večeře – míchaná vajíčka (3ks), pšeničný chléb (2ks), okurka | 2590,5 | 30,32 | 27,86 | 59,54 |
| Denní součet | 9416,89 | 94,8 | 99,68 | 230,01 |
| Pátek | | | | |
| Snídaně – meruňková přesnídávka, rohlík (1ks) | 1113,68 | 4,31 | 1,74 | 59,3 |
| Přesnídávka – snickers tyčinka | 1094 | 4,6 | 13,95 | 27,65 |
| Oběd – cheeseburger, hranolky, kečup | 2515,2 | 22,46 | 25,01 | 69,52 |
| Večeře – pšeničný chléb (2ks) s máslem a játrovou paštikou | 2146,1 | 13,4 | 26,5 | 53,84 |
| Denní součet | 6868,98 | 44,77 | 67,2 | 210,31 |
| Sobota | | | | |
| Snídaně – jogurt monte, rohlík (1ks) | 1476,68 | 10,12 | 13,55 | 50,15 |
| Přesnídávka – mila sušenka | 1145,5 | 4 | 18 | 23,5 |
| Oběd – kuřecí nudličky na kari s rýží | 2896,36 | 54,89 | 14,71 | 85,39 |
| Svačina – jogurtový nápoj jahoda s mátou | 810 | 9,3 | 3,9 | 29,4 |
| Večeře – těstovinový salát s mozzarellou, dušenou šunkou a zeleninou | 2433,44 | 38,6 | 18,56 | 66,64 |
| Denní součet | 8761,98 | 116,91 | 68,72 | 255,08 |
| Neděle | | | | |
| Snídaně – pšeničný chléb (2ks) s žervé, plátkovým sýrem gouda a rajčaty | 1975 | 22,14 | 15,88 | 58,54 |
| Přesnídávka – vanilkový lipánek | 619,2 | 5,92 | 8,8 | 11,36 |
| Oběd – kuře na paprice s houskovým knedlíkem (4ks) | 2908,72 | 60,02 | 16,97 | 78,53 |
| Svačina – čokoládový donut | 996 | 3 | 11 | 33 |
| Večeře – bavorská sekaná v housce, hořčice, kyselá okurka | 1958,25 | 18,29 | 27,11 | 37,63 |
| Denní součet | 8457,17 | 109,37 | 79,76 | 219,06 |

Zdroj: vlastní výzkum

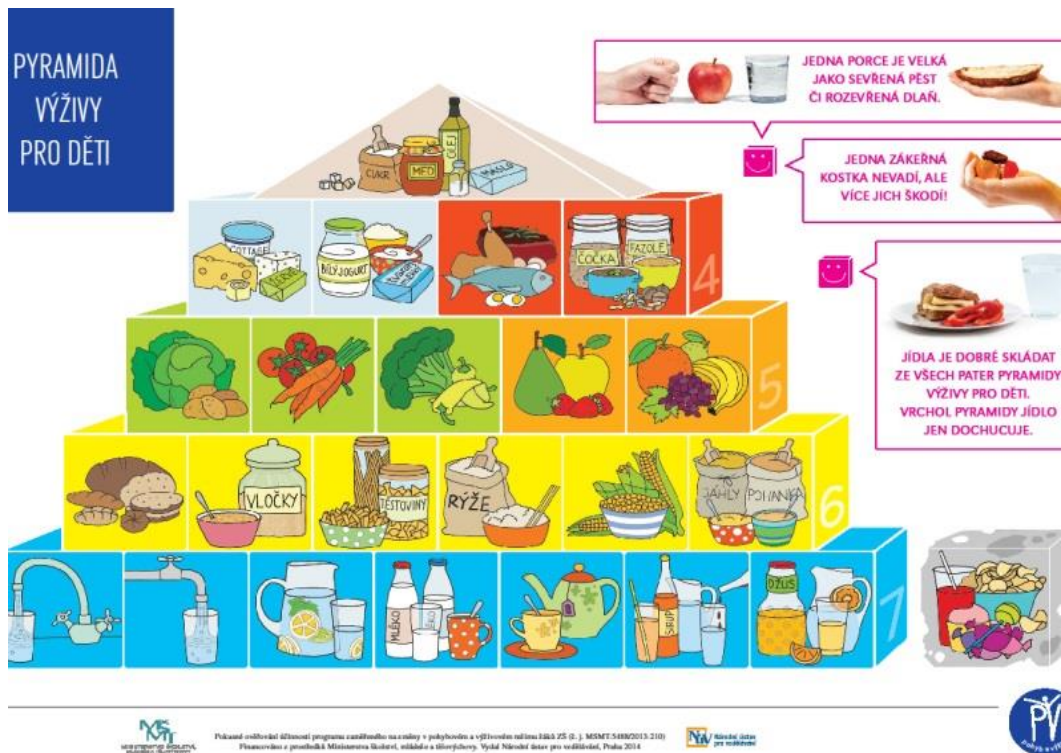
Tabulka 15: Jídelní lístek informant č. 13

| | Energie (kJ) | Bílkoviny (g) | Tuky (g) | Sacharidy (g) |
|---|-----------------|------------------|--------------|------------------|
| Pondělí | | | | |
| Snídaně – kokosový protein s mlékem | 877,8 | 25,56 | 5,5 | 16 |
| Přesnídávka – mango | 876 | 1,8 | 1,5 | 49,2 |
| Oběd – kuřecí prsa na kari s jasmínovou rýží | 3392,96 | 54,83 | 28,21 | 83,13 |
| Svačina – kofila | 713,65 | 1,33 | 8,93 | 21 |
| Večeře – špagety s rajčatovou omáčkou, žampiony, řapíkatý celer | 1979,5 | 15,1 | 6,45 | 84,65 |
| Denní součet | 7839,91 | 98,62 | 50,59 | 253,98 |
| Úterý | | | | |
| Snídaně – lina sušenka | 1425 | 6 | 22,8 | 28,2 |
| Oběd – 3 tousty s žervé, šunkou od kosti, plátkovým sýrem eidam a vařenými vejci (2ks) | 3547,8 | 54,56 | 38,35 | 71,52 |
| Svačina – jogurt monte | 971 | 6 | 12 | 26 |
| Večeře – špagety s rajčatovou omáčkou, žampiony, řapíkatý celer | 1979,5 | 15,1 | 6,45 | 84,65 |
| Denní součet | 7923,3 | 81,66 | 79,6 | 210,37 |
| Středa | | | | |
| Snídaně – tatranka oříšková | 1001,1 | 3,43 | 12,64 | 27,73 |
| Oběd – vepřová játra, krokety, tataraka | 3251,6 | 35,82 | 48,26 | 49,35 |
| Svačina – jablko | 262,5 | 0,6 | 0,6 | 19,5 |
| Večeře – salát s rajčaty, mozzarelou, rukolou a balsamikem | 1163,4 | 22,15 | 16,77 | 10,9 |
| Denní součet | 5678,6 | 62 | 78,27 | 107,48 |
| Čtvrtek | | | | |
| Snídaně – kinder mléčný řez | 488,88 | 2,35 | 7,64 | 9,66 |
| Přesnídávka – borůvky | 213 | 0,7 | 0,6 | 12,3 |
| Oběd – kuřecí plátek s jasmínovou rýží | 2307,5 | 52,8 | 2 | 79,25 |
| Svačina – kobliha | 1194,2 | 4,55 | 11,76 | 35,56 |
| Večeře – pšeničný chléb (2ks), máslo, kuřecí šunka, plátkový sýr eidam, ledový salát, croissant | 3452,88 | 34,12 | 40,53 | 79,46 |
| Denní součet | 7656,46 | 94,52 | 62,53 | 216,23 |
| Pátek | | | | |
| Snídaně – tvaroháček vanilkový | 515,7 | 6,21 | 5,22 | 12,78 |
| Přesnídávka – mandarinka | 209 | 0,7 | 0,3 | 10,1 |
| Oběd – smažený sýr, vařené brambory, tataraka | 2272,5 | 24,93 | 26,12 | 47,17 |
| Svačina – lina sušenka | 1425 | 6 | 22,8 | 28,2 |
| Večeře – 3 nožičky vídeňského párku, rohlík, kečup | 1857,08 | 20,5 | 29,44 | 26,63 |

| | | | | |
|---|---------|-------|-------|--------|
| Denní součet | 6279,28 | 58,34 | 83,88 | 124,88 |
| Sobota | | | | |
| Snídaně – polomáčené sušenky | 2497 | 7,3 | 34,7 | 54 |
| Oběd – špagety s krevetami a cherry rajčaty | 2116,2 | 29,92 | 6,66 | 78,82 |
| Svačina – kofila | 713,65 | 1,33 | 8,93 | 21 |
| Večeře – volská oko (2ks), rajčata, večerní chlebík (1ks) | 1237,2 | 25,74 | 18,99 | 6,33 |
| Denní součet | 6564,05 | 64,29 | 69,28 | 160,15 |
| Neděle | | | | |
| Snídaně – rohlík (1ks) s máslem a medem | 1018,88 | 4,25 | 9,87 | 36,51 |
| Přesnídávka – banán | 585 | 1,73 | 0,27 | 30 |
| Oběd – krokety s tatarkou | 2396,6 | 4,17 | 41,21 | 46,05 |
| Svačina – loupák | 1478 | 10 | 10 | 55 |
| Večeře – jitrnice (2 ks), rohlík (1ks) | 1485,68 | 17,92 | 15,65 | 36,55 |
| Denní součet | 6964,16 | 38,07 | 77 | 204,11 |

Zdroj: vlastní výzkum

Obrázek 1: Potravinová pyramida pro děti



Zdroj: HLAVATÁ, K., 2018. *Potravinová pyramida ve světě i u nás. Jaká má být denní skladba stravy?.* [online]. *Vím, co jím.* Praha: *Vím, co jím a piju* [cit. 2022-12-1]. Dostupné z: https://www.vimcojim.cz/magazin/clanky/o-vyzive/Potravinova-pyramida-ve-svete-i-u-nas.-Jaka-ma-byt-denni-skladba-stravy__s10010x11012.html

Obrázek 2: Těstoviny Carbonara (Školní jídelna I)



Zdroj: vlastní výzkum

Obrázek 3: Grilovaný hermelín na salátu s dipem ze zakysané smetany a červené řepy (Školní jídelna II)



Zdroj: vedoucí školní jídelny II

Obrázek 4: Tvarohový karbanátek se šunkou na salátě (Školní jídelna II)



Zdroj: vedoucí školní jídelny II

Obrázek 5: Salátový bar (Školní jídelna II)



Zdroj: vlastní výzkum

Obrázek 6: Dávkovač šťávy (Školní jídelna II)



Zdroj: vlastní výzkum

Obrázek 7: Sudy na zbytky stravy (Školní jídelna II)



Zdroj: vlastní výzkum

Obrázek 8: Lapoly (Školní jídelna I)



Zdroj: vlastní výzkum

Příloha 1: Rozhovorové otázky

Rozhovorové otázky – vzor

- 1.) Jak často a v jakém množství si objednávejte suroviny u dodavatelů? Plní vaše objednávky dle požadovaného množství a časového harmonogramu?
- 2.) Podle čeho si vybíráte dodavatele?
- 3.) Využíváte i lokální dodavatele a maloobchody?
- 4.) Jak zacházíte se zbytky stravy?
- 5.) Kolik kilogramů denně jídla zhruba vyhodíte?
- 6.) Sledujete, kolik nesnědeného jídla děti vrací – jde do odpadu – vzhledem k jídelníčku?
- 7.) Máte přehled o tom, co dětem chutná – rádi jedí a je méně vrácených zbytků do odpadu?
- 8.) Zohledňujete velikost porce dle věku žáků?
- 9.) Mají žáci možnost si říci, když něco nejedí, že si to nevezmou, aby jídlo nemuseli vyhazovat do odpadu?
- 10.) Jak hodnotíte komunikaci personálu kuchyně se strážníky dětmi?
- 11.) Kolik denně uvaříte porcí jídel?
- 12.) Vaříte i pro jiné strážníky než pro děti a zaměstnance školy? Pro jaké?
- 13.) Jak často obměňujete Váš jídelní lístek?
- 14.) Obohacujete jídelní lístek o nové moderní receptury a vaříte častěji jídla, které děti mají rádi? Prosím, uveďte příklady?
- 15.) Kolik žáků má lékařem indikované dietní stravování? Jak zajišťujete těmto dětem dietní stravu?
- 16.) Podílí se vaše jídelna spolu s učiteli a vedením školy na výživovém vzdělávání dětí?
- 17.) Nabízí Vaše školní jídelna žákům dopolední, či odpolední svačinky? Pokud ano, v jaké podobě?
- 18.) Nabízí Vaše školní jídelna každý den neslazené varianty nápojů? (Pitná voda, neslazený čaj atd.)
- 19.) Preferují děti spíše neslazené varianty nápojů, či slazené varianty nápojů?
- 20.) Provádíte pravidelně průzkumy spokojenosti, jak jídlo vámi uvažené a podávané, chutná strážníkům? Co by si přáli k jídlu častěji? Byli pro vás průzkumy přínosné a respektovali jste přání strážníků?
- 21.) Jste součástí projektu Zdravá školní jídelna? Pokud ne, slyšeli jste o projektu Zdravá školní jídelna? Popř. Nepřemýšleli jste o zapojení se do projektu?
- 22.) Jak postupujete při sestavování jídelního lístku? Dodržujete veškerá výživová doporučení? Jakých pomůcek k tomu využíváte?
- 23.) Jste zapojeni do projektu ovoce, zelenina a mléko do škol pro první stupeň ZŠ?
- 24.) Máte dobré technické vybavení školní jídelny na úrovni 21. století?
- 25.) Pravidelně se vzděláváte? Jaký máte systém vzdělávání zaměstnanců?

Zdroj: vlastní výzkum

Příloha 2: Technika kódování – metoda papír a tužka

Informantka č. 7 – Školní jídelna II

T: Jak často a v jakém množství si objednávejte suroviny u dodavatelů a jestli plní vaše objednávky dle požadovaného množství a časového harmonogramu?

I: Řekla bych, že denně.

T: Podle čeho si vybíráte Vaše dodavatele?

I: Tyjo to nevím, to řeší vedoucí.

T: Využíváte i nějaké lokální dodavatele a maloobchody?

I: Z ^{JIHOČESKÝ KRAJ} jihočeskýho kraje máme no.

T: Jak zacházíte se zbytky stravy?

I: Zbytky si odváží zbytkáři, město to odváží, ^{SUDY} dává se to do sudů a odváží se to na likvidaci.

T: Kolik kilogramů denně jídla zhruba vyhodíte?

I: Denně vám to neřeknu, nemám odhad, ale je to podle toho, co se zrovna vaří no. ^{POLE JÍDELNÍČKA}

T: Sledujete, kolik nesnědeného jídla děti vrací – jde do odpadu – vzhledem k jídelníčku?

I: Sledujeme, to je jak co, jak který jídl, je to těžký. Když je čočka třeba, tak je to víc, ale někdo vrátí i třeba celej řízek.

T: Máte přehled o tom, co dětem chutná – rádi jedí a je méně vrácených zbytků do odpadu?

I: Jo určitě, třeba dneska ^{SLADKÁ JÍDLA} buchtíčky s krémem, omáčky ^{OMÁČKY, MASO} s těstovinama, rýží, obecně sladký jídla prostě, třeba krupicovou kaši mají rádi, nebo svičkovou s knedlíkem taky.

T: Zohledňujete velikost porce dle věku žáků?

I: ^{NORMA} Ano, ono nám to pípne, ukáže se nám to tam, když pípnou čip.

T: Mají žáci možnost si říci, když něco nejedí, že si to nevezmou, aby jídlo nemuseli vyhazovat do odpadu?

I: Jo, třeba je omáčka s rejží, ^{MAJÍ MOŽNOST} nechtějí omáčku, tak jo, můžou si říct a dostanou bez omáčky, no fakt někdo chce suchou rejží... Nebo třeba když je špenát, tak bez špenátu a dostanou to bez toho.

T: Kolik denně uvaříte porcí jídel?

I: ^{850 - 900 PORCÍ} Denně kolem 900, tady se vydává tak přes 700, pak jedna školka ta má tak 70 a druhá školka tak 110 porcí.

T: Vaříte i pro jiné strážníky než pro děti a zaměstnance školy? Pro jaké?

I: Jo, chodí si ^{DŮCHODCI} důchodci i pár cizích strážníků, asi 4 nebo 5 cizích strážníků a mají to za plnou cenu.

T: Jak často obměňujete Váš jídelní lístek?

I: No v jednom měsíci se jídla nikdy neopakují, až tak za 6 neděl.

T: Obohacujete jídelní lístek o nové moderní receptury a vaříte častěji jídla, které děti mají rádi?

I: Ano, paní vedoucí ^{BEZMASÁ JÍDLA} vždycky na internetu najde nějaké salát třeba a vidí obrázek a řekne, že to by se jí líbilo, takže jo.

T: Nabízí Vaše školní jídelna žákům dopolední, či odpolední svačinky? Pokud ano, v jaké podobě?

I: Dopolední svačiny pro základní školu, ale není o to moc velký zájem, cena je 20 korun a je jich asi 15. V 1. třídě jim to většinou přihlásí a pak většinou odhlásí, když to to dítě třeba nesní a nosí to domů v tašce.

T: Nabízí Vaše školní jídelna každý den neslazené varianty nápojů? (Pitná voda, neslazený čaj atd.)

I: Ano, máme 4 různé kanystry, je tam i voda a 3 jsou ovocný.

T: Preferují děti spíše neslazené varianty nápojů, či slazené varianty nápojů?

I: Slazený, to je jasný. Zrovna teď se ubral ve školce cukr a ty děti to nepijou, jsou zvyklí na sladkou chuť, ale kdo chce, dá si vodu, je tam na výběr.

T: Provádíte pravidelně průzkumy spokojenosti, jak jídlo vámi uvařené a podávané, chutná strávníkům? Co by si přáli k jídlu častěji?

I: ^{NEPRÁVIDELNĚ} Pravidelně neprovádíme, ale chodí si říkat, když jsou nespokojení, nebo naopak, že to bylo moc dobrý, pak, že by si daly hambáč, rajskou atd..

T: Jste zapojeni do projektu ovoce, zelenina a mléko do škol pro první stupeň ZŠ?

^{OVOCE, ZELENINA A MLÉKO DO ŠKOL}

I: Ano jsme, oboje.

T: Máte dobré technické vybavení školní jídelny na úrovni 21. století?

I: Jo, máme konvektomaty, ^{OSNOVA PÁNE} pánve, dřív byly trouby, pekáče, dneska jsou ty konvektomaty, a to je fakt jednodušší.

T: Pravidelně se vzděláváte? Jaký máte systém vzdělávání zaměstnanců?

I: Každý rok máme hygienický ^{ŠKOLENÍ} školení, bezpečnost práce. Když je nějaká novinka, tak jdeme všechny kuchařky třeba o prázdninách, pak vedoucí vím, že má nějaký semináře.

Zdroj: vlastní výzkum

Příloha 3: Receptury školní jídelny I

1. týden - školní jídelna I

| Množství | Jednotka | Název | Energie (kcal) | Energie (kJ) | Bílkoviny (g) | Tuky (g) | Sacharidy (g) |
|-----------------------------------|----------|------------------|----------------|---------------|---------------|-------------|---------------|
| Americká kukuřičná polévka | | | | | | | |
| 40 g | | Kukuřice mražená | 26 | 109,8 | 1 | 0,2 | 6 |
| 130 g | | Mléko polotučné | 59,8 | 250,9 | 4,29 | 1,95 | 6,24 |
| 20 g | | Brambory | 14,8 | 63,2 | 0,41 | 0,02 | 2,96 |
| 0,8 g | | Česnek | 0,96 | 4,03 | 0,05 | 0 | 0,2 |
| 2 g | | Sůl | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| CELKEM | | | 101,56 | 427,73 | 5,75 | 2,17 | 15,4 |

Čínské nudle s vepřovým masem a se zeleninou, zeleninová obloha

| | | | | | | | |
|---------------|--|---|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|
| 50 g | | Čínské nudle Nowaco Zeleninová směs s kukuřicí | 90 | 377 | 2,5 | 3,5 | 13 |
| 70 g | | Sojová omáčka | 45,5 | 189,7 | 2,1 | 0,7 | 7 |
| 1 g | | Vepřová plec | 0,6 | 2,52 | 0,02 | 0 | 0,13 |
| 80 g | | Olej | 187,2 | 782,4 | 13,84 | 14,58 | 0,16 |
| 5 g | | Okurky salátové | 46,2 | 193,35 | 0 | 4,98 | 0 |
| 17 g | | Paprika červená | 1,7 | 7,31 | 0,14 | 0,03 | 0,39 |
| 17 g | | Rajčata | 5,27 | 22,1 | 0,17 | 0,05 | 1,07 |
| CELKEM | | | 380,04 | 1589,34 | 18,92 | 23,85 | 22,55 |

Sekaný máslový řízek, brambory vařené, zeleninová obloha

| | | | | | | | |
|---------------|--|-----------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|
| 43 g | | Vejce slepičí M | 64,93 | 271,76 | 5,33 | 4,69 | 0,39 |
| 80 g | | Vepřová plec | 187,2 | 782,4 | 13,84 | 14,58 | 0,16 |
| 50 g | | Veka grahamová | 136 | 571,5 | 4,75 | 1,85 | 24,8 |
| 2 g | | Sůl | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 30 g | | Mléko polotučné | 13,8 | 57,9 | 0,99 | 0,45 | 1,44 |
| 300 g | | Brambory | 222 | 948 | 6,12 | 0,33 | 44,4 |
| 20 g | | Máslo | 150,6 | 619 | 0,12 | 16,6 | 0,16 |
| 17 g | | okurka salátová | 2,38 | 9,95 | 0,14 | 0,03 | 0,34 |
| 17 g | | Paprika červená | 5,27 | 22,1 | 0,17 | 0,05 | 1,07 |
| 17 g | | Rajčata | 3,57 | 14,96 | 0,15 | 0,03 | 0,8 |
| CELKEM | | | 785,75 | 3297,57 | 31,61 | 38,59 | 73,56 |

1. týden - školní jídelna I

| Množství | Jednotka | Název | Energie (kcal) | Energie (kJ) | Bílkoviny (g) | Tuky (g) | Sacharidy (g) |
|-----------------------|----------|---------------------------------------|----------------|---------------|---------------|-------------|---------------|
| Selská polévka | | | | | | | |
| 20 g | | Zelenina francouzská mražená - průměr | 5,4 | 21,8 | 0,2 | 0 | 1,1 |
| 3 g | | Mouka pšeničná hladká (T 650) | 10,38 | 43,41 | 0,34 | 0,05 | 2,19 |
| 40 g | | Mléko polotučné | 18,4 | 77,2 | 1,32 | 0,6 | 1,92 |
| 42 g | | Brambory | 31,08 | 132,72 | 0,86 | 0,05 | 6,22 |
| 4 g | | Těstoviny vaječné | 14,44 | 61,12 | 0,53 | 0,11 | 2,8 |
| 250 ml | | Voda | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 4 g | | Olej | 36,96 | 154,68 | 0 | 3,98 | 0 |
| 2 g | | Sůl | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 1 g | | Máslo | 7,53 | 30,95 | 0,01 | 0,83 | 0,01 |
| CELKEM | | | 124,19 | 521,88 | 3,26 | 5,62 | 14,24 |

Bílé fazole s uzeným masem, klobásou a rajčaty, slunečnicový chléb

| | | | | | | | |
|---------------|--|-------------------------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|
| 50 g | | Fazole | 141 | 589,5 | 11,1 | 0,8 | 29,85 |
| 40 g | | Klobása papriková | 82 | 342,4 | 5,92 | 5,88 | 0,84 |
| 30 g | | Cibule | 9,9 | 41,4 | 0,42 | 0,06 | 2,67 |
| 8 g | | Mouka pšeničná hladká (T 650) | 27,68 | 115,76 | 0,9 | 0,12 | 5,85 |
| 40 g | | Rajčata | 8,4 | 35,2 | 0,36 | 0,08 | 1,88 |
| 10 g | | Kečup | 10,8 | 45,8 | 0,18 | 0,05 | 2,48 |
| 0,5 g | | Česnek | 0,6 | 2,52 | 0,03 | 0 | 0,13 |
| 0,3 g | | Paprika mletá sladká | 0,95 | 3,99 | 0,05 | 0,05 | 0,17 |
| 0,1 g | | Pepř mletý | 0,22 | 0,93 | 0,01 | 0 | 0,06 |
| 2 g | | Sůl | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 50 g | | Šunka Krásno | 50 | 210 | 6,5 | 1,5 | 1,25 |
| 50 g | | Chléb slunečnicový | 97 | 410 | 3,25 | 2,15 | 16,05 |
| CELKEM | | | 428,55 | 1797,5 | 28,72 | 10,69 | 61,23 |

Vepřové maso na česneku, bramborové knedlíky, dušený špenát

| | | | | | | | |
|---------------|--|-------------------------------|---------------|----------------|-------------|--------------|--------------|
| 100 g | | Vepřová plec | 234 | 978 | 17,3 | 18,2 | 0,2 |
| 20 g | | Cibule | 6,8 | 27,6 | 0,28 | 0,04 | 1,78 |
| 7 g | | Olej | 64,68 | 270,69 | 0 | 6,97 | 0 |
| 5 g | | Mouka pšeničná hladká (T 650) | 17,3 | 72,35 | 0,57 | 0,08 | 3,66 |
| 2 g | | Slanina | 16,16 | 67,68 | 0,05 | 1,77 | 0 |
| 2 g | | Sůl | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 2 g | | Česneková pasta 50% soli | 1,18 | 4,9 | 0,06 | 0 | 0,24 |
| 140 g | | Bramborové těsto Bask | 218,4 | 924 | 6,72 | 1,12 | 43,82 |
| 10 g | | Mouka pšeničná hrubá (T 450) | 34,3 | 143,6 | 0,98 | 0,12 | 7,5 |
| 100 g | | Špenát mražený | 16 | 67 | 2,1 | 0,3 | 3,2 |
| 30 g | | Vejce slepičí M | 45,3 | 189,6 | 3,72 | 3,27 | 0,27 |
| 20 g | | Česneková pasta 50% soli | 11,8 | 49 | 0,6 | 0,02 | 2,42 |
| 20 g | | Cibule | 6,8 | 27,6 | 0,28 | 0,04 | 1,78 |
| 80 g | | Mléko polotučné | 36,8 | 154,4 | 2,64 | 1,2 | 3,84 |
| CELKEM | | | 709,12 | 2976,42 | 35,3 | 33,13 | 68,71 |

1. týden - školní jídelna

I

| Množství | Jednotka | Název | Energie (kcal) | Energie (kJ) | Bílkoviny (g) | Tuky (g) | Sacharidy (g) |
|-------------------------------------|----------|--|----------------|---------------|---------------|------------|---------------|
| Polévka kuřecí s těstovinkou | | | | | | | |
| 12 g | | Zelenina francouzská mražená - průměr | 3,24 | 13,08 | 0,12 | 0 | 0,86 |
| 20 g | | Maso kuřecí, horní stehno bez kostí a kůže | 28,2 | 117,8 | 3,66 | 1,5 | 0 |
| 10 g | | Těstoviny vaječné | 36,1 | 152,8 | 1,33 | 0,28 | 6,99 |
| 1 g | | Máslo | 7,53 | 30,95 | 0,01 | 0,83 | 0,01 |
| 300 ml | | Voda | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 43 g | | Cibule | 14,19 | 59,34 | 0,6 | 0,09 | 3,83 |
| 2 g | | Sůl | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| CELKEM | | | 89,26 | 373,97 | 5,72 | 2,7 | 11,49 |

Omáčka koprová, vejce vařená, houskové knedlíky (kynuté)

| | | | | | | | |
|---------------|--|-------------------------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|
| 30 ml | | Smetana 12% tuku | 41,1 | 172,2 | 0,93 | 3,6 | 1,26 |
| 20 g | | Mouka pšeničná hladká (T 650) | 69,2 | 289,4 | 2,26 | 0,3 | 14,62 |
| 20 g | | Kopr | 6,8 | 28,6 | 0,52 | 0,06 | 1,42 |
| 11 g | | Vejce slepičí M | 16,61 | 69,52 | 1,36 | 1,2 | 0,1 |
| 90 g | | Mléko polotučné | 41,4 | 173,7 | 2,97 | 1,35 | 4,32 |
| 5 g | | Cukr | 19,95 | 84,85 | 0 | 0 | 4,99 |
| 4 g | | Oct | 1,44 | 6,04 | 0,02 | 0 | 0,39 |
| 55 g | | Vejce slepičí M | 83,05 | 347,6 | 6,82 | 6 | 0,5 |
| 110 g | | Mouka pšeničná hrubá (T 450) | 377,3 | 1579,6 | 10,78 | 1,32 | 82,5 |
| 6 g | | Vejce slepičí M | 9,06 | 37,92 | 0,74 | 0,65 | 0,05 |
| 4 g | | Droždí | 6,32 | 26,6 | 1,11 | 0 | 0,47 |
| 50 g | | Mléko polotučné | 23 | 96,5 | 1,65 | 0,75 | 2,4 |
| 20 g | | Grahamová veka | 56 | 234 | 1,86 | 0,8 | 9,58 |
| CELKEM | | | 751,23 | 3146,53 | 31,02 | 16,03 | 122,6 |

Kuřecí plátek na gyros koření, hranolky bramborové, zeleninový salát se sušenými rajčaty

| | | | | | | | |
|---------------|--|-------------------------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|
| 220 g | | Kuřecí stehno | 244,2 | 1023 | 44,66 | 6,82 | 0,88 |
| 30 g | | Cibule | 9,9 | 41,4 | 0,42 | 0,06 | 2,67 |
| 3 g | | Sůl | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 30 g | | Mouka pšeničná hladká (T 650) | 103,8 | 434,1 | 3,39 | 0,45 | 21,93 |
| 2 g | | Koření grilovací | 3,88 | 16,22 | 0,28 | 0,18 | 0,4 |
| 280 g | | Hranolky pečené v troubě | 371,42 | 1554 | 6,16 | 9,8 | 60,2 |
| 3 g | | Olej | 27,72 | 118,01 | 0 | 2,99 | 0 |
| 20 g | | Salát hlávkový | 1,6 | 6,6 | 0,26 | 0,04 | 0,5 |
| 100 g | | Sušená rajčata v oleji | 168 | 704 | 3,2 | 14,1 | 8,3 |
| CELKEM | | | 930,52 | 3895,33 | 58,37 | 34,44 | 94,88 |

1. týden - školní jídelna

I

| Množství | Jednotka | Název | Energie (kcal) | Energie (kJ) | Bílkoviny (g) | Tuky (g) | Sacharidy (g) |
|--------------------------------|----------|---------------------------------------|----------------|---------------|---------------|-------------|---------------|
| Polévka z vaječné jíšky | | | | | | | |
| 250 ml | | Voda | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 20 g | | Zelenina francouzská mražená - průměr | 5,4 | 21,8 | 0,2 | 0 | 1,1 |
| 2 g | | Sůl | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 0,1 g | | Kmín mletý | 0,42 | 1,74 | 0,01 | 0,01 | 0,06 |
| 5 g | | Olej | 46,2 | 193,35 | 0 | 4,98 | 0 |
| 8 g | | Mouka pšeničná hladká (T 650) | 27,68 | 115,76 | 0,9 | 0,12 | 5,85 |
| 10 g | | Vejce slepičí M | 15,1 | 63,2 | 1,24 | 1,09 | 0,09 |
| 1 g | | Pažitka | 0,38 | 1,59 | 0,03 | 0,01 | 0,07 |
| CELKEM | | | 95,18 | 397,44 | 2,38 | 6,21 | 7,17 |

Kuskusový salát s tuňákem a kukuřicí, zeleninová obloha

| | | | | | | | |
|---------------|--|----------------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|
| 65 g | | Kuskus | 244,4 | 1026,35 | 8,29 | 0,42 | 50,33 |
| 90 g | | Tuňák v oleji | 170,1 | 713,7 | 24,39 | 8,1 | 0 |
| 10 g | | Cibule | 3,3 | 13,8 | 0,14 | 0,02 | 0,89 |
| 1,5 g | | Sůl | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 30 g | | Kukuřice sterilovaná | 35,7 | 149,1 | 0,51 | 0,12 | 5,43 |
| 10 g | | Pórek | 2,9 | 12 | 0,22 | 0,03 | 0,68 |
| 10 g | | Paprika žlutá | 2,87 | 12 | 0,1 | 0,1 | 0,5 |
| 7 g | | Majonéza | 51,1 | 210 | 0,08 | 5,6 | 0,1 |
| 7 g | | Tatarská omáčka | 33,46 | 140 | 0,12 | 3,85 | 0,04 |
| 17 g | | Okurky salátové | 1,7 | 7,31 | 0,14 | 0,03 | 0,39 |
| 17 g | | Paprika žlutá | 4,88 | 20,4 | 0,17 | 0,17 | 0,85 |
| 17 g | | Rajčata | 3,57 | 14,96 | 0,15 | 0,03 | 0,8 |
| CELKEM | | | 553,98 | 2319,62 | 34,31 | 18,27 | 60,01 |

Hovězí maso s paprikami a ananasem, dušená rýže

| | | | | | | | |
|---------------|--|-------------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|
| 100 g | | Maso hovězí zadní | 147 | 615 | 20,8 | 6,5 | 0 |
| 50 g | | Paprika zelená | 9 | 38,5 | 0,55 | 0,2 | 2,3 |
| 30 g | | Ananasový kompot | 25,5 | 106,5 | 0,12 | 0,03 | 6,33 |
| 10 g | | Pórek | 2,9 | 12 | 0,22 | 0,03 | 0,68 |
| 20 g | | Cibule | 6,6 | 27,6 | 0,28 | 0,04 | 1,78 |
| 0,3 g | | Česnek | 0,36 | 1,51 | 0,02 | 0 | 0,08 |
| 10 g | | Margarín | 72,3 | 297 | 0,02 | 8 | 0,04 |
| 5 g | | Sojová omáčka | 3 | 12,6 | 0,12 | 0 | 0,63 |
| 3 g | | Cukr | 11,97 | 50,91 | 0 | 0 | 2,99 |
| 0,1 g | | Pepř mletý | 0,22 | 0,93 | 0,01 | 0 | 0,06 |
| 0,1 g | | Zázvor | 0,03 | 0,12 | 0 | 0 | 0,01 |
| 2 g | | Sůl | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 20 ml | | Voda | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 90 g | | Rýže | 314,1 | 1314,9 | 6,21 | 0,63 | 71,28 |
| CELKEM | | | 592,98 | 2477,57 | 28,35 | 15,43 | 86,18 |

1. týden - školní jídelna I

| Množství | Jednotka | Název | Energie (kcal) | Energie (kJ) | Bílkoviny (g) | Tuky (g) | Sacharidy (g) |
|-----------------------------------|----------|---------------------------------------|----------------|---------------|---------------|-------------|---------------|
| Polévka se sýrovým kapáním | | | | | | | |
| 250 ml | | Voda | | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 48 g | | Zelenina francouzská mražená - průměr | 12,98 | 52,32 | 0,48 | 0 | 2,64 |
| 2 g | | Pažitka | 0,78 | 3,18 | 0,08 | 0,01 | 0,14 |
| 1 g | | Máslo | 7,53 | 30,95 | 0,01 | 0,83 | 0,01 |
| 4 g | | Olej | 36,98 | 154,68 | 0 | 3,98 | 0 |
| 8 g | | Vejce slepičí M | 9,08 | 37,92 | 0,74 | 0,85 | 0,05 |
| 3 g | | Mléko polotučné | 1,38 | 5,79 | 0,1 | 0,05 | 0,14 |
| 8 g | | Sýr cihla 30 % | 15,24 | 64,01 | 1,62 | 0,98 | 0,03 |
| 7 g | | Mouka pšeničná hrubá (T 450) | 24,01 | 100,52 | 0,89 | 0,08 | 5,25 |
| CELKEM | | | 107,9 | 449,37 | 3,7 | 6,56 | 8,26 |

Boloňské ragú, špagety, sýr cihla

| | | | | | | | |
|---------------|--|-------------------|---------------|----------------|-------------|--------------|--------------|
| 100 g | | Maso hovězí zední | 147 | 615 | 20,8 | 6,5 | 0 |
| 20 g | | Cibule | 6,8 | 27,6 | 0,28 | 0,04 | 1,78 |
| 8 g | | Slanina | 48,48 | 203,04 | 0,15 | 5,32 | 0 |
| 20 g | | Celer | 4,8 | 19,8 | 0,26 | 0,08 | 1,46 |
| 20 g | | Mrkev | 7,2 | 30,2 | 0,2 | 0,04 | 1,8 |
| 10 g | | Olej | 92,4 | 386,7 | 0 | 9,95 | 0 |
| 0,3 g | | Česnek | 0,38 | 1,51 | 0,02 | 0 | 0,08 |
| 2 g | | Sůl | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 0,1 g | | Pepř mletý | 0,22 | 0,93 | 0,01 | 0 | 0,08 |
| 20 g | | Rajčata | 4,2 | 17,6 | 0,18 | 0,04 | 0,94 |
| 20 g | | Sýr cihla 30 % | 50,8 | 213,38 | 5,4 | 3,2 | 0,1 |
| 80 g | | Špagety Rosické | 289,8 | 1212,8 | 8,8 | 0,8 | 59,2 |
| CELKEM | | | 651,66 | 2728,54 | 36,1 | 25,95 | 65,42 |

Lívance, jahody se šlehačkou

| | | | | | | | |
|---------------|--|----------------------------------|---------------|----------------|--------------|--------------|---------------|
| 100 g | | Mouka pšeničná polohrubá (T 550) | 347 | 1452 | 10,4 | 1,3 | 74,6 |
| 20 g | | Cukr | 79,8 | 339,4 | 0 | 0 | 19,98 |
| 10 g | | Droždí | 15,8 | 66,5 | 2,78 | 0 | 1,18 |
| 11 g | | Vejce slepičí M | 16,81 | 69,52 | 1,38 | 1,2 | 0,1 |
| 82 g | | Mléko polotučné | 28,52 | 119,88 | 2,05 | 0,93 | 2,98 |
| 5 g | | Olej | 46,2 | 193,35 | 0 | 4,98 | 0 |
| 60 g | | Jahody mražené | 21,6 | 90,6 | 0,3 | 0,18 | 4,8 |
| 20 g | | Cukr | 79,8 | 339,4 | 0 | 0 | 19,98 |
| 50 ml | | Smetana 12% tuku | 68,5 | 287 | 1,55 | 8 | 2,1 |
| CELKEM | | | 703,83 | 2957,43 | 18,44 | 14,59 | 125,68 |

2. týden - školní jídelna

| Množství | Jednotka | Název | Energie (kcal) | Energie (kJ) | Bílkoviny (g) | Tuky (g) | Sacharidy (g) |
|--------------------------------|----------|---------------------------------------|----------------|---------------|---------------|-------------|---------------|
| Polévka houbová horácká | | | | | | | |
| 30 g | | Brambory | 22,2 | 94,8 | 0,81 | 0,03 | 4,44 |
| 250 ml | | Voda | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 30 g | | Žampiony sterilované | 7,8 | 32,4 | 0,99 | 0,15 | 0,9 |
| 1 g | | Koření Vegeta, Podravka | 2,91 | 12,2 | 0,11 | 0,02 | 0,56 |
| 40 g | | Zelenina francouzská mražená - průměr | 10,8 | 43,6 | 0,4 | 0 | 2,2 |
| 5 g | | Olej | 46,2 | 193,35 | 0 | 4,98 | 0 |
| 2 g | | Sůl | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| CELKEM | | | 89,91 | 376,35 | 1,81 | 5,18 | 8,1 |

Brambory po lyonsku, zeleninová obloha

| | | | | | | | |
|---------------|--|-------------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|
| 300 g | | Brambory | 222 | 948 | 6,12 | 0,33 | 44,4 |
| 40 g | | Cibule | 13,2 | 55,2 | 0,56 | 0,08 | 3,56 |
| 40 g | | Sýr cihla 30 % | 101,6 | 426,72 | 10,8 | 6,4 | 0,2 |
| 0,1 g | | Pepř mletý | 0,22 | 0,93 | 0,01 | 0 | 0,08 |
| 10 g | | Olej | 92,4 | 386,7 | 0 | 9,95 | 0 |
| 12,5 g | | Margarín | 90,38 | 371,25 | 0,03 | 10 | 0,05 |
| 2 g | | Sůl | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 25 ml | | Smetana 12 % tuku | 34,25 | 143,5 | 0,78 | 3 | 1,05 |
| 17 g | | Okurky salátové | 1,7 | 7,31 | 0,14 | 0,03 | 0,39 |
| 17 g | | Paprika zelená | 3,06 | 13,09 | 0,19 | 0,07 | 0,78 |
| 17 g | | Rajčata | 3,57 | 14,98 | 0,15 | 0,03 | 0,8 |
| CELKEM | | | 562,38 | 2367,66 | 18,78 | 29,89 | 51,29 |

Vepřová pečeně na šalvěji, bulgur, zeleninová obloha

| | | | | | | | |
|---------------|--|------------------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|
| 120 g | | Vepřová plec | 280,8 | 1173,6 | 20,76 | 21,84 | 0,24 |
| 50 ml | | Voda | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 10 g | | Cibule | 3,3 | 13,8 | 0,14 | 0,02 | 0,89 |
| 2 g | | Sůl | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 0,8 g | | Koření, tymián, sušený | 1,71 | 7,08 | 0,05 | 0,04 | 0,38 |
| 87 g | | Bulgur | 248,84 | 1041,85 | 8,38 | 0,67 | 52,33 |
| 133 ml | | Voda | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 30 g | | Rajčata | 6,3 | 26,4 | 0,27 | 0,08 | 1,41 |
| 65 g | | okurka salátová | 9,1 | 38,04 | 0,53 | 0,12 | 1,3 |
| 35 g | | Kapie červená | 11,2 | 46,9 | 0,35 | 0,11 | 2,21 |
| 14 g | | Limeta | 4,48 | 18,08 | 0,07 | 0,34 | 0,27 |
| 2 g | | Kopr | 0,68 | 2,88 | 0,05 | 0,01 | 0,14 |
| 1 g | | Sůl | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 7 g | | Olivový olej | 63 | 259 | 0 | 7 | 0 |
| 17 g | | Okurky salátové | 1,7 | 7,31 | 0,14 | 0,03 | 0,39 |
| 17 g | | Paprika žlutá | 4,88 | 20,4 | 0,17 | 0,17 | 0,85 |
| 17 g | | Rajčata | 3,57 | 14,98 | 0,15 | 0,03 | 0,8 |
| CELKEM | | | 639,56 | 2670,26 | 31,06 | 30,44 | 61,21 |

2. týden – školní jídelna I

| Množství | Jednotka | Název | Energie (kcal) | Energie (kJ) | Bílkoviny (g) | Tuky (g) | Sacharidy (g) |
|---|----------|---------------------------------------|----------------|----------------|---------------|--------------|---------------|
| Polévka čočková | | | | | | | |
| 250 ml | | Voda | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 5 g | | Olej | 46,2 | 193,35 | 0 | 4,98 | 0 |
| 4 g | | Cibule | 1,32 | 5,52 | 0,06 | 0,01 | 0,36 |
| 10 g | | Mouka pšeničná hladká (T 650) | 34,8 | 144,7 | 1,13 | 0,15 | 7,31 |
| 2 g | | Sůl | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 20 g | | Čočka | 60,6 | 256,2 | 4,68 | 0,32 | 8,12 |
| 1 g | | Česnek | 1,2 | 5,04 | 0,06 | 0 | 0,25 |
| 0,02 g | | Majoránka | 0,07 | 0,29 | 0 | 0 | 0,01 |
| 15 g | | Zelenina francouzská mražená – průměr | 4,05 | 16,35 | 0,15 | 0 | 0,83 |
| CELKEM | | | 148,04 | 621,45 | 6,08 | 5,46 | 16,88 |
| Segedínský guláš, houskové knedlíky (kynuté) | | | | | | | |
| 60 g | | Zelí kysané | 9 | 37,8 | 0,66 | 0,18 | 2,22 |
| 20 g | | Mouka pšeničná hladká (T 650) | 69,2 | 289,4 | 2,26 | 0,3 | 14,62 |
| 80 g | | Vepřová plec | 187,2 | 782,4 | 13,84 | 14,56 | 0,16 |
| 20 ml | | Smetana 12 % tuku | 27,4 | 114,8 | 0,62 | 2,4 | 0,84 |
| 5 g | | Cibule | 1,65 | 6,9 | 0,07 | 0,01 | 0,45 |
| 10 g | | Mléko polotučné | 4,6 | 19,3 | 0,33 | 0,15 | 0,48 |
| 2 g | | Paprika mletá sladká | 6,36 | 26,62 | 0,32 | 0,35 | 1,13 |
| 10 g | | Olej | 92,4 | 386,7 | 0 | 9,95 | 0 |
| 110 g | | Mouka pšeničná hrubá (T 450) | 377,3 | 1579,6 | 10,78 | 1,32 | 82,5 |
| 4 g | | Droždí | 6,32 | 26,6 | 1,11 | 0 | 0,47 |
| 50 g | | Mléko polotučné | 23 | 96,5 | 1,65 | 0,75 | 2,4 |
| 20 g | | Grahamová vecka | 56 | 234 | 1,86 | 0,8 | 9,58 |
| 5,5 g | | Vejce slepičí M | 8,31 | 34,76 | 0,68 | 0,6 | 0,05 |
| CELKEM | | | 868,74 | 3635,38 | 34,18 | 31,37 | 114,9 |
| Tortilla s kuřecím masem a zeleninou | | | | | | | |
| 60 g | | Tortilla wraps plain | 199,2 | 839,4 | 5,58 | 4,8 | 32,52 |
| 80 g | | okurka salátová | 11,2 | 46,82 | 0,66 | 0,14 | 1,6 |
| 110 g | | Kuřecí prsa bez kostí | 145,2 | 608,3 | 32,78 | 1,32 | 0,55 |
| 10 g | | Kečup | 10,8 | 45,8 | 0,18 | 0,05 | 2,48 |
| 40 g | | Tatarská omáčka | 191,2 | 800 | 0,68 | 20,84 | 0,2 |
| 110 g | | Paprika zelená | 19,8 | 84,7 | 1,21 | 0,44 | 5,06 |
| 80 g | | Jogurt bílý 3% | 50,4 | 209,6 | 3,52 | 2,4 | 3,6 |
| 20 g | | Ledový salát | 2,6 | 11 | 0,18 | 0,02 | 0,64 |
| 2 g | | Koření grilovací | 3,88 | 16,22 | 0,28 | 0,18 | 0,4 |
| CELKEM | | | 634,28 | 2661,84 | 45,07 | 30,19 | 47,05 |

2. týden – školní jídelna I

| Množství | Jednotka | Název | Energie (kcal) | Energie (kJ) | Bílkoviny (g) | Tuky (g) | Sacharidy (g) |
|--|----------|-----------------------------------|----------------|----------------|---------------|--------------|---------------|
| Polévka frankfurtská | | | | | | | |
| 40 g | | Brambory | 29,6 | 126,4 | 0,82 | 0,04 | 5,92 |
| 10 g | | Párky jemné | 29,4 | 123 | 1,29 | 2,68 | 0,13 |
| 10 g | | Cibule | 3,3 | 13,8 | 0,14 | 0,02 | 0,89 |
| 1 g | | Paprika mletá sladká | 3,18 | 13,31 | 0,16 | 0,17 | 0,57 |
| 5 g | | Mouka pšeničná hladká (T 650) | 17,3 | 72,35 | 0,57 | 0,08 | 3,66 |
| 1 g | | Česnek | 1,2 | 5,04 | 0,06 | 0 | 0,25 |
| 2 g | | Sůl | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 5 g | | Olej | 46,2 | 193,35 | 0 | 4,98 | 0 |
| 250 ml | | Voda | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| CELKEM | | | 130,18 | 547,25 | 3,04 | 7,97 | 11,42 |
| Míchané luštěniny, opečené tousty s bylinkovým máslem, okurka sterilovaná | | | | | | | |
| 50 g | | Čočka | 151,5 | 640,5 | 11,7 | 0,8 | 20,3 |
| 50 g | | Fazole | 141 | 589,5 | 11,1 | 0,8 | 29,85 |
| 50 g | | Hrách | 169 | 714,5 | 9,75 | 0,9 | 33,65 |
| 20 g | | Cibule | 6,6 | 27,6 | 0,28 | 0,04 | 1,78 |
| 10 g | | Slanina | 80,8 | 338,4 | 0,25 | 8,87 | 0 |
| 42 g | | Toastový chléb bílý | 112,14 | 469,14 | 3,36 | 1,26 | 21,42 |
| 15 g | | Máslo | 112,95 | 464,25 | 0,09 | 12,45 | 0,12 |
| 0,2 g | | Česnek | 0,24 | 1,01 | 0,01 | 0 | 0,05 |
| 100 g | | Okurka - nakládačka, konzervovaná | 19 | 84 | 1,04 | 0,15 | 2,57 |
| CELKEM | | | 793,23 | 3328,9 | 37,58 | 25,27 | 109,74 |
| Vepřový závitěk, brambory vařené, kečup, zelenina krájená | | | | | | | |
| 80 g | | Vepřová pečeně | 149,6 | 625,6 | 27,2 | 4 | 0 |
| 5 g | | Šunka Krásno | 5 | 21 | 0,65 | 0,15 | 0,13 |
| 8 g | | Mouka pšeničná hladká (T 650) | 27,68 | 115,76 | 0,9 | 0,12 | 5,85 |
| 20 g | | Cibule | 6,6 | 27,6 | 0,28 | 0,04 | 1,78 |
| 300 g | | Brambory | 222 | 948 | 8,12 | 0,33 | 44,4 |
| 20 g | | Máslo | 150,8 | 619 | 0,12 | 16,8 | 0,16 |
| 30 g | | Kečup | 32,4 | 137,4 | 0,54 | 0,15 | 7,44 |
| 17 g | | Okurky salátové | 1,7 | 7,31 | 0,14 | 0,03 | 0,39 |
| 17 g | | Paprika žlutá | 4,88 | 20,4 | 0,17 | 0,17 | 0,85 |
| 17 g | | Rajčata | 2,72 | 11,05 | 0,17 | 0,03 | 0,7 |
| CELKEM | | | 603,18 | 2533,12 | 36,29 | 21,62 | 61,7 |

2. týden - školní jídelna

I

| Množství | Jednotka | Název | Energie (kcal) | Energie (kJ) | Bílkoviny (g) | Tuky (g) | Sacharidy (g) |
|--|----------|---------------------------------------|----------------|----------------|---------------|--------------|---------------|
| Polévka zeleninová s drožďovými knedlíčky | | | | | | | |
| 250 ml | | Voda | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 6 g | | Olej | 55,44 | 232,02 | 0 | 5,97 | 0 |
| 4 g | | Cibule | 1,32 | 5,52 | 0,06 | 0,01 | 0,36 |
| 2,5 g | | Mouka pšeničná hladká (T 650) | 8,65 | 36,18 | 0,28 | 0,04 | 1,83 |
| 48 g | | Zelenina francouzská mražená - průměr | 12,96 | 52,32 | 0,48 | 0 | 2,64 |
| 2 g | | Sůl | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 8 g | | Droždí | 12,64 | 53,2 | 2,22 | 0 | 0,94 |
| 4 g | | Vejce slepičí M | 6,04 | 25,28 | 0,5 | 0,44 | 0,04 |
| 4 g | | Mouka pšeničná hladká (T 650) | 13,84 | 57,88 | 0,45 | 0,06 | 2,92 |
| 8 g | | Strouhanka | 28 | 117,12 | 0,78 | 0,08 | 6,14 |
| 1 g | | Petrželová nať | 0,39 | 1,65 | 0,04 | 0 | 0,09 |
| CELKEM | | | 139,28 | 581,17 | 4,81 | 6,6 | 14,96 |
| Kaše krupicová s grankem, kompot ovocný | | | | | | | |
| 30 g | | Krupice pšeničná | 105,6 | 442,2 | 2,91 | 0,21 | 22,68 |
| 300 g | | Mléko polotučné | 138 | 579 | 9,9 | 4,5 | 14,4 |
| 60 g | | Kakao Granko - prášek (Orion) | 240 | 1017,6 | 3,42 | 1,88 | 49,8 |
| 5 g | | Máslo | 37,65 | 154,75 | 0,03 | 4,15 | 0,04 |
| 30 g | | Cukr moučkový | 119,7 | 501,3 | 0 | 0 | 29,94 |
| 50 g | | Ananasový kompot | 42,5 | 177,5 | 0,2 | 0,05 | 10,55 |
| 50 g | | Mandarinkový kompot | 35 | 146 | 0,2 | 0,05 | 8,3 |
| 50 g | | Broskvový kompot | 37,5 | 157 | 0,25 | 0,05 | 10 |
| CELKEM | | | 755,95 | 3175,35 | 16,91 | 10,87 | 145,71 |
| Krůtí masová směs, jasmínová rýže | | | | | | | |
| 100 g | | Maso krůtí, prsa bez kosti a kůže | 102 | 433 | 23,3 | 1 | 0 |
| 80 g | | Zelí červené | 24 | 100,8 | 1,12 | 0,16 | 5,92 |
| 15 g | | Paprika zelená | 2,7 | 11,55 | 0,17 | 0,06 | 0,69 |
| 10 g | | Cibule | 3,3 | 13,8 | 0,14 | 0,02 | 0,89 |
| 2 g | | Sůl | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 0,1 g | | Pepř mletý | 0,22 | 0,93 | 0,01 | 0 | 0,06 |
| 0,1 g | | Paprika mletá sladká | 0,32 | 1,33 | 0,02 | 0,02 | 0,06 |
| 5 g | | Margarín | 36,15 | 148,5 | 0,01 | 4 | 0,02 |
| 10 g | | Kečup | 10,8 | 45,8 | 0,18 | 0,05 | 2,48 |
| 30 ml | | Voda | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 90 g | | Rýže | 314,1 | 1314,9 | 6,21 | 0,63 | 71,28 |
| CELKEM | | | 493,59 | 2070,61 | 31,16 | 5,94 | 81,4 |

2. týden - školní jídelna I

| Množství | Jednotka | Název | Energie (kcal) | Energie (kJ) | Bílkoviny (g) | Tuky (g) | Sacharidy (g) |
|--|----------|-------------------------------|----------------|----------------|---------------|--------------|---------------|
| Polévka česneková s bramborem | | | | | | | |
| 36 g | | Brambory | 26,64 | 113,76 | 0,73 | 0,04 | 5,33 |
| 30 g | | Česneková pasta 50 % soli | 17,7 | 73,5 | 0,9 | 0,03 | 3,63 |
| 13 g | | Vejce slepičí M | 19,63 | 82,16 | 1,61 | 1,42 | 0,12 |
| 1 g | | Cibule | 0,33 | 1,38 | 0,01 | 0 | 0,09 |
| 250 ml | | Voda | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 2 g | | Sůl | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 2,5 g | | Sádlo | 21,25 | 89 | 0,01 | 2,36 | 0 |
| CELKEM | | | 85,55 | 359,8 | 3,26 | 3,85 | 9,17 |
| Rybí karbanátky, bramborová kaše, šopský salát, kečup | | | | | | | |
| 100 g | | Losos | 174 | 728 | 20 | 10,4 | 0 |
| 60 g | | Mléko polotučné | 27,6 | 115,8 | 1,98 | 0,9 | 2,88 |
| 5,5 g | | Vejce slepičí M | 8,31 | 34,76 | 0,68 | 0,6 | 0,05 |
| 10 g | | Olej | 92,4 | 388,7 | 0 | 9,95 | 0 |
| 15 g | | Máslo | 112,95 | 464,25 | 0,09 | 12,45 | 0,12 |
| 230 g | | Brambory | 170,2 | 728,8 | 4,89 | 0,25 | 34,04 |
| 80 g | | Mléko polotučné | 36,8 | 154,4 | 2,64 | 1,2 | 3,84 |
| 50 g | | okurka salátová | 7 | 29,26 | 0,41 | 0,09 | 1 |
| 27 g | | Paprika červená | 8,37 | 35,1 | 0,27 | 0,08 | 1,7 |
| 28 g | | Rajčata | 5,88 | 24,64 | 0,25 | 0,06 | 1,32 |
| 20 g | | Balkánský sýr | 45,8 | 191,8 | 2,26 | 3,98 | 0,18 |
| 30 g | | Kečup | 32,4 | 137,4 | 0,54 | 0,15 | 7,44 |
| CELKEM | | | 721,71 | 3028,91 | 33,81 | 40,11 | 52,57 |
| Omáčka rajská, klopsy, těstoviny | | | | | | | |
| 75 g | | Rajský protlak | 74,25 | 310,5 | 1,88 | 0,38 | 17,78 |
| 30 g | | Cukr | 119,7 | 509,1 | 0 | 0 | 29,94 |
| 20 g | | Mouka pšeničná hladká (T 650) | 69,2 | 289,4 | 2,26 | 0,3 | 14,62 |
| 40 g | | Vepřová plec | 93,6 | 391,2 | 6,92 | 7,28 | 0,08 |
| 17 g | | Vejce slepičí M | 25,67 | 107,44 | 2,11 | 1,85 | 0,15 |
| 50 g | | Cibule | 16,5 | 69 | 0,7 | 0,1 | 4,45 |
| 80 g | | Těstoviny vaječné | 288,8 | 1222,4 | 10,64 | 2,22 | 55,92 |
| CELKEM | | | 687,72 | 2899,04 | 24,51 | 12,13 | 122,94 |

3. týden - školní jídelna I

| Množství | Jednotka | Název | Energie (kcal) | Energie (kJ) | Bílkoviny (g) | Tuky (g) | Sacharidy (g) |
|---|----------|-------------------------------|----------------|----------------|---------------|-------------|---------------|
| Polévka dýňová, houska opražená | | | | | | | |
| 50 g | | Dýně | 10 | 41 | 0,55 | 0,1 | 3 |
| 20 g | | Mléko polotučné | 9,2 | 38,6 | 0,66 | 0,3 | 0,96 |
| 8 g | | Mouka pšeničná hladká (T 650) | 27,88 | 115,76 | 0,9 | 0,12 | 5,85 |
| 5 g | | Máslo | 37,65 | 154,75 | 0,03 | 4,15 | 0,04 |
| 250 ml | | Voda | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 20 g | | Sýr cihla 30 % | 50,8 | 213,36 | 5,4 | 3,2 | 0,1 |
| 10 g | | Veka grahamová | 27,2 | 114,3 | 0,95 | 0,37 | 4,96 |
| CELKEM | | | 162,53 | 677,77 | 8,49 | 8,24 | 14,91 |
| Rybí prsty, bramborová kaše, ledový salát s ciznou a ředkvičkami | | | | | | | |
| 100 g | | Rybí prsty Nowaco | 0 | 950 | 12,6 | 10,8 | 19,5 |
| 6 g | | Olej | 55,44 | 232,02 | 0 | 5,97 | 0 |
| 230 g | | Brambory | 170,2 | 726,8 | 4,69 | 0,25 | 34,04 |
| 80 g | | Mléko polotučné | 36,8 | 154,4 | 2,64 | 1,2 | 3,84 |
| 15 g | | Máslo | 112,95 | 464,25 | 0,09 | 12,45 | 0,12 |
| 50 g | | Ledový salát | 6,5 | 27,5 | 0,45 | 0,05 | 1,6 |
| 40 g | | Cizma | 126,4 | 529,2 | 8 | 1,84 | 23,76 |
| 30 g | | Ředkvička | 5,1 | 21,9 | 0,32 | 0,04 | 0,64 |
| CELKEM | | | 513,39 | 3106,07 | 28,79 | 32,6 | 83,5 |
| Cikánská hovězí pečeně, dušená rýže | | | | | | | |
| 100 g | | Maso hovězí zadní | 147 | 615 | 20,8 | 6,5 | 0 |
| 20 g | | Cibule | 6,6 | 27,6 | 0,28 | 0,04 | 1,78 |
| 10 g | | Mouka pšeničná hladká (T 650) | 34,6 | 144,7 | 1,13 | 0,15 | 7,31 |
| 1,5 g | | Paprika mletá sladká | 4,77 | 19,97 | 0,24 | 0,26 | 0,85 |
| 15 g | | Okurky nakládané | 4,05 | 16,95 | 0,09 | 0,02 | 0,9 |
| 10 g | | Paprika sterilovaná | 3 | 12,7 | 0,07 | 0,02 | 0,74 |
| 20 g | | Rajský protlak | 19,8 | 82,8 | 0,5 | 0,1 | 4,74 |
| 90 g | | Rýže | 314,1 | 1314,9 | 6,21 | 0,63 | 71,28 |
| CELKEM | | | 533,92 | 2234,62 | 29,32 | 7,72 | 87,6 |

3. týden - školní jídelna I

| Množství | Jednotka | Název | Energie (kcal) | Energie (kJ) | Bílkoviny (g) | Tuky (g) | Sacharidy (g) |
|--|----------|---------------------------------------|----------------|----------------|---------------|--------------|---------------|
| Polévka jáhlová se zeleninou | | | | | | | |
| 20 g | | Jáhly | 71,96 | 300,8 | 2,2 | 0,84 | 14,56 |
| 30 g | | Zelenina francouzská mražená - průměr | 8,1 | 32,7 | 0,3 | 0 | 1,65 |
| 250 ml | | Voda | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 5 g | | Olej | 46,2 | 193,35 | 0 | 4,98 | 0 |
| 2 g | | Sůl | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| CELKEM | | | 126,26 | 526,85 | 2,5 | 5,82 | 16,21 |
| Hrachová kaše, pikantní kotlety, okurka sterilovaná | | | | | | | |
| 120 g | | Hrách | 405,6 | 1714,8 | 23,4 | 2,16 | 80,76 |
| 10 g | | Mouka pšeničná hladká (T 650) | 34,6 | 144,7 | 1,13 | 0,15 | 7,31 |
| 40 g | | Cibule | 13,2 | 55,2 | 0,56 | 0,08 | 3,56 |
| 10 g | | Česneková pasta 50% soli | 5,9 | 24,5 | 0,3 | 0,01 | 1,21 |
| 3 g | | Majoránka | 10,38 | 43,44 | 0,43 | 0,17 | 1,76 |
| 90 g | | Vepřová pečeně | 168,3 | 703,8 | 30,6 | 4,5 | 0 |
| 3 g | | Mouka pšeničná hladká (T 650) | 10,38 | 43,41 | 0,34 | 0,05 | 2,19 |
| 10 g | | Cibule | 3,3 | 13,8 | 0,14 | 0,02 | 0,89 |
| 20 g | | Olej | 184,8 | 773,4 | 0 | 19,9 | 0 |
| 2 g | | Sůl | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 20 g | | Červená řepa | 9,4 | 39 | 0,31 | 0,02 | 1,68 |
| 100 g | | Okurky sterilované | 27 | 113 | 0,6 | 0,1 | 6 |
| CELKEM | | | 872,86 | 3669,05 | 57,81 | 27,16 | 105,36 |
| Krůtí na paprice, těstoviny nebo houskový knedlík | | | | | | | |
| 110 g | | Krůtí prsa bez kosti | 119,9 | 501,6 | 24,75 | 2,2 | 0,33 |
| 30 g | | Cibule | 9,9 | 41,4 | 0,42 | 0,06 | 2,67 |
| 30 ml | | Smetana 12% tuku | 41,1 | 172,2 | 0,93 | 3,6 | 1,26 |
| 8 g | | Paprika mletá sladká | 25,44 | 106,48 | 1,28 | 1,38 | 4,53 |
| 30 g | | Mouka pšeničná hladká (T 650) | 103,8 | 434,1 | 3,39 | 0,45 | 21,93 |
| 3 g | | Sůl | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 70 g | | Mléko polotučné | 32,2 | 135,1 | 2,31 | 1,05 | 3,36 |
| 90 g | | Těstoviny vaječné | 324,9 | 1375,2 | 11,97 | 2,5 | 62,91 |
| CELKEM | | | 657,24 | 2766,08 | 45,05 | 11,24 | 96,99 |

3. týden - školní jídelna I

| Množství | Jednotka | Název | Energie (kcal) | Energie (kJ) | Bílkoviny (g) | Tuky (g) | Sacharidy (g) |
|---|----------|---------------------------------------|----------------|----------------|---------------|-------------|---------------|
| Polévka slepičí s mušličkami | | | | | | | |
| 40 g | | Slepice | 93,2 | 389,6 | 7,84 | 6,84 | 0,32 |
| 10 g | | Nudle do polévky vaječné (Avelopa) | 37 | 156,6 | 1,24 | 0,24 | 7,57 |
| 250 ml | | Voda | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 43 g | | Cibule | 14,19 | 59,34 | 0,6 | 0,09 | 3,83 |
| 12 g | | Zelenina francouzská mražená - průměr | 3,24 | 13,08 | 0,12 | 0 | 0,86 |
| 1 g | | Máslo | 7,53 | 30,95 | 0,01 | 0,83 | 0,01 |
| 2 g | | Sůl | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| CELKEM | | | 155,16 | 649,57 | 9,61 | 8 | 12,39 |
| Brokolice se smetanovou omáčkou, špece | | | | | | | |
| 150 g | | Brokolice mražená | 38,94 | 163,5 | 4,5 | 0 | 3 |
| 2 g | | Sůl | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 0,1 g | | Pepř mletý | 0,22 | 0,93 | 0,01 | 0 | 0,06 |
| 40 ml | | Smetana 12% tuku | 54,8 | 229,6 | 1,24 | 4,8 | 1,68 |
| 0,3 g | | Česnek | 0,36 | 1,51 | 0,02 | 0 | 0,08 |
| 100 g | | Bonavita Špece 4 vaječné | 372 | 1573 | 15 | 3,7 | 68 |
| CELKEM | | | 466,32 | 1968,54 | 20,77 | 8,5 | 72,82 |
| Kuře kung - pao, rýže jasmínová | | | | | | | |
| 90 g | | Kuřecí prsa bez kosti | 118,8 | 497,7 | 26,82 | 1,08 | 0,45 |
| 39 g | | Vejce slepičí M | 58,89 | 246,48 | 4,84 | 4,25 | 0,35 |
| 15 g | | Cibule | 4,95 | 20,7 | 0,21 | 0,03 | 1,34 |
| 20 g | | Arašídý | 118,8 | 492 | 5,16 | 9,78 | 3,3 |
| 150 g | | Paprika mražená | 21 | 90 | 1,35 | 0,3 | 7,8 |
| 10 g | | Sojová omáčka | 6 | 25,2 | 0,23 | 0 | 1,26 |
| 30 g | | Solamyl | 98,6 | 404,4 | 0,12 | 0,03 | 23,94 |
| 90 g | | Rýže | 314,1 | 1314,9 | 6,21 | 0,63 | 71,28 |
| CELKEM | | | 739,14 | 3091,38 | 44,94 | 16,1 | 109,72 |

3. týden - školní jídelna I

| Množství | Jednotka | Název | Energie (kcal) | Energie (kJ) | Bílkoviny (g) | Tuky (g) | Sacharidy (g) |
|--|----------|---------------------------------------|----------------|----------------|---------------|--------------|---------------|
| Polévka hovězí s játrovými knedlíčky | | | | | | | |
| 17 g | | Cibule | 5,81 | 23,46 | 0,24 | 0,03 | 1,51 |
| 7 g | | Česneková pasta 50% soli | 4,13 | 17,15 | 0,21 | 0,01 | 0,85 |
| 10 g | | Zelenina francouzská mražená - průměr | 2,7 | 10,9 | 0,1 | 0 | 0,55 |
| 250 ml | | Voda | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 20 g | | Hovězí játra | 26,2 | 109,6 | 3,84 | 0,8 | 0,9 |
| 5 g | | Masox hovězí Vitana | 12,63 | 52,56 | 0,42 | 0,88 | 0,75 |
| 2 g | | Sůl | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 1 g | | Petrželová nať | 0,39 | 1,65 | 0,04 | 0 | 0,09 |
| 10 g | | Žemle | 27,8 | 117,9 | 0,9 | 0,19 | 5,55 |
| 5 ml | | Voda | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 5 g | | Strouhanka | 17,5 | 73,2 | 0,49 | 0,05 | 3,84 |
| 1 g | | Mouka pšeničná hladká (T 650) | 3,46 | 14,47 | 0,11 | 0,02 | 0,73 |
| 4 g | | Vejce slepičí M | 6,04 | 25,28 | 0,5 | 0,44 | 0,04 |
| 0,2 g | | Majoránka | 0,89 | 2,9 | 0,03 | 0,01 | 0,12 |
| CELKEM | | | 107,15 | 449,07 | 6,88 | 2,43 | 14,93 |
| Škubánky s tvarohem, kompot ovocný | | | | | | | |
| 200 g | | Brambory | 148 | 632 | 4,08 | 0,22 | 29,6 |
| 60 g | | Mouka pšeničná hrubá (T 450) | 205,8 | 861,6 | 5,88 | 0,72 | 45 |
| 40 g | | Cukr moučkový | 159,6 | 668,4 | 0 | 0 | 39,92 |
| 10 g | | Máslo | 75,3 | 309,5 | 0,06 | 8,3 | 0,08 |
| 20 g | | Tvaroh tvrdý | 20 | 84,6 | 4,3 | 0,18 | 0,28 |
| 50 g | | Ananasový kompot | 42,5 | 177,5 | 0,2 | 0,05 | 10,55 |
| 50 g | | Broskvový kompot | 37,5 | 157 | 0,25 | 0,05 | 10 |
| 50 g | | Mandarinkový kompot | 35 | 146 | 0,2 | 0,05 | 8,3 |
| CELKEM | | | 723,7 | 3036,6 | 14,97 | 9,57 | 143,73 |
| Kuře pečené v zelí, bramborové knedlíky | | | | | | | |
| 100 g | | Kuřecí maso - stehno s kůží bez kosti | 174 | 723 | 18,2 | 11,2 | 0 |
| 2 g | | Sůl | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 15 g | | Cibule | 4,95 | 20,7 | 0,21 | 0,03 | 1,34 |
| 3 g | | Mouka pšeničná hladká (T 650) | 10,38 | 43,41 | 0,34 | 0,05 | 2,19 |
| 30 g | | Zelí kysané | 4,5 | 18,9 | 0,33 | 0,09 | 1,11 |
| 3 g | | Koření grilovací | 5,82 | 24,33 | 0,42 | 0,27 | 0,6 |
| 140 g | | Bramborové těsto Bask | 218,4 | 924 | 6,72 | 1,12 | 43,82 |
| 10 g | | Mouka pšeničná hrubá (T 450) | 34,3 | 143,6 | 0,98 | 0,12 | 7,5 |
| CELKEM | | | 452,35 | 1897,94 | 27,2 | 12,88 | 56,56 |

3. týden - školní jídelna I

| Množství | Jednotka | Název | Energie (kcal) | Energie (kJ) | Bílkoviny (g) | Tuky (g) | Sacharidy (g) |
|---|----------|-------------------------------|----------------|----------------|---------------|--------------|---------------|
| Polévka hrášková krémová, smažené kuličky | | | | | | | |
| 100 g | | Hrášek zelený sterilovaný | 87 | 281 | 4,8 | 0,3 | 11 |
| 15 ml | | Smetana 12% tuku | 20,55 | 88,1 | 0,47 | 1,8 | 0,63 |
| 6 g | | Sůl | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 33 g | | Cibule | 10,89 | 45,54 | 0,46 | 0,07 | 2,94 |
| 13 g | | Máslo | 97,89 | 402,35 | 0,08 | 10,79 | 0,1 |
| 10 g | | Hrášek zlatý smažený | 58,1 | 234,9 | 0,98 | 3,67 | 4,85 |
| CELKEM | | | 252,43 | 1049,89 | 6,79 | 16,63 | 19,52 |
| Květák smažený, brambory vařené, jogurtový dresink, zelenina krájená | | | | | | | |
| 100 g | | Květák mražený | 22 | 92 | 2,4 | 0,2 | 4,5 |
| 5 g | | Olej | 48,2 | 193,35 | 0 | 4,98 | 0 |
| 10 g | | Mouka pšeničná hladká (T 650) | 34,6 | 144,7 | 1,13 | 0,15 | 7,31 |
| 14 g | | Vejce slepičí M | 21,14 | 88,48 | 1,74 | 1,53 | 0,13 |
| 18 g | | Jogurt bílý 3% | 11,34 | 47,16 | 0,79 | 0,54 | 0,81 |
| 2 g | | Sůl | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 0,1 g | | Pepř mletý | 0,22 | 0,93 | 0,01 | 0 | 0,06 |
| 0,5 g | | Česnek | 0,6 | 2,52 | 0,03 | 0 | 0,13 |
| 17 g | | okurka salátová | 2,38 | 9,95 | 0,14 | 0,03 | 0,34 |
| 17 g | | Paprika červená | 5,27 | 22,1 | 0,17 | 0,05 | 1,07 |
| 17 g | | Rajčata | 3,57 | 14,96 | 0,15 | 0,03 | 0,8 |
| 300 g | | Brambory | 222 | 948 | 6,12 | 0,33 | 44,4 |
| 20 g | | Máslo | 150,6 | 619 | 0,12 | 16,6 | 0,16 |
| CELKEM | | | 519,92 | 2183,15 | 12,8 | 24,44 | 59,71 |
| Lasagne se sýrovo - masovou náplní | | | | | | | |
| 70 g | | Lasagne těstoviny | 248,4 | 1032,5 | 8,33 | 1,4 | 55,3 |
| 80 g | | Vepřová plec | 187,2 | 782,4 | 13,84 | 14,56 | 0,16 |
| 90 g | | Sýr cihla 30 % | 228,6 | 960,12 | 24,3 | 14,4 | 0,45 |
| 30 ml | | Smetana 12% tuku | 41,1 | 172,2 | 0,93 | 3,6 | 1,26 |
| 20 g | | Rajčata loupaná drcená | 3,8 | 15,8 | 0,24 | 0,02 | 0,64 |
| 20 g | | Ajvar | 15,8 | 66,4 | 0,39 | 1,18 | 0,8 |
| 10 g | | Cibule | 3,3 | 13,8 | 0,14 | 0,02 | 0,89 |
| 20 g | | Kečup | 21,6 | 91,6 | 0,36 | 0,1 | 4,96 |
| CELKEM | | | 747,8 | 3134,82 | 48,53 | 35,28 | 64,46 |

4. týden - školní jídelna I

| Množství | Jednotka | Název | Energie (kcal) | Energie (kJ) | Bílkoviny (g) | Tuky (g) | Sacharidy (g) |
|---|----------|-------------------------------|----------------|----------------|---------------|--------------|---------------|
| Polévka rajčatová s ovesnými vločkami | | | | | | | |
| 20 g | | Rajský protlak | 19,8 | 82,8 | 0,5 | 0,1 | 4,74 |
| 10 g | | Mouka pšeničná hladká (T 650) | 34,6 | 144,7 | 1,13 | 0,15 | 7,31 |
| 10 g | | Ovesné vločky | 36,8 | 155 | 1,35 | 0,7 | 5,87 |
| 250 ml | | Voda | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 5 g | | Olej | 48,2 | 193,35 | 0 | 4,98 | 0 |
| 42 g | | Cibule | 13,88 | 57,96 | 0,59 | 0,08 | 3,74 |
| 2 g | | Sůl | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 30 g | | Cukr | 119,7 | 509,1 | 0 | 0 | 29,94 |
| 0,5 g | | Ocet | 0,18 | 0,76 | 0 | 0 | 0,05 |
| 0,1 g | | Bobkový list sušený | 0,37 | 1,57 | 0,01 | 0,01 | 0,07 |
| 1 g | | Petrželová nať | 0,39 | 1,65 | 0,04 | 0 | 0,09 |
| CELKEM | | | 271,9 | 1146,89 | 3,62 | 6,02 | 51,81 |
| Vepřové nudličky s bambusem, kukuřicí a sýrem, dušená rýže | | | | | | | |
| 100 g | | Vepřová pečeně | 187 | 782 | 34 | 5 | 0 |
| 23 g | | Kukuřice sterilovaná | 27,37 | 114,31 | 0,39 | 0,09 | 4,16 |
| 20 g | | Fazolky mražené | 4,4 | 18,2 | 0,4 | 0,04 | 1,28 |
| 30 g | | Sojová omáčka | 18 | 75,6 | 0,69 | 0 | 3,78 |
| 4 g | | Solamyl | 12,88 | 53,92 | 0,02 | 0 | 3,19 |
| 2 g | | Sůl | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 5,5 g | | Vejce slepičí M | 8,31 | 34,76 | 0,88 | 0,6 | 0,05 |
| 20 g | | Kukuřičky sterilované baby | 5,8 | 24 | 0,2 | 0 | 1,2 |
| 1 g | | Cibule červená | 0,45 | 1,91 | 0,01 | 0 | 0,1 |
| 10 g | | Koliba uzený sýr | 30,79 | 129,3 | 2,3 | 2,3 | 0,3 |
| 90 g | | Rýže | 314,1 | 1314,9 | 6,21 | 0,63 | 71,28 |
| CELKEM | | | 608,9 | 2548,9 | 44,9 | 8,66 | 85,34 |
| Zeleninové krupeto, zeleninová obloha | | | | | | | |
| 70 g | | Kroupy | 232,4 | 974,4 | 6,93 | 1,26 | 52,71 |
| 30 g | | Brokolice mražené | 7,79 | 32,7 | 0,9 | 0 | 0,6 |
| 30 g | | Žampiony | 8,1 | 29,4 | 0,87 | 0,09 | 0,93 |
| 1 g | | Sůl | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 12 g | | Cibule | 3,96 | 16,56 | 0,17 | 0,02 | 1,07 |
| 16 g | | Olej | 147,84 | 618,72 | 0 | 15,92 | 0 |
| 17 g | | okurka salátová | 2,38 | 9,95 | 0,14 | 0,03 | 0,34 |
| 17 g | | Rajčata | 3,57 | 14,96 | 0,15 | 0,03 | 0,8 |
| 17 g | | Paprika žlutá | 4,59 | 19,21 | 0,17 | 0,03 | 1,07 |
| CELKEM | | | 410,63 | 1715,9 | 9,33 | 17,38 | 57,52 |

4. týden - školní jídelna I

| Množství | Jednotka | Název | Energie (kcal) | Energie (kJ) | Bílkoviny (g) | Tuky (g) | Sacharidy (g) |
|----------------------------------|----------|---------------------------------------|----------------|---------------|---------------|-------------|---------------|
| Polévka krupicová s vejci | | | | | | | |
| 250 ml | | Voda | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 4 g | | Olej | 36,98 | 154,68 | 0 | 3,98 | 0 |
| 18 g | | Zelenina francouzská mražená - průměr | 4,32 | 17,44 | 0,16 | 0 | 0,88 |
| 2 g | | Sůl | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 10 g | | Krupice pšeničná | 35,2 | 147,4 | 0,97 | 0,07 | 7,56 |
| 8 g | | Vejce slepičí M | 12,08 | 50,56 | 0,99 | 0,87 | 0,07 |
| 1 g | | Máslo | 7,53 | 30,95 | 0,01 | 0,83 | 0,01 |
| 1 g | | Pažitka | 0,38 | 1,59 | 0,03 | 0,01 | 0,07 |
| CELKEM | | | 96,47 | 402,62 | 2,16 | 5,76 | 8,59 |

Barevný těstovinový salát s tuňákem a hořčicovým dresinkem

| | | | | | | | |
|---------------|--|---------------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|
| 80 g | | Těstoviny vaječné | 216,6 | 916,8 | 7,98 | 1,67 | 41,94 |
| 90 g | | Tuňák v oleji | 170,1 | 713,7 | 24,39 | 8,1 | 0 |
| 70 g | | Paprika zelená | 12,6 | 53,9 | 0,77 | 0,28 | 3,22 |
| 5 g | | Rajčata | 1,05 | 4,4 | 0,05 | 0,01 | 0,24 |
| 50 g | | Fazole mražené | 11 | 45,5 | 1 | 0,1 | 3,2 |
| 10 g | | Olivy černé čerstvé | 15,7 | 65,9 | 0,1 | 1,53 | 0,38 |
| 10 g | | Hořčice Dijon | 8,9 | 37,3 | 0,47 | 0,49 | 0,38 |
| 10 g | | Olivový olej | 90 | 370 | 0 | 10 | 0 |
| 1 g | | Ocet | 0,38 | 1,51 | 0,01 | 0 | 0,1 |
| CELKEM | | | 526,31 | 2209,01 | 34,77 | 22,18 | 49,46 |

Kachna pečená, houskové knedlíky (kynuté), dušené červené hlávkové zelí

| | | | | | | | |
|---------------|--|---------------------------------|---------------|----------------|--------------|--------------|---------------|
| 120 g | | Kachna divoká, stehno, bez kůže | 170,4 | 715,2 | 26,16 | 7,32 | 0 |
| 1 g | | Mouka pšeničná hladká (T 650) | 3,46 | 14,47 | 0,11 | 0,02 | 0,73 |
| 110 g | | Mouka pšeničná hrubá (T 450) | 377,3 | 1579,6 | 10,78 | 1,32 | 82,5 |
| 5,5 g | | Vejce slepičí M | 8,31 | 34,78 | 0,68 | 0,6 | 0,05 |
| 4 g | | Droždí | 6,32 | 26,6 | 1,11 | 0 | 0,47 |
| 50 g | | Mléko polotučné | 23 | 96,5 | 1,65 | 0,75 | 2,4 |
| 20 g | | Vecka grahamová | 54,4 | 228,6 | 1,9 | 0,74 | 9,92 |
| 3 g | | Cibule | 0,99 | 4,14 | 0,04 | 0,01 | 0,27 |
| 3 g | | Sůl | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 100 g | | Zelí červené | 30 | 126 | 1,4 | 0,2 | 7,4 |
| 10 g | | Cukr | 39,9 | 169,7 | 0 | 0 | 9,98 |
| 0,2 g | | Kmín mletý | 0,83 | 3,48 | 0,03 | 0,03 | 0,12 |
| CELKEM | | | 714,91 | 2999,05 | 43,86 | 10,99 | 113,84 |

4. týden - školní jídelna I

| Množství | Jednotka | Název | Energie (kcal) | Energie (kJ) | Bílkoviny (g) | Tuky (g) | Sacharidy (g) |
|-----------------------|----------|---------------------------------------|----------------|---------------|---------------|------------|---------------|
| Polévka rýžová | | | | | | | |
| 250 ml | | Voda | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 5 g | | Máslo | 37,85 | 154,75 | 0,03 | 4,15 | 0,04 |
| 5 g | | Mouka pšeničná hladká (T 650) | 17,3 | 72,35 | 0,57 | 0,08 | 3,66 |
| 25 g | | Zelenina francouzská mražená - průměr | 6,75 | 27,25 | 0,25 | 0 | 1,38 |
| 2 g | | Sůl | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 10 g | | Rýže | 34,9 | 146,1 | 0,69 | 0,07 | 7,92 |
| CELKEM | | | 96,6 | 400,45 | 1,54 | 4,3 | 13 |

Španělská čočka s mletým masem, slunečnicový chléb

| | | | | | | | |
|---------------|--|--------------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|
| 90 g | | Čočka | 272,7 | 1152,9 | 21,06 | 1,44 | 36,54 |
| 2 g | | Olej | 18,48 | 77,34 | 0 | 1,99 | 0 |
| 2 g | | Sůl | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 14 g | | Cibule | 4,62 | 19,32 | 0,2 | 0,03 | 1,25 |
| 60 g | | Vepřová plec | 140,4 | 588,8 | 10,38 | 10,92 | 0,12 |
| 60 g | | Rajský protlak | 59,4 | 248,4 | 1,5 | 0,3 | 14,22 |
| 50 g | | chléb slunečnicový | 124,04 | 519 | 4,95 | 2,6 | 19,95 |
| CELKEM | | | 619,64 | 2603,76 | 38,09 | 17,28 | 72,08 |

Bramborák, zelí kysané

| | | | | | | | |
|---------------|--|-------------------------------|---------------|----------------|--------------|--------------|---------------|
| 240 g | | Brambory | 177,6 | 758,4 | 4,9 | 0,26 | 35,52 |
| 50 g | | Mléko polotučné | 23 | 96,5 | 1,65 | 0,75 | 2,4 |
| 5 g | | Olej | 46,2 | 193,35 | 0 | 4,98 | 0 |
| 10 g | | Česneková pasta 50% soli | 5,9 | 24,5 | 0,3 | 0,01 | 1,21 |
| 28 g | | Vejce slepičí M | 42,28 | 176,96 | 3,47 | 3,05 | 0,25 |
| 40 g | | Mouka pšeničná hladká (T 650) | 138,4 | 578,8 | 4,52 | 0,6 | 29,24 |
| 150 g | | Zelí kysané | 22,5 | 94,5 | 1,65 | 0,45 | 5,55 |
| 5 g | | Mouka pšeničná hladká (T 650) | 17,3 | 72,35 | 0,57 | 0,08 | 3,66 |
| 20 g | | Cibule | 6,6 | 27,6 | 0,28 | 0,04 | 1,78 |
| 30 g | | Cukr | 119,7 | 509,1 | 0 | 0 | 29,94 |
| CELKEM | | | 599,48 | 2532,06 | 17,34 | 10,22 | 109,55 |

4. týden - školní jídelna I

| Množství | Jednotka | Název | Energie (kcal) | Energie (kJ) | Bílkoviny (g) | Tuky (g) | Sacharidy (g) |
|--|----------|-------------------------------|----------------|----------------|---------------|--------------|---------------|
| Polévka dršťková, houska | | | | | | | |
| 70 g | | Hovězí dršťky | 65,8 | 275,1 | 10,22 | 2,8 | 0 |
| 10 g | | Cibule | 3,3 | 13,8 | 0,14 | 0,02 | 0,89 |
| 10 g | | Paprika mletá sladká | 31,8 | 133,1 | 1,6 | 1,73 | 5,66 |
| 50 g | | Česneková pasta 50% soli | 29,5 | 122,5 | 1,5 | 0,05 | 6,05 |
| 10 g | | Mouka pšeničná hladká (T 650) | 34,6 | 144,7 | 1,13 | 0,15 | 7,31 |
| 250 ml | | Voda | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 55 g | | Houska | 138,6 | 581,35 | 3,36 | 0,5 | 30,31 |
| CELKEM | | | 303,6 | 1270,55 | 17,95 | 5,25 | 50,22 |
| Kuřecí prsíčko na nivě, šťouchané brambory, hlávkový salát s pomeranči a zálivkou | | | | | | | |
| 100 g | | Kuřecí prsa bez kosti | 132 | 553 | 29,8 | 1,2 | 0,5 |
| 10 g | | Níva | 38,1 | 159,6 | 2,13 | 3,23 | 0,15 |
| 2 g | | Sůl | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 350 g | | Brambory | 259 | 1106 | 7,14 | 0,39 | 51,8 |
| 9 g | | Máslo | 67,77 | 278,55 | 0,05 | 7,47 | 0,07 |
| 20 g | | Cibule | 6,6 | 27,6 | 0,28 | 0,04 | 1,78 |
| 220 g | | Salát hlávkový | 17,6 | 72,6 | 2,86 | 0,44 | 5,5 |
| 150 g | | Pomeranče | 54 | 223,5 | 1,35 | 0,3 | 16,5 |
| 6 g | | Olej | 55,44 | 232,02 | 0 | 5,97 | 0 |
| 16 g | | Citron | 5,76 | 24,16 | 0,11 | 0,1 | 0,51 |
| 2 g | | Cukr | 7,98 | 33,94 | 0 | 0 | 2 |
| 0,5 g | | Sůl | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| CELKEM | | | 644,25 | 2710,97 | 43,72 | 19,14 | 78,61 |
| Tvarohové noky s ovocným přelivem, kysaná smetana | | | | | | | |
| 45 g | | Mouka pšeničná hrubá (T 450) | 154,35 | 646,2 | 4,41 | 0,54 | 33,75 |
| 40 g | | Cukr moučkový | 159,6 | 668,4 | 0 | 0 | 39,92 |
| 30 g | | Máslo | 225,9 | 928,5 | 0,18 | 24,9 | 0,24 |
| 100 g | | Jahody mražené | 36 | 151 | 0,5 | 0,3 | 8 |
| 110 g | | Tvaroh měkký Pilos | 73,15 | 306,24 | 13,2 | 0,55 | 3,85 |
| 10 g | | Zakysaná smetana | 18,9 | 78,2 | 0,27 | 1,8 | 0,35 |
| 25 g | | Vejce slepičí M | 37,75 | 158 | 3,1 | 2,73 | 0,23 |
| CELKEM | | | 705,65 | 2936,54 | 21,66 | 30,82 | 86,34 |

4. týden - školní jídelna I

| Množství | Jednotka | Název | Energie (kcal) | Energie (kJ) | Bílkoviny (g) | Tuky (g) | Sacharidy (g) |
|---|----------|---------------------------------------|----------------|---------------|---------------|-------------|---------------|
| Polévka zeleninová s čínskými nudlemi | | | | | | | |
| 20 g | | Zelenina francouzská mražená - průměr | 5,4 | 21,8 | 0,2 | 0 | 1,1 |
| 10 g | | čínské nudle | 18 | 75,4 | 0,5 | 0,7 | 2,6 |
| 10 g | | Koření Vegeta, Podravka | 29,1 | 122 | 1,1 | 0,24 | 5,55 |
| 250 ml | | Voda | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 2 g | | Sůl | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 5 g | | Olej | 46,2 | 193,35 | 0 | 4,98 | 0 |
| CELKEM | | | 98,7 | 412,55 | 1,8 | 5,92 | 9,25 |
| Vepřové v mrkvi, brambory vařené | | | | | | | |
| 80 g | | Vepřová plec | 187,2 | 782,4 | 13,84 | 14,56 | 0,16 |
| 90 g | | Mrkev | 32,4 | 135,9 | 0,9 | 0,18 | 8,1 |
| 20 g | | Cukr | 79,8 | 339,4 | 0 | 0 | 19,96 |
| 10 g | | Mouka pšeničná hladká (T 650) | 34,6 | 144,7 | 1,13 | 0,15 | 7,31 |
| 40 g | | Cibule | 13,2 | 55,2 | 0,56 | 0,08 | 3,56 |
| 300 g | | Brambory | 222 | 948 | 6,12 | 0,33 | 44,4 |
| 20 g | | Máslo | 150,6 | 619 | 0,12 | 16,6 | 0,16 |
| CELKEM | | | 719,8 | 3024,6 | 22,67 | 31,9 | 83,65 |
| Krůtí kostky v bylinkové omáčce se smetanou, dušená rýže | | | | | | | |
| 100 g | | Krůtí prsa bez kosti | 109 | 456 | 22,5 | 2 | 0,3 |
| 20 g | | Cibule | 6,6 | 27,6 | 0,28 | 0,04 | 1,78 |
| 50 ml | | Smetana 12% tuku | 68,5 | 287 | 1,55 | 6 | 2,1 |
| 10 g | | Mouka pšeničná hladká (T 650) | 34,6 | 144,7 | 1,13 | 0,15 | 7,31 |
| 2 g | | Sůl | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 90 g | | Rýže | 314,1 | 1314,9 | 6,21 | 0,63 | 71,28 |
| CELKEM | | | 532,8 | 2230,2 | 31,67 | 8,82 | 82,77 |

Zdroj: vlastní výzkum

Příloha 4: Receptury školní jídelny II

1. týden – školní jídelna II

| Množství | Jednotka | Název | Energie (kcal) | Energie (kJ) | Bílkoviny (g) | Tuky (g) | Sacharidy (g) |
|---|----------|---------------------------------|----------------|---------------|---------------|-------------|---------------|
| Kuřecí vývar se zeleninou a nudličkami | | | | | | | |
| 25 g | | Drůbky drůbeží | 31 | 130,25 | 5,83 | 0,8 | 0 |
| 250 ml | | Voda | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 8 g | | Olej | 55,44 | 232,02 | 0 | 5,97 | 0 |
| 4,2 g | | Cibule | 1,39 | 5,8 | 0,06 | 0,01 | 0,37 |
| 2,5 g | | Mouka pšeničná hladká (T 650) | 8,65 | 36,18 | 0,28 | 0,04 | 1,83 |
| 20 g | | Celer | 4,8 | 19,8 | 0,26 | 0,06 | 1,46 |
| 20 g | | Petržel, kořen | 10,6 | 44,4 | 0,52 | 0,1 | 2,3 |
| 20 g | | Mrkev | 7,2 | 30,2 | 0,2 | 0,04 | 1,8 |
| 8 g | | Rosické Těstoviny vlasové nudle | 28,64 | 121,28 | 0,88 | 0,1 | 5,92 |
| CELKEM | | | 147,72 | 619,93 | 7,83 | 7,12 | 13,68 |

Kuře na paprice, těstoviny - Oběd 1

| | | | | | | | |
|---------------|--|-------------------------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|
| 250 g | | Kuře | 345 | 1442,5 | 51,25 | 15 | 1 |
| 2 g | | Sůl | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 8 g | | Olej | 73,92 | 309,36 | 0 | 7,96 | 0 |
| 17 g | | Cibule | 5,61 | 23,46 | 0,24 | 0,03 | 1,51 |
| 1 g | | Paprika mletá sladká | 3,18 | 13,31 | 0,16 | 0,17 | 0,57 |
| 40 g | | Mléko polotučné | 18,4 | 77,2 | 1,32 | 0,6 | 1,92 |
| 20 ml | | Smetana 12% tuku | 27,4 | 114,8 | 0,82 | 2,4 | 0,84 |
| 10 g | | Mouka pšeničná hladká (T 650) | 34,6 | 144,7 | 1,13 | 0,15 | 7,31 |
| 80 g | | Těstoviny vaječné | 288,8 | 1222,4 | 10,84 | 2,22 | 55,92 |
| 3 g | | Sůl | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 3 g | | Olej | 27,72 | 116,01 | 0 | 2,99 | 0 |
| CELKEM | | | 824,63 | 3463,74 | 65,36 | 31,52 | 69,07 |

Čmunda po kaplicku (uzené, zelí) - Oběd 2

| | | | | | | | |
|---------------|--|-------------------------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|
| 100 g | | Maso vepřové - kýta uzená | 220 | 921 | 24,3 | 13,1 | 1,2 |
| 125 g | | Kysané zelí | 107,5 | 450 | 1,85 | 5 | 12,5 |
| 5 g | | Sádlo | 42,5 | 178 | 0,02 | 4,72 | 0 |
| 8,5 g | | Cibule | 2,81 | 11,73 | 0,12 | 0,02 | 0,78 |
| 2 g | | Mouka pšeničná hladká (T 650) | 6,92 | 28,94 | 0,23 | 0,03 | 1,46 |
| 0,5 g | | Sůl | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 10 g | | Cukr | 39,9 | 169,7 | 0 | 0 | 9,98 |
| 0,5 g | | Česnek | 0,6 | 2,52 | 0,03 | 0 | 0,13 |
| 14 g | | Veje slepičí M | 21,14 | 88,48 | 1,74 | 1,53 | 0,13 |
| 225 g | | Brambory | 166,5 | 711 | 4,59 | 0,25 | 33,3 |
| 25 g | | Mléko polotučné | 11,5 | 48,25 | 0,83 | 0,38 | 1,2 |
| 50 g | | Mouka pšeničná hladká (T 650) | 173 | 723,5 | 5,85 | 0,75 | 36,55 |
| CELKEM | | | 792,37 | 3333,12 | 39,16 | 25,78 | 97,21 |

1. týden – školní jídelna II

| Množství | Jednotka | Název | Energie (kcal) | Energie (kJ) | Bílkoviny (g) | Tuky (g) | Sacharidy (g) |
|---------------------------------|----------|-------------------------------|----------------|---------------|---------------|-------------|---------------|
| Polévka celerová krémová | | | | | | | |
| 250 ml | | Voda | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 5 g | | Máslo | 37,65 | 154,75 | 0,03 | 4,15 | 0,04 |
| 40 g | | Celer | 9,6 | 39,6 | 0,52 | 0,12 | 2,92 |
| 2 g | | Sůl | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 20 g | | Mléko polotučné | 9,2 | 38,6 | 0,66 | 0,3 | 0,96 |
| 10 g | | Žemle | 27,8 | 117,9 | 0,9 | 0,19 | 5,55 |
| 1 g | | Petrželová nať | 0,39 | 1,65 | 0,04 | 0 | 0,09 |
| 8 g | | Mouka pšeničná hladká (T 650) | 27,68 | 115,76 | 0,9 | 0,12 | 5,85 |
| CELKEM | | | 112,32 | 468,26 | 3,05 | 4,88 | 15,41 |

Holandský mletý řízek, bramborová kaše - Oběd 1

| | | | | | | | |
|---------------|--|--|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|
| 20 g | | Mléko polotučné | 9,2 | 38,6 | 0,66 | 0,3 | 0,96 |
| 80 g | | Maso vepřové, kýta bez kosti, libová, syrová | 90,4 | 380 | 16,8 | 2,56 | 0 |
| 20 g | | Sýr cihla 30 % | 50,8 | 213,36 | 5,4 | 3,2 | 0,1 |
| 2 g | | Sůl | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 10 g | | Mouka pšeničná hladká (T 650) | 34,6 | 144,7 | 1,13 | 0,15 | 7,31 |
| 10 g | | Veje slepičí M | 15,1 | 63,2 | 1,24 | 1,09 | 0,09 |
| 10 g | | Mléko polotučné | 4,6 | 19,3 | 0,33 | 0,15 | 0,48 |
| 20 g | | Strouhanka | 70 | 292,8 | 1,94 | 0,2 | 15,36 |
| 30 g | | Máslo | 225,9 | 928,5 | 0,18 | 24,9 | 0,24 |
| 210 g | | Brambory | 155,4 | 663,6 | 4,28 | 0,23 | 31,08 |
| 70 g | | Mléko polotučné | 32,2 | 135,1 | 2,31 | 1,05 | 3,36 |
| 2 g | | Sůl | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 8 g | | Máslo | 60,24 | 247,6 | 0,06 | 6,64 | 0,06 |
| CELKEM | | | 748,44 | 3126,76 | 34,32 | 40,47 | 59,04 |

Bulguroto s masem a zeleninou, sypané sýrem - Oběd 2

| | | | | | | | |
|---------------|--|-----------------------|------------|----------------|--------------|--------------|--------------|
| 80 g | | Bulgur pšeničný | 228,8 | 950,2 | 9,6 | 1,52 | 45,6 |
| 2 g | | Sůl | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 10 g | | Mrkev | 3,6 | 15,1 | 0,1 | 0,02 | 0,9 |
| 10 g | | Celer | 2,4 | 9,9 | 0,13 | 0,03 | 0,73 |
| 10 g | | Petržel - kořen | 4 | 16,9 | 0,29 | 0,05 | 0,61 |
| 10 g | | Paprika zelená | 1,8 | 7,7 | 0,11 | 0,04 | 0,46 |
| 20 g | | Rajčata | 4,2 | 17,6 | 0,18 | 0,04 | 0,94 |
| 10 g | | Olej | 92,4 | 386,7 | 0 | 9,95 | 0 |
| 20 g | | Sýr cihla 30 % | 50,8 | 213,36 | 5,4 | 3,2 | 0,1 |
| 100 g | | Kuřecí prsa bez kosti | 132 | 553 | 29,8 | 1,2 | 0,5 |
| CELKEM | | | 520 | 2179,46 | 45,61 | 16,05 | 49,84 |

1. týden - školní jídelna II

| Množství | Jednotka | Název | Energie (kcal) | Energie (kJ) | Bílkoviny (g) | Tuky (g) | Sacharidy (g) |
|-----------------------------------|----------|----------------------------------|----------------|----------------|---------------|--------------|---------------|
| Buchtičky se šodó - Oběd 1 | | | | | | | |
| 120 g | | Mouka pšeničná polohrubá (T 550) | 416,4 | 1742,4 | 12,48 | 1,56 | 89,52 |
| 1,5 g | | Sůl | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 15 g | | Cukr | 59,85 | 254,55 | 0 | 0 | 14,97 |
| 8 g | | Vejce slepičí M | 12,08 | 50,56 | 0,99 | 0,87 | 0,07 |
| 12 g | | Máslo | 90,36 | 371,4 | 0,07 | 9,96 | 0,1 |
| 5 g | | Droždí | 7,9 | 33,25 | 1,39 | 0 | 0,59 |
| 60 g | | Mléko polotučné | 27,6 | 115,8 | 1,98 | 0,9 | 2,88 |
| 12 g | | Olej | 110,88 | 464,04 | 0 | 11,94 | 0 |
| 180 g | | Mléko polotučné | 82,8 | 347,4 | 5,94 | 2,7 | 8,64 |
| 11 g | | Pudinkový prášek vanilkový | 35,97 | 150,7 | 0 | 0 | 8,8 |
| 22 g | | Cukr | 87,78 | 373,34 | 0 | 0 | 21,96 |
| 6 g | | Máslo | 45,18 | 185,7 | 0,04 | 4,98 | 0,05 |
| 0,5 g | | Cukr vanilkový | 2 | 8,51 | 0 | 0 | 0,5 |
| CELKEM | | | 978,8 | 4097,65 | 22,89 | 32,91 | 148,08 |

Kuřecí maso na paprikách a rajčatech, rýže - Oběd 2

| | | | | | | | |
|---------------|--|-------------------------------|---------------|----------------|--------------|--------------|-------------|
| 100 g | | Kuřecí prsa bez kosti | 132 | 553 | 29,8 | 1,2 | 0,5 |
| 2 g | | Sůl | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 7 g | | Olej | 64,68 | 270,69 | 0 | 6,97 | 0 |
| 8,5 g | | Cibule | 2,81 | 11,73 | 0,12 | 0,02 | 0,76 |
| 20 g | | Rajčata | 4,2 | 17,6 | 0,18 | 0,04 | 0,94 |
| 20 g | | Paprika červená | 6,2 | 26 | 0,2 | 0,06 | 1,26 |
| 8 g | | Mouka pšeničná hladká (T 650) | 27,68 | 115,76 | 0,9 | 0,12 | 5,85 |
| 1 g | | Máslo | 7,53 | 30,95 | 0,01 | 0,83 | 0,01 |
| 80 g | | Rýže | 279,2 | 1168,8 | 5,52 | 0,56 | 63,36 |
| 1,5 g | | Sůl | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 3 g | | Olej | 27,72 | 116,01 | 0 | 2,99 | 0 |
| 8,5 g | | Cibule | 2,81 | 11,73 | 0,12 | 0,02 | 0,76 |
| 0,1 g | | Hřebíček | 0,43 | 1,82 | 0,01 | 0,02 | 0,06 |
| 135 ml | | Voda | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| CELKEM | | | 555,26 | 2324,09 | 36,86 | 12,83 | 73,5 |

Polévka s droždíovými knedlíčky

| | | | | | | | |
|---------------|--|-------------------------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|
| 250 ml | | Voda | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 6 g | | Olej | 55,44 | 232,02 | 0 | 5,97 | 0 |
| 4 g | | Cibule | 1,32 | 5,52 | 0,06 | 0,01 | 0,36 |
| 3 g | | Mouka pšeničná hladká (T 650) | 10,38 | 43,41 | 0,34 | 0,05 | 2,19 |
| 16 g | | Petržel - kořen | 6,4 | 27,04 | 0,46 | 0,08 | 0,97 |
| 16 g | | Mrkev | 5,76 | 24,16 | 0,18 | 0,03 | 1,44 |
| 16 g | | Celer | 3,84 | 15,84 | 0,21 | 0,05 | 1,17 |
| 2 g | | Sůl | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 8 g | | Droždí | 12,64 | 53,2 | 2,22 | 0 | 0,94 |
| 4 g | | Vejce slepičí M | 6,04 | 25,28 | 0,5 | 0,44 | 0,04 |
| 4 g | | Mouka pšeničná hladká (T 650) | 13,84 | 57,88 | 0,45 | 0,06 | 2,92 |
| 8 g | | Strouhanka | 28 | 117,12 | 0,78 | 0,08 | 6,14 |
| 1 g | | Petrželová nať | 0,39 | 1,65 | 0,04 | 0 | 0,09 |
| CELKEM | | | 144,05 | 603,12 | 5,22 | 6,77 | 16,26 |

1. týden - školní jídelna II

| Množství | Jednotka | Název | Energie (kcal) | Energie (kJ) | Bílkoviny (g) | Tuky (g) | Sacharidy (g) |
|----------------------------|----------|-------------------------------|----------------|---------------|---------------|-------------|---------------|
| Cibulačka s krutony | | | | | | | |
| 250 ml | | Voda | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 5 g | | Olej | 46,2 | 193,35 | 0 | 4,98 | 0 |
| 25 g | | Cibule | 8,25 | 34,5 | 0,35 | 0,05 | 2,23 |
| 8 g | | Mouka pšeničná hladká (T 650) | 27,68 | 115,76 | 0,9 | 0,12 | 5,85 |
| 2 g | | Sůl | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 2 g | | Mléko polotučné | 0,92 | 3,86 | 0,07 | 0,03 | 0,1 |
| 60 g | | Brambory | 44,4 | 189,6 | 1,22 | 0,07 | 8,88 |
| 1 g | | Máslo | 7,53 | 30,95 | 0,01 | 0,83 | 0,01 |
| 1 g | | Pažitka | 0,38 | 1,59 | 0,03 | 0,01 | 0,07 |
| 10 g | | Žemle | 27,8 | 117,9 | 0,9 | 0,19 | 5,55 |
| CELKEM | | | 163,16 | 687,51 | 3,48 | 6,28 | 22,69 |

Kuřecí soté na kari, rýže - Oběd 1

| | | | | | | | |
|---------------|--|-------------------------------|---------------|----------------|--------------|-------------|--------------|
| 250 g | | Kuřecí prsa bez kosti | 330 | 1382,5 | 74,5 | 3 | 1,25 |
| 16 g | | Cibule | 5,28 | 22,08 | 0,22 | 0,03 | 1,42 |
| 3 g | | Sůl | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 8 g | | Olej | 73,92 | 309,36 | 0 | 7,96 | 0 |
| 8 g | | Mouka pšeničná hladká (T 650) | 27,68 | 115,76 | 0,9 | 0,12 | 5,85 |
| 1 g | | Kari koření | 3,8 | 15,93 | 0,09 | 0,1 | 0,62 |
| 80 g | | Rýže | 279,2 | 1168,8 | 5,52 | 0,56 | 63,36 |
| 1,5 g | | Sůl | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 3 g | | Olej | 27,72 | 116,01 | 0 | 2,99 | 0 |
| 8,5 g | | Cibule | 2,81 | 11,73 | 0,12 | 0,02 | 0,76 |
| 0,1 g | | Hřebíček | 0,43 | 1,82 | 0,01 | 0,02 | 0,06 |
| 135 ml | | Voda | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| CELKEM | | | 750,84 | 3143,99 | 81,36 | 14,8 | 73,32 |

Plněná řecká paprika s mletým masem, tzatziki, brambor - Oběd 2

| | | | | | | | |
|---------------|--|-----------------------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|
| 80 g | | Paprika červená | 24,8 | 104 | 0,8 | 0,24 | 5,04 |
| 25 g | | Vepřová plec | 58,5 | 244,5 | 4,33 | 4,55 | 0,05 |
| 25 g | | Přední libové hovězí maso | 44 | 184,25 | 5,18 | 2,45 | 0 |
| 10 g | | Cibule | 3,3 | 13,8 | 0,14 | 0,02 | 0,89 |
| 2 g | | Sůl | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 12 g | | Vejce slepičí M | 18,12 | 75,84 | 1,49 | 1,31 | 0,11 |
| 1 g | | Petržel, nať | 0,54 | 2,26 | 0,04 | 0 | 0,1 |
| 264 g | | Brambory | 195,36 | 834,24 | 5,39 | 0,29 | 39,07 |
| 3 g | | Sůl | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 0,2 g | | Koření, kmín | 0,66 | 2,72 | 0,03 | 0,03 | 0,12 |
| 1 g | | Petržel, nať | 0,54 | 2,26 | 0,04 | 0 | 0,1 |
| 50 g | | Jogurt řecký 5% tuku bílý | 48 | 201,5 | 4,5 | 2,5 | 2 |
| 2 g | | Sůl | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 2 g | | Pepř mletý | 4,44 | 18,64 | 0,23 | 0,07 | 1,26 |
| 30 g | | okurka salátová | 4,2 | 17,56 | 0,25 | 0,05 | 0,6 |
| | | Olivový olej extra panenský | | | | | |
| 3 g | | Monini | 24,84 | 102,12 | 0 | 2,76 | 0 |
| 2 g | | Kopr | 0,68 | 2,86 | 0,05 | 0,01 | 0,14 |
| 1 g | | Česnek | 1,2 | 5,04 | 0,06 | 0 | 0,25 |
| CELKEM | | | 429,18 | 1811,59 | 22,53 | 14,28 | 49,73 |

1. týden – školní jídelna II

| Množství | Jednotka | Název | Energie (kcal) | Energie (kJ) | Bílkoviny (g) | Tuky (g) | Sacharidy (g) |
|--|----------|-------------------------------|----------------|----------------|---------------|--------------|---------------|
| Květáková polévka s bramborem a vajíčkem | | | | | | | |
| 150 ml | | Voda | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 50 g | | Květák | 9,5 | 40,5 | 1,25 | 0,15 | 2,25 |
| 50 g | | Brambory | 37 | 158 | 1,02 | 0,08 | 7,4 |
| 3 g | | Olej | 27,72 | 116,01 | 0 | 2,99 | 0 |
| 10 g | | Cibule | 3,3 | 13,8 | 0,14 | 0,02 | 0,89 |
| 2 g | | Sůl | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 0,1 g | | Muškatový květ | 0,48 | 2,01 | 0,01 | 0,03 | 0,05 |
| 8 g | | Mouka pšeničná hladká (T 650) | 27,88 | 115,76 | 0,9 | 0,12 | 5,85 |
| 20 g | | Zakysaná smetana 12% Kunín | 27,2 | 112,4 | 0,62 | 2,4 | 0,76 |
| 1 g | | Petrželová nať | 0,39 | 1,65 | 0,04 | 0 | 0,09 |
| 4 g | | Vejce slepičí M | 6,04 | 25,28 | 0,5 | 0,44 | 0,04 |
| CELKEM | | | 139,31 | 585,41 | 4,48 | 6,21 | 17,33 |
| Štěpánská pečeně s houskovým knedlíkem - Oběd 1 | | | | | | | |
| 100 g | | Maso hovězí zadní | 147 | 615 | 20,8 | 6,5 | 0 |
| 2 g | | Sůl | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 7 g | | Olej | 64,88 | 270,89 | 0 | 6,97 | 0 |
| 2 g | | Slanina | 16,16 | 67,88 | 0,05 | 1,77 | 0 |
| 17 g | | Cibule | 5,61 | 23,46 | 0,24 | 0,03 | 1,51 |
| 10 g | | Mouka pšeničná hladká (T 650) | 34,8 | 144,7 | 1,13 | 0,15 | 7,31 |
| 12 g | | Vejce slepičí M | 18,12 | 75,84 | 1,49 | 1,31 | 0,11 |
| 85 g | | Mouka pšeničná hrubá (T 450) | 291,55 | 1220,6 | 8,33 | 1,02 | 63,75 |
| 20 g | | Žemle | 55,8 | 235,8 | 1,79 | 0,37 | 11,1 |
| 1,5 g | | Kypřicí prášek do pečiva | 1,23 | 5,13 | 0 | 0 | 0,3 |
| 3 g | | Vejce slepičí, žloutek | 8,79 | 36,48 | 0,45 | 0,76 | 0,05 |
| 50 g | | Mléko polotučné | 23 | 96,5 | 1,65 | 0,75 | 2,4 |
| CELKEM | | | 666,34 | 2791,88 | 35,93 | 19,63 | 86,53 |
| Uhlíkové špagety sypané sýrem - Oběd 2 | | | | | | | |
| 80 g | | Špagety italské | 268 | 1121,6 | 8,56 | 2,48 | 52,96 |
| 30 g | | Slanina anglická | 119,1 | 498,3 | 3,15 | 12 | 0,03 |
| 20 ml | | Smetana 12% tuku | 27,4 | 114,8 | 0,62 | 2,4 | 0,84 |
| 1 g | | Česnek | 1,2 | 5,04 | 0,06 | 0 | 0,25 |
| 7 g | | Olej | 64,88 | 270,89 | 0 | 6,97 | 0 |
| 20 g | | Vejce slepičí - žloutek | 70,4 | 291,8 | 3,22 | 6,38 | 0,06 |
| 30 g | | Sýr cihla 30 % | 76,2 | 320,04 | 8,1 | 4,8 | 0,15 |
| CELKEM | | | 626,98 | 2622,27 | 23,71 | 35,03 | 54,29 |

2. týden - školní jídelna II

| Množství | Jednotka | Název | Energie (kcal) | Energie (kJ) | Bílkoviny (g) | Tuky (g) | Sacharidy (g) |
|--|----------|-------------------------------|----------------|----------------|---------------|--------------|---------------|
| Polévka brokolicevá krémová | | | | | | | |
| 30 g | | Drůbky drůbeží | 37,2 | 156,3 | 6,75 | 0,96 | 0 |
| 40 g | | Brokolice | 10,4 | 42,8 | 1,32 | 0,08 | 2,28 |
| 30 g | | Mléko polotučné | 13,8 | 57,9 | 0,99 | 0,45 | 1,44 |
| 10 g | | Cibule | 3,3 | 13,8 | 0,14 | 0,02 | 0,89 |
| 10 g | | Mouka pšeničná hladká (T 650) | 34,8 | 144,7 | 1,13 | 0,15 | 7,31 |
| 5 g | | Olej | 46,2 | 193,35 | 0 | 4,98 | 0 |
| 3 g | | Máslo | 22,59 | 92,85 | 0,02 | 2,49 | 0,02 |
| 2 g | | Sůl | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 0,05 g | | Muškatový květ | 0,24 | 1 | 0 | 0,01 | 0,03 |
| 250 ml | | Voda | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| CELKEM | | | 168,33 | 702,7 | 10,35 | 9,14 | 11,97 |
| Smažené rybí filé, brambor - Oběd 1 | | | | | | | |
| 125 g | | Rybí filé | 101,25 | 425 | 23,38 | 0,75 | 0 |
| 3 g | | Sůl | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 10 g | | Mouka pšeničná hladká (T 650) | 34,8 | 144,7 | 1,13 | 0,15 | 7,31 |
| 10 g | | Vejce slepičí M | 15,1 | 63,2 | 1,24 | 1,09 | 0,09 |
| 10 g | | Mléko polotučné | 4,6 | 19,3 | 0,33 | 0,15 | 0,48 |
| 25 g | | Strouhanka | 87,5 | 366 | 2,43 | 0,25 | 19,2 |
| 30 g | | Olej | 277,2 | 1160,1 | 0 | 29,85 | 0 |
| 284 g | | Brambory | 195,36 | 834,24 | 5,39 | 0,29 | 39,07 |
| 3 g | | Sůl | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 0,2 g | | Kmín mletý | 0,83 | 3,48 | 0,03 | 0,03 | 0,12 |
| 1 g | | Petržel, nať | 0,54 | 2,26 | 0,04 | 0 | 0,1 |
| CELKEM | | | 716,98 | 3018,28 | 33,97 | 32,56 | 66,37 |
| Koložvárské zelí - Oběd 2 | | | | | | | |
| 80 g | | Vepřová plec | 140,4 | 588,8 | 10,38 | 10,92 | 0,12 |
| 22 g | | Párky jemné | 64,88 | 270,6 | 2,84 | 5,9 | 0,29 |
| 0,05 g | | Pepř mletý | 0,11 | 0,47 | 0,01 | 0 | 0,03 |
| 12 g | | Cibule | 3,96 | 16,56 | 0,17 | 0,02 | 1,07 |
| 20 g | | Rýže | 69,8 | 292,2 | 1,38 | 0,14 | 15,84 |
| 100 g | | Kysané zelí | 86 | 360 | 1,32 | 4 | 10 |
| 8 ml | | Smetana 12% tuku | 10,96 | 45,92 | 0,25 | 0,96 | 0,34 |
| 0,08 g | | Paprika červená (mletá) | 0,25 | 1,06 | 0,01 | 0,01 | 0,05 |
| 25 g | | Rajčata | 5,25 | 22 | 0,23 | 0,05 | 1,18 |
| 7 g | | Olej | 64,88 | 270,89 | 0 | 6,97 | 0 |
| CELKEM | | | 446,09 | 1866,3 | 16,59 | 28,97 | 28,92 |

2. týden - školní jídelna II

| Množství | Jednotka | Název | Energie (kcal) | Energie (kJ) | Bílkoviny (g) | Tuky (g) | Sacharidy (g) |
|--|----------|-------------------------------|----------------|----------------|---------------|--------------|---------------|
| Italská polévka Minestrone | | | | | | | |
| 40 g | | Rajčata loupaná krájená | 10,8 | 45,6 | 0,44 | 0,08 | 1,76 |
| 250 ml | | Voda | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 14 g | | Cibule | 4,62 | 19,32 | 0,2 | 0,03 | 1,25 |
| 20 g | | Fazole | 56,4 | 235,8 | 4,44 | 0,32 | 11,94 |
| 15 g | | Slanina | 121,2 | 507,6 | 0,38 | 13,31 | 0 |
| 2 g | | Sůl | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 0,3 g | | Papř mletý | 0,67 | 2,8 | 0,04 | 0,01 | 0,19 |
| 0,9 g | | Česnek | 1,08 | 4,54 | 0,06 | 0 | 0,23 |
| 20 g | | Celer řapíkatý | 5,6 | 23,4 | 0,4 | 0 | 1 |
| 20 g | | Mrkev | 7,2 | 30,2 | 0,2 | 0,04 | 1,8 |
| CELKEM | | | 207,57 | 869,26 | 6,16 | 13,79 | 18,17 |
| Segedínský guláš s houskovým knedlíkem - Oběd 1 | | | | | | | |
| 100 g | | Vepřová plec | 234 | 978 | 17,3 | 18,2 | 0,2 |
| 2 g | | Sůl | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 8 g | | Olej | 73,92 | 309,36 | 0 | 7,96 | 0 |
| 17 g | | Cibule | 5,61 | 23,46 | 0,24 | 0,03 | 1,51 |
| 1 g | | Paprika červená (mletá) | 3,18 | 13,31 | 0,16 | 0,17 | 0,57 |
| 0,1 g | | Kmín mletý | 0,42 | 1,74 | 0,01 | 0,01 | 0,06 |
| 60 g | | Kysané zelí | 51,6 | 216 | 0,79 | 2,4 | 6 |
| 30 ml | | Smetana 12% tuku | 41,1 | 172,2 | 0,93 | 3,6 | 1,26 |
| 5 g | | Mouka pšeničná hladká (T 650) | 17,3 | 72,35 | 0,57 | 0,08 | 3,66 |
| 0,9 g | | Česnek | 1,08 | 4,54 | 0,06 | 0 | 0,23 |
| 85 g | | Mouka pšeničná hrubá (T 450) | 291,55 | 1220,6 | 8,33 | 1,02 | 63,75 |
| 20 g | | Žemle | 55,6 | 235,8 | 1,79 | 0,37 | 11,1 |
| 1,5 g | | Kypřicí prášek do pečiva | 1,23 | 5,13 | 0 | 0 | 0,3 |
| 3 g | | Vejce slepičí, žloutek | 8,79 | 36,48 | 0,45 | 0,76 | 0,05 |
| 50 g | | Mléko polotučné | 23 | 98,5 | 1,65 | 0,75 | 2,4 |
| CELKEM | | | 808,38 | 3385,47 | 32,28 | 35,35 | 91,09 |
| Kuskus s masem a zeleninou, sypaný sýrem - Oběd 2 | | | | | | | |
| 80 g | | Kuskus | 300,8 | 1263,2 | 10,21 | 0,51 | 61,94 |
| 150 g | | Kuřecí prsa bez kosti | 198 | 829,5 | 44,7 | 1,8 | 0,75 |
| 20 g | | Hrášek zelený sterilovaný | 13,4 | 58,2 | 0,96 | 0,06 | 2,2 |
| 10 g | | Rajčata | 2,1 | 8,8 | 0,09 | 0,02 | 0,47 |
| 10 g | | Paprika | 2,6 | 10,9 | 0,11 | 0,02 | 0,29 |
| 13 g | | Cibule | 4,29 | 17,94 | 0,18 | 0,03 | 1,16 |
| 1 g | | Petrželová nat' | 0,39 | 1,65 | 0,04 | 0 | 0,09 |
| 15 g | | Sýr cihla 30 % | 38,1 | 160,02 | 4,05 | 2,4 | 0,08 |
| 3 g | | Sůl | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 10 g | | Olej | 92,4 | 386,7 | 0 | 9,95 | 0 |
| 135 ml | | Voda | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| CELKEM | | | 652,08 | 2734,91 | 60,34 | 14,79 | 66,98 |

2. týden - školní jídelna II

| Množství | Jednotka | Název | Energie (kcal) | Energie (kJ) | Bílkoviny (g) | Tuky (g) | Sacharidy (g) |
|---|----------|-------------------------------|----------------|----------------|---------------|--------------|---------------|
| Gulášová polévka s mletým masem a bramborem | | | | | | | |
| 250 ml | | Voda | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 30 g | | Mleté maso hovězí | 66,9 | 280,2 | 5,91 | 4,86 | 0 |
| 4 g | | Sádlo | 34 | 142,4 | 0,01 | 3,77 | 0 |
| 15 g | | Cibule | 4,95 | 20,7 | 0,21 | 0,03 | 1,34 |
| 1 g | | Paprika mletá sladká | 3,18 | 13,31 | 0,16 | 0,17 | 0,57 |
| 0,1 g | | Kmín mletý | 0,42 | 1,74 | 0,01 | 0,01 | 0,06 |
| 2 g | | Sůl | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 0,05 g | | Majoránka | 0,17 | 0,72 | 0,01 | 0 | 0,03 |
| 1,5 g | | Česnek | 1,8 | 7,56 | 0,09 | 0 | 0,38 |
| 54 g | | Brambory | 39,96 | 170,64 | 1,1 | 0,06 | 7,99 |
| 8 g | | Mouka pšeničná hladká (T 650) | 27,68 | 115,76 | 0,9 | 0,12 | 5,85 |
| CELKEM | | | 179,06 | 753,03 | 8,4 | 9,02 | 16,22 |
| Krupicová kaše sypaná kakaem, cukr, máslo - Oběd 1 | | | | | | | |
| 33 g | | Krupice pšeničná | 116,16 | 486,42 | 3,2 | 0,23 | 24,95 |
| 300 g | | Mléko polotučné | 138 | 579 | 9,9 | 4,5 | 14,4 |
| 0,5 g | | Sůl | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 5 g | | Cukr moučkový | 19,95 | 83,55 | 0 | 0 | 4,99 |
| 20 g | | Cukr | 79,8 | 339,4 | 0 | 0 | 19,96 |
| 0,2 g | | Skořice mletá | 0,47 | 1,95 | 0,01 | 0 | 0,16 |
| 10 g | | Máslo | 75,3 | 309,5 | 0,06 | 8,3 | 0,08 |
| 2,5 g | | Kakao v prášku | 11,1 | 46,45 | 0,47 | 0,53 | 1,09 |
| CELKEM | | | 440,78 | 1846,27 | 13,64 | 13,56 | 65,63 |
| Játra na cibulce, rýže - Oběd 2 | | | | | | | |
| 95 g | | Vepřová játra | 129,2 | 541,5 | 20,05 | 4,47 | 2,09 |
| 8 g | | Olej | 73,92 | 309,36 | 0 | 7,96 | 0 |
| 21 g | | Cibule | 8,93 | 28,98 | 0,29 | 0,04 | 1,87 |
| 0,1 g | | Kmín mletý | 0,42 | 1,74 | 0,01 | 0,01 | 0,06 |
| 8 g | | Mouka pšeničná hladká (T 650) | 27,68 | 115,76 | 0,9 | 0,12 | 5,85 |
| 3 g | | Sůl | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 80 g | | Rýže | 279,2 | 1168,8 | 5,52 | 0,56 | 63,36 |
| 1,5 g | | Sůl | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 3 g | | Olej | 27,72 | 116,01 | 0 | 2,99 | 0 |
| 8,5 g | | Cibule | 2,81 | 11,73 | 0,12 | 0,02 | 0,76 |
| 0,1 g | | Hřebíček | 0,43 | 1,82 | 0,01 | 0,02 | 0,06 |
| 135 ml | | Voda | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| CELKEM | | | 548,31 | 2295,7 | 26,9 | 16,19 | 74,05 |

2. týden - školní jídelna II

| Množství | Jednotka | Název | Energie (kcal) | Energie (kJ) | Bílkoviny (g) | Tuky (g) | Sacharidy (g) |
|---|----------|-----------------------------------|----------------|----------------|---------------|--------------|---------------|
| Vývar s játrovými knedlíčky | | | | | | | |
| 250 ml | | Voda | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 5 g | | Masox hovězí Vitana | 12,63 | 52,56 | 0,42 | 0,88 | 0,75 |
| 5 g | | Celer | 1,2 | 4,95 | 0,07 | 0,02 | 0,37 |
| 5 g | | Petržel, kořen | 2,65 | 11,1 | 0,13 | 0,03 | 0,58 |
| 10 g | | Mrkev | 3,6 | 15,1 | 0,1 | 0,02 | 0,9 |
| 2 g | | Sůl | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 1 g | | Petržel, nať | 0,54 | 2,26 | 0,04 | 0 | 0,1 |
| 20 g | | Vepřová játra | 27,2 | 114 | 4,22 | 0,94 | 0,44 |
| 10 g | | Žemle | 27,8 | 117,9 | 0,9 | 0,19 | 5,55 |
| 5 ml | | Voda | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 5 g | | Strouhanka | 17,5 | 73,2 | 0,49 | 0,05 | 3,84 |
| 1 g | | Mouka pšeničná hladká (T 650) | 3,46 | 14,47 | 0,11 | 0,02 | 0,73 |
| 4 g | | Vejce slepičí M | 6,04 | 25,28 | 0,5 | 0,44 | 0,04 |
| 2 g | | Cibule | 0,66 | 2,76 | 0,03 | 0 | 0,18 |
| 1 g | | Česnek | 1,2 | 5,04 | 0,06 | 0 | 0,25 |
| 0,2 g | | Majoránka | 0,69 | 2,9 | 0,03 | 0,01 | 0,12 |
| CELKEM | | | 105,17 | 441,52 | 7,1 | 2,6 | 13,85 |
| Čočka na kyselo, párek, vajíčko, kyselá okurka | | | | | | | |
| 90 g | | Čočka | 272,7 | 1152,9 | 21,06 | 1,44 | 36,54 |
| 8,5 g | | Cibule | 2,81 | 11,73 | 0,12 | 0,02 | 0,76 |
| 5 g | | Olej | 46,2 | 193,35 | 0 | 4,98 | 0 |
| 3 g | | Mouka pšeničná hladká (T 650) | 10,38 | 43,41 | 0,34 | 0,05 | 2,19 |
| 3 g | | Oceť | 1,08 | 4,53 | 0,02 | 0 | 0,29 |
| 1 g | | Cukr | 3,99 | 16,97 | 0 | 0 | 1 |
| 2 g | | Sůl | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 1 g | | Sádlo | 8,5 | 35,6 | 0 | 0,94 | 0 |
| 13 g | | Cibule | 4,29 | 17,94 | 0,18 | 0,03 | 1,16 |
| 55 g | | Vejce slepičí M | 83,05 | 347,6 | 8,82 | 6 | 0,5 |
| 100 g | | Okurka - nakládačka, konzervovaná | 19 | 84 | 1,04 | 0,15 | 2,57 |
| 80 g | | Párky jemné | 235,2 | 984 | 10,32 | 21,44 | 1,04 |
| CELKEM | | | 687,2 | 2892,03 | 39,9 | 35,05 | 46,05 |
| Vepřové v kapustě, brambor - Oběd 2 | | | | | | | |
| 100 g | | Vepřová plec | 234 | 978 | 17,3 | 18,2 | 0,2 |
| 8 g | | Olej | 73,92 | 309,36 | 0 | 7,96 | 0 |
| 17 g | | Cibule | 5,61 | 23,46 | 0,24 | 0,03 | 1,51 |
| 2 g | | Sůl | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 3 g | | Mouka pšeničná hladká (T 650) | 10,38 | 43,41 | 0,34 | 0,05 | 2,19 |
| 1 g | | Česnek | 1,2 | 5,04 | 0,06 | 0 | 0,25 |
| 100 g | | Kapusta | 44 | 159 | 4,3 | 0,9 | 2,54 |
| 2 g | | Slanina | 16,16 | 67,68 | 0,05 | 1,77 | 0 |
| 264 g | | Brambory | 195,36 | 834,24 | 5,39 | 0,29 | 39,07 |
| 3 g | | Sůl | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 0,2 g | | Kmín mletý | 0,83 | 3,48 | 0,03 | 0,03 | 0,12 |
| 1 g | | Petržel, nať | 0,54 | 2,26 | 0,04 | 0 | 0,1 |
| CELKEM | | | 582 | 2425,93 | 27,75 | 29,23 | 45,98 |

2. týden - školní jídelna II

| Množství | Jednotka | Název | Energie (kcal) | Energie (kJ) | Bílkoviny (g) | Tuky (g) | Sacharidy (g) |
|---|----------|-------------------------------|----------------|----------------|---------------|--------------|---------------|
| Hrstková polévka | | | | | | | |
| 250 ml | | Voda | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 5 g | | Olej | 46,2 | 193,35 | 0 | 4,98 | 0 |
| 4 g | | Cibule | 1,32 | 5,52 | 0,06 | 0,01 | 0,36 |
| 5 g | | Mouka pšeničná hladká (T 650) | 17,3 | 72,35 | 0,57 | 0,08 | 3,66 |
| 2 g | | Sůl | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 5 g | | Hrách | 16,9 | 71,45 | 0,98 | 0,09 | 3,37 |
| 5 g | | Fazole | 14,1 | 58,95 | 1,11 | 0,08 | 2,99 |
| 4 g | | Rýže | 13,96 | 58,44 | 0,28 | 0,03 | 3,17 |
| 5 g | | Kroupy | 16,6 | 69,6 | 0,5 | 0,09 | 3,77 |
| 36 g | | Brambory | 26,64 | 113,76 | 0,73 | 0,04 | 5,33 |
| 5 g | | Petržel, kořen | 2,65 | 11,1 | 0,13 | 0,03 | 0,58 |
| 10 g | | Mrkev | 3,6 | 15,1 | 0,1 | 0,02 | 0,9 |
| 5 g | | Celer | 1,2 | 4,95 | 0,07 | 0,02 | 0,37 |
| 1 g | | Česnek | 1,2 | 5,04 | 0,06 | 0 | 0,25 |
| 0,03 g | | Majoránka | 0,1 | 0,43 | 0 | 0 | 0,02 |
| CELKEM | | | 161,77 | 680,04 | 4,59 | 5,47 | 24,77 |
| Pizza se šunkou a sýrem - Oběd 1 + 2 | | | | | | | |
| 40 g | | Mouka pšeničná hladká (T 650) | 138,4 | 578,8 | 4,52 | 0,6 | 29,24 |
| 3 g | | Droždí | 4,74 | 19,95 | 0,83 | 0 | 0,35 |
| 12 ml | | Voda | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 2 g | | Sůl | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 15 g | | Slanina anglická | 59,55 | 249,15 | 1,58 | 6 | 0,02 |
| 15 g | | Bonavita sójový granulát | 49,8 | 211,05 | 7,35 | 0,18 | 4,05 |
| 10 g | | Sýr Eidam, 30 % t. v. s. | 26,5 | 110,5 | 2,89 | 1,6 | 0,13 |
| 0,5 g | | Majoránka | 1,73 | 7,24 | 0,07 | 0,03 | 0,29 |
| 15 g | | Salám drůbeží | 23,7 | 99,45 | 2,75 | 1,34 | 0,2 |
| 0,5 g | | Koření na pizzu | 0,97 | 4,06 | 0,07 | 0,05 | 0,1 |
| 2,5 g | | Olej | 23,1 | 96,68 | 0 | 2,49 | 0 |
| 30 g | | Lečo zeleninové sterilované | 10,2 | 43,2 | 0,33 | 0,18 | 1,83 |
| CELKEM | | | 338,69 | 1420,08 | 20,39 | 12,47 | 36,21 |

3. týden - školní jídelna II

| Množství | Jednotka | Název | Energie (kcal) | Energie (kJ) | Bílkoviny (g) | Tuky (g) | Sacharidy (g) |
|---|----------|----------------------------------|----------------|----------------|---------------|--------------|---------------|
| Polévka rychlá masová s vejci a těstovinkou | | | | | | | |
| 300 ml | | Voda | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 30 g | | Maso hovězí zadní | 44,1 | 184,5 | 6,24 | 1,95 | 0 |
| 10 g | | Celer | 2,4 | 9,9 | 0,13 | 0,03 | 0,73 |
| 5 g | | Petržel, kořen | 2,65 | 11,1 | 0,13 | 0,03 | 0,58 |
| 5 g | | Mrkev | 1,8 | 7,55 | 0,05 | 0,01 | 0,45 |
| 1 g | | Olej | 9,24 | 38,67 | 0 | 1 | 0 |
| 2 g | | Sůl | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 4 g | | Vejce slepičí M | 6,04 | 25,28 | 0,5 | 0,44 | 0,04 |
| 1 g | | Petrželová nať | 0,39 | 1,65 | 0,04 | 0 | 0,09 |
| CELKEM | | | 66,62 | 278,65 | 7,09 | 3,46 | 1,89 |
| Halušky s uzeným a zelím - Oběd 1 | | | | | | | |
| 100 g | | Zelí kysané | 15 | 63 | 1,1 | 0,3 | 3,7 |
| 5 g | | Sádlo | 42,5 | 178 | 0,02 | 4,72 | 0 |
| 10 g | | Cibule | 3,3 | 13,8 | 0,14 | 0,02 | 0,89 |
| 2 g | | Mouka pšeničná hladká (T 650) | 6,92 | 28,94 | 0,23 | 0,03 | 1,46 |
| 0,5 g | | Sůl | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 150 g | | Brambory | 111 | 474 | 3,06 | 0,17 | 22,2 |
| 25 g | | Mouka pšeničná polohrubá (T 550) | 86,75 | 363 | 2,6 | 0,33 | 18,65 |
| 2 g | | Sůl | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 14 g | | Vejce slepičí M | 21,14 | 88,48 | 1,74 | 1,53 | 0,13 |
| 100 g | | Maso vepřové uzené | 299 | 1251 | 15 | 26 | 1,2 |
| CELKEM | | | 585,61 | 2460,22 | 23,89 | 33,1 | 48,23 |
| Pečené kuře, jarní nádívka, brambor - Oběd 2 | | | | | | | |
| 250 g | | Kuře | 345 | 1442,5 | 51,25 | 15 | 1 |
| 3 g | | Sůl | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 10 g | | Máslo | 75,3 | 309,5 | 0,06 | 8,3 | 0,08 |
| 264 g | | Brambory | 195,36 | 834,24 | 5,39 | 0,29 | 39,07 |
| 3 g | | Sůl | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 0,2 g | | Kmín mletý | 0,83 | 3,48 | 0,03 | 0,03 | 0,12 |
| 1 g | | Petrželová nať | 0,39 | 1,65 | 0,04 | 0 | 0,09 |
| 42 g | | Rohlík | 120,54 | 505,68 | 4,12 | 1,55 | 24,15 |
| 20 g | | mléko polotučné | 9,2 | 38,4 | 0,64 | 0,3 | 0,96 |
| 55 g | | Vejce slepičí M | 83,05 | 347,6 | 6,82 | 6 | 0,5 |
| 2 g | | Petrželová nať | 0,78 | 3,3 | 0,08 | 0,01 | 0,18 |
| 1 g | | Pepř mletý | 2,22 | 9,32 | 0,12 | 0,03 | 0,63 |
| 1 g | | Sůl | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 1 g | | Kari koření | 3,8 | 15,93 | 0,09 | 0,1 | 0,62 |
| CELKEM | | | 836,47 | 3511,6 | 68,64 | 31,61 | 67,4 |

3. týden - školní jídelna II

| Množství | Jednotka | Název | Energie (kcal) | Energie (kJ) | Bílkoviny (g) | Tuky (g) | Sacharidy (g) |
|---|----------|-------------------------------|----------------|----------------|---------------|--------------|---------------|
| Bramboračka s houbami | | | | | | | |
| 250 ml | | Voda | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 5 g | | Olej | 46,2 | 193,35 | 0 | 4,98 | 0 |
| 4 g | | Cibule | 1,32 | 5,52 | 0,06 | 0,01 | 0,36 |
| 8 g | | Mouka pšeničná hladká (T 650) | 27,68 | 115,76 | 0,9 | 0,12 | 5,85 |
| 60 g | | Brambory | 44,4 | 189,6 | 1,22 | 0,07 | 8,88 |
| 7 g | | Mrkev | 2,52 | 10,57 | 0,07 | 0,01 | 0,63 |
| 7 g | | Celer | 1,68 | 6,93 | 0,09 | 0,02 | 0,51 |
| 7 g | | Petržel - kořen | 2,8 | 11,83 | 0,2 | 0,03 | 0,42 |
| 7 g | | Květák | 1,33 | 5,67 | 0,18 | 0,02 | 0,32 |
| 2 g | | Sůl | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 0,2 g | | Kmín mletý | 0,83 | 3,48 | 0,03 | 0,03 | 0,12 |
| 1 g | | Česnek | 1,2 | 5,04 | 0,06 | 0 | 0,25 |
| 0,1 g | | Majoránka | 0,35 | 1,45 | 0,01 | 0,01 | 0,06 |
| 1 g | | Pažitka | 0,38 | 1,59 | 0,03 | 0,01 | 0,07 |
| 0,5 g | | Houby sušené | 1,48 | 6,18 | 0,18 | 0,01 | 0,21 |
| CELKEM | | | 132,17 | 556,97 | 3,03 | 5,32 | 17,68 |
| Vepřové na kmíně, rýže - Oběd 1 | | | | | | | |
| 100 g | | Vepřová plec | 234 | 978 | 17,3 | 18,2 | 0,2 |
| 2 g | | Sůl | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 8 g | | Olej | 73,92 | 309,36 | 0 | 7,96 | 0 |
| 17 g | | Cibule | 5,61 | 23,46 | 0,24 | 0,03 | 1,51 |
| 0,2 g | | Kmín mletý | 0,83 | 3,48 | 0,03 | 0,03 | 0,12 |
| 8 g | | Mouka pšeničná hladká (T 650) | 27,68 | 115,76 | 0,9 | 0,12 | 5,85 |
| 80 g | | Rýže | 279,2 | 1168,8 | 5,52 | 0,56 | 63,36 |
| 1,5 g | | Sůl | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 3 g | | Olej | 27,72 | 116,01 | 0 | 2,99 | 0 |
| 8,5 g | | Cibule | 2,81 | 11,73 | 0,12 | 0,02 | 0,76 |
| 135 ml | | Voda | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 0,01 g | | Hřebíček | 0,04 | 0,18 | 0 | 0 | 0,01 |
| CELKEM | | | 651,81 | 2726,78 | 24,11 | 29,91 | 71,81 |
| Musaka s květákem a mletým masem, brambor - Oběd 2 | | | | | | | |
| 150 g | | Květák | 28,5 | 121,5 | 3,75 | 0,45 | 6,75 |
| 100 g | | Mleté maso hovězí | 223 | 934 | 19,7 | 16,2 | 0 |
| 12 g | | Cibule | 3,96 | 16,56 | 0,17 | 0,02 | 1,07 |
| 42 g | | Vejce slepičí M | 63,42 | 265,44 | 5,21 | 4,58 | 0,38 |
| 5 g | | Rajský protlak | 4,95 | 20,7 | 0,13 | 0,03 | 1,19 |
| 1 g | | Petrželová nať | 0,39 | 1,65 | 0,04 | 0 | 0,09 |
| 10 g | | Pórek | 2,9 | 12 | 0,22 | 0,03 | 0,68 |
| 1 g | | Česnek | 1,2 | 5,04 | 0,06 | 0 | 0,25 |
| 2 g | | Sůl | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 264 g | | Brambory | 195,36 | 834,24 | 5,39 | 0,29 | 39,07 |
| 3 g | | Sůl | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 0,2 g | | Kmín mletý | 0,83 | 3,48 | 0,03 | 0,03 | 0,12 |
| 1 g | | Petrželová nať | 0,39 | 1,65 | 0,04 | 0 | 0,09 |
| CELKEM | | | 524,9 | 2216,26 | 34,74 | 21,63 | 49,69 |

3. týden – školní jídelna II

| Množství | Jednotka | Název | Energie (kcal) | Energie (kJ) | Bílkoviny (g) | Tuky (g) | Sacharidy (g) |
|--|----------|-------------------------------|----------------|---------------|---------------|----------|---------------|
| Polévka z červené čočky s rajčaty | | | | | | | |
| 30 g | | Čočka červená | 93,9 | 395,1 | 7,41 | 0,39 | 18,54 |
| 250 ml | | Voda | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 5 g | | Olej | 48,2 | 193,35 | 0 | 4,98 | 0 |
| 4,2 g | | Cibule | 1,39 | 5,8 | 0,06 | 0,01 | 0,37 |
| 8 g | | Mouka pšeničná hladká (T 650) | 27,68 | 116,76 | 0,9 | 0,12 | 5,85 |
| 2 g | | Sůl | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 1 g | | Česnek | 1,2 | 5,04 | 0,06 | 0 | 0,25 |
| 50 g | | Rajčata loupaná krájená | 13,5 | 57 | 0,55 | 0,1 | 2,2 |
| 20 ml | | Smetana 12% tuku | 27,4 | 114,8 | 0,62 | 2,4 | 0,84 |
| CELKEM | | | 211,27 | 886,85 | 9,6 | 8 | 28,05 |

Kynuté knedlíky plněné povidly, sypané skořicovým cukrem - Oběd 1

| | | | | | | | |
|---------------|--|------------------------------|---------------|----------------|--------------|--------------|---------------|
| 120 g | | Mouka pšeničná hrubá (T 450) | 411,8 | 1723,2 | 11,76 | 1,44 | 90 |
| 3 g | | Cukr | 11,97 | 50,91 | 0 | 0 | 2,99 |
| 1,2 g | | Sůl | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 8 g | | Vejce slepičí M | 12,08 | 50,56 | 0,99 | 0,87 | 0,07 |
| 2 g | | Droždí | 3,16 | 13,3 | 0,56 | 0 | 0,24 |
| 65 g | | Mléko polotučné | 29,9 | 125,45 | 2,15 | 0,98 | 3,12 |
| 50 g | | Tvaroh tvrdý | 50 | 211,5 | 10,75 | 0,45 | 0,7 |
| 25 g | | Cukr moučkový | 99,75 | 417,75 | 0 | 0 | 24,95 |
| 18 g | | Máslo | 135,54 | 557,1 | 0,11 | 14,94 | 0,14 |
| 50 g | | Povidla švestková | 109,5 | 458,5 | 0,7 | 0,2 | 28,7 |
| 1 g | | Cukr skořicový | 3,79 | 15,87 | 0 | 0 | 0,99 |
| 50 g | | Ananasový kompot | 42,5 | 177,5 | 0,2 | 0,05 | 10,55 |
| 50 g | | Broskvový kompot | 37,5 | 157 | 0,25 | 0,05 | 10 |
| 50 g | | Mandarinkový kompot | 35 | 146 | 0,2 | 0,05 | 8,3 |
| CELKEM | | | 982,29 | 4104,64 | 27,67 | 19,03 | 180,75 |

Kuřecí maso s brokolici v sýrové omáčce s nivou, těstoviny - Oběd 2

| | | | | | | | |
|---------------|--|-----------------------|--------------|----------------|--------------|--------------|--------------|
| 100 g | | Kuřecí prsa bez kosti | 132 | 553 | 29,8 | 1,2 | 0,5 |
| 2 g | | Olej | 18,48 | 77,34 | 0 | 1,99 | 0 |
| 3 g | | Sůl | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 40 ml | | Smetana 12% tuku | 54,8 | 229,6 | 1,24 | 4,8 | 1,68 |
| 20 g | | Niva | 78,2 | 319,2 | 4,26 | 6,46 | 0,3 |
| 40 g | | Brokolice | 10,4 | 42,8 | 1,32 | 0,08 | 2,28 |
| 80 g | | Těstoviny vaječné | 288,8 | 1222,4 | 10,84 | 2,22 | 55,92 |
| 3 g | | Sůl | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 3 g | | Olej | 27,72 | 116,01 | 0 | 2,99 | 0 |
| 50 g | | Ananasový kompot | 42,5 | 177,5 | 0,2 | 0,05 | 10,55 |
| 50 g | | Broskvový kompot | 37,5 | 157 | 0,25 | 0,05 | 10 |
| 50 g | | Mandarinkový kompot | 35 | 146 | 0,2 | 0,05 | 8,3 |
| CELKEM | | | 723,4 | 3040,85 | 47,91 | 19,89 | 89,53 |

3. týden – školní jídelna II

| Množství | Jednotka | Název | Energie (kcal) | Energie (kJ) | Bílkoviny (g) | Tuky (g) | Sacharidy (g) |
|------------------------------------|----------|-------------------------------|----------------|---------------|---------------|-------------|---------------|
| Rýžová polévka se zeleninou | | | | | | | |
| 250 ml | | Voda | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 5 g | | Máslo | 37,65 | 154,75 | 0,03 | 4,15 | 0,04 |
| 5 g | | Mouka pšeničná hladká (T 650) | 17,3 | 72,35 | 0,57 | 0,08 | 3,66 |
| 10 g | | Petržel, kořen | 5,3 | 22,2 | 0,26 | 0,05 | 1,15 |
| 10 g | | Mrkev | 3,6 | 15,1 | 0,1 | 0,02 | 0,9 |
| 5 g | | Celer | 1,2 | 4,95 | 0,07 | 0,02 | 0,37 |
| 2 g | | Sůl | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 9 g | | Rýže | 31,41 | 131,49 | 0,82 | 0,06 | 7,13 |
| 1 g | | Petrželová nať | 0,39 | 1,65 | 0,04 | 0 | 0,09 |
| CELKEM | | | 96,85 | 402,49 | 1,69 | 4,38 | 13,34 |

Rajská omáčka s vařeným hovězím masem, těstoviny - Oběd 1

| | | | | | | | |
|---------------|--|-------------------------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|
| 100 g | | Maso hovězí zadní | 147 | 615 | 20,8 | 6,5 | 0 |
| 10 g | | Olej | 92,4 | 388,7 | 0 | 9,95 | 0 |
| 9 g | | Cibule | 2,97 | 12,42 | 0,13 | 0,02 | 0,8 |
| 8 g | | Mrkev | 2,88 | 12,08 | 0,08 | 0,02 | 0,72 |
| 4 g | | Celer | 0,96 | 3,96 | 0,05 | 0,01 | 0,29 |
| 4 g | | Petržel - kořen | 1,6 | 6,78 | 0,12 | 0,02 | 0,24 |
| 0,3 g | | Nové koření | 1,16 | 4,87 | 0,02 | 0,02 | 0,22 |
| 0,3 g | | Bobkový list sušený | 1,12 | 4,7 | 0,03 | 0,02 | 0,21 |
| 0,2 g | | Skořice | 0,52 | 2,17 | 0,01 | 0 | 0,16 |
| 10 g | | Mouka pšeničná hladká (T 650) | 34,6 | 144,7 | 1,13 | 0,15 | 7,31 |
| 100 g | | Hovězí vývar | 40 | 167 | 3,6 | 3 | 1 |
| 20 g | | Protlak rajčatový | 20,2 | 85,4 | 0,5 | 0,1 | 4,58 |
| 5 g | | Citrony | 1,4 | 5,95 | 0,04 | 0,03 | 0,46 |
| 2 g | | Sůl | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 3 g | | Ocet | 1,08 | 4,53 | 0,02 | 0 | 0,29 |
| 10 g | | Cukr | 39,9 | 169,7 | 0 | 0 | 9,98 |
| 80 g | | Těstoviny vaječné | 288,8 | 1222,4 | 10,84 | 2,22 | 55,92 |
| 3 g | | Sůl | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 3 g | | Olej | 27,72 | 116,01 | 0 | 2,99 | 0 |
| CELKEM | | | 704,31 | 2964,35 | 37,17 | 25,05 | 82,18 |

Králičí kostky na česneku, šoulet (hrách a kroupy) - Oběd 2

| | | | | | | | |
|---------------|--|--------------------------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|
| 50 g | | Kroupy | 168 | 696 | 4,95 | 0,9 | 37,65 |
| 60 g | | Hrách | 202,8 | 857,4 | 11,7 | 1,08 | 40,38 |
| 2 g | | Sůl | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 10 g | | Olej | 92,4 | 388,7 | 0 | 9,95 | 0 |
| 5 g | | Slanina | 40,4 | 169,2 | 0,13 | 4,44 | 0 |
| 17 g | | Cibule | 5,61 | 23,46 | 0,24 | 0,03 | 1,51 |
| 2 g | | Česnek | 2,4 | 10,08 | 0,12 | 0,01 | 0,5 |
| 0,01 g | | Majoránka | 0,03 | 0,14 | 0 | 0 | 0,01 |
| 250 g | | Maso králíčí, stehna, bez kůže | 250 | 1052,5 | 53,25 | 4 | 0 |
| 2 g | | Česnek | 2,4 | 10,08 | 0,12 | 0,01 | 0,5 |
| 3 g | | Sůl | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 10 g | | Máslo | 75,3 | 309,5 | 0,06 | 8,3 | 0,08 |
| 3 g | | Mouka pšeničná hladká (T 650) | 10,38 | 43,41 | 0,34 | 0,05 | 2,19 |
| CELKEM | | | 847,72 | 3558,47 | 70,91 | 28,77 | 82,82 |

3. týden – školní jídelna II

| Množství | Jednotka | Název | Energie (kcal) | Energie (kJ) | Bílkoviny (g) | Tuky (g) | Sacharidy (g) |
|------------------------------------|----------|-------------------------------|----------------|---------------|---------------|-------------|---------------|
| Hrášková polévka s krutonky | | | | | | | |
| 250 ml | | Voda | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 5 g | | Máslo | 37,85 | 154,75 | 0,03 | 4,15 | 0,04 |
| 8 g | | Mouka pšeničná hladká (T 650) | 27,88 | 115,78 | 0,9 | 0,12 | 5,85 |
| 30 g | | Mléko polotučné | 13,8 | 57,9 | 0,99 | 0,45 | 1,44 |
| 40 g | | Hrášek zelený mražený | 37,6 | 158,8 | 2,36 | 0,12 | 6,84 |
| 2 g | | Sůl | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 0,1 g | | Muškatový květ | 0,48 | 2,01 | 0,01 | 0,03 | 0,05 |
| 4 g | | Vejce slepičí M | 6,04 | 25,28 | 0,5 | 0,44 | 0,04 |
| 1 g | | Petrželová nať | 0,39 | 1,65 | 0,04 | 0 | 0,09 |
| 20 g | | Žemle | 55,6 | 235,8 | 1,79 | 0,37 | 11,1 |
| CELKEM | | | 179,24 | 749,95 | 6,62 | 5,68 | 25,25 |

Srbské rizoto, sypané sýrem - Oběd 1

| | | | | | | | |
|---------------|--|-------------------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|
| 80 g | | Vepřová plec | 187,2 | 782,4 | 13,84 | 14,58 | 0,16 |
| 3 g | | Sůl | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 10 g | | Olej | 92,4 | 388,7 | 0 | 9,95 | 0 |
| 13 g | | Cibule | 4,29 | 17,94 | 0,18 | 0,03 | 1,16 |
| 0,5 g | | Paprika červená (mletá) | 1,59 | 6,66 | 0,08 | 0,09 | 0,28 |
| 23 g | | Paprika červená | 7,13 | 29,9 | 0,23 | 0,07 | 1,45 |
| 10 g | | Rajčata | 2,1 | 8,8 | 0,09 | 0,02 | 0,47 |
| 80 g | | Rýže | 279,2 | 1168,8 | 5,52 | 0,58 | 63,36 |
| 135 ml | | Voda | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 20 g | | Sýr cihla 30 % | 50,8 | 213,36 | 5,4 | 3,2 | 0,1 |
| CELKEM | | | 624,71 | 2614,56 | 25,34 | 28,48 | 66,98 |

Bramborová buchta kynutá, zelený salát - Oběd 2

| | | | | | | | |
|---------------|--|----------------------------------|---------------|----------------|-------------|--------------|--------------|
| 100 g | | Kysané zelí | 86 | 360 | 1,32 | 4 | 10 |
| 10 g | | Cibule | 3,3 | 13,8 | 0,14 | 0,02 | 0,89 |
| 4 ml | | Voda | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 2 g | | Olej | 18,48 | 77,34 | 0 | 1,99 | 0 |
| 5 g | | Cukr | 19,95 | 84,85 | 0 | 0 | 4,99 |
| 180 g | | Brambory | 118,4 | 505,8 | 3,26 | 0,18 | 23,68 |
| 20 g | | Slanina | 161,6 | 676,8 | 0,5 | 17,74 | 0 |
| 5 g | | Sádlo | 42,5 | 178 | 0,02 | 4,72 | 0 |
| 1 g | | Česnek | 1,2 | 5,04 | 0,06 | 0 | 0,25 |
| 70 g | | Mléko polotučné | 32,2 | 135,1 | 2,31 | 1,05 | 3,36 |
| 2 g | | Sůl | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 0,5 g | | Majoránka | 1,73 | 7,24 | 0,07 | 0,03 | 0,29 |
| 0,2 g | | Kmín mletý | 0,83 | 3,48 | 0,03 | 0,03 | 0,12 |
| 2 g | | Droždí | 3,16 | 13,3 | 0,56 | 0 | 0,24 |
| 60 g | | Mouka pšeničná polohrubá (T 550) | 208,2 | 871,2 | 6,24 | 0,78 | 44,76 |
| 33 g | | Vejce slepičí M | 49,83 | 208,56 | 4,09 | 3,6 | 0,3 |
| CELKEM | | | 747,38 | 3140,31 | 18,6 | 34,14 | 88,88 |

4. týden - školní jídelna II

| Množství | Jednotka | Název | Energie (kcal) | Energie (kJ) | Bílkoviny (g) | Tuky (g) | Sacharidy (g) |
|--------------------------------------|----------|-----------------|----------------|---------------|---------------|-------------|---------------|
| Polévka zeleninová s pohankou | | | | | | | |
| 250 ml | | Voda | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 20 g | | Pohanka | 69 | 289 | 1,94 | 0,42 | 14,76 |
| 3 g | | Olej | 27,72 | 116,01 | 0 | 2,99 | 0 |
| 10 g | | Cibule | 3,3 | 13,8 | 0,14 | 0,02 | 0,89 |
| 8 g | | Mrkev | 2,88 | 12,08 | 0,08 | 0,02 | 0,72 |
| 8 g | | Celer | 1,92 | 7,92 | 0,1 | 0,02 | 0,58 |
| 8 g | | Petržel - kořen | 3,2 | 13,52 | 0,23 | 0,04 | 0,48 |
| 8 g | | Kapusta | 3,52 | 12,72 | 0,34 | 0,07 | 0,2 |
| 8 g | | Pórek | 2,32 | 9,6 | 0,18 | 0,02 | 0,54 |
| 8 g | | Květák | 1,52 | 6,48 | 0,2 | 0,02 | 0,36 |
| 2 g | | Sůl | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 1 g | | Petrželová nať | 0,39 | 1,65 | 0,04 | 0 | 0,09 |
| CELKEM | | | 115,77 | 482,78 | 3,25 | 3,62 | 18,62 |

Špagety bolognese, sypané sýrem - Oběd 1

| | | | | | | | |
|---------------|--|-------------------|---------------|----------------|-----------|--------------|--------------|
| 80 g | | Špagety Rosické | 289,6 | 1212,8 | 8,8 | 0,8 | 59,2 |
| 100 g | | Mleté maso hovězí | 223 | 934 | 19,7 | 16,2 | 0 |
| 20 g | | Cibule | 6,6 | 27,6 | 0,28 | 0,04 | 1,78 |
| 6 g | | Slanina | 48,48 | 203,04 | 0,15 | 5,32 | 0 |
| 20 g | | Celer | 4,8 | 19,8 | 0,26 | 0,06 | 1,46 |
| 20 g | | Mrkev | 7,2 | 30,2 | 0,2 | 0,04 | 1,8 |
| 10 g | | Olej | 92,4 | 388,7 | 0 | 9,95 | 0 |
| 0,3 g | | Česnek | 0,36 | 1,51 | 0,02 | 0 | 0,08 |
| 2 g | | Sůl | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 0,1 g | | Pepř mletý | 0,22 | 0,93 | 0,01 | 0 | 0,06 |
| 20 g | | Rajčata | 4,2 | 17,6 | 0,18 | 0,04 | 0,94 |
| 20 g | | Sýr cihla 30 % | 50,8 | 213,36 | 5,4 | 3,2 | 0,1 |
| CELKEM | | | 727,66 | 3047,54 | 35 | 35,65 | 65,42 |

Kuřecí plátek, dušená máslová zelenina, brambor - Oběd 2

| | | | | | | | |
|---------------|--|-------------------------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|
| 250 g | | Kuřecí prsa bez kostí | 330 | 1382,5 | 74,5 | 3 | 1,25 |
| 1,5 g | | Sůl | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 6 g | | Máslo | 45,18 | 185,7 | 0,04 | 4,98 | 0,05 |
| 10 g | | Cibule | 3,3 | 13,8 | 0,14 | 0,02 | 0,89 |
| 16 g | | Mrkev | 5,76 | 24,16 | 0,16 | 0,03 | 1,44 |
| 16 g | | Celer | 3,84 | 15,84 | 0,21 | 0,05 | 1,17 |
| 16 g | | Petržel - kořen | 6,4 | 27,04 | 0,46 | 0,08 | 0,97 |
| 7 g | | Slanina | 56,56 | 236,88 | 0,18 | 6,21 | 0 |
| 0,05 g | | Nové koření | 0,19 | 0,81 | 0 | 0 | 0,04 |
| 2 g | | Mouka pšeničná hladká (T 650) | 6,92 | 28,94 | 0,23 | 0,03 | 1,46 |
| 264 g | | Brambory | 195,36 | 834,24 | 5,39 | 0,29 | 39,07 |
| 3 g | | Sůl | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 0,2 g | | Kmín mletý | 0,83 | 3,48 | 0,03 | 0,03 | 0,12 |
| 1 g | | Petrželová nať | 0,39 | 1,65 | 0,04 | 0 | 0,09 |
| CELKEM | | | 654,73 | 2755,04 | 81,38 | 14,72 | 46,55 |

4. týden - školní jídelna II

| Množství | Jednotka | Název | Energie (kcal) | Energie (kJ) | Bílkoviny (g) | Tuky (g) | Sacharidy (g) |
|-----------------------------------|----------|------------------------------------|----------------|---------------|---------------|-------------|---------------|
| Kuřecí vývar s těstovinkou | | | | | | | |
| 300 ml | | Voda | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 50 g | | Drůbky drůbeží | 62 | 260,5 | 11,25 | 1,6 | 0 |
| 2 g | | Sůl | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 5 g | | Cibule | 1,65 | 6,9 | 0,07 | 0,01 | 0,45 |
| 5 g | | Petržel - kořen | 2 | 8,45 | 0,14 | 0,02 | 0,3 |
| 5 g | | Mrkev | 1,8 | 7,55 | 0,05 | 0,01 | 0,45 |
| 5 g | | Celer | 1,2 | 4,95 | 0,07 | 0,02 | 0,37 |
| 10 g | | Nudle do polévky vaječné (Avelopa) | 37 | 156,6 | 1,24 | 0,24 | 7,57 |
| 1 g | | Máslo | 7,53 | 30,95 | 0,01 | 0,83 | 0,01 |
| 1 g | | Petrželová nať | 0,39 | 1,65 | 0,04 | 0 | 0,09 |
| CELKEM | | | 113,57 | 477,55 | 12,87 | 2,73 | 9,24 |

Zapečené těstoviny s uzeným masem, řepa - Oběd 1

| | | | | | | | |
|---------------|--|--------------------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|
| 80 g | | Těstoviny vaječné | 288,8 | 1222,4 | 10,64 | 2,22 | 55,92 |
| 65 g | | Maso vepřové uzené | 194,35 | 813,15 | 9,75 | 16,9 | 0,78 |
| 12 g | | Olej | 110,88 | 464,04 | 0 | 11,94 | 0 |
| 12 g | | Vejce slepičí M | 18,12 | 75,84 | 1,49 | 1,31 | 0,11 |
| 20 g | | Mléko polotučné | 9,2 | 38,6 | 0,66 | 0,3 | 0,96 |
| 2 g | | Sůl | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 1 g | | Petrželová nať | 0,39 | 1,65 | 0,04 | 0 | 0,09 |
| 100 g | | Červená řepa sterilovaná | 37 | 156 | 0,8 | 0,4 | 7,7 |
| CELKEM | | | 658,74 | 2771,68 | 23,38 | 33,07 | 65,56 |

Langoše s kečupem a sýrem - Oběd 2

| | | | | | | | |
|---------------|--|-------------------------------|---------------|----------------|--------------|--------------|---------------|
| 125 g | | Mouka pšeničná hladká (T 650) | 432,5 | 1808,75 | 14,13 | 1,88 | 91,38 |
| 12 g | | Droždí | 18,96 | 79,8 | 3,34 | 0 | 1,42 |
| 100 g | | Mléko polotučné | 46 | 193 | 3,3 | 1,5 | 4,8 |
| 1 g | | Cukr | 3,99 | 16,97 | 0 | 0 | 1 |
| 1 g | | Sůl | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 20 g | | Sýr cihla 30 % | 50,8 | 213,36 | 5,4 | 3,2 | 0,1 |
| 10 g | | Kečup | 10,8 | 45,8 | 0,18 | 0,05 | 2,48 |
| 1 g | | Česnek | 1,2 | 5,04 | 0,06 | 0 | 0,25 |
| 20 g | | Olej | 184,8 | 773,4 | 0 | 19,9 | 0 |
| CELKEM | | | 749,05 | 3136,12 | 26,41 | 26,53 | 101,43 |

4. týden - školní jídelna II

| Množství | Jednotka | Název | Energie (kcal) | Energie (kJ) | Bílkoviny (g) | Tuky (g) | Sacharidy (g) |
|---------------------------------------|----------|-------------------------------|----------------|---------------|---------------|-------------|---------------|
| Kulajda s vajíčkem a bramborem | | | | | | | |
| 250 ml | | Voda | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 42 g | | Brambory | 31,08 | 132,72 | 0,86 | 0,05 | 6,22 |
| 2 g | | Sůl | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 0,2 g | | Kmín mletý | 0,83 | 3,48 | 0,03 | 0,03 | 0,12 |
| 0,1 g | | Koření nové | 0,34 | 1,43 | 0,01 | 0,01 | 0,07 |
| 0,1 g | | Bobkový list sušený | 0,37 | 1,57 | 0,01 | 0,01 | 0,07 |
| 45 ml | | Smetana 12% tuku | 61,65 | 258,3 | 1,4 | 5,4 | 1,89 |
| 8 g | | Mouka pšeničná hladká (T 650) | 27,68 | 115,76 | 0,9 | 0,12 | 5,85 |
| 2 g | | Kopr | 0,68 | 2,86 | 0,05 | 0,01 | 0,14 |
| 1 g | | Máslo | 7,53 | 30,95 | 0,01 | 0,83 | 0,01 |
| 12 g | | Vejce slepičí M | 18,12 | 75,84 | 1,49 | 1,31 | 0,11 |
| 5 g | | Oceť | 1,8 | 7,55 | 0,03 | 0 | 0,49 |
| CELKEM | | | 150,08 | 630,46 | 4,79 | 7,77 | 14,97 |

Jogurtové knedlíčky, přelité rozvarem z ovoce, zakysaná smetana - Oběd 1

| | | | | | | | |
|---------------|--|------------------------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|
| 150 g | | Jogurt bílý 3% | 94,5 | 393 | 6,6 | 4,5 | 6,75 |
| 55 g | | Vejce slepičí M | 83,05 | 347,6 | 6,82 | 6 | 0,5 |
| 2 g | | Sůl | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 7 g | | Solamyl | 22,54 | 94,36 | 0,03 | 0,01 | 5,59 |
| 20 g | | Mouka pšeničná hrubá (T 450) | 68,6 | 287,2 | 1,96 | 0,24 | 15 |
| 100 g | | Ovoce mražené lesní směs | 54 | 226,8 | 1 | 0,4 | 7 |
| 75 ml | | Voda | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 10 g | | Cukr | 39,9 | 169,7 | 0 | 0 | 9,98 |
| 20 g | | Zakysaná smetana | 37,8 | 156,4 | 0,55 | 3,6 | 0,69 |
| CELKEM | | | 400,39 | 1675,06 | 16,96 | 14,75 | 45,51 |

Znojenská pečeně, rýže - Oběd 2

| | | | | | | | |
|---------------|--|-------------------------------|---------------|---------------|--------------|-----------|--------------|
| 100 g | | Maso hovězí zadní | 147 | 615 | 20,8 | 6,5 | 0 |
| 2 g | | Sůl | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 7 g | | Olej | 64,88 | 270,69 | 0 | 6,97 | 0 |
| 2 g | | Slanina | 16,16 | 67,68 | 0,05 | 1,77 | 0 |
| 17 g | | Cibule | 5,81 | 23,46 | 0,24 | 0,03 | 1,51 |
| 8 g | | Mouka pšeničná hladká (T 650) | 27,68 | 115,76 | 0,9 | 0,12 | 5,85 |
| 15 g | | Okurky sterilované | 4,05 | 16,95 | 0,09 | 0,02 | 0,9 |
| 80 g | | Rýže | 279,2 | 1168,8 | 5,52 | 0,56 | 63,36 |
| 1,5 g | | Sůl | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 3 g | | Olej | 27,72 | 116,01 | 0 | 2,99 | 0 |
| 8,5 g | | Cibule | 2,81 | 11,73 | 0,12 | 0,02 | 0,76 |
| 0,1 g | | Hřebíček | 0,43 | 1,82 | 0,01 | 0,02 | 0,06 |
| 135 ml | | Voda | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| CELKEM | | | 575,34 | 2407,9 | 27,73 | 19 | 72,44 |

4. týden – školní jídelna II

| Množství | Jednotka | Název | Energie (kcal) | Energie (kJ) | Bílkoviny (g) | Tuky (g) | Sacharidy (g) |
|--|----------|-------------------------------|----------------|----------------|---------------|--------------|---------------|
| Dýňová polévka s krutonky | | | | | | | |
| 50 g | | Dýně | 10 | 41 | 0,55 | 0,1 | 3 |
| 250 ml | | Voda | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 20 g | | Mléko polotučné | 9,2 | 38,6 | 0,66 | 0,3 | 0,96 |
| 8 g | | Mouka pšeničná hladká (T 050) | 27,68 | 115,76 | 0,9 | 0,12 | 5,85 |
| 5 g | | Máslo | 37,65 | 154,75 | 0,03 | 4,15 | 0,04 |
| 20 g | | Sýr cihla 30 % | 50,8 | 213,36 | 5,4 | 3,2 | 0,1 |
| 10 g | | Veka grahamová | 27,2 | 114,3 | 0,95 | 0,37 | 4,96 |
| CELKEM | | | 162,53 | 677,77 | 8,49 | 8,24 | 14,91 |
| Vepřové maso v mrkvi, brambor - Oběd 1 | | | | | | | |
| 100 g | | Vepřová plec | 234 | 978 | 17,3 | 18,2 | 0,2 |
| 2 g | | Sůl | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 3 g | | Máslo | 22,66 | 92,85 | 0,02 | 2,48 | 0,02 |
| 100 g | | Mrkev | 36 | 151 | 1 | 0,2 | 9 |
| 3 g | | Mouka pšeničná hladká (T 050) | 10,38 | 43,41 | 0,34 | 0,05 | 2,19 |
| 1,5 g | | Cukr | 5,96 | 25,46 | 0 | 0 | 1,5 |
| 264 g | | Brambory | 195,36 | 834,24 | 5,39 | 0,29 | 39,07 |
| 3 g | | Sůl | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 0,2 g | | Kmín mletý | 0,83 | 3,48 | 0,03 | 0,03 | 0,12 |
| 1 g | | Petrželová nať | 0,39 | 1,65 | 0,04 | 0 | 0,09 |
| CELKEM | | | 505,54 | 2130,09 | 24,12 | 21,26 | 52,19 |
| Kuřecí paličky v BBQ omáčce, těstovinový salát - Oběd 2 | | | | | | | |
| Maso kuřecí, spodní stehno s kostí a kůží | | | | | | | |
| 150 g | | | 189 | 793,5 | 26,7 | 9,15 | 0 |
| 20 g | | Kečup | 21,6 | 91,6 | 0,36 | 0,1 | 4,96 |
| 10 g | | Med | 32,6 | 136,2 | 0,04 | 0 | 8,24 |
| 2 g | | Sůl | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 0,5 g | | Pepř mletý | 1,11 | 4,66 | 0,06 | 0,02 | 0,31 |
| 1 g | | Česnek | 1,2 | 5,04 | 0,06 | 0 | 0,25 |
| 1 g | | Paprika mletá sladká | 3,18 | 13,31 | 0,16 | 0,17 | 0,57 |
| 10 g | | Olej olivový | 90 | 370 | 0 | 10 | 0 |
| 60 g | | Těstoviny vaječné | 216,6 | 916,8 | 7,98 | 1,67 | 41,94 |
| 20 g | | Hrášek zelený sterilovaný | 13,4 | 56,2 | 0,98 | 0,06 | 2,2 |
| 8 g | | Olej | 73,92 | 309,36 | 0 | 7,98 | 0 |
| 10 g | | Pórek | 2,9 | 12 | 0,22 | 0,03 | 0,66 |
| 10 g | | Paprika zelená | 1,8 | 7,7 | 0,11 | 0,04 | 0,46 |
| 20 g | | Rajčata | 4,2 | 17,6 | 0,18 | 0,04 | 0,94 |
| 20 g | | Okurka | 2,6 | 11 | 0,12 | 0,04 | 0,36 |
| 1 g | | Sůl | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 0,5 g | | Pepř mletý | 1,11 | 4,66 | 0,06 | 0,02 | 0,31 |
| CELKEM | | | 655,22 | 2749,63 | 37,01 | 29,3 | 61,22 |

4. týden - školní jídelna II

| Množství | Jednotka | Název | Energie (kcal) | Energie (kJ) | Bílkoviny (g) | Tuky (g) | Sacharidy (g) |
|--|----------|-------------------------------|----------------|----------------|---------------|--------------|---------------|
| Zeleninová polévka s kapáním | | | | | | | |
| 250 ml | | Voda | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 5 g | | Máslo | 37,65 | 154,75 | 0,03 | 4,15 | 0,04 |
| 8 g | | Mouka pšeničná hladká (T 050) | 27,68 | 115,76 | 0,9 | 0,12 | 5,85 |
| 5 g | | Kedlubny | 0,95 | 4,05 | 0,1 | 0,01 | 0,27 |
| 10 g | | Hrášek zelený sterilovaný | 6,7 | 28,1 | 0,48 | 0,03 | 1,1 |
| 8 g | | Mrkev | 2,88 | 12,08 | 0,08 | 0,02 | 0,72 |
| 8 g | | Petržel - kořen | 3,2 | 13,52 | 0,23 | 0,04 | 0,48 |
| 8 g | | Celer | 1,92 | 7,92 | 0,1 | 0,02 | 0,58 |
| 10 g | | Květák | 1,9 | 8,1 | 0,25 | 0,03 | 0,45 |
| 2 g | | Sůl | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 30 g | | Mléko polotučné | 13,8 | 57,9 | 0,99 | 0,45 | 1,44 |
| 0,1 g | | Muškatový květ | 0,48 | 2,01 | 0,01 | 0,03 | 0,05 |
| 1 g | | Petrželová nať | 0,39 | 1,65 | 0,04 | 0 | 0,09 |
| 8 g | | Vejce slepičí M | 12,08 | 50,56 | 0,99 | 0,87 | 0,07 |
| 10 g | | Mouka pšeničná hrubá (T 450) | 34,3 | 143,6 | 0,98 | 0,12 | 7,5 |
| 3 g | | Mléko polotučné | 1,38 | 5,79 | 0,1 | 0,05 | 0,14 |
| CELKEM | | | 145,31 | 605,79 | 5,28 | 5,94 | 18,78 |
| Mexické fazole s klobáskou, rýže - Oběd 1 | | | | | | | |
| 100 g | | Fazole bílé | 280 | 1174 | 22,2 | 1,6 | 59,7 |
| 90 g | | Rajčata | 18,9 | 79,2 | 0,81 | 0,18 | 4,23 |
| 10 g | | Mouka pšeničná celozrnná | 31,9 | 133,6 | 1,16 | 0,21 | 7,1 |
| 2 g | | Sůl | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 1 g | | Česnek | 1,2 | 5,04 | 0,06 | 0 | 0,25 |
| 10 g | | Olej | 92,4 | 388,7 | 0 | 9,95 | 0 |
| 50 g | | Klobása papriková | 102,5 | 428 | 7,4 | 7,35 | 1,05 |
| 80 g | | Rýže | 279,2 | 1168,8 | 5,52 | 0,56 | 63,36 |
| 1,5 g | | Sůl | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 3 g | | Olej | 27,72 | 116,01 | 0 | 2,99 | 0 |
| 8,5 g | | Cibule | 2,81 | 11,73 | 0,12 | 0,02 | 0,76 |
| 0,01 g | | Hřebíček | 0,04 | 0,18 | 0 | 0 | 0,01 |
| 135 ml | | Voda | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| CELKEM | | | 836,67 | 3503,26 | 37,27 | 22,86 | 136,46 |
| Tuňák na salátě s dresinkem, vajíčko, pečivo - Oběd 2 | | | | | | | |
| 100 g | | Tuňák ve vlastní šťávě | 99 | 419 | 24 | 0,5 | 0 |
| 55 g | | Vejce slepičí M | 83,05 | 347,6 | 6,82 | 6 | 0,5 |
| 60 g | | chléb slunečnicový | 148,85 | 622,8 | 5,94 | 3,12 | 23,94 |
| 80 g | | Rajčata | 16,8 | 70,4 | 0,72 | 0,16 | 3,76 |
| 80 g | | Ledový salát | 10,4 | 44 | 0,72 | 0,08 | 2,56 |
| 10 g | | Cibule | 3,3 | 13,8 | 0,14 | 0,02 | 0,89 |
| 25 g | | Olivy černé čerstvé | 39,25 | 164,75 | 0,25 | 3,83 | 0,95 |
| 8 g | | Zakysaná smetana | 15,12 | 62,56 | 0,22 | 1,44 | 0,28 |
| 10 g | | Hořčice plnotučná | 12,4 | 52,1 | 0,45 | 0,66 | 1,39 |
| 3 g | | Med | 9,78 | 40,86 | 0,01 | 0 | 2,47 |
| 3 g | | Olivový olej | 27 | 111 | 0 | 3 | 0 |
| 2 g | | Citronová šťáva | 0,48 | 2,02 | 0,01 | 0 | 0,03 |
| 1 g | | Pepř mletý | 2,22 | 9,32 | 0,12 | 0,03 | 0,63 |
| 2 g | | Sůl | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| CELKEM | | | 467,65 | 1960,21 | 39,4 | 18,84 | 37,4 |

Zdroj: vlastní výzkum

11. Seznam zkratek

apod. – a podobně

atd. – a tak dále

cm – centimetr

CMP – Cévní mozková příhoda

č. – číslo

ČR – Česká republika

ČSI – Česká školní inspekce

EU – Evropská unie

g – gram

HACCP – systém analýzy rizika a stanovení kritických kontrolních bodů

kcal – kilokalorie

Kč – koruna česká

kg – kilogram

kJ – kilojoule

MŠMT – Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy

MZČR – Ministerstvo zdravotnictví České republiky

např. – například

ND – nutriční doporučení

NZIP – Národní zdravotnický informační portál

Sb. – Sběrka zákonů

SZÚ – Státní zdravotní ústav

tzv. – takzvaně