



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

právníků 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 strážníky 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 strážníků 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. Konzumaci 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, drožďová, 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 králíčí 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, jehněcím, 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, fytát 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 nařízení 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 strávníků z celkového počtu strávníků byl velice nízký, jelikož stravování nebylo povoleno tzv. „cizím“ strávníkům, 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 strávníků 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 strávníků, 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) Strávník 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 strávníka. 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 připravování 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 odráží 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, přenáší 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. Zaslíbený strávnick

Strávnick se o náležitě stravě dozví 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 senzorické 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. chladicí 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 strávníkům oběd. Vymezme 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 nabyt 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 vyvážené 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

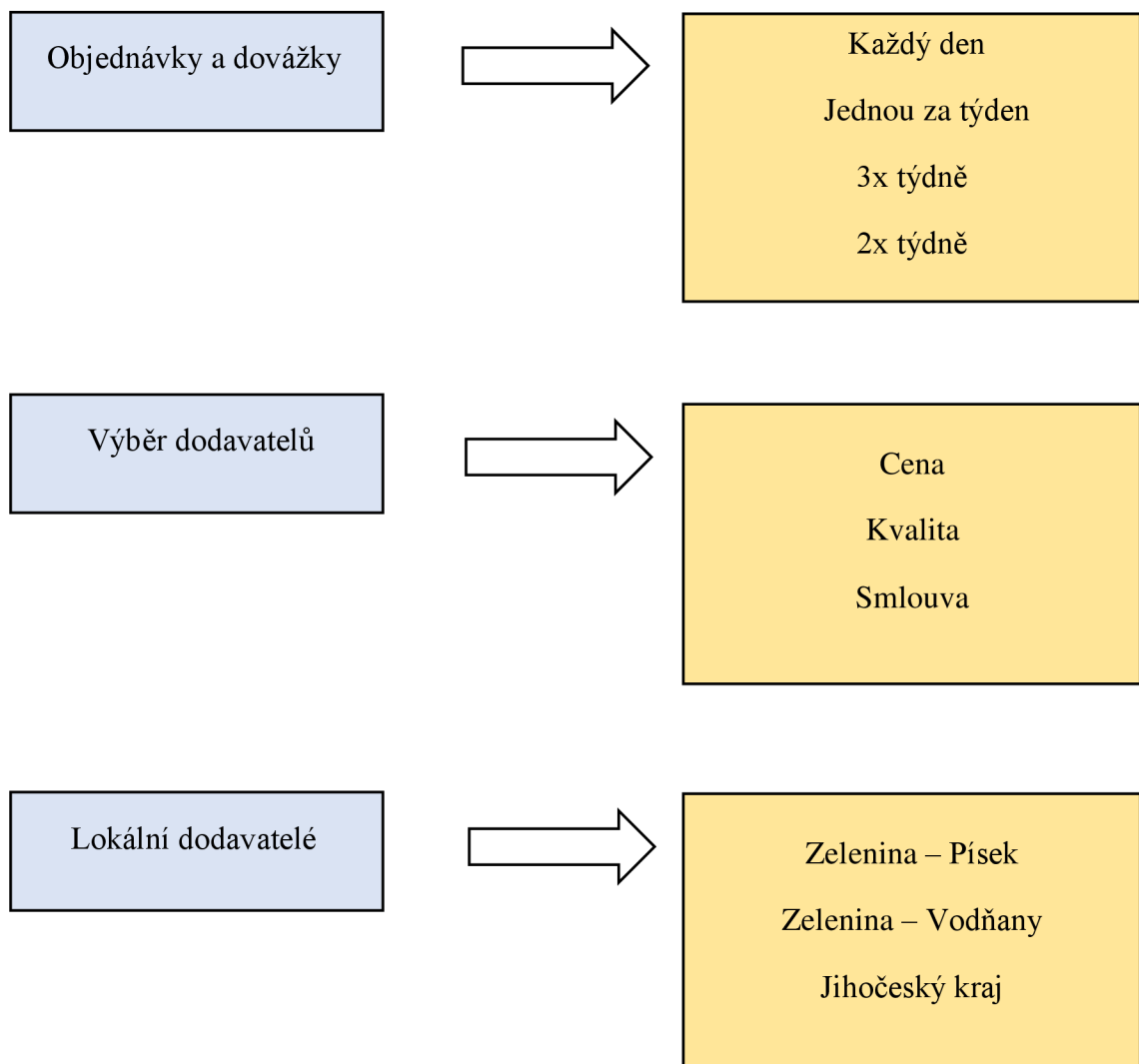
Schéma č.1: Dodavatelé

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 tejdně 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 současný době, a nejen v současný 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.*“

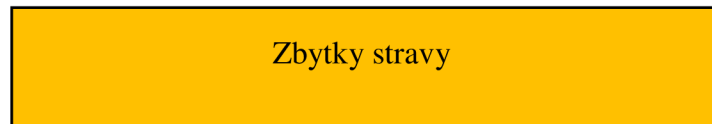
Lokální dodavatelé

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.*“

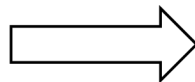
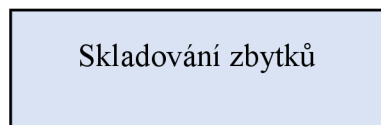
5.1.2. Kategorie – Zbytky stravy

Schéma č. 2: Zbytky stravy

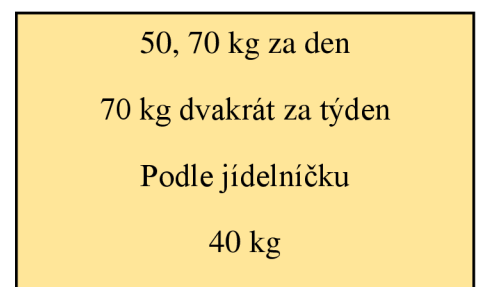
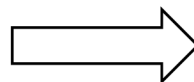
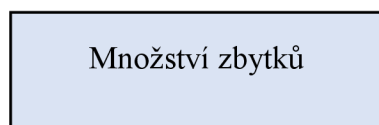
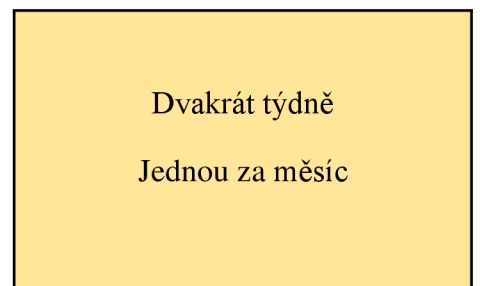
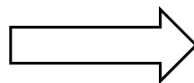
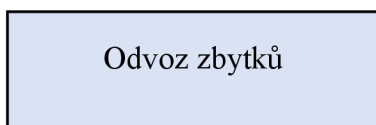
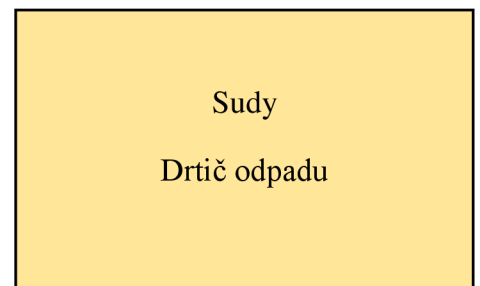
Kategorie

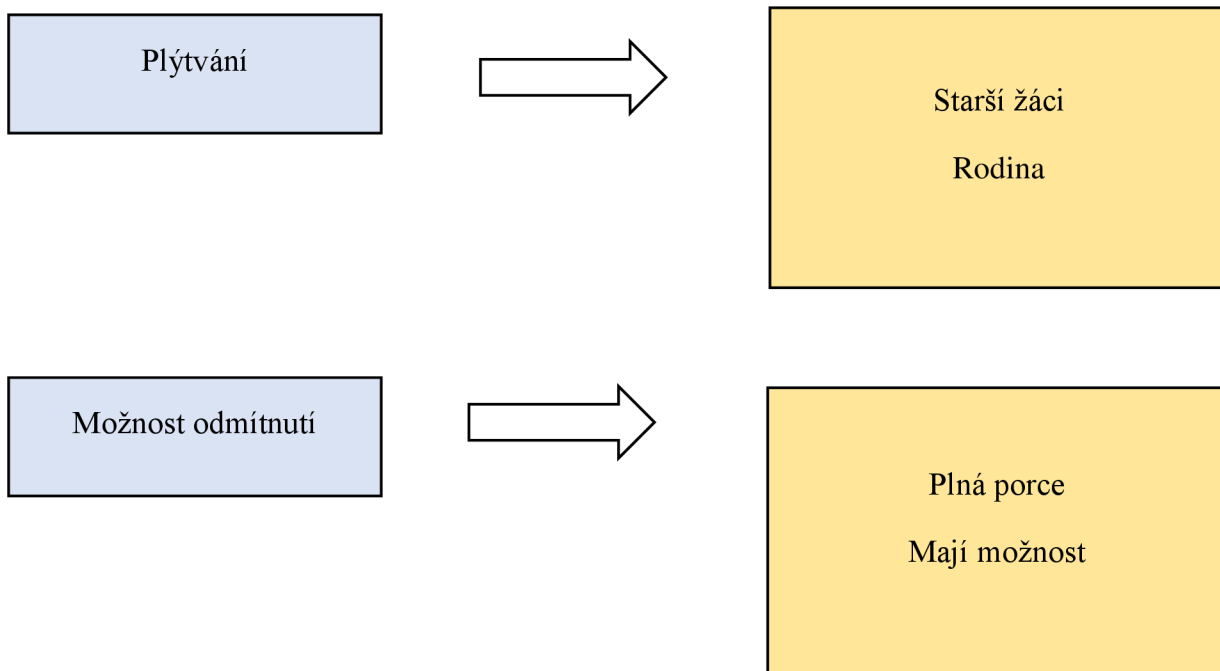


Podkategorie



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 člověkoví, kterej sem přijde to vycucnout z těch lapolů a odveze to. Vím, že v podstatě jsme jediní tady v Pisku, 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 nákyp 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.*“

Plýtvání

Tato podkategorie se zabývá plýtváním 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 tědka 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. Teď 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 tohleto 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 tím, 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 daly.*“ 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.*“

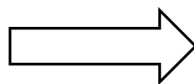
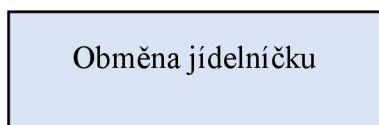
5.1.3. Kategorie – Jídelní lístek

Schéma č. 3: Jídelní lístek

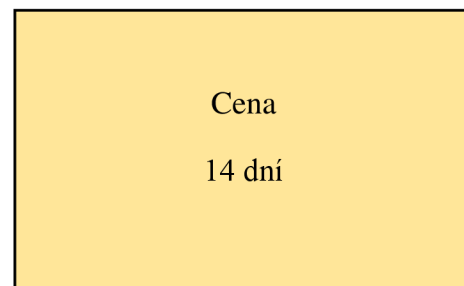
Kategorie

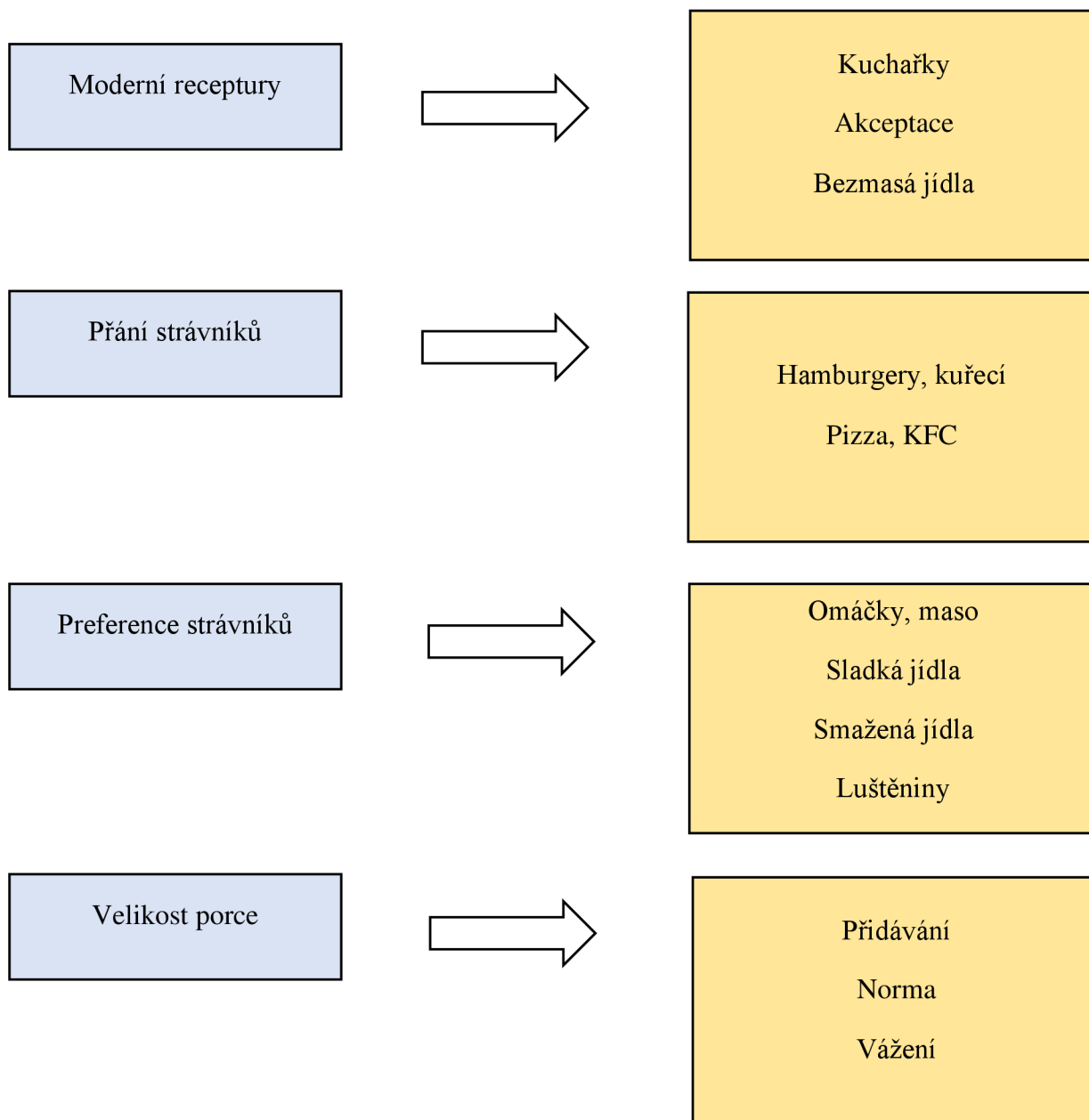


Podkategorie



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 různé metodiky, na různé 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 nové 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 trochu 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 každé týden 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 nová 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 strávníků

Tato podkategorie se zajímá o přání strávníků 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 strávníků

Další podkategorie se týká strávníků 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 svičková, 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, svičkovou s knedlíkama, tyhle omajdy no, tu klasiku takovou.*“

Velikost porce

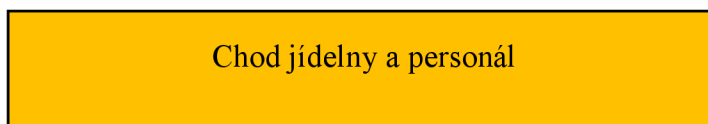
Poslední podkategorie se týká velikostí porcí a k této podkategorii byly vytvořeny kódy: přidávání, norma, vážení.

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 zvážit, 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.*“

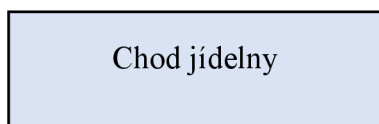
5.1.4. Kategorie – Chod jídelny a personál

Schéma č. 4: Chod jídelny a personál

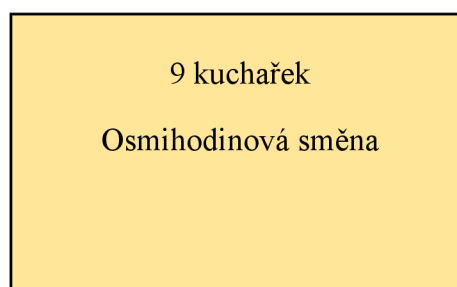
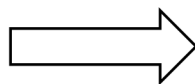
Kategorie

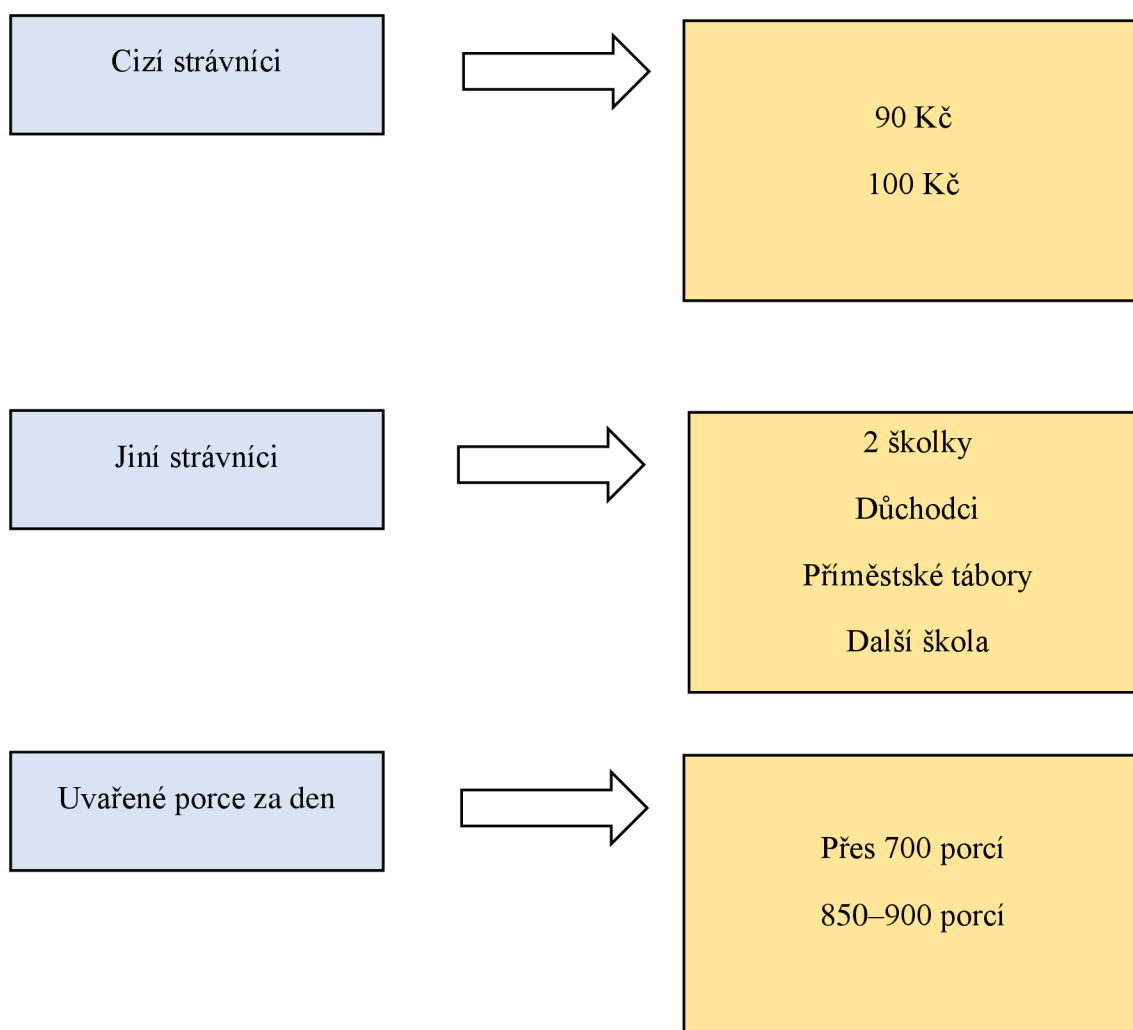


Podkategorie



Kódy





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

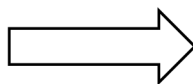
Schéma č. 5: Vzdělávání, průzkumy, projekty

Kategorie

Vzdělávání, průzkumy, projekty

Podkategorie

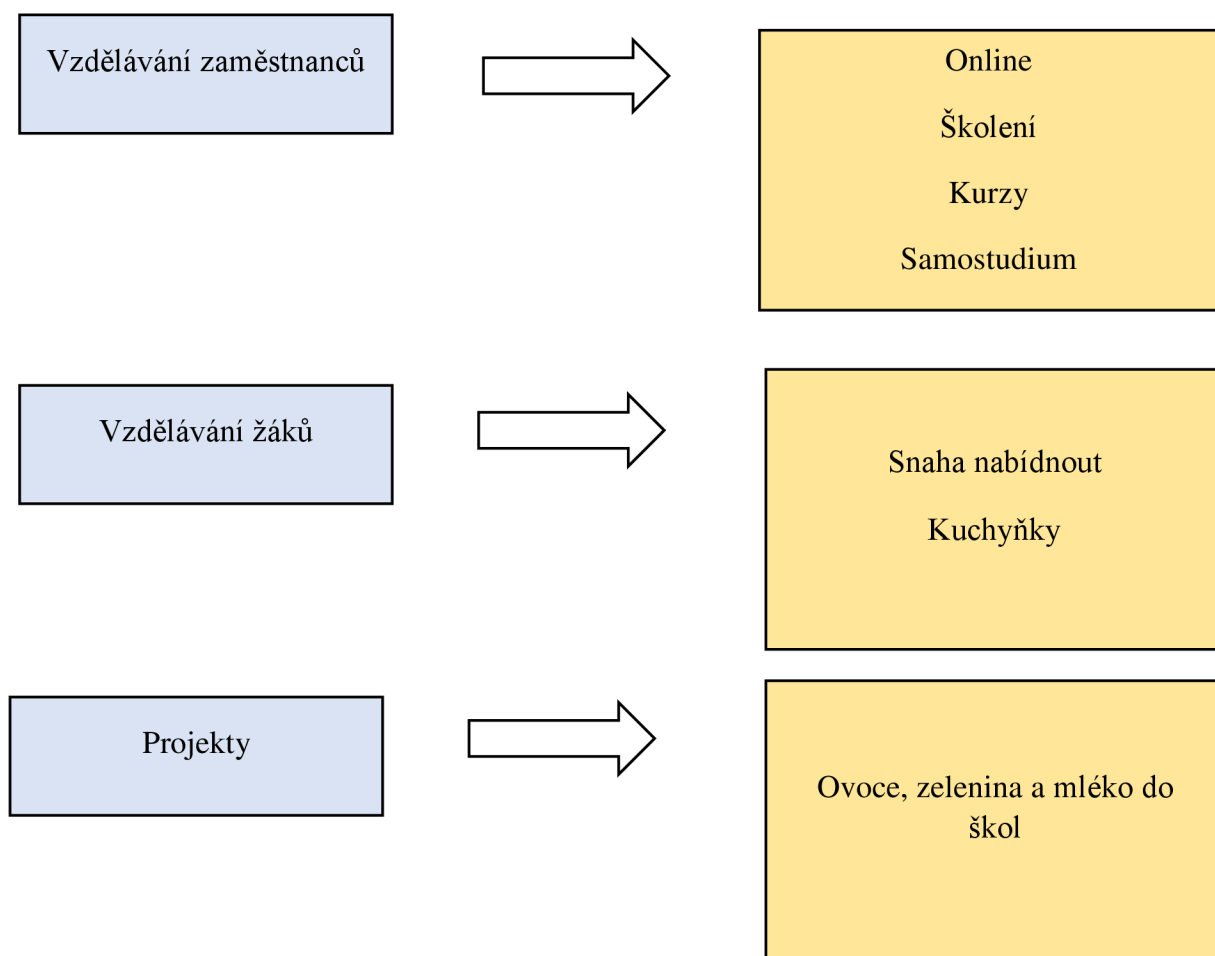
Průzkumy spokojenosti



Kódy

Nepřavidelně

3–4 roky



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 strážníků. 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 strážníků. 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 kohujou. 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 říknou 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, poraďte mi s tím.“ A oni třeba říknou, 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, kuchyně.

Informantka č. 1, které náleží kód kuchyně, se vyjádřila k otázce tímto způsobem: „*Tak to úplně nedokážu říct, jestli a jak je vzdělávají. Mají ty kuchyně, 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

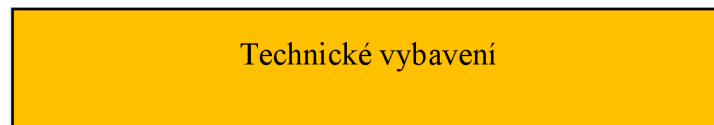
Poslední podkategorie se věnuje otázkám, které se zjišťují, jestli jsou školní jídelny součástí nějakých projektů a popř. jakých. Této podkategorii náleží kód: ovoce, zelenina a mléko do škol.

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 přivázejí nám. Tohle vlastně objednávat zástupkyně. Tam vím, že tam volají na nějaký ty centra a v podstatě přivázejí 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 převázejí do svých tříd.*“ Informantka č. 2 reagovala na otázku takto: „*Takže ovoce a zelenina do škol máme, mléko do škol taky. Teď 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.*“

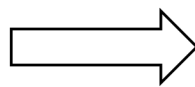
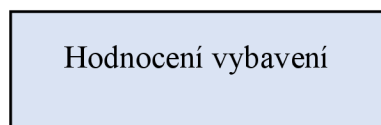
5.1.6. Kategorie – Technické vybavení

Schéma č. 6: Technické vybavení

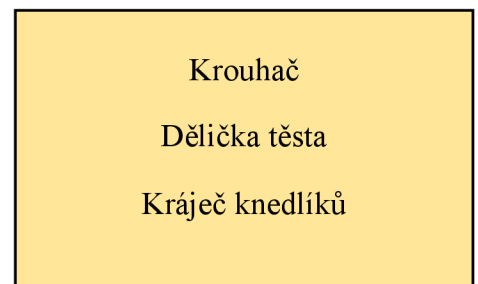
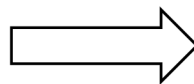
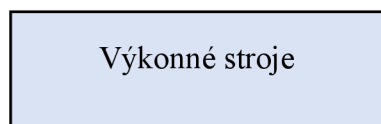
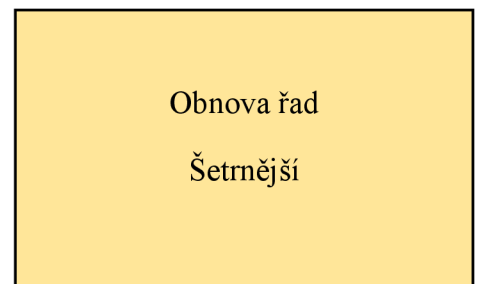
Kategorie



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. Teď teda už v samozřejmě jsme v podstatě starý, protože po povodních v roce 2002 my jsme byli nová školní jídelna vlastně na Písecku. A teď dochází k tomu, že potřebuju nový mašiny, všechno obnovit. Tak teď už v současný době dochází k tomu, že městský úřad mi teď 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 teď 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: „*Teď 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 šopské 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 nejpresnější.

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 jednodruhová 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 střízlivosti

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 nať, 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 špecelem a na krůtí kostky 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 vecku. 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 nať, 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 milionů 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, tři 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, tři 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, tři 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 střízlivosti 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 strážníky v obou školních zařízeních má pravidelnost, potřebnou kvalitu a je dobře zavedené, což vytváří předpoklad pro produkci velmi kvalitních jídel pro strážníky. 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/potravinovy/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_spotrebnimu_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 (školní 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	
Polévky	doporučená četnost	reálná četnost	hodnocení ✓ x	reálná četnost	hodnocení ✓ x
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 listek 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 listek 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 listek 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 listek 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 listek 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.Uhliřské špagety sypané sýrem	2622,27	23,71	35,03	54,29

Zdroj: vlastní výzkum

Tabulka 8: Jídelní listek 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 listek 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 povídky, 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 listek 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 krutony	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 listek 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 vajíčka (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 listek 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 párku, 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

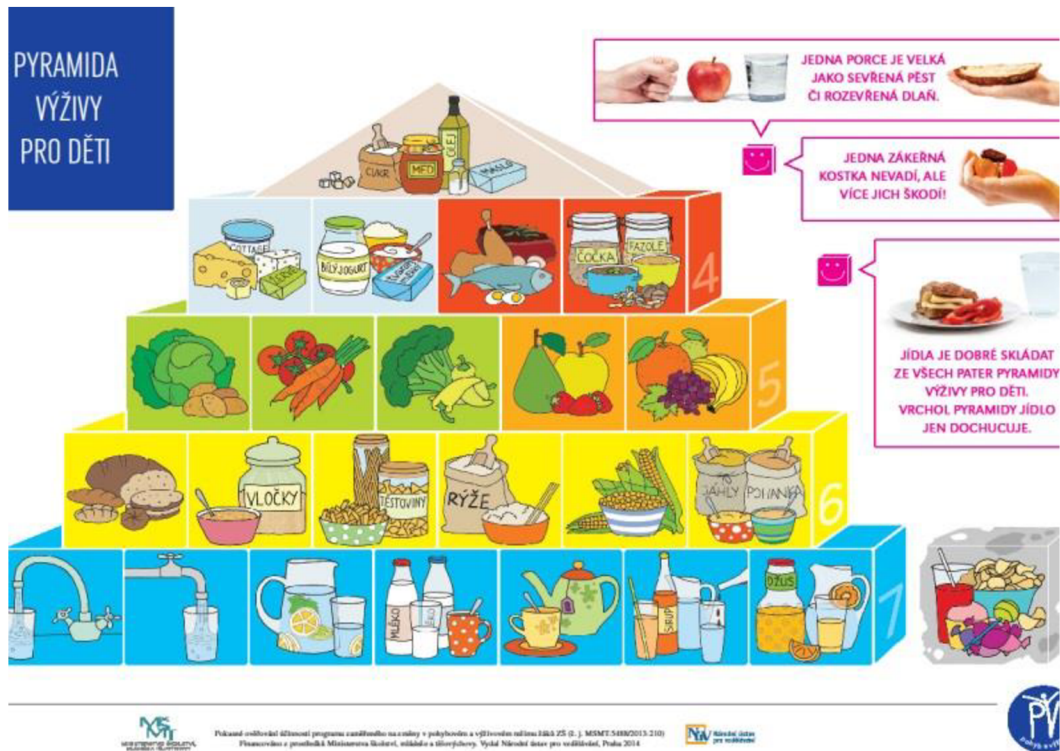
Tabulka 15: Jídelní listek informant č. 13

	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 chlebič (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]. Vim, co jím. Praha: Vim, 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 objednáváte 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. ^{TOLE JÍDELNÍČKA}

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

I: Sledujeme, to je jak co, jak který jídlu, 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} buchtičky s krémem, omáčky s těstovinama, ^{OMÁČKY, MASO} rýží, obecně sladký jídlu 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 pípnu 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 vždycky na internetu najde nějaké ^{BEZMASÁ JÍDLA} 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 strážníkům? 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 ^{OBNOVA PÁČI} konvektomaty, 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 ^{ŠKOLENÍ} hygienický školení, bezpečnost práce. Když je nějaká novinka, tak jdeme všechny kuchařky třeba o prázdninách, pak vedoucí vím, že má nějaký seminář.

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	0,06	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	90	377	2,5	3,5	13
70 g		Nowaco Zeleninová směs s kukuřicí	45,5	189,7	2,1	0,7	7
1 g		Sojová omáčka	0,6	2,52	0,02	0	0,13
80 g		Vepřová plec	187,2	782,4	13,84	14,58	0,16
5 g		Olej	46,2	193,35	0	4,98	0
17 g		Okurky salátové	1,7	7,31	0,14	0,03	0,39
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			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	16,8	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	2,10
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	30,96	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		Peří 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	0,72	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	38,8	154,4	2,64	1,2	3,84
CELKEM			709,12	2976,42	35,3	33,13	68,71

1. týden - školní jídelna

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	0,66
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 vařené, 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		Ocet	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	116,01	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

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	3,65	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	12,88	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		Ólej	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 zadní	147	615	20,8	6,5	0
20 g		Cibule	6,8	27,6	0,28	0,04	1,78
8 g		Šťanina	48,48	203,04	0,15	5,32	0
20 g		Celer	4,8	19,8	0,28	0,08	1,48
20 g		Mrkev	7,2	30,2	0,2	0,04	1,8
10 g		Ólej	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	119,68	2,05	0,93	2,98
5 g		Ólej	46,2	193,35	0	4,98	0
80 g		Jahody mražené	21,8	90,8	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	6	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	0,89	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		Ólej	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 %	101,8	426,72	10,8	6,4	0,2
0,1 g		Pepř mletý	0,22	0,93	0,01	0	0,08
10 g		Ólej	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	3,08	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	0,88	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)	34,6	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)							
80 g		Zelí kysané	9	37,8	0,68	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	388,7	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	1,85	0,75	2,4
20 g		Grahamová veka	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	0,68	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	18,8	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	28,85
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	0,18
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
80 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		Pepeř 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	8,21	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	3,83
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
80 g		Mléko polotučné	27,8	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	14,82
40 g		Vepřová plec	93,8	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 vejcečné	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	37,85	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		Cizrna	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	56,2	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 kostí	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	11,87	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	8,84	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	1,88
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	52,66	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	0,69	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		Čukr 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	3,87	4,85
CELKEM			252,43	1049,89	6,79	16,63	19,52

Kvěťák smažený, brambory vařené, jogurtový dresink, zelenina krájená

100 g		Kvěťák 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)	34,8	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		Pepeř mletý	0,22	0,93	0,01	0	0,06
0,5 g		Česnek	0,8	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	8,12	0,33	44,4
20 g		Máslo	150,8	619	0,12	18,6	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		Vepřový 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	68,4	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)	34,8	144,7	1,13	0,15	7,31
10 g		Ovesné vločky	38,8	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 nat	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		Fazole 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	0,8	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	8,21	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	8,93	1,28	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	12,8	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	0,88	0,8	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	Veľa 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	113,94

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	37,65	154,75	0,03	4,15	0,04
5	g	Mouka pšeničná hladká (T 650)	17,3	72,35	0,57	0,08	3,68
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	148,1	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	10,82	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	3,68
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		Bílkoviny	Tuky (g)	Sacharidy
			(kcal)	Energie (kJ)	(g)	(g)	(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	3,38	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 kostí	132	553	29,8	1,2	0,5
10 g		Niva	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	2,88	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	78,81
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	Energie	Bílkoviny	Tuky (g)	Sacharidy
			(kcal)	(kJ)	(g)	(g)	(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 kostí	109	458	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
6 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	346	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	0,62	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	1,65	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	0,76
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		Vejce 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	5,65	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		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
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	0,05	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	959,2	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)
Buchtíčky se šodó - Oběd 1							
120 g		Mouka pšeničná polohrubá (T 550)	418,4	1742,4	12,48	1,58	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	270,89	0	6,97	0
8,5 g		Cibule	2,81	11,73	0,12	0,02	0,78
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	0,78
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	667,51	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	7,98	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	0,78
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
284 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		Peppř mletý	4,44	18,64	0,23	0,07	1,28
30 g		Okurka salátová	4,2	17,56	0,25	0,05	0,8
3 g		Monini	24,84	102,12	0	2,78	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	0,78
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	16,18	67,68	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)	281,55	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	38,48	0,45	0,78	0,05
50 g		Mléko polotučné	23	98,5	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	288	1211,6	8,56	2,48	52,98
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 %	78,2	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	4,8	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	28,85	0
284 g		Brambory	195,38	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
Koložvářské zelí - Oběd 2							
80 g		Vepřový 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	3,98	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	88	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	72,36	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	96,5	1,65	0,75	2,4
CELKEM			806,38	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	56,2	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 nať	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	170,84	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	6,93	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		Zemle	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
Šočka 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		Ocet	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	6,82	6	6,5
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	2692,03	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	45,96

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.	28,5	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	0,87	4,08	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	8,24	1,95	0
10 g		Celer	2,4	9,9	0,13	0,03	0,73
5 g		Petržel, kořen	2,85	11,1	0,13	0,03	0,58
5 g		Mrkev	1,8	7,55	0,05	0,01	0,45
1 g		Ólej	9,24	38,67	0	1	0
2 g		Sůl	0	0	0	0	0
4 g		Vejce slepičí M	8,04	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)	8,92	28,94	0,23	0,03	1,48
0,5 g		Sůl	0	0	0	0	0
150 g		Brambory	111	474	3,08	0,17	22,2
25 g		Mouka pšeničná polohrubá (T 550)	88,75	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	289	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		Másto	75,3	309,5	0,08	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	505,88	4,12	1,55	24,15
20 g		mléko polotučné	9,2	38,4	0,64	0,3	0,98
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	0,83
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		Ólej	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		Ólej	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		Ólej	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 květáčkem 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	115,76	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	0,82	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)	411,6	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
85 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		Mandarinový 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	1,88
20 g		Niva	78,2	319,2	4,26	8,46	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		Mandarinový 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	0,05	7,13
1 g		Petrželová nat	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	0,99	3,99	0,05	0,01	0,29
4 g		Petržel - kořen	1,6	6,76	0,12	0,02	0,24
0,3 g		Nové koření	1,19	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)	34,0	144,7	1,13	0,15	7,31
100 g		Hovězí vývar	40	167	3,6	3	1
20 g		Prošek 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	39,0	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	188	698	4,95	0,9	37,65
80 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	5,81	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 králičí, 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		Mušketový květ	0,48	2,01	0,01	0,03	0,05
4 g		Veje 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	386,7	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	101,6	678,8	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		Veje 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	1,02	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	3,62	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	386,7	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	189,7	0,04	4,08	0,05
10 g		Cibule	3,3	13,8	0,14	0,02	0,89
10 g		Mrkev	5,76	24,16	0,16	0,03	1,44
10 g		Celer	3,84	15,84	0,21	0,05	1,17
10 g		Petržel - kořen	6,4	27,04	0,46	0,08	0,97
7 g		Slanina	50,50	230,88	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			664,73	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	1,8	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	0,88	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	5,61	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	118,01	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 650)	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 oihla 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 mrvki, 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	92,86	0,02	2,46	0,02
100 g		Mrkev	36	151	1	0,2	9
3 g		Mouka pšeničná hladká (T 650)	10,38	43,41	0,34	0,05	2,19
1,5 g		Cukr	5,99	25,46	0	0	1,5
264 g		Brambory	105,36	834,24	5,39	0,29	39,07
3 g		Sůl	0	0	0	0	0
0,2 g		Krnín 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							
150 g		Maso kuřecí, spodní stehno s kostí a kůží	189	793,5	26,7	9,15	0
20 g		Kečup	21,0	91,0	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		Pepeř 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	80	370	0	10	0
60 g		Těstoviny vaječné	216,0	916,8	7,98	1,67	41,94
20 g		Hrášek zelený sterilovaný	13,4	56,2	0,66	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	0,68
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		Pepeř 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 650)	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
80 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		Pepeř mletý	2,22	9,32	0,12	0,03	0,83
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. – Sbírka zákonů

SZÚ – Státní zdravotní ústav

tzv. – takzvaně