

Hodnocení jídelního lístku

Dodavatel jídelní lístku:

Mateřská škola Štěnovice, okres Plzeň-jih
Název: Mateřská škola Štěnovice, okres Plzeň-jih
Adresa: K Lomu 343
Telefon: 377916304, 732404756
IČO: 70922799
Cena za hodnocení: zdarma
Jídelníček za měsíc: duben 2014
Datum: 12.5.2014
Jméno objedávajícího pracovníka: Pechová Monika
sj.msstenovice@volny.cz

Jídelní lístek

Seznam stravovacích kategorií a finančních limitů:

Děti 3-6 let : př.: 7,- Kč, nápoje 4,- Kč

o.: 19,- Kč

sv.: 7,- Kč

Děti 7 let : př.: 7,- Kč, nápoje 4,- Kč

o.: 22,- Kč

sv.: 7,- Kč

Zaměstnanci : o.: 28,- Kč

Upřesnění vedoucí jídelny:

V mateřské škole se stravují děti v kategorii 3-6 let, starší děti mají třídu v základní škole, kde se i stravují. Používáme klasické receptury pro školní stravování a novější receptury pro mš, např. Ve škole nám chutná atd. Dne 4.4.2014 byla v mš celodenní odstávka elektřiny, musela být podávána studená strava.

1.4. - 4.4.2014

Úterý : př.: bagetka se lněným semínkem, pomazánka z tofu, 100% džus, kedluben
o.: polévka z červené čočky se zeleninou
obalovaná tilapie, bramborová kaše, šopský salát, minerálka
sv.: tvaroháček, cukrářský piškot, sirup

Středa: př.: opečený toast, dětská lučina, ředkvičky, mléko
o.: polévka francouzská se zeleninou
plněný paprikový lusk v rajské omáčce, rýže jasmínová, sirup
sv.: ovocný salát (kiwi, pomeranč, banán) s bílým jogurtem, čaj zázvorový

Čtvrtek: př.: kaiserka, pomazánka drožďová, banán, mléčný koktejl
o.: polévka drůbková se sýrovým kapáním a zeleninou
kuřecí prsa v mrkvi, brambor, minerálka
sv.: cereálie Chocapic, mléko

Pátek : př.: sezamová houska, pomazánka z tresčích jater, paprika, čaj na imunitu
o.: celodenní odstávka elektřiny:
svítek, mléko, jablko
sv.: knuspi s máslem a šunkou, rajče, mléko

7.4. - 11.4.2014

Pondělí : př.: chléb, pomazánka rybí, rajče, čaj černý s citronem
o.: polévka masová krémová
čočka na kyselo, vařené vejce, okurka, bagetka, minerálka
sv.: kaiserka, sýr Almette s pažitkou, hroznové víno, caro

Úterý : př.: rohlík, flora, ředkvičky, actimel
o.: polévka rajčatová s ovesnými vločkami

plněný kapustový list s vepřovým a hovězím masem, bramborová kaše, mrkvový salát, čaj Bio ovocný
sv.: zeleninový salát s mozzarellou, sirup

Středa : př.: müsli ovocné, mléko, ananas
o.: polévka hovězí s jáhlami a zeleninou
krůtí prsa na bylinkách, rýže parbolied, cizrnový salát, 100% džus
sv.: bramborové placky, okurka, caro

Čtvrtek : př.: chléb s máslem a rajčetem, mléko
o.: polévka zeleninová
těstoviny penne s kuřecím masem a brokolicí, obloha rajče a paprika, čaj jahodový
sv.: bílý jogurt s medem, ovoce , pramenitá voda

Pátek : př.: pohankové zrnko, pomazánka tvarohová s pórkem, paprika, mléko
o.: polévka česneková se zeleninou a chlebem
obalovaný květáček, brambor, tomatový salát, minerálka
sv.: party chléb, křenové máslo, okurka, mléko

14.4. - 18.4.2014

Pondělí : př.: tmavý toustový chléb s máslem a strouhanou Goudou, kedluben, mléko ochucené
o.: polévka cibulová s krutony
rybí filé pečené na másle, bramborová kaše, okurkový salát, čaj s lékořicí, velikonoční perníčky
sv.: velikonoční beránek, ovoce, kakao

Úterý : př.: chléb, pomazánka budapeštská, čerstvá kapie, actimel
o.: polévka cizrnová s houskou
krůtí roládka plněná špenátem, rýže, kukuřice, minerálka
sv.: domácí slaná pletýnka, ovoce, acidofilní mléko

Středa : př.: chléb Bayer, pomazánka vaječná, ovoce, mléčný koktejl
o.: polévka hovězí s droždovými knedlíčky a zeleninou
králičí hřbet na zelenině, bramborový knedlík, čaj malinový
sv.: řecký jogurt, sirup

Čtvrtek : př.: sojová hvězdička, pomazánka mlsný ovčák, ředkvičky, mléko
o.: polévka z cukety
těstovinový salát s kuřecím masem, rukola, 100% džus
sv.: müsli tyčinka, kakao

Pátek : př.: chléb, pomazánka sloní mls(šunka, cibule, okurka, jogurt, sýr), mrkev, čaj černý s citronem
o.: polévka gulášová
žemlovka s tvarohem a jablky, kakao

21.4. - 25.4.2014

Pondělí : velikonoční

Úterý : př.: obložený chlebiček se šunkou a sýrem, okurka, minerálka
o.: polévka hovězí s játrovou rýží a zeleninou
kovbojské fazole (s lečem), chléb, jablka, čaj jahodový
sv.: cerea rohlík, pomazánka z vepřového masa, čerstvá kapie, sirup

Středa : př.: sýrový rohlík, keřirové mléko
o.: polévka droždová se zeleninou
krutí plátek na bazalce, brambory štouchané, salát z hlávkového
zelí, actimel
sv.: ovocný jogurt, piškot, sirup

Čtvrtek : př.: bagetka, cizrnová pomazánka, ředkvičky, jablečný mošt, pomeranč
o.: polévka z jarní zeleniny
hovězí pečeně svíčková, houskový knedlík, čaj borůvka
s echinaceou, banán
sv.: chléb, pomazánka z vajec a česneku, hroznové víno, mléko

Pátek : př.: ovesná kaše s ovocem, čaj malinový
o.: polévka rybí se zeleninou
rizoto z vepřového masa se zeleninou sypané sýrem, červená řepa,
minerálka
sv.: vícezrná kaiserka, pomazánka z lučiny, kedluben, mléko

28.4. - 30.4.2014

Pondělí : př.: žitný chléb, pomazánka tvarohová s pažitkou, ovoce, mléko
o.: polévka fazolová s krutony
cikánská vepřová roláda, rýže, hlávkový salát, čaj černý s citronem
sv.: bramborová buchta, caro

Úterý : př.: knuspi, pomazánka z krabího masa, mrkev, čaj jahodový
o.: polévka brokolicová
kuřecí stehna pečená, špecle, řecký salát, minerálka
sv: šlehaný tvaroh, ovesné vločky, sirup

Středa : př.: chléb, pomazánka sýrová, kedluben, 100% džus
o.: polévka hrstková (hrách, fazole, rýže, kroupy, brambory)
losos plátky, brambor, zeleninová obloha, čaj dětský bio na imunitu
sv.: muffiny s bílou plevou a zdobením, ovoce, kakao

Spotřební koš

Strana: 0

Spotřební koš za období : 01.04.2014-30.04.2014

Kód fin. limitu : 1 Základní limit

Druh výdeje : H Hlavní výdej

Druh činnosti : Hlavní činnost

Skup. potravin MJ	Norma	Skutečnost	Rozdíl	Skut v %
Maso	g 79846	72128	-7718	90,33
Ryby	g 14512	23060	8548	158,90
Mléko	g 435900	323346	-112554	74,18
Mléčné výrob.	g 44974	55536	10562	123,48
Tuky volné	g 24718	16211	-8507	65,58
Cukry volné	g 29026	15854	-13172	54,62
Zelenina	g 159744	201774	42030	126,31
Ovoce	g 159744	161412	1668	101,04
Brambory	g 130770	104008	-26762	79,54
Luštěniny	g 14512	17000	2488	117,14
Maso rostlinné	g 0	0	0	-----
Vejce	g 0	0	0	-----
Ostatní	g 0	0	0	-----

Skupiny strávníků a počty porcí :

2 3 - 6 let, přesnídávka	1542
3 3 - 6 let, oběd	1538
4 3 - 6 let, svačina	1022

===== Konec stránky =====

Odborné hodnocení

Jídelní lístek mateřské školy ve Štěnovicích již na první pohled zaujme řadou nápaditých receptur. Při jeho bližším prozkoumání je patrné, že školní jídelna jídelní lístek pro děti promýšlí velice pečlivě.

Polévky

V jídelním lístku převažují polévky zeleninové a také dostatečné množství polévek luštěninových. Zavářky do polévek jsou pestře voleny, objevují se jáhly i ovesné vločky. Jako zavářky do polévek je dále možné využít bulgur, pohanku, nebo použít menší množství luštěniny. Je správné, že jídelna mateřské školy nevyužívá uzeniny ani do luštěninových polévek.

Hlavní pokrmy

Z hlavních pokrmů mě mile překvapilo zařazení rybiho masa 3x v měsíci a také zařazení králíčího masa. Je v pořádku, že v jídelním lístku ve vhodné míře převažuje maso drůbeží nad masem vepřovým a hovězím.

Přílohy k hlavním pokrmům jsou vhodně zvoleny. Pro větší pestrost může školní jídelna vyzkoušet například různé druhy knedlíků např. s pohankou, cizrnou apod. Další možností, jak nabídku příloh zpestřit je smíchat například rýži s mrkví nebo kukuřicí, případně brambory se špenátem, apod. V jídelním lístku se objevuje v měsíci pouze jeden sladký pokrm. Bohužel obalované, tedy předpokládám, smažené pokrmy jsou v nabídce 2x v měsíci (obalovaná tilápie a květák). V jídelně mateřské školy by smažený pokrm měl být v nabídce pouze 1x za 6 týdnů.

Přesnídávky a svačiny

Přesnídávky i svačiny jsou moc pěkně kombinované. Objevují se různé druhy pečiva i pečivo celozrnné. Školní jídelna připravuje různé zajímavé typy pomazánek např. z tofu a cizrny.

Spotřební koš

Velice oceňuji, že spotřební koš je v kritických kategoriích (ryba, luštěniny, zelenina a ovce) plněn na 100 a více procent. Pouze kategorie mléka je plněna mírně pod 75 %, zde bych doporučila častější nabídku mléčných nápojů k dopolední svačince (ovocné koktejly, kakao, carro, apod.) případně častější zařazení kaší na svačiny (ovesná, kukuřičná, jáhlová, apod.).

Celkové hodnocení

Jídelní lístek je pěkně koncipován a je vidět, že tým školní jídelny dělá svoji práci s radostí.

Klady JL:

- Nápadité receptury
- Nevyužívání uzenin v hlavních pokrmech i polévkách
- Dostatečná nabídka zeleniny a ovoce
- Dostatečná nabídka mléčných výrobků
- Dostatečná nabídka pokrmů z ryb a luštěnin

Na co si dát pozor

- Zvýšit nabídku mléka (kaše, nápoje)
- Omezit smažené pokrmy

Tabulka hodnocení – hodnotíme jako ve škol: 1 – nejlepší, 5 - nejhorší

Kategorie	Známka	Odůvodnění
Spotřební koš	1	Všechny kategorie plnění do limitu +/- 25

		%.
Doporučená pestrost stravy	1	V JL je dostatek všech doporučených komodit (luštěniny, ryby, zelenina, ovoce, mléko a ml. výrobky). Naopak nedoporučených komodit je využíváno v rozumné míře nebo nevyužíváno vůbec (sladké pokrmy, smažené pokrmy, uzeniny).
Nápaditost (originální suroviny, receptury)	1	JL obsahuje dostatečné množství nápaditých receptur a surovin.
Celková známka	1	Průměr známek

Hodnocení provedla

Mgr. Sylva Šmídová, nutriční terapeut

Ústav preventivního lékařství, Lékařská fakulta, Masarykova univerzita

V Brně dne 26. 5. 2014