



## ZÁKLADNÍ ŠKOLA OLOMOUC

příspěvková organizace

MOZARTOVA 48, 779 00 OLOMOUC

tel.: 585 427 142, 775 116 442; ID: afkmgg6

e-mail: [kundrum@centrum.cz](mailto:kundrum@centrum.cz); [www.zs-mozartova.cz](http://www.zs-mozartova.cz)

## ŠKOLA PODPORUJÍCÍ ZDRAVÍ

ŠKOLA ZAMĚŘENÁ NA ČTENÁŘSTVÍ, MATEMATICKOU LOGIKU, BRITSKOU A AMERICKOU ANGLIČTINU, NĚMČINU, ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL.

### VYHODNOCENÍ ŠKOLNÍCH OBĚDŮ OD 3. 1. – 31. 1. 2022

**Tab. 1:** Jídelní lístek včetně hodnocení strážníků v období 3. 1. – 31. 1. 2022 (poznámka: PS = počet strážníků, PH = počet hlasujících, Z = zlatá medaile, S = stříbrná medaile, B = bronzová medaile)

Datum	Polévka	Hlavní chod	Hodnocení strážníků (medaile)
3.1.	Cibulová s bramborem	Špagety se sýrovou omáčkou, Jablko Džus	<b>Stříbrná</b> PS = 376 PH = 232 Z = 47 S = 111 B = 74
4.1.	Zeleninová s droždovými knedlíčky	Segedínský guláš, Houskový knedlík s mrkví, Ovocný sirup	<b>Stříbrná</b> PS = 381 PH = 204 Z = 67 S = 92 B = 45
5.1.	Kapustová	Kuřecí maso na zelenině, Vařené brambory, Salát z červeného zelí, Minerálka	<b>Stříbrná</b> PS = 380 PH = 190 Z = 43 S = 84 B = 63
6.1.	Kuřecí s nudlemi	Dukátové buchtíčky s vanilkovým krémem, Cappuccino, Ovoce	<b>Zlatá</b> PS = 384 PH = 230 Z = 123 S = 86 B = 21
7.1.	Čočková	Rybí filé na ostrovní způsob, Bramborová kaše, Kompot, Ovocný sirup	<b>Stříbrná</b> PS = 379 PH = 210 Z = 67 S = 92 B = 51

10.1.	Pórková se sýrem	Hovězí cikánská, Vařené těstoviny, Ovoce, Minerálka	<b>Stříbrná</b> PS = 390 PH = 225 Z = 42 S = 124 B = 59
11.1.	Masový krém	Kuřecí maso na čínský způsob, Dušená rýže, Ovoce, Ovocný sirup	<b>Stříbrná</b> PS = 384 PH = 221 Z = 52 S = 105 B = 64
12.1.	Hrachová s houskou	Přírodní vepřový plátek, Vařené brambory, Kompot, Džus	<b>Stříbrná</b> PS = 387 PH = 215 Z = 51 S = 100 B = 64
13.1.	Hovězí s kapáním	Čočka na kyselo, Vařené vejce, Chléb, Kyselý okurek, Ovocný sirup	<b>Stříbrná</b> PS = 383 PH = 214 Z = 77 S = 105 B = 32
14.1.	Rýžová	Sekaná pečeně, Bramborová kaše, Salát z čínského zelí, Čaj	<b>Stříbrná</b> PS = 359 PH = 197 Z = 54 S = 100 B = 43
17.1.	Maďarská slepičí polévka	Bramborový guláš, Chléb, Mléčný výrobek, Čaj	<b>Stříbrná</b> PS = 373 PH = 212 Z = 47 S = 97 B = 68
18.1.	Rajčatová s kapáním	Žemlovka s jablky a tvarohem, Cappuccino	<b>Zlatá</b> PS = 376 PH = 215 Z = 95 S = 84 B = 36
19.1.	Bílá fazolová	Vepřové maso na kmíně, Bramborová kaše, Kompot, Ovocný sirup	<b>Stříbrná</b> PS = 365 PH = 197 Z = 58 S = 88 B = 51
20.1.	Vločková	Kuřecí závitek se zeleninou a sýrem, Dušená rýže, Zelný salát s koprem, Minerálka	<b>Stříbrná</b> PS = 365 PH = 197 Z = 58 S = 88 B = 51
21.1.	Hovězí s těstovinou	Svíčková pečeně, Houskový knedlík, Džus	<b>Zlatá</b> PS = 358 PH = 182 Z = 102 S = 65 B = 16

24.1.	Hedvábná česnečka	Zapečený květák s vejci, Vařené brambory, Čaj	<b>Bronzová</b> PS = 390 PH = 216 Z = 24 S = 71 B = 121
25.1.	Zeleninová s jáhlami	Hovězí maso po stroganovsku 1, Vařené těstoviny, Ovocný sirup	<b>Stříbrná</b> PS = 382 PH = 194 Z = 78 S = 82 B = 34
26.1.	Selská 1	Smažené rybí filé, Bramborová kaše, Kompot, Minerálka	<b>Stříbrná</b> PS = 356 PH = 188 Z = 52 S = 92 B = 44
27.1.	Hovězí s těstovinou	Myslivecká směs, Dušená rýže, Okurkový salát, Ovocný sirup	<b>Stříbrná</b> PS = 361 PH = 182 Z = 55 S = 89 B = 38
28.1.	Hrstková	Přírodní kuřecí řízek, Štuchané brambory, Teplá zeleninová obloha, Džus	<b>Zlatá</b> PS = 357 PH = 185 Z = 81 S = 79 B = 25
31.1.	Kmínová s vejci	Vepřové s mrkví a hráškem, Vařené brambory, Čaj	<b>Bronzová</b> PS = 385 PH = 207 Z = 42 S = 81 B = 84

V měsíci lednu bylo servírováno celkem 21 různých obědů, přičemž maso obsahovalo 15 hlavních chodů a 6 hlavních chodů bylo bezmasých. Polévek bylo 6 masitých a 15 bezmasých. V lednu byly servírovány 3 vegetariánské obědy, a to 3. 1. (polévka cibulová s bramborem a špagety se sýrovou omáčkou, 18. 1. (polévka rajčatová s kapáním a žemlovka s jablky a tvarohem) a 24. 1. (polévka hedvábná česneková a zapečený květák s vejci, vařené brambory). V ostatních chodech maso figurovalo buď v polévce, nebo častěji v hlavním chodu.

Oběd, který byl strážníky nejlépe ohodnocen (průměr 1,53) byl servírován dne 21. 1. (polévka hovězí s těstovinou, svíčková pečeně, houskový knedlík). Je pravidlem, že svíčková s knedlíkem bývá vždy ohodnocena zlatou medailí, nebylo tomu tak i v měsíci lednu. Oběd, který obsadil druhé místo (průměr 1,56), byl servírován dne 6. 1. (polévka kuřecí s nudlemi a dukátové buchtičky s vanilkovým krémem). I tento hlavní chod bývá pravidelně ohodnocen zlatou medailí.

Oběd, který strážníci umístili na poslední místo v oblíbenosti byl servírovaný dne 24. 1. (polévka hedvábná česneková a zapečený květák s vejci a vařenými brambory). Jedná se o novinku, respektive modifikaci květákových mozečků, které byly servírovány dne 11. 2. 2019 a rovněž byly ohodnoceny bronzovou medailí. Oběd, který obsadil pomyslné předpolední místo (průměr 2,20), byl servírovaný dne 31. 1. (polévka kmínová s vejci, vepřové s mrkví a hráškem a vařenými brambory). Opět se jedná o novinku v jídelním lístku školní jídelny při ZŠ Olomouc, Stupkova 16, která nebyla strážníky kladně ohodnocena.

V měsíci lednu byly obědy ohodnoceny 4x zlatou medailí, 15x stříbrnou medailí a 2x bronzovou medailí.

**Tab. 2:** Typy masa ve sledovaném období

<b>Typ masa</b>	<b>Počet, kolikrát se daný typ masa objevil ve sledovaném období</b>
<b>Vepřové maso</b>	6x
<b>Kuřecí maso</b>	4x
<b>Hovězí maso</b>	3x
<b>Rybí maso</b>	2x

Zastoupení typů mas v měsíci lednu, kdy bylo servírováno 15 masitých hlavních chodů, bylo podprůměrné. Například v měsíci prosinci bylo servírováno i krůtí maso či vařená šunka, přičemž minulý měsíc bylo servírováno jen 12 masitých hlavních chodů. Nejčastěji bylo servírováno vepřové maso v podobě segedínského guláše, přírodního vepřového plátku, sekané pečeně, vepřového masa na kmíně, myslivecké směsi a vepřového masa s mrkví a hráškem. Pokrmy z mletého masa jistě obsahují i hovězí maso. Kuřecí maso bylo servírováno 4x, a to v podobě kuřecího masa na zelenině, kuřecího masa na čínský způsob, kuřecího závitku se zeleninou a sýrem a přírodního kuřecího řízku. Rybí maso bylo servírováno 2x, konkrétně rybí filé na ostrovní způsob a smažené rybí filé. Maso je kvalitní surovina, ze které lidské tělo získává aminokyseliny - základní stavební kameny našeho těla. Maso dokonce obsahuje esenciální aminokyseliny, které si lidské tělo nedokáže v potřebné míře vytvořit samo, a tak je musíme přijímat v potravě. Právě maso je ideálním zdrojem těchto aminokyselin. Je tedy dobré, že je maso ve školní jídelně hojně zastoupeno a v různých typech.

**Tab. 3:** Přílohy ve sledovaném období

<b>Příloha</b>	<b>Počet, kolikrát se daná příloha vyskytla během sledovaného období</b>
<b>Vařené brambory</b>	4x
<b>Bramborová kaše</b>	4x
<b>Štouchané brambory</b>	1x
<b>Rýže</b>	3x
<b>Těstoviny</b>	3x
<b>Houskový knedlík</b>	2x
<b>Chléb</b>	2x

Sledované období bylo rozmanité, co se týče různorodosti příloh. Nejčastější přílohou byla bramborová, která byla servírována celkem v 9 případech - 4x v podobě vařených brambor, 4x v podobě bramborové kaše a 1x štouchané brambory. Rýže byla servírována celkem 3x, a to v podobě nespecifikované dušené rýže. Těstoviny byly rovněž servírovány 3x, konkrétně pak v podobě špaget, a nespecifikovaných vařených těstovin. Houskový knedlík byl servírován 2x, zrovna tak jako chléb.

**Tab. 4:** Ostatní

<b>Přídavek</b>	<b>Počet, kolikrát se daný přídavek vyskytl ve sledovaném období</b>
<b>Salát</b>	4x
<b>Kompot</b>	4x
<b>Ovoce</b>	4x
<b>Teplá zeleninová obloha</b>	1x
<b>Mléčný výrobek</b>	1x

Jako „ostatní“ je myšleno cokoli, co zpestřuje konkrétní oběd. Celkem 14 obědů z celkového počtu 21 bylo obohaceno „ostatním“. Nejčastěji se jednalo o salát (z červeného zelí, z čínského zelí, zelný s koprem a okurkový), ovoce (2x banán, pomeranč, jablko) a kompot. Dále pak teplá zeleninová obloha a mléčný výrobek, konkrétně termix.

**Tab. 5:** Nápoj

<b>Typ nápoje</b>	<b>Počet, kolikrát se daný nápoj vyskytl ve sledovaném období</b>
<b>Ovocný sirup</b>	7x
<b>Minerálka</b>	4x
<b>Džus</b>	4x
<b>Čaj</b>	4x
<b>Cappuccino</b>	2x

Ve sledovaném období byl pokaždé servírován slazený nápoj, včetně čajů a mléka. Rozmanitost nápojů byla v měsíci lednu průměrná, nejčastěji byl servírován tradičně ovocný sirup, dále pak minerálka, džus a čaj. Cappuccino bylo servírováno nejméně, a to 2x.

Oběd by měl představovat přibližně 30 % doporučeného denního příjmu kalorií (Nutrivita 2016). V následujících tabulkách jsou rozpracované obědy ve sledovaném období a jejich procentuální hodnota doporučeného denního příjmu kalorií (do procent není zahrnut přídavek - ostatní - a nápoj). Červeně vyznačené jsou hodnoty, které se liší o více než 10 % od doporučeného denního příjmu kalorií vymezených pro oběd. **NUTNO DODAT, ŽE KALORICKÉ A NUTRIČNÍ HODNOTY JSOU JEN ORIENTAČNÍ, JELIKOŽ JSOU STANOVOVÁNY DLE INTERNETOVÉ STRÁNKY [www.kaloricketabulky.cz](http://www.kaloricketabulky.cz)**

Doporučený denní příjem kalorií pro děti 6 - 10 let je přibližně 1 900 kcal (National Health Service 2018).

Doporučený denní příjem kalorií pro děti 11 - 15 let je přibližně 2 300 kcal (National Health Service 2018).

Doporučený denní příjem kalorií pro dospělé je přibližně 2 600 kcal (Food and Agriculture Organization of the United Nations 2001).

**Tab. 6:** Orientační kalorické a nutriční hodnoty obědů ve sledovaném období dle webové stránky [www.kaloricketabulky.cz](http://www.kaloricketabulky.cz) pro strávníky spadající do kategorie 1 (6 - 10 let).

<b>Polévka</b>	<b>Kalorické a nutriční hodnoty polévky</b>	<b>Hlavní chod</b>	<b>Kalorické a nutriční hodnoty hlavního chodu</b>	<b>Procenta doporučené denní dávky kalorií</b>
Cibulová s bramborem	<b>89 kcal</b> Sacharidy 14g Tuky 3g Bílkoviny 3g	Špagety se sýrovou omáčkou	<b>418 kcal</b> Sacharidy 42g Tuky 19g Bílkoviny 19g	<b>26,7 %</b>
Zeleninová s droždovými knedlíčky	<b>80 kcal</b> Sacharidy 10g Tuky 4g Bílkoviny 4g	Segedínský guláš, houskový knedlík s mrkví	<b>384 kcal</b> Sacharidy 44g Tuky 11g Bílkoviny 24g	<b>24,4 %</b>
Kapustová	<b>93 kcal</b> Sacharidy 5g Tuky 7g Bílkoviny 2g	Kuřecí maso na zelenině, vařené brambory	<b>207 kcal</b> Sacharidy 31g Tuky 4g Bílkoviny 10g	<b>15,8 %</b>
Kuřecí s nudlemi	<b>129 kcal</b> Sacharidy 13g Tuky 7g Bílkoviny 3g	Dukátové buchtičky s vanilkovým krémem	<b>424 kcal</b> Sacharidy 76g Tuky 6g Bílkoviny 13g	<b>29,1 %</b>

Čočková	<b>83 kcal</b> Sacharidy 10g Tuky 2g Bílkoviny 6g	Rybí filé na ostrovní způsob, bramborová kaše	<b>432 kcal</b> Sacharidy 31g Tuky 23g Bílkoviny 24g	27,1 %
Pórková se sýrem	<b>85 kcal</b> Sacharidy 1g Tuky 7g Bílkoviny 4g	Hovězí cikánská, vařené těstoviny	<b>540 kcal</b> Sacharidy 57g Tuky 23g Bílkoviny 23g	32,9 %
Masový krém	<b>228 kcal</b> Sacharidy 12g Tuky 15g Bílkoviny 12g	Kuřecí maso na čínský způsob, dušená rýže	<b>453 kcal</b> Sacharidy 90g Tuky 2,48g Bílkoviny 17g	35,8 %
Hrachová s houskou	<b>146 kcal</b> Sacharidy 26g Tuky 0,83g Bílkoviny 9g	Přírodní vepřový plátek, vařené brambory	<b>286 kcal</b> Sacharidy 31g Tuky 6g Bílkoviny 27g	22,7 %
Hovězí s kapáním	<b>98 kcal</b> Sacharidy 13g Tuky 3g Bílkoviny 5g	Čočka na kyselo, vařené vejce, chléb, kys. okurek	<b>383 kcal</b> Sacharidy 52g Tuky 8,78g Bílkoviny 16g	25,3 %
Rýžová	<b>84 kcal</b> Sacharidy 13g Tuky 2g Bílkoviny 3g	Sekaná pečeně, bramborová kaše	<b>441 kcal</b> Sacharidy 25,72g Tuky 31g Bílkoviny 14g	27,6 %
Maďarská slepičí polévka	<b>169 kcal</b> Sacharidy 27g Tuky 7g Bílkoviny 7g	Bramborový guláš, chléb	<b>262 kcal</b> Sacharidy 47g Tuky 4,66g Bílkoviny 9g	22,7 %
Rajčatová s kapáním	<b>95 kcal</b> Sacharidy 11g Tuky 4g Bílkoviny 3g	Žemlovka s jablky a tvarohem	<b>222 kcal</b> Sacharidy 36g Tuky 7g Bílkoviny 5g	16,7 %
Bílá fazolová	<b>176 kcal</b> Sacharidy 12g Tuky 12g Bílkoviny 6g	Vepřové maso na kmíně, bramborová kaše	<b>362 kcal</b> Sacharidy 31g Tuky 19g Bílkoviny 16g	28,3 %
Vločková	<b>59 kcal</b> Sacharidy 7g Tuky 2g Bílkoviny 2g	Kuřecí závitok se zeleninou a sýrem, dušená rýže	<b>707 kcal</b> Sacharidy 82g Tuky 25,38g Bílkoviny 29g	40,3 %
Hovězí s těstovinou	<b>98 kcal</b> Sacharidy 13g Tuky 3g Bílkoviny 5g	Svíčková pečeně, houskový knedlík	<b>572 kcal</b> Sacharidy 43g Tuky 27g Bílkoviny 37g	35,3 %

Hedvábná česneková	<b>96 kcal</b> Sacharidy 16g Tuky 3g Bílkoviny 2g	Zapečený květák s vejci, vařené brambory	<b>312 kcal</b> Sacharidy 29g Tuky 16,12g Bílkoviny 11g	<b>21,5 %</b>
Zeleninová s jáhlami	<b>52 kcal</b> Sacharidy 5g Tuky 3g Bílkoviny 1g	Hovězí po stroganovsku 1, vařené těstoviny	<b>548 kcal</b> Sacharidy 88g Tuky 11g Bílkoviny 20g	<b>31,6 %</b>
Selská 1	<b>110 kcal</b> Sacharidy 16g Tuky 4g Bílkoviny 7g	Smažené rybí filé, bramborová kaše	<b>432 kcal</b> Sacharidy 31g Tuky 23g Bílkoviny 24g	<b>28,5 %</b>
Hovězí s těstovinou	<b>98 kcal</b> Sacharidy 13g Tuky 3g Bílkoviny 5g	Myslivecká směs, dušená rýže	<b>485 kcal</b> Sacharidy 76g Tuky 7g Bílkoviny 26g	<b>30,7 %</b>
Hrstková	<b>96 kcal</b> Sacharidy 18g Tuky 0,54g Bílkoviny 5g	Přírodní kuřecí řízek, šťouchané brambory	<b>328 kcal</b> Sacharidy 18g Tuky 21g Bílkoviny 19g	<b>22,3 %</b>
Kmínová s vejci	<b>53 kcal</b> Sacharidy 3g Tuky 4g Bílkoviny 1g	Vepřové s mrkví a hráškem, vařené brambory	<b>217 kcal</b> Sacharidy 27g Tuky 5,12g Bílkoviny 17g	<b>14,2 %</b>

**Tab. 7:** Orientační kalorické a nutriční hodnoty obědů ve sledovaném období dle webové stránky [www.kaloricketabulky.cz](http://www.kaloricketabulky.cz) pro strávníky spadající do kategorie 2 (11 - 15 let).

<b>Polévka</b>	<b>Kalorické a nutriční hodnoty polévky</b>	<b>Hlavní chod</b>	<b>Kalorické a nutriční hodnoty hlavního chodu</b>	<b>Procenta doporučené denní dávky kalorií</b>
Cibulová s bramborem	<b>104 kcal</b> Sacharidy 16g Tuky 3g Bílkoviny 3g	Špagety se sýrovou omáčkou	<b>488 kcal</b> Sacharidy 50g Tuky 22g Bílkoviny 22g	<b>25,8 %</b>
Zeleninová s drožďovými knedlíčky	<b>93 kcal</b> Sacharidy 11g Tuky 5g Bílkoviny 4g	Segedínský guláš, houskový knedlík s mrkví	<b>482 kcal</b> Sacharidy 57g Tuky 14g Bílkoviny 28g	<b>25,0 %</b>
Kapustová	<b>115 kcal</b> Sacharidy 6g Tuky 8g Bílkoviny 3g	Kuřecí maso na zelenině, vařené brambory	<b>241 kcal</b> Sacharidy 36g Tuky 4g Bílkoviny 11g	<b>15,5 %</b>



Kuřecí s nudlemi	<b>151 kcal</b> Sacharidy 15g Tuky 8 g Bílkoviny 3g	Dukátové buchtičky s vanilkovým krémem	<b>495 kcal</b> Sacharidy 89g Tuky 8g Bílkoviny 16g	<b>34,0 %</b>
Čočková	<b>93 kcal</b> Sacharidy 12g Tuky 2g Bílkoviny 7g	Rybí filé na ostrovní způsob, bramborová kaše	<b>460 kcal</b> Sacharidy 36g Tuky 24g Bílkoviny 25g	<b>24,0 %</b>
Pórková se sýrem	<b>99 kcal</b> Sacharidy 2g Tuky 8g Bílkoviny 4g	Hovězí cikánská, vařené těstoviny	<b>630 kcal</b> Sacharidy 66g Tuky 28g Bílkoviny 27g	<b>31,7 %</b>
Masový krém	<b>266 kcal</b> Sacharidy 14g Tuky 18g Bílkoviny 14g	Kuřecí maso na čínský způsob, dušená rýže	<b>530 kcal</b> Sacharidy 105g Tuky 2,56g Bílkoviny 20g	<b>34,6 %</b>
Hrachová s houskou	<b>170 kcal</b> Sacharidy 30g Tuky 0,97g Bílkoviny 10g	Přírodní vepřový plátek, vařené brambory	<b>325 kcal</b> Sacharidy 36g Tuky 7g Bílkoviny 31g	<b>21,5 %</b>
Hovězí s kapáním	<b>115 kcal</b> Sacharidy 15g Tuky 3g Bílkoviny 6g	Čočka na kyselo, vařené vejce, chléb, kys. okurek	<b>460 kcal</b> Sacharidy 60g Tuky 10,91g Bílkoviny 20g	<b>25,0 %</b>
Rýžová	<b>98 kcal</b> Sacharidy 15g Tuky 3g Bílkoviny 3g	Sekaná pečeně, bramborová kaše	<b>499 kcal</b> Sacharidy 29,80g Tuky 35g Bílkoviny 15g	<b>26,0 %</b>
Maďarská slepičí polévka	<b>197 kcal</b> Sacharidy 32g Tuky 8g Bílkoviny 8g	Bramborový guláš, chléb	<b>307 kcal</b> Sacharidy 55g Tuky 4,77g Bílkoviny 10g	<b>21,9 %</b>
Rajčatová s kapáním	<b>110 kcal</b> Sacharidy 13g Tuky 5g Bílkoviny 3g	Žemlovka s jablky a tvarohem	<b>259 kcal</b> Sacharidy 41g Tuky 8g Bílkoviny 6g	<b>16,0 %</b>
Bílá fazolová	<b>212 kcal</b> Sacharidy 16g Tuky 16g Bílkoviny 7g	Vepřové maso na kmíně, bramborová kaše	<b>422 kcal</b> Sacharidy 37g Tuky 22g Bílkoviny 19g	<b>27,6 %</b>
Vločková	<b>69 kcal</b> Sacharidy 8g Tuky 3g Bílkoviny 2g	Kuřecí závitek se zeleninou a sýrem, dušená rýže	<b>764 kcal</b> Sacharidy 95g Tuky 25,45g Bílkoviny 31g	<b>36,2 %</b>
Hovězí s těstovinou	<b>115 kcal</b> Sacharidy 15g Tuky 3g Bílkoviny 6g	Svíčková pečeně, houskový knedlík	<b>658 kcal</b> Sacharidy 56g Tuky 29g Bílkoviny 40g	<b>33,6 %</b>

Hedvábná česneková	<b>111 kcal</b> Sacharidy 19g Tuky 3g Bílkoviny 2g	Zapečený květák s vejci, vařené brambory	<b>364 kcal</b> Sacharidy 34g Tuky 19,14g Bílkoviny 15g	20,7 %
Zeleninová s jáhlami	<b>60 kcal</b> Sacharidy 6g Tuky 4g Bílkoviny 1g	Hovězí po stroganovsku 1, vařené těstoviny	<b>639 kcal</b> Sacharidy 104g Tuky 13g Bílkoviny 25g	30,4 %
Selská 1	<b>128 kcal</b> Sacharidy 19g Tuky 4g Bílkoviny 8g	Smažené rybí filé, bramborová kaše	<b>460 kcal</b> Sacharidy 36g Tuky 24g Bílkoviny 25g	25,6 %
Hovězí s těstovinou	<b>115 kcal</b> Sacharidy 15g Tuky 3g Bílkoviny 6g	Myslivecká směs, dušená rýže	<b>587 kcal</b> Sacharidy 89g Tuky 9g Bílkoviny 34g	30,5 %
Hrstková	<b>112 kcal</b> Sacharidy 21g Tuky 0,63g Bílkoviny 6g	Přírodní kuřecí řízek, šťouchané brambory	<b>376 kcal</b> Sacharidy 20g Tuky 23g Bílkoviny 21g	21,2 %
Kmínová s vejci	<b>62 kcal</b> Sacharidy 4g Tuky 4g Bílkoviny 2g	Vepřové s mrkví a hráškem, vařené brambory	<b>253 kcal</b> Sacharidy 31g Tuky 5,14g Bílkoviny 20g	13,7 %

**Tab. 8:** Orientační kalorické a nutriční hodnoty obědů ve sledovaném období dle webové stránky [www.kaloricketabulky.cz](http://www.kaloricketabulky.cz) pro strávníky spadající do kategorie 3 (15 a více let).

Polévka	Kalorické a nutriční hodnoty polévky	Hlavní chod	Kalorické a nutriční hodnoty hlavního chodu	Procenta doporučené denní dávky kalorií
Cibulová s bramborem	<b>119 kcal</b> Sacharidy 19g Tuky 3g Bílkoviny 4g	Špagety se sýrovou omáčkou	<b>557 kcal</b> Sacharidy 56g Tuky 25g Bílkoviny 26g	26,0 %
Zeleninová s droždovými knedlíčky	<b>106 kcal</b> Sacharidy 16g Tuky 6g Bílkoviny 4g	Segedínský guláš, houskový knedlík s mrkví	<b>581 kcal</b> Sacharidy 71g Tuky 16g Bílkoviny 34g	26,4 %
Kapustová	<b>150 kcal</b> Sacharidy 8g Tuky 11g Bílkoviny 4g	Kuřecí maso na zelenině, vařené brambory	<b>275 kcal</b> Sacharidy 41g Tuky 5g Bílkoviny 13g	16,4 %
Kuřecí s nudlemi	<b>172 kcal</b> Sacharidy 17g Tuky 9g Bílkoviny 4g	Dukátové buchtíčky s vanilkovým krémem	<b>566 kcal</b> Sacharidy 102g Tuky 9g Bílkoviny 19g	28,4 %

Čočková	<b>111 kcal</b> Sacharidy 14g Tuky 2g Bílkoviny 8g	Rybí filé na ostrovní způsob, bramborová kaše	<b>479 kcal</b> Sacharidy 41g Tuky 25g Bílkoviny 25g	22,7 %
Pórková se sýrem	<b>113 kcal</b> Sacharidy 2g Tuky 10g Bílkoviny 5g	Hovězí cikánská, vařené těstoviny	<b>720 kcal</b> Sacharidy 76g Tuky 31g Bílkoviny 32g	32,0 %
Masový krém	<b>304 kcal</b> Sacharidy 16g Tuky 20g Bílkoviny 16g	Kuřecí maso na čínský způsob, dušená rýže	<b>612 kcal</b> Sacharidy 122g Tuky 2,65g Bílkoviny 23g	35,2 %
Hrachová s houskou	<b>195 kcal</b> Sacharidy 34g Tuky 1g Bílkoviny 12g	Přírodní vepřový plátek, vařené brambory	<b>365 kcal</b> Sacharidy 41g Tuky 7g Bílkoviny 34g	21,5 %
Hovězí s kapáním	<b>131 kcal</b> Sacharidy 17g Tuky 4g Bílkoviny 7g	Čočka na kyselo, vařené vejce, chléb, kys. okurek	<b>537 kcal</b> Sacharidy 73g Tuky 13g Bílkoviny 24g	25,7 %
Rýžová	<b>112 kcal</b> Sacharidy 17g Tuky 3g Bílkoviny 3g	Sekaná pečeně, bramborová kaše	<b>557 kcal</b> Sacharidy 34,88g Tuky 39g Bílkoviny 17g	25,7 %
Maďarská slepičí polévka	<b>225 kcal</b> Sacharidy 36g Tuky 9g Bílkoviny 9g	Bramborový guláš, chléb	<b>350 kcal</b> Sacharidy 62g Tuky 4,88g Bílkoviny 11g	22,1 %
Rajčatová s kapáním	<b>126 kcal</b> Sacharidy 15g Tuky 6g Bílkoviny 4g	Žemlovka s jablky a tvarohem	<b>296 kcal</b> Sacharidy 47g Tuky 9g Bílkoviny 7g	16,2 %
Bílá fazolová	<b>282 kcal</b> Sacharidy 19g Tuky 19g Bílkoviny 9g	Vepřové maso na kmíně, bramborová kaše	<b>522 kcal</b> Sacharidy 43g Tuky 29g Bílkoviny 24g	30,9 %
Vločková	<b>79 kcal</b> Sacharidy 9g Tuky 3g Bílkoviny 3g	Kuřecí závitok se zeleninou a sýrem, dušená rýže	<b>828 kcal</b> Sacharidy 110g Tuky 25,52g Bílkoviny 18g	34,9 %
Hovězí s těstovinou	<b>131 kcal</b> Sacharidy 17g Tuky 4g Bílkoviny 7g	Svíčková pečeně, houskový knedlík	<b>744 kcal</b> Sacharidy 70g Tuky 30g Bílkoviny 43g	33,7 %
Hedvábná česneková	<b>127 kcal</b> Sacharidy 21g Tuky 4g Bílkoviny 3g	Zapečený květák s vejci, vařené brambory	<b>415 kcal</b> Sacharidy 39g Tuky 22,16g Bílkoviny 15g	20,8 %
Zeleninová s jáhlami	<b>69 kcal</b> Sacharidy 6g Tuky 4g Bílkoviny 1g	Hovězí po stroganovsku 1, vařené těstoviny	<b>731 kcal</b> Sacharidy 118g Tuky 15g Bílkoviny 28g	30,8 %
Selská 1	<b>146 kcal</b> Sacharidy 22g Tuky 5g Bílkoviny 10g	Smažené rybí filé, bramborová kaše	<b>479 kcal</b> Sacharidy 41g Tuky 25g Bílkoviny 25g	24,0 %

Hovězí s těstovinou	<b>131 kcal</b> Sacharidy 17g Tuky 4g Bílkoviny 7g	Myslivecká směs, dušená rýže	<b>677 kcal</b> Sacharidy 103g Tuky 10g Bílkoviny 38g	<b>31,1 %</b>
Hrstková	<b>128 kcal</b> Sacharidy 24g Tuky 0,72g Bílkoviny 6g	Přírodní kuřecí řízek, šťouchané brambory	<b>422 kcal</b> Sacharidy 22g Tuky 26g Bílkoviny 24g	<b>21,2 %</b>
Kmínová s vejci	<b>71 kcal</b> Sacharidy 5g Tuky 5g Bílkoviny 2g	Vepřové s mrkví a hráškem, vařené brambory	<b>289 kcal</b> Sacharidy 37g Tuky 5,16g Bílkoviny 23g	<b>13,8 %</b>

V měsíci lednu se ve vybraných obědech vyhodnocené kalorie od doporučené denní dávky pro oběd značně liší. Celkem 4 obědy (viz Tab. 6) z celkových 21 byly vyhodnoceny jako kaloricky neadekvátní (oběd se kaloricky lišil o více než 10 % doporučené denní dávky kalorií vymezené pro oběd, která je stanovena na 30 % doporučeného denního příjmu kalorií, tzn., že oběd představoval <20 % nebo >40 % doporučeného denního příjmu kalorií). K těmto kaloricky neadekvátním obědům je vhodné přičíst dalších 7 obědů (viz Tab. 6), jež se vzdalují doporučené denní dávce kalorií vymezeným pro oběd o více než 5 %.

Tabulka kalorických a nutričních hodnot nepracuje s „ostatním“ a s nápojem, takže výsledné kalorie budou vyšší, než tabulka udává. Je však otázkou, zdali všichni strážníci vždy sní celé „ostatní“ a vypijí předepsané množství nápoje. Díky těmto pohyblivým složkám obědů není s těmito hodnotami pracováno.

V lednu byl servírován 5x oběd přesahující 100 g cukru (viz Tab. 8). Z nutričního hlediska vyvstává otázka, zda je nutné k těmto hlavním chodům podávat slazený nápoj, když oběd sám o sobě obsahuje velké množství sacharidů.

Zbyněk Kundrum, ředitel školy  
Pavel Dřimal, učitel biologie, autor a vedoucí projektu  
V Olomouci dne 31. ledna 2022



## **Použitá literatura**

Food and Agriculture Organization of the United Nations (2001): Human energy requirements - Report of a Joint FAO,WHO,UNU Expert Consultation (s.48). [online] Dostupné z: [http://www.fao.org/3/a-y5686e.pdf?fbclid=IwARledBCN2MLQFMrKRqdXD1aNCwPY5ie9\\_AyLyn56oeMXK6KSrly-CPgl4x8](http://www.fao.org/3/a-y5686e.pdf?fbclid=IwARledBCN2MLQFMrKRqdXD1aNCwPY5ie9_AyLyn56oeMXK6KSrly-CPgl4x8)

National Health Service (2018): How many calories does a child of 7 to 10 need? [online] Dostupné z: <https://www.nhs.uk/common-health-questions/childrens-health/how-many-calories-does-a-child-of-7-10-need/>

National Health Service (2018): How many calories do teenagers need? [online] Dostupné z: <https://www.nhs.uk/common-health-questions/childrens-health/how-many-calories-do-teenagers-need/>

Nutrivita (2016): Rozdělení jídla během dne. [online] Dostupné z: <http://www.nutrivita.cz/rozdeleni-jidla-behem-dne/>