



ZÁKLADNÍ ŠKOLA OLOMOUC

příspěvková organizace

MOZARTOVA 48, 779 00 OLOMOUC

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

e-mail: kundrum@centrum.cz; 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 1. 3. – 31. 3. 2022

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

Datum	Polévka	Hlavní chod	Hodnocení strávníků (medaile)
1.3.	Čočková s kroupami a zeleninou	Kuře na česneku, Dušená rýže, Salát z čínské zeli, Džus	Stříbrná PS = 407 PH = 232 Z = 85 S = 118 B = 29
2.3.	Ruský boršč	Rybí filé na másle, Bramborová kaše s mrkví, Kompot Ovocný sirup	Bronzová PS = 402 PH = 305 Z = 35 S = 72 B = 198
3.3.	Hovězí s játrovou rýží	Fazolový guláš, Chléb, Ovoce, Minerálka	Stříbrná PS = 385 PH = 194 Z = 66 S = 91 B = 37
4.3.	Z kysaného zeli	Čevabčiči, Vařené brambory, Cibule, hořčice, Džus	Stříbrná PS = 391 PH = 235 Z = 64 S = 86 B = 85
7.3.	Z vaječné jíšky	Hovězí po cikánsku, Vařené těstoviny, Ovoce, Ovocný sirup	Stříbrná PS = 402 PH = 213 Z = 59 S = 108 B = 46

8.3.	Gulášová	Kynuté knedlíky s povidly, Ovoce, Kakao	Zlatá PS = 393 PH = 229 Z = 114 S = 78 B = 37
9.3.	Hrachová	Kuřecí maso na bazalce, Dušená rýže, Kompot, Džus	Stříbrná PS = 396 PH = 223 Z = 95 S = 98 B = 30
10.3.	Hovězí s kapáním	Sekaná pečeně, Bramborový salát, Čaj	Stříbrná PS = 370 PH = 225 Z = 73 S = 90 B = 62
11.3.	Zeleninová	Moravský vrabec, Dušený špenát, Bramborový knedlík, Ovocný sirup	Stříbrná PS = 379 PH = 170 Z = 66 S = 68 B = 36
14.3.	Pórková	Hovězí na rajčatech, Vařené těstoviny, Ovoce, Ovocný sirup	Stříbrná PS = 362 PH = 192 Z = 48 S = 112 B = 32
15.3.	Z míchaných luštěnin	Zapečené brambory s brokolicí a sýrem, Minerálka	Bronzová PS = 344 PH = 193 Z = 44 S = 65 B = 84
16.3.	Kulajda	Závitok z kuřecího masa, Dušená rýže, Kompot, Ovocný sirup	Stříbrná PS = 341 PH = 198 Z = 73 S = 84 B = 41
17.3.	Rajčatová s těstovinovou rýží	Losos s hořčicí a medem, Bramborová kaše, Perník, Čaj	Stříbrná PS = 333 PH = 171 Z = 73 S = 78 B = 20
18.3.	Hovězí s kroupami	Segedínský guláš, Celozrnné knedlíky, Džus	Stříbrná PS = 330 PH = 173 Z = 58 S = 81 B = 34
21.3.	Kmínová s kapáním	Hrachová kaše, Vařený párek, Chléb, Kyselá okurka, Džus	Stříbrná PS = 378 PH = 241 Z = 68 S = 135 B = 38

22.3.	Kapustová	Játra na cibulce, Dušená rýže, Kompot, Ovocný sirup	Bronzová PS = 375 PH = 240 Z = 41 S = 74 B = 125
23.3.	Hovězí s nudlemi	Svíčková pečeně, Houskový knedlík, Minerálka	Zlatá PS = 383 PH = 220 Z = 128 S = 64 B = 28
24.3.	Ragú s bramborem	Krupicová kaše sypaná kakaem, Ovoce, Čaj	Zlatá PS = 392 PH = 243 Z = 113 S = 76 B = 54
25.3.	Z červené čočky	Smažený kuřecí řízek, Šťouchané brambory, Rajčatový salát, Ovocný sirup	Stříbrná PS = 373 PH = 258 Z = 108 S = 130 B = 20
28.3.	Cuketová	Boloňské špagety, Ovoce, Ovocný sirup	Zlatá PS = 401 PH = 257 Z = 121 S = 107 B = 29
29.3.	Krupicová s vejci	Hovězí nudličky na kmíně, Vařený bulgur, Salát z čínské zeli s koprem, Džus	Bronzová PS = 378 PH = 210 Z = 67 S = 43 B = 100
30.3.	Kuřecí s nudlemi	Smažený květák, Vařené brambory, Okurkový salát, Ovocný sirup	Stříbrná PS = 385 PH = 196 Z = 79 S = 86 B = 31
31.3.	Cizrnová	Rizoto s tuňákem a strouhaným sýrem, Ovoce, Čaj	Stříbrná PS = 350 PH = 196 Z = 42 S = 88 B = 66

V měsíci březnu bylo servírováno 23 různých obědů, přičemž maso obsahovalo 18 hlavních chodů a 5 hlavních chodů bylo bezmasých. Polévek bylo 8 masitých a 15 bezmasých. V březnu byl servírován 1 vegetariánský oběd, a to 15. 3. (polévka z míchaných luštěnin a zapečené brambory s brokolicí a se sýrem.

Oběd, který byl strážníky nejlépe ohodnocen (průměr 1,55) byl servírován dne 23.3. (polévka hovězí s nudlemi a svíčková pečeně s houskovým knedlíkem). Obdobný oběd byl servírován 21. 1. 2022 a byl rovněž ohodnocen zlatou medailí s průměrem

1,54, dále pak 26. 10. 2021 s průměrem 1,56. Svičková pečeně si tedy u strávníků drží velkou oblíbenost. Oběd, který byl v březnu strávníky umístěn na druhé místo oblíbenosti, byl servírován dne 28. 3. (polévka cuketová, boloňské špagety). Boloňské špagety byly za sledované období servírovány již 4x a pokaždé byly ohodnoceny zlatou medailí. Podobně tedy jako svičková pečeně se i boloňské špagety těší u strávníků velké oblíbenosti. Dokonce tento měsíc byly oblíbenější, než sladké obědy – krupicová kaše a kynuté knedlíky.

Oběd, který byl strávníky nejhůře ohodnocen (průměr 2,52) byl servírován dne 2. 3. (ruský boršč a rybí filé na másle, bramborová kaše s mrkví). Tento výsledek je velmi překvapivý, jelikož rybí filé s bramborovou kaší s mrkví bylo servírováno i v lednu a bylo ohodnoceno zlatou medailí. Rybí filé bývá servírováno pravidelně každý měsíc, přičemž nejčastěji bývá ohodnoceno stříbrnou medailí. Oběd, který byl strávníky umístěn na pomyslné předposlední místo, byl servírován dne 22. 3. (polévka kapustová, játra na cibulce s dušenou rýží). Játra na cibulce byly servírovány 5x za sledované období oblíbenosti a kvality školních obědů a byly ohodnoceny 3x stříbrnou a 2x bronzovou medailí.

V měsíci březnu byly školní obědy ohodnoceny 4x zlatou medailí, 15x stříbrnou medailí a 4x bronzovou medailí.

Tab. 2: Typy masa ve sledovaném období

Typ masa	Počet, kolikrát se daný typ masa objevil ve sledovaném období
Vepřové maso	5x
Hovězí maso	5x
Kuřecí maso	4x
Rybí maso	3x
Vařený párek	1x

Měsíc březen byl rozmanitý, co se týče různorodosti typů masa. Nejčastěji se jednalo o maso vepřové nebo hovězí. Vepřové maso bylo servírováno v podobě čevabčiči, sekané pečeně, moravského vrabce, segedínského guláše a jater na cibulce. Hovězí maso pak v podobě hovězího masa po cikánsku, hovězího masa na rajčatech, svičkové pečeně, boloňských špaget a hovězích nudliček na kmíně. Kuřecí maso bylo v březnu servírováno 4x, konkrétně pak jako kuřecí maso na česneku, kuřecí maso na bazalce, závitek z kuřecího masa a smažený kuřecí řízek. Rybí maso bylo servírováno 3x. Jednou v podobě rybího filé, poté jako losos s hořčicí a medem a na závěr měsíce tuňák v rizotu. Převážně masový jídelníček obohatil vařený párek k hrachové kaši. 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

Příloha	Počet, kolikrát se daná příloha vyskytla během sledovaného období
Rýže	5x
Těstoviny	3x
Chléb	2x
Vařené brambory	2x
Bramborová kaše	2x
Bramborový salát	1x
Bramborové knedlíky	1x
Štuchané brambory	1x
Houskový knedlík	1x
Celozrnný knedlík	1x
Vařený bulgur	1x

Sledované období bylo velmi bohaté, co se týče různorodosti příloh. Nejčastější přílohou byla tradičně bramborová, která byla servírována celkem u sedmi hlavních chodů - 2x v podobě vařených brambor a bramborové kaše a 1x v podobě bramborového salátu, bramborového knedlíku a štuchaných brambor. Rýže byla servírována celkem 5x, a to 4x v podobě nespecifikované dušené rýže a 1x v podobě rizota. Těstoviny byly servírovány 3x, z toho 2x v podobě nespecifikovaných vařených těstovin a 1x v podobě špaget. Chléb doplnil hrachovou kaši a fazolový guláš. Po jednom případě hlavní chod doplnil houskový a celozrnný knedlík a vařený bulgur. Do tabulky nejsou zahrnuty kynuté knedlíky s povidly, zapečené brambory s brokolicí a sýrem a krupicová kaše s kakaem.

Tab. 4: Ostatní

Přídavek	Počet, kolikrát se daný přídavek vyskytl ve sledovaném období
Ovoce	7x
Kompot	4x
Salát	4x
Perník	1x
Cibule, hořčice	1x

Jako „ostatní“ je myšleno cokoli, co zpestřuje konkrétní oběd. Celkem 17 obědů z celkového počtu 23 bylo obohaceno „ostatním“. Nejčastěji se jednalo o ovoce - banány, jablka, pomeranče, mandarinku. Kompot byl servírován 4x, zrovna tak jako salát, který byl z čínského zelí, rajčatový, z čínského zelí s koprem a okurkový. Perník doplnil jeden oběd, zrovna tak jako cibule s hořčicí.

Tab. 5: Nápoj

Typ nápoje	Počet, kolikrát se daný nápoj vyskytl ve sledovaném období
Ovocný sirup	9x
Džus	6x
Čaj	4x
Minerálka	3x
Kakao	1x

Ve sledovaném období byl pokaždé servírován slazený nápoj, včetně čajů a kakaa. Nejčastěji byl servírován ovocný sirup, dále pak džus, čaj a minerálka. Kakao bylo servírováno ke kynutým knedlíkům s povídky a gulášové polévce. K hlavnímu chodu se kakao zajisté hodí, otázkou je, jestli je kakao a gulášová polévka vhodná kombinace.

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 přírůstek - 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**

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 pro strávníky spadající do kategorie 1 (6 - 10 let).

Polévka	Kalorické a nutriční hodnoty polévky	Hlavní chod	Kalorické a nutriční hodnoty hlavního chodu	Procenta doporučené denní dávky kalorií
Čočková s kroupami a zeleninou	63 kcal Sacharidy 12g Tuky 0,18g Bílkoviny 3g	Kuře na česneku, dušená rýže	555 kcal Sacharidy 74g Tuky 13g Bílkoviny 35g	32,5 %
Ruský boršč	61 kcal Sacharidy 7g Tuky 2g Bílkoviny 4g	Rybí filé na másle, bramborová kaše s mrkví	432 kcal Sacharidy 31g Tuky 23g Bílkoviny 24g	25,9 %
Hovězí s játrovou rýží	74 kcal Sacharidy 12g Tuky 1g Bílkoviny 4g	Fazolový guláš, chléb	248 kcal Sacharidy 27,13g Tuky 4,54g Bílkoviny 20g	17,0 %
Z kysaného zelí	63 kcal Sacharidy 8g Tuky 3g Bílkoviny 1g	Čevabčiči, vařené brambory	317 kcal Sacharidy 30g Tuky 14,15g Bílkoviny 18g	20,0 %
Z vaječné jíšky	106 kcal Sacharidy 11g Tuky 6g Bílkoviny 4g	Hovězí po cikánsku, vařené těstoviny	597 kcal Sacharidy 72g Tuky 21g Bílkoviny 26g	37,0 %
Gulášová	116 kcal Sacharidy 10g Tuky 6g Bílkoviny 7g	Kynuté knedlíky s povidly	407 kcal Sacharidy 68g Tuky 10g Bílkoviny 9g	27,5 %
Hrachová	146 kcal Sacharidy 26g Tuky 0,83g Bílkoviny 9g	Kuřecí maso na bazalce, dušená rýže	436 kcal Sacharidy 84g Tuky 2,19g Bílkoviny 18g	30,6 %
Hovězí s kapáním	98 kcal Sacharidy 13g Tuky 3g Bílkoviny 5g	Sekaná pečeně, bramborový salát	538 kcal Sacharidy 26g Tuky 43g Bílkoviny 14g	33,5 %
Zeleninová	80 kcal Sacharidy 10g Tuky 4g Bílkoviny 4g	Moravský vrabec, dušený špenát, bramborový knedlík	436 kcal Sacharidy 62g Tuky 14,22g Bílkoviny 15g	27,2 %

Pórková	85 kcal Sacharidy 1g Tuky 7g Bílkoviny 4g	Hovězí na rajčatech, vařené těstoviny	544 kcal Sacharidy 85g Tuky 9g Bílkoviny 25g	33,1 %
Z míchaných luštěnin	119 kcal Sacharidy 15g Tuky 3g Bílkoviny 6g	Zapečené brambory s brokolicí a se sýrem	127 kcal Sacharidy 13g Tuky 2g Bílkoviny 14g	13,0 %
Kulajda	162 kcal Sacharidy 17g Tuky 6g Bílkoviny 10g	Závitok z kuřecího masa, dušená rýže	499 kcal Sacharidy 82g Tuky 6g Bílkoviny 29g	35,5 %
Rajčatová s těstovinovou rýží	55 kcal Sacharidy 11g Tuky 0,36g Bílkoviny 1g	Losos s hořčicí a medem, bramborová kaše	395 kcal Sacharidy 48g Tuky 16g Bílkoviny 15g	23,7 %
Hovězí s kroupami	111 kcal Sacharidy 7g Tuky 6g Bílkoviny 8g	Segedínský guláš, celozrnné knedlíky	408 kcal Sacharidy 52g Tuky 8g Bílkoviny 31g	27,3 %
Kmínová s kapáním	91 kcal Sacharidy 14g Tuky 3g Bílkoviny 3g	Hrachová kaše, vařený párek, chléb, kyselá okurka	508 kcal Sacharidy 50g Tuky 23,54g Bílkoviny 23g	31,5 %
Kapustová	93 kcal Sacharidy 5g Tuky 7g Bílkoviny 2g	Játra na cibulce, dušená rýže	455 kcal Sacharidy 77g Tuky 10g Bílkoviny 22g	28,8 %
Hovězí s nudlemi	142 kcal Sacharidy 3g Tuky 0,54g Bílkoviny 6g	Svíčková pečeně, houskový knedlík	572 kcal Sacharidy 43g Tuky 27g Bílkoviny 37g	37,6 %
Ragú s bramborem	114 kcal Sacharidy 11g Tuky 7g Bílkoviny 4g	Krupicová kaše sypaná kakaem	426 kcal Sacharidy 49g Tuky 7g Bílkoviny 12g	28,5 %
Z červené čočky	170 kcal Sacharidy 24g Tuky 4g Bílkoviny 8g	Smažený kuřecí řízek, štouchané brambory	470 kcal Sacharidy 28g Tuky 31g Bílkoviny 21g	33,7 %
Cuketová	112 kcal Sacharidy 10g Tuky 7g Bílkoviny 2g	Boloňské špagety	451 kcal Sacharidy 50g Tuky 17,8g Bílkoviny 15g	29,6 %

Krupicová s vejci	59 kcal Sacharidy 5g Tuky 4g Bílkoviny 1g	Hovězí nudličky na kmíně, vařený bulgur	376 kcal Sacharidy 52g Tuky 10g Bílkoviny 18g	22,9 %
Kuřecí s nudlemi	129 kcal Sacharidy 13g Tuky 7g Bílkoviny 3g	Smažený květák, vařené brambory	448 kcal Sacharidy 64g Tuky 17,15g Bílkoviny 10g	30,4 %
Cizrnová	115 kcal Sacharidy 13g Tuky 2g Bílkoviny 5g	Rizoto s tuňákem a strouhaným sýrem	450 kcal Sacharidy 34g Tuky 16g Bílkoviny 44g	29,7 %

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

Polévka	Kalorické a nutriční hodnoty polévky	Hlavní chod	Kalorické a nutriční hodnoty hlavního chodu	Procenta doporučené denní dávky kalorií
Čočková s kroupami a zeleninou	74 kcal Sacharidy 14g Tuky 0,21g Bílkoviny 4g	Kuře na česneku, dušená rýže	612 kcal Sacharidy 86g Tuky 13g Bílkoviny 37g	29,8 %
Ruský boršč	71 kcal Sacharidy 8g Tuky 2g Bílkoviny 5g	Rybí filé na másle, bramborová kaše s mrkví	460 kcal Sacharidy 36g Tuky 24g Bílkoviny 25g	23,1 %
Hovězí s játrovou rýží	86 kcal Sacharidy 14g Tuky 2g Bílkoviny 4g	Fazolový guláš, chléb	291 kcal Sacharidy 31,16g Tuky 4,63g Bílkoviny 23g	16,4 %
Z kysaného zelí	74 kcal Sacharidy 9g Tuky 4g Bílkoviny 1g	Čevabčiči, vařené brambory	359 kcal Sacharidy 35g Tuky 15,18g Bílkoviny 20g	18,8 %
Z vaječné jíšky	124 kcal Sacharidy 12g Tuky 6g Bílkoviny 4g	Hovězí po cikánsku, vařené těstoviny	696 kcal Sacharidy 88g Tuky 25g Bílkoviny 30g	35,7 %
Gulášová	136 kcal Sacharidy 11g Tuky 7g Bílkoviny 8g	Kynuté knedlíky s povidly	533 kcal Sacharidy 89g Tuky 13g Bílkoviny 12g	29,1 %
Hrachová	170 kcal Sacharidy 30g Tuky 0,97g Bílkoviny 10g	Kuřecí maso na bazalce, dušená rýže	509 kcal Sacharidy 97g Tuky 2,22g Bílkoviny 21g	29,5 %

Hovězí s kapáním	115 kcal Sacharidy 15g Tuky 3g Bílkoviny 6g	Sekaná pečeně, bramborový salát	602 kcal Sacharidy 29g Tuky 48g Bílkoviny 14g	37,7 %
Zeleninová	93 kcal Sacharidy 11g Tuky 5g Bílkoviny 4g	Moravský vrabec, dušený špenát, bramborový knedlík	532 kcal Sacharidy 77g Tuky 16,25g Bílkoviny 18g	27,2 %
Pórková	99 kcal Sacharidy 2g Tuky 8g Bílkoviny 4g	Hovězí na rajčatech, vařené těstoviny	634 kcal Sacharidy 100g Tuky 11g Bílkoviny 28g	31,9 %
Z míchaných luštěnin	139 kcal Sacharidy 17g Tuky 4g Bílkoviny 7g	Zapečené brambory s brokolicí a se sýrem	148 kcal Sacharidy 15g Tuky 3g Bílkoviny 16g	12,5 %
Kulajda	189 kcal Sacharidy 19g Tuky 7g Bílkoviny 12g	Závitek z kuřecího masa, dušená rýže	573 kcal Sacharidy 94g Tuky 6g Bílkoviny 33g	33,1 %
Rajčatová s těstovinovou rýží	64 kcal Sacharidy 13g Tuky 0,42g Bílkoviny 1g	Losos s hořčicí a medem, bramborová kaše	447 kcal Sacharidy 55g Tuky 18g Bílkoviny 17g	22,2 %
Hovězí s kroupami	129 kcal Sacharidy 8g Tuky 7g Bílkoviny 9g	Segedínský guláš, celozrnné knedlíky	515 kcal Sacharidy 67g Tuky 11g Bílkoviny 36g	28,0 %
Kmínová s kapáním	106 kcal Sacharidy 16g Tuky 3g Bílkoviny 4g	Hrachová kaše, vařený párek, chléb, kyselá okurka	640 kcal Sacharidy 57g Tuky 31,63g Bílkoviny 28g	32,4 %
Kapustová	115 kcal Sacharidy 6g Tuky 8g Bílkoviny 3g	Játra na cibulce, dušená rýže	573 kcal Sacharidy 89g Tuky 11g Bílkoviny 26g	29,9 %
Hovězí s nudlemi	166 kcal Sacharidy 3g Tuky 0,63g Bílkoviny 7g	Svíčková pečeně, houskový knedlík	658 kcal Sacharidy 56g Tuky 29g Bílkoviny 40g	35,8 %
Ragú s bramborem	134 kcal Sacharidy 13g Tuky 8g Bílkoviny 4g	Krupicová kaše sypaná kakaem	498 kcal Sacharidy 57g Tuky 9g Bílkoviny 14g	27,5 %
Z červené čočky	199 kcal Sacharidy 28g Tuky 5g Bílkoviny 10g	Smažený kuřecí řízek, šťouchané brambory	533 kcal Sacharidy 31g Tuky 33g Bílkoviny 23g	31,8 %

Cuketová	130 kcal Sacharidy 12g Tuky 8g Bílkoviny 2g	Boloňské špagety	532 kcal Sacharidy 59g Tuky 21g Bílkoviny 18g	28,8 %
Krupicová s vejci	68 kcal Sacharidy 6g Tuky 4g Bílkoviny 1g	Hovězí nudličky na kmíně, vařený bulgur	439 kcal Sacharidy 60g Tuky 12g Bílkoviny 21g	22,0 %
Kuřecí s nudlemi	151 kcal Sacharidy 15g Tuky 8g Bílkoviny 3g	Smažený květák, vařené brambory	522 kcal Sacharidy 74g Tuky 20,18g Bílkoviny 14g	29,3 %
Cizrnová	134 kcal Sacharidy 15g Tuky 2g Bílkoviny 6g	Rizoto s tuňákem a strouhaným sýrem	525 kcal Sacharidy 40g Tuky 18g Bílkoviny 52g	28,7 %

Tab. 8: Orientační kalorické a nutriční hodnoty obědů ve sledovaném období dle webové stránky 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
Čočková s kroupami a zeleninou	84 kcal Sacharidy 17g Tuky 0,24g Bílkoviny 4g	Kuře na česneku, dušená rýže	675 kcal Sacharidy 100g Tuky 13g Bílkoviny 38g	29,2 %
Ruský boršč	82 kcal Sacharidy 9g Tuky 3g Bílkoviny 6g	Rybí filé na másle, bramborová kaše s mrkví	499 kcal Sacharidy 41g Tuky 25g Bílkoviny 25g	22,4 %
Hovězí s játrovou rýží	98 kcal Sacharidy 16g Tuky 2g Bílkoviny 5g	Fazolový guláš, chléb	332 kcal Sacharidy 35,18g Tuky 4,72g Bílkoviny 26g	16,5 %
Z kysaného zelí	84 kcal Sacharidy 10g Tuky 4g Bílkoviny 2g	Čevabčiči, vařené brambory	401 kcal Sacharidy 39g Tuky 16,20g Bílkoviny 22g	18,7 %
Z vaječné jíšky	142 kcal Sacharidy 14g Tuky 7g Bílkoviny 5g	Hovězí po cikánsku, vařené těstoviny	796 kcal Sacharidy 96g Tuky 29g Bílkoviny 36g	36,1 %
Gulášová	155 kcal Sacharidy 13g Tuky 7g Bílkoviny 9g	Kynuté knedlíky s povidly	659 kcal Sacharidy 111g Tuky 16g Bílkoviny 16g	31,3 %
Hrachová	195 kcal Sacharidy 34g Tuky 1g Bílkoviny 12g	Kuřecí maso na bazalce, dušená rýže	589 kcal Sacharidy 113g Tuky 2,26g Bílkoviny 25g	30,2 %

Hovězí s kapáním	131 kcal Sacharidy 17g Tuky 4g Bílkoviny 7g	Sekaná pečeně, bramborový salát	665 kcal Sacharidy 33g Tuky 53g Bílkoviny 15g	30,6 %
Zeleninová	106 kcal Sacharidy 13g Tuky 6g Bílkoviny 4g	Moravský vrabec, dušený špenát, bramborový knedlík	696 kcal Sacharidy 107g Tuky 19,29g Bílkoviny 23g	30,8 %
Pórková	113 kcal Sacharidy 2g Tuky 10g Bílkoviny 5g	Hovězí na rajčatech, vařené těstoviny	725 kcal Sacharidy 115g Tuky 12g Bílkoviny 33g	32,2 %
Z míchaných luštěnin	158 kcal Sacharidy 20g Tuky 5g Bílkoviny 8g	Zapečené brambory s brokolicí a se sýrem	169 kcal Sacharidy 18g Tuky 3g Bílkoviny 18g	12,6 %
Kulajda	216 kcal Sacharidy 22g Tuky 8g Bílkoviny 14g	Závitek z kuřecího masa, dušená rýže	655 kcal Sacharidy 110g Tuky 7g Bílkoviny 37g	33,5 %
Rajčatová s těstovinovou rýží	73 kcal Sacharidy 15g Tuky 0,48g Bílkoviny 2g	Losos s hořčicí a medem, bramborová kaše	501 kcal Sacharidy 62g Tuky 20g Bílkoviny 18g	22,1 %
Hovězí s kroupami	147 kcal Sacharidy 10g Tuky 8g Bílkoviny 11g	Segedínský guláš, celozrnné knedlíky	623 kcal Sacharidy 83g Tuky 13g Bílkoviny 43g	29,6 %
Kmínová s kapáním	121 kcal Sacharidy 18g Tuky 3g Bílkoviny 4g	Hrachová kaše, vařený párek, chléb, kyselá okurka	773 kcal Sacharidy 68g Tuky 39,72g Bílkoviny 35g	34,4 %
Kapustová	150 kcal Sacharidy 8g Tuky 11g Bílkoviny 4g	Játra na cibulce, dušená rýže	661 kcal Sacharidy 104g Tuky 13g Bílkoviny 30g	31,2 %
Hovězí s nudlemi	190 kcal Sacharidy 4g Tuky 0,72g Bílkoviny 8g	Svíčková pečeně, houskový knedlík	744 kcal Sacharidy 70g Tuky 30g Bílkoviny 43g	35,9 %
Ragú s bramborem	152 kcal Sacharidy 14g Tuky 10g Bílkoviny 5g	Krupicová kaše sypaná kakaem	568 kcal Sacharidy 65g Tuky 10g Bílkoviny 16g	27,7 %
Z červené čočky	227 kcal Sacharidy 32g Tuky 6g Bílkoviny 11g	Smažený kuřecí řízek, šťouchané brambory	596 kcal Sacharidy 34g Tuky 34g Bílkoviny 26g	31,7 %
Cuketová	149 kcal Sacharidy 13g Tuky 9g Bílkoviny 2g	Boloňské špagety	601 kcal Sacharidy 66g Tuky 24g Bílkoviny 20g	28,8 %

Krupicová s vejci	78 kcal Sacharidy 7g Tuky 5g Bílkoviny 2g	Hovězí nudličky na kmíně, vařený bulgur	501 kcal Sacharidy 68g Tuky 14g Bílkoviny 24g	22,3 %
Kuřecí s nudlemi	172 kcal Sacharidy 17g Tuky 9g Bílkoviny 4g	Smažený květák, vařené brambory	597 kcal Sacharidy 85g Tuky 22,20g Bílkoviny 18g	29,6 %
Cizrnová	154 kcal Sacharidy 17g Tuky 2g Bílkoviny 7g	Rizoto s tuňákem a strouhaným sýrem	599 kcal Sacharidy 45g Tuky 20g Bílkoviny 60g	29,0 %

V měsíci březnu se ve vybraných obědech vyhodnocené kalorie od doporučené denní dávky pro oběd značně liší. Celkem 3 obědy (viz Tab. 6,7,8) z celkových 23 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 6 obědů (viz Tab. 7), 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 strávnicki vždy sní celé „ostatní“ a vypijí předepsané množství nápoje. Díky těmto pohyblivým složkám obědů není s těmito hodnotami pracováno.

V březnu byl servírován 7x 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 Dřímál, učitel biologie, autor a vedoucí projektu
V Olomouci dne 31. března 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=IwARledBCN2MLQFMrKRqdXD1aNCwPY5ie9AyLyn56oeMXK6KSrly-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/>