



ZÁKLADNÍ ŠKOLA OLOMOUC

príspevková 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 PODPORUJÍCÍ ZDRAVÍ

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

VYHODNOCENÍ ŠKOLNÍCH OBĚDŮ OD 1. 4. - 29. 4. 2022

Tab. 1: Jídelní lístek včetně hodnocení strážníků v období 1. 4. - 29. 4. 2022 (poznámka: PS = počet strážníků, PH = počet hlasujících, Z = zlatá medaile, S = stříbrná medaile, B = bronzová medaile)

Datum	Polévka	Hlavní chod	Hodnocení strážníků (medaile)
1. 4.	Minestrone	Kuřecí plátek v těstíčku, Bramborová kaše, Mrkvový salát s jahodami, Ovocný sirup	Stříbrná PS = 373 PH = 119 Z = 22 S = 34 B = 63
4. 4.	Bramborová	Hovězí maso na houbách, Dušená rýže, Čalamáda, Čaj	Stříbrná PS = 377 PH = 224 Z = 61 S = 102 B = 93
5. 4.	Z červené řepy	Karbanátek s kapustou a se sýrem, Vařené brambory, Kompot, Ovocný sirup	Bronzovou PS = 371 PH = 244 Z = 24 S = 69 B = 151
6. 4.	Zeleninová s drožďovými knedlíčky	Kuře na paprice, Vařené těstoviny, Minerálka	Zlatá PS = 386 PH = 205 Z = 111 S = 71 B = 23
7. 4.	Rychlá s vejci	Dukátové buchtičky s vanilkovým krémem, Ovoce, Čaj	Zlatá PS = 377 PH = 215 Z = 143 S = 61 B = 11

8.4.	Fazolová bílá	Pečené rybí prsty, Bramborová kaše, Zeleninová obloha, Džus	Stříbrná PS = 385 PH = 194 Z = 77 S = 89 B = 28
11.4.	Selská 2	Čočka se zeleninou a smetanou, Chléb, Ovoce, Čaj	Stříbrná PS = 381 PH = 189 Z = 39 S = 83 B = 67
12.4.	Slepičí s kapáním	Kuřecí stehno na způsob bažanta, Dušená rýže, Mrkvový salát s jablky, Citronáda	Zlatá PS = 374 PH = 240 Z = 127 S = 78 B = 35
13.4.	Hrachová s houskou	Sekaná pečeně, Bramborová kaše, Kompot, Ovocný sirup	Stříbrná PS = 358 PH = 177 Z = 64 S = 71 B = 42
19.4.	Hrstková	Kuře na rozmarýnu, Bramborová kaše, Kompot, Džus	Zlatá PS = 385 PH = 206 Z = 96 S = 77 B = 33
20.4.	Gulášová	Nudle s tvarohem, Ovoce, Cappuccino	Zlatá PS = 366 PH = 189 Z = 88 S = 67 B = 34
21.4.	Hovězí s nudlemi	Vařené vejce, Koprová omáčka, Vařené brambory, Ovocný sirup	Zlatá PS = 388 PH = 207 Z = 89 S = 86 B = 32
22.4.	Sekyrková	Moravský vrabec, Houskový knedlík, Dušené zeli, Ovocný čaj	Stříbrná PS = 392 PH = 179 Z = 55 S = 90 B = 34
25.4.	Barevná s pohankou	Mexické fazole, Chléb, Ovoce, Čaj	Stříbrná PS = 384 PH = 196 Z = 41 S = 89 B = 66
26.4.	Krupicová s vejci	Karbanátek s uzeným sýrem, Vařené brambory, Šopský salát, Ovocný sirup	Stříbrná PS = 379 PH = 182 Z = 62 S = 72 B = 48

27.4.	Hovězí s játrovými knedlíčky	Zapékané těstoviny se zeleninou, Kyselá okurka, Minerálka	Stříbrná PS = 383 PH = 172 Z = 39 S = 80 B = 53
28.4.	Cizrnová	Rybí filé na ostrovní způsob, Citrón, Bramborová kaše, Kompot, Džus	Stříbrná PS = 382 PH = 187 Z = 46 S = 95 B = 46
29.4.	Brokolicová	Kuřecí čína, Dušená rýže, Ovocný sirup	Stříbrná PS = 380 PH = 180 Z = 64 S = 84 B = 32

V měsíci dubnu bylo vydáno celkem 18 různých obědů, přičemž maso obsahovalo 13 hlavních chodů a 5 hlavních chodů bylo bezmasých. V dubnu byl servírován 1 vegetariánský oběd, a to 11. 4. (polévka selská 2 a čočka se zeleninou a smetanou).

Oběd, který byl strávníky nejlépe ohodnocen (průměr 1,39) byl servírován dne 7. 4. (polévka rychlá s vejci, dukátové buchtičky s vanilkovým krémem). Dukátové buchtičky byly servírovány již 8x za sledované období oblíbenosti a kvality školních obědů a pokaždé byly ohodnoceny zlatou medailí. Oběd, který strávníci umístili na pomyslné druhé místo v oblíbenosti, byl servírován dne 20. 4. (polévka gulášová, nudle s tvarohem). Nudle s tvarohem byly za sledované období servírovány 4x a pokaždé získaly stříbrnou medaili.

Oběd, který byl strávníky nejhůře ohodnocen (průměr 2,52) byl servírován 5. 4. (polévka z červené řepy a karbanátek s kapustou a se sýrem, vařené brambory). Stejný hlavní chod byl servírován již 2x za sledované období a byl ohodnocen stříbrnou medailí, tento měsíc však medailí bronzovou. Oběd, který strávníci umístili na pomyslné předposlední místo, byl servírován dne 4. 4. (polévka bramborová, hovězí maso na houbách, dušená rýže). Hovězí maso na houbách, ale s těstovinami, bylo servírováno již 2x za sledované období a rovněž byly ohodnoceny stříbrnou medailí.

V měsíci dubnu byly školní obědy ohodnoceny 6x zlatou medailí, 11x stříbrnou medailí a 1x bronzovou medailí.

Tab. 2: Typy masa ve sledovaném období

Typ masa	Počet, kolikrát se daný typ masa objevil ve sledovaném období
Kuřecí maso	5x
Vepřové maso	4x
Hovězí maso	2x
Rybí maso	2x

Měsíc duben byl průměrný, co se týče různorodosti typů masa. Nejčastěji se jednalo o maso kuřecí, a to v podobě kuřecího plátku v těstíčku, kuřete na paprice, kuřecího stehna na způsob bažanta, kuřecího masa na rozmarýnu a kuřecí číny. Vepřové maso bylo servírováno 4x, a to v podobě karbanátku s kapustou a se sýrem, sekané pečeně, moravského vrabce a karbanátku s uzeným sýrem. Hovězí maso, stejně tak jako maso rybí, bylo servírováno 2x, a to v podobě hovězího masa na houbách a mexických fazolí, rybí maso pak v podobě rybích prstů a rybiho 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

Příloha	Počet, kolikrát se daná příloha vyskytla během sledovaného období
Bramborová kaše	5x
Vařené brambory	3x
Rýže	3x
Těstoviny	3x
Chléb	2x
Houskový knedlík	1x

Sledované období bylo rozmanité, co se týče různorodosti příloh. Nejčastější přílohou byla tradičně bramborová, která byla servírována celkem u 8 hlavních chodů – 5x v podobě bramborové kaše a 3x v podobě vařených brambor. Rýže a těstoviny byly servírovány 3x. Rýže v podobě nespecifikované dušené rýže a těstoviny v podobě nudlí s tvarohem, zapékaných těstovin a vařených těstovin. Chléb byl přiložen k mexickým fazolím a čočce se zeleninou a smetanou. Houskový knedlík byl servírován 1x s moravským vrabcem a dušeným zelím. Do tabulky nejsou zahrnuty dukátové buchtíčky s vanilkovým krémem.

Tab. 4: Ostatní

Přídavek	Počet, kolikrát se daný přídavek vyskytl ve sledovaném období
Ovoce	4x
Kompot	4x
Salát	4x
Zeleninová obloha	1x

Jako „ostatní“ je myšleno cokoli, co zpestřuje konkrétní oběd. Celkem 13 obědů z celkového počtu 18 bylo obohaceno „ostatním“. Tradičně bylo přiloženo ovoce - banán, jablko, pomeranč, hruška. Kompot obohatil oběd 4x, zrovna tak jako salát, který byl mrkvový s jahodami, čalamáda, mrkvový s jablky a šopský. V jednom případě doplnila oběd zeleninová obloha.

Tab. 5: Nápoj

Typ nápoje	Počet, kolikrát se daný nápoj vyskytl ve sledovaném období
Ovocný sirup	6x
Čaj	5x
Džus	3x
Minerálka	2x
Citronáda	1x
Cappuccino	1x

Ve sledovaném období byl pokaždé servírován slazený nápoj, včetně čajů a kakaa. Nejčastěji byl servírován ovocný sirup, dále pak čaj, džus a minerálka. Citronáda byla servírována 1x, zrovna tak jako cappuccino k nudlím s tvarohem. K hlavnímu chodu se cappuccino zajisté hodí, otázkou je, jestli je cappuccino 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 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**

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
Minestrone	99 kcal Sacharidy 16g Tuky 2g Bílkoviny 4g	Kuřecí plátek v těstíčku, bramborová kaše	417 kcal Sacharidy 47g Tuky 18g Bílkoviny 18g	27,2 %
Bramborová	168 kcal Sacharidy 31g Tuky 2g Bílkoviny 5g	Hovězí maso na houbách, dušená rýže	483 kcal Sacharidy 78g Tuky 12g Bílkoviny 13g	34,3 %
Z červené řepy	97 kcal Sacharidy 15g Tuky 3g Bílkoviny 3g	Karbanátek s kapustou a se sýrem, vařené brambory	260 kcal Sacharidy 38g Tuky 7g Bílkoviny 10g	18,8 %
Zeleninová s droždovými knedlíčky	80 kcal Sacharidy 10g Tuky 4g Bílkoviny 4g	Kuře na paprice, vařené těstoviny	565 kcal Sacharidy 91g Tuky 11g Bílkoviny 35g	33,9 %
Rychlá s vejci	96 kcal Sacharidy 14g Tuky 3g Bílkoviny 3g	Dukátové buchtičky s vanilkovým krémem	424 kcal Sacharidy 76g Tuky 6g Bílkoviny 13g	27,4 %
Fazolová bílá	176 kcal Sacharidy 12g Tuky 12g Bílkoviny 6g	Pečené rybí prsty, bramborová kaše	310 kcal Sacharidy 39g Tuky 11g Bílkoviny 14g	25,6 %
Selská 2	168 kcal Sacharidy 22g Tuky 4g Bílkoviny 7g	Čočka se zeleninou a smetanou, chléb	396 kcal Sacharidy 44g Tuky 16,65g Bílkoviny 12g	29,7 %
Slepičí s kapáním	70 kcal Sacharidy 8g Tuky 3g Bílkoviny 3g	Kuřecí plátek na způsob bažanta, dušená rýže	472 kcal Sacharidy 75g Tuky 5g Bílkoviny 30g	28,5 %
Hrachová s houskou	146 kcal Sacharidy 26g Tuky 0,83g Bílkoviny 9g	Sekaná pečeně, bramborová kaše	441 kcal Sacharidy 25,72g Tuky 31g Bílkoviny 14g	30,9 %

Hrstková	96 kcal Sacharidy 18g Tuky 0,54g Bílkoviny 5g	Kuře na rozmarýnu, bramborová kaše	253 kcal Sacharidy 32g Tuky 7g Bílkoviny 14g	18,4 %
Gulášová	116 kcal Sacharidy 10g Tuky 6g Bílkoviny 7g	Nudle s tvarohem	671 kcal Sacharidy 81g Tuky 27g Bílkoviny 24g	41,4 %
Hovězí s nudlemi	142 kcal Sacharidy 3g Tuky 0,54g Bílkoviny 6g	Vařené vejce, koprová omáčka, vařené brambory	256 kcal Sacharidy 31,62g Tuky 10,12g Bílkoviny 11g	20,9 %
Sekyrková	168 kcal Sacharidy 32g Tuky 2g Bílkoviny 5g	Moravský vrabec, dušené zelí, houskový knedlík	355 kcal Sacharidy 42g Tuky 13,15g Bílkoviny 14,45g	27,5 %
Barevná s pohankou	85 kcal Sacharidy 1g Tuky 7g Bílkoviny 4g	Mexické fazole, chléb	529 kcal Sacharidy 57g Tuky 22,66g Bílkoviny 18g	32,3 %
Krupicová s vejci	59 kcal Sacharidy 5g Tuky 4g Bílkoviny 1g	Karbanátek s uzeným sýrem, vařené brambory	267 kcal Sacharidy 29g Tuky 10,12g Bílkoviny 15g	17,2 %
Hovězí s játrovými knedlíčky	74 kcal Sacharidy 12g Tuky 1g Bílkoviny 4g	Zapékané těstoviny se zeleninou, kyselá okurka	306 kcal Sacharidy 43g Tuky 14g Bílkoviny 3g	20,0 %
Cizrnová	115 kcal Sacharidy 13g Tuky 2g Bílkoviny 5g	Rybí filé na ostrovní způsob	432 kcal Sacharidy 31g Tuky 23g Bílkoviny 24g	28,8 %
Brokolicová	55 kcal Sacharidy 6g Tuky 3g Bílkoviny 2g	Kuřecí čína, dušená rýže	453 kcal Sacharidy 90g Tuky 2,48g Bílkoviny 17g	26,7 %

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
Minestrone	115 kcal Sacharidy 18g Tuky 2g Bílkoviny 4g	Kuřecí plátek v těstíčku, bramborová kaše	473 kcal Sacharidy 54g Tuky 20g Bílkoviny 20g	25,6 %
Bramborová	196 kcal Sacharidy 38g Tuky 2g Bílkoviny 6g	Hovězí maso na houbách, dušená rýže	564 kcal Sacharidy 91g Tuky 14g Bílkoviny 16g	33,0 %
Z červené řepy	113 kcal Sacharidy 18g Tuky 3g Bílkoviny 4g	Karbanátek s kapustou a se sýrem, vařené brambory	296 kcal Sacharidy 44g Tuky 8g Bílkoviny 11g	17,8 %
Zeleninová s droždovými knedlíčky	93 kcal Sacharidy 11g Tuky 5g Bílkoviny 4g	Kuře na paprice, vařené těstoviny	729 kcal Sacharidy 105g Tuky 14g Bílkoviny 41g	35,7 %
Rychlá s vejci	112 kcal Sacharidy 17g Tuky 3g Bílkoviny 4g	Dukátové buchtičky s vanilkovým krémem	495 kcal Sacharidy 89g Tuky 8g Bílkoviny 16g	26,4 %
Fazolová bílá	212 kcal Sacharidy 16g Tuky 16g Bílkoviny 7g	Pečené rybí prsty, bramborová kaše	384 kcal Sacharidy 48g Tuky 15g Bílkoviny 18g	25,9 %
Selská 2	196 kcal Sacharidy 26g Tuky 5g Bílkoviny 8g	Čočka se zeleninou a smetanou, chléb	460 kcal Sacharidy 51g Tuky 19,76g Bílkoviny 14g	28,5 %
Slepičí s kapáním	82 kcal Sacharidy 9g Tuky 3g Bílkoviny 4g	Kuřecí plátek na způsob bažanta, dušená rýže	545 kcal Sacharidy 87g Tuky 6g Bílkoviny 35g	27,3 %
Hrachová s houskou	170 kcal Sacharidy 30g Tuky 0,97g Bílkoviny 10g	Sekaná pečeně, bramborová kaše	499 kcal Sacharidy 29,8g Tuky 35g Bílkoviny 15g	29,0 %
Hrstková	112 kcal Sacharidy 21g Tuky 0,63g Bílkoviny 6g	Kuře na rozmarýnu, bramborová kaše	294 kcal Sacharidy 37g Tuky 8g Bílkoviny 17g	17,7 %

Gulášová	136 kcal Sacharidy 11g Tuky 7g Bílkoviny 8g	Nudle s tvarohem	823 kcal Sacharidy 95g Tuky 32g Bílkoviny 28g	42,7 %
Hovězí s nudlemi	166 kcal Sacharidy 3g Tuky 0,63g Bílkoviny 7g	Vařené vejce, koprová omáčka, vařené brambory	326 kcal Sacharidy 36,93g Tuky 13,14g Bílkoviny 14g	21,4 %
Sekyrková	196 kcal Sacharidy 38g Tuky 2g Bílkoviny 6g	Moravský vrabec, dušené zelí, houskový knedlík	448 kcal Sacharidy 56g Tuky 15,18g Bílkoviny 17,53g	28,0 %
Barevná s pohankou	99 kcal Sacharidy 2g Tuky 8g Bílkoviny 4g	Mexické fazole, chléb	618 kcal Sacharidy 67g Tuky 26,77g Bílkoviny 22g	31,2 %
Krupicová s vejci	68 kcal Sacharidy 6g Tuky 4g Bílkoviny 1g	Karbanátek s uzeným sýrem, vařené brambory	303 kcal Sacharidy 33g Tuky 11,14g Bílkoviny 17g	16,1 %
Hovězí s játrovými knedlíčky	86 kcal Sacharidy 14g Tuky 1g Bílkoviny 4g	Zapékané těstoviny se zeleninou, kyselá okurka	357 kcal Sacharidy 50g Tuky 16g Bílkoviny 3g	19,3 %
Cizrnová	134 kcal Sacharidy 15g Tuky 2g Bílkoviny 6g	Rybí filé na ostrovní způsob	460 kcal Sacharidy 36g Tuky 24g Bílkoviny 25g	25,8 %
Brokolicová	64 kcal Sacharidy 7g Tuky 3g Bílkoviny 2g	Kuřecí čína, dušená rýže	530 kcal Sacharidy 105g Tuky 2,56g Bílkoviny 20g	25,8 %

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
Minestrone	132 kcal Sacharidy 21g Tuky 3g Bílkoviny 5g	Kuřecí plátek v těstíčku, bramborová kaše	529 kcal Sacharidy 61g Tuky 22g Bílkoviny 21g	25,4 %
Bramborová	224 kcal Sacharidy 43g Tuky 2g Bílkoviny 7g	Hovězí maso na houbách, dušená rýže	651 kcal Sacharidy 105g Tuky 16g Bílkoviny 18g	33,7 %

Z červené řepy	129 kcal Sacharidy 21g Tuky 3g Bílkoviny 4g	Karbanátek s kapustou a se sýrem, vařené brambory	332 kcal Sacharidy 49g Tuky 9g Bílkoviny 12g	17,7 %
Zeleninová s droždovými knedlíčky	106 kcal Sacharidy 13g Tuky 6g Bílkoviny 4g	Kuře na paprice, vařené těstoviny	834 kcal Sacharidy 120g Tuky 16g Bílkoviny 46g	36,2 %
Rychlá s vejci	128 kcal Sacharidy 19g Tuky 4g Bílkoviny 5g	Dukátové buchtičky s vanilkovým krémem	566 kcal Sacharidy 102g Tuky 9g Bílkoviny 19g	26,7 %
Fazolová bílá	282 kcal Sacharidy 19g Tuky 19g Bílkoviny 9g	Pečené rybí prsty, bramborová kaše	460 kcal Sacharidy 57g Tuky 18g Bílkoviny 21g	28,5 %
Selská 2	224 kcal Sacharidy 30g Tuky 6g Bílkoviny 10g	Čočka se zeleninou a smetanou, chléb	526 kcal Sacharidy 58g Tuky 22,87g Bílkoviny 17g	28,8 %
Slepičí s kapáním	93 kcal Sacharidy 10g Tuky 4g Bílkoviny 4g	Kuřecí plátek na způsob bažanta, dušená rýže	623 kcal Sacharidy 101g Tuky 7g Bílkoviny 39g	27,5 %
Hrachová s houskou	195 kcal Sacharidy 34g Tuky 1g Bílkoviny 12g	Sekaná pečeně, bramborová kaše	557 kcal Sacharidy 34,88g Tuky 39g Bílkoviny 17g	28,9 %
Hrstková	128 kcal Sacharidy 24g Tuky 0,72g Bílkoviny 6g	Kuře na rozmarýnu, bramborová kaše	333 kcal Sacharidy 33g Tuky 9g Bílkoviny 18g	17,7 %
Gulášová	155 kcal Sacharidy 13g Tuky 7g Bílkoviny 9g	Nudle s tvarohem	946 kcal Sacharidy 108g Tuky 36g Bílkoviny 31g	42,4 %
Hovězí s nudlemi	190 kcal Sacharidy 4g Tuky 0,72g Bílkoviny 8g	Vařené vejce, koprová omáčka, vařené brambory	397 kcal Sacharidy 43g Tuky 17,16g Bílkoviny 18g	22,6 %
Sekyrková	224 kcal Sacharidy 43g Tuky 2g Bílkoviny 7g	Moravský vrabec, dušené zelí, houskový knedlík	541 kcal Sacharidy 69g Tuky 17,20g Bílkoviny 21,6g	29,4 %
Barevná s pohankou	113 kcal Sacharidy 2g Tuky 10g Bílkoviny 5g	Mexické fazole, chléb	706 kcal Sacharidy 76g Tuky 30,88g Bílkoviny 24g	31,5 %
Krupicová s vejci	78 kcal Sacharidy 7g Tuky 5g Bílkoviny 2g	Karbanátek s uzeným sýrem, vařené brambory	339 kcal Sacharidy 38g Tuky 12,16g Bílkoviny 19g	16,0 %

Hovězí s játrovými knedlíčky	98 kcal Sacharidy 16g Tuky 2g Bílkoviny 5g	Zapékané těstoviny se zeleninou, kyselá okurka	408 kcal Sacharidy 57g Tuky 18g Bílkoviny 3g	19,5 %
Cizrnová	154 kcal Sacharidy 17g Tuky 2g Bílkoviny 7g	Rybí filé na ostrovni způsob	479 kcal Sacharidy 41g Tuky 25g Bílkoviny 25g	24,4 %
Brokolicová	73 kcal Sacharidy 8g Tuky 4g Bílkoviny 2g	Kuřecí čína, dušená rýže	612 kcal Sacharidy 122g Tuky 2,65g Bílkoviny 23g	26,4 %

V měsíci dubnu se ve vybraných obědech vyhodnocené kalorie od doporučené denní dávky pro oběd značně liší. Celkem 5 obědů (viz Tab. 7,8) z celkových 18 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 další 3 obědy (viz Tab. 8), 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 strávníci vždy sní celé „ostatní“ a vypijí předepsané množství nápoje. Díky těmto pohyblivým složkám obědů není s těmito hodnotami pracováno.

V dubnu byl servírován 6x 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 29. dubna 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/>