



# ZÁKLADNÍ ŠKOLA OLOMOUC

príspevková 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 PODPORUJÍCÍ ZDRAVÍ

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

### VYHODNOCENÍ ŠKOLNÍCH OBĚDŮ OD 2. 5. – 31. 5. 2022

**Tab. 1:** Jídelní lístek včetně hodnocení strávníků v období 2. 5. – 31. 5. 2022 (poznámka: PS = počet strávníků, PH = počet hlasujících, Z = zlatá medaile, S = stříbrná medaile, B = bronzová medaile)

Datum	Polévka	Hlavní chod	Hodnocení strávníků (medaile)
2. 5.	Zeleninová s jáhlami	Guláš z hovězího masa, Chléb, Ovoce, Čaj s citrónem	<b>Stříbrná</b> PS = 399 PH = 180 Z = 64 S = 84 B = 32
3. 5.	Vločková	Bramborové knedlíky plněné uzeným masem, Kysané zelí, Ovocný sirup	<b>Stříbrná</b> PS = 386 PH = 201 Z = 75 S = 81 B = 45
4. 5.	Hovězí s těstovinou	Srbské rizoto se strouhaným sýrem, Kyselá okurka, Minerálka	<b>Stříbrná</b> PS = 390 PH = 176 Z = 84 S = 67 B = 25
5. 5.	Ragú s bramborem	Jogurtové knedlíky s ovocnou omáčkou, Mléko	<b>Stříbrná</b> PS = 383 PH = 212 Z = 79 S = 85 B = 48
6. 5.	Z červené čočky	Závitek z kuřecího masa se zeleninou, Bramborová kaše, Ovocný sirup	<b>Stříbrná</b> PS = 375 PH = 183 Z = 58 S = 75 B = 50

9.5.	Česneková s bramborem	Čočka na kyselo, Vařené vejce, Kyselá okurka, Chléb, Čaj	<b>Stříbrná</b> PS = 384 PH = 199 Z = 54 S = 90 B = 55
10.5.	Hovězí s kapáním	Smažené rybí filé, Vařené brambory s jarní cibulkou, Zeleninová obloha, Ovocný sirup	<b>Stříbrná</b> PS = 386 PH = 202 Z = 52 S = 95 B = 55
11.5.	Bramborová se sýrem	Těstovinový salát s kuřecím masem, Ovoce, Džus	<b>Stříbrná</b> PS = 386 PH = 188 Z = 54 S = 69 B = 65
12.5.	Hráškový krém	Maďarské vepřové žebírko, Dušená rýže, Minerálka	<b>Stříbrná</b> PS = 385 PH = 193 Z = 60 S = 97 B = 36
13.5.	Luštěninová	Pečený krůtí karbanátek, Bramborová kaše, Kompot, Ovocný sirup	<b>Stříbrná</b> PS = 376 PH = 281 Z = 57 S = 80 B = 44
16.5.	Fazolová	Hovězí pražská, Dušená rýže, Čaj	<b>Stříbrná</b> PS = 381 PH = 187 Z = 49 S = 89 B = 49
17.5.	Drůbeží s těstovinou	Moravský vrabec, Dušený špenát, Bramborový knedlík, Ovocný sirup	<b>Zlatá</b> PS = 362 PH = 192 Z = 97 S = 59 B = 36
18.5.	Celerová se sýrem	Zeleninové lečo s vejci, Chléb, Ovoce, Džus	<b>Bronzová</b> PS = 344 PH = 156 Z = 19 S = 46 B = 91
19.5.	Masový krém	Žemlovka s jablky a tvarohem, Kakao	<b>Bronzová</b> PS = 379 PH = 189 Z = 58 S = 61 B = 70
20.5.	Cibulová s bramborem	Kuřecí maso na kari, Vařená kolínka, Zelný salát s koprem, Ovocný sirup	<b>Zlatá</b> PS = 381 PH = 179 Z = 82 S = 76 B = 21

23.5.	Krupicová s vejci	Hrachová kaše, Vařený párek, Chléb, Kyselá okurka, Citronáda	<b>Stříbrná</b> PS = 388 PH = 207 Z = 54 S = 100 B = 53
24.5.	Hovězí s kroupami	Přírodní hovězí maso, Dušená mrkev, Vařené brambory, Ovocný sirup	<b>Stříbrná</b> PS = 375 PH = 189 Z = 45 S = 89 B = 55
25.5.	Brokolicový krém	Myslivecká směs, Dušená rýže, Ovoce, Čaj	<b>Bronzová</b> PS = 297 PH = 232 Z = 43 S = 69 B = 120
26.5.	Z míchaných luštěnin	Kuřecí plátek na rozmarýnu, Bramborová kaše, Kompot, Minerálka	<b>Stříbrná</b> PS = 331 PH = 146 Z = 52 S = 59 B = 35
27.5.	Zeleninová s pohankou	Masové koule v rajčatové omáčce, Houskový knedlík, Ovocný sirup	<b>Zlatá</b> PS = 354 PH = 198 Z = 93 S = 80 B = 25
30.5.	Slepičí s nudlemi	Rizoto z kuřecího masa, Červená řepa, Ovocný sirup	<b>Zlatá</b> PS = 385 PH = 196 Z = 106 S = 72 B = 18
31.5.	Zeleninová	Pečený karbanátek s ovesnými vločkami, Bramborová kaše, Kompot, Citronáda	<b>Bronzová</b> PS = 386 PH = 247 Z = 43 S = 90 B = 114

V měsíci květnu bylo vydáno celkem 22 různých obědů, přičemž maso obsahovalo 18 hlavních chodů a 4 hlavní chody byly bezmasé, z polévek bylo 7 masitých a 15 bezmasých. V květnu byly servírovány 2 vegetariánské obědy, a to 9. 5. (polévka česneková s bramborem a čočka na kyselo s vařeným vejcem, kyselým okurkem a chlebem) a 18. 5. (polévka celerová se sýrem, zeleninové lečo s vejci a chlebem). V ostatních případech maso figurovalo v polévce, nebo častěji v hlavním chodu.

Oběd, který byl strážníky nejlépe ohodnocen (průměr 1,55) byl servírován 30. 5. (polévka slepičí s nudlemi a rizoto z kuřecího masa). Rizoto z kuřecího masa bylo již servírováno 6x za sledované období a bylo ohodnoceno 2x zlatou a 4x stříbrnou medailí. Oběd, který byl umístěn na pomyslné druhé místo v oblíbenosti (průměr 1,66), byl servírován dne 27. 5. (polévka

zeleninová s pohankou, masové koule v rajčatové omáčce, houskový knedlík). Masové koule v rajčatové omáčce s houskovým knedlíkem bývají pravidelně hodnoceny zlatou medailí. Měsíc květen tedy není výjimkou.

Oběd, který byl strážníky nejhůře ohodnocen (průměr 2,48) byl servírován dne 18. 5. (polévka celerová se sýrem a zeleninové lečo s vejcem a chlebem). Zeleninové lečo bylo servírováno 5x za sledované období a bylo ohodnoceno 2x stříbrnou a 3x bronzovou medailí. Hodnocení tedy pravděpodobně záleží na polévce. Oběd, který byl strážníky umístěn na pomyslné předposlední místo v oblíbenosti, byl servírován dne 25. 5. (brokoliceový krém, myslivecká směs s dušenou rýží). Myslivecká směs byla již 3x ohodnocena stříbrnou medailí. Jedná se o první bronzovou medaili, která je udělena tomuto hlavnímu chodu.

V měsíci květnu strážníci ohodnotili obědy zlatou medailí 4x, stříbrnou medailí 14x a bronzovou medailí 4x.

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

<b>Typ masa</b>	<b>Počet, kolikrát se daný typ masa objevil ve sledovaném období</b>
<b>Kuřecí maso</b>	5x
<b>Vepřové maso</b>	5x
<b>Hovězí maso</b>	4x
<b>Rybí maso</b>	1x
<b>Krůtí maso</b>	1x
<b>Vařený párek</b>	1x
<b>Uzené maso</b>	1x

Květen byl rozmanitý, co se týče různorodosti typů masa. Nejčastěji se jednalo o maso kuřecí, a to v podobě kuřecího závitku se zeleninou, těstovinového salátu s kuřecím masem, kuřecího masa na kari, kuřecího plátku na rozmarýnu a rizota s kuřecím masem. I vepřové maso bylo servírováno 5x, konkrétně pak v podobě srbského rizota, maďarského vepřového žebírka, moravského vrabce, myslivecké směsi a pečeného karbanátku. Hovězí maso bylo servírováno 4x, a to v podobě guláše s hovězím masem, hovězí pražské, přírodního hovězího masa a masových koulí. Typicky masový jídelníček doplnilo rybí filé, krůtí karbanátek, vařený párek k hrachové kaši a uzené maso v bramborovém knedlíku. 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>Rýže</b>	5x
<b>Bramborová kaše</b>	4x
<b>Vařené brambory</b>	2x
<b>Bramborový knedlík</b>	2x
<b>Chléb</b>	4x
<b>Těstoviny</b>	2x
<b>Houskový knedlík</b>	1x

Sledované období bylo rozmanité, co se týče různorodosti příloh. Nejčastější přílohou byla tradičně bramborová, která byla servírována celkem u 8 hlavních chodů - 4x v podobě bramborové kaše, 2x v podobě vařených brambor a 2x v podobě bramborového knedlíku. Rýže byla servírována celkem 5x, a to v podobě dušené rýže a rizota. Chléb obohatil oběd 4x. Těstoviny byly servírovány 2x a houskový knedlík 1x k rajčatové omáče s masovými koulemi. Do tabulky nejsou zahrnuty jogurtové knedlíky a žemlovka s jablky a tvarohem.

**Tab. 4:** Ostatní

<b>Přídavek</b>	<b>Počet, kolikrát se daný přídavek vyskytl ve sledovaném období</b>
<b>Ovoce</b>	5x
<b>Kompot</b>	3x
<b>Salát</b>	2x
<b>Zeleninová obloha</b>	1x

Jako „ostatní“ je myšleno cokoli, co zpestřuje konkrétní oběd. Celkem 11 obědů z celkového počtu 22 bylo obohaceno „ostatním“. Tradičně bylo přiloženo ovoce - banán, jablko, pomeranč, hruška. Kompot obohatil oběd 3x, a salát dvakrát, který byl zelný s koprem a červená řepa. Zeleninová obloha doplnila oběd 1x.

**Tab. 5:** Nápoj

<b>Typ nápoje</b>	<b>Počet, kolikrát se daný nápoj vyskytl ve sledovaném období</b>
<b>Ovocný sirup</b>	9x
<b>Čaj</b>	4x
<b>Minerálka</b>	3x
<b>Džus</b>	2x
<b>Citronáda</b>	2x
<b>Mléko</b>	1x
<b>Kakao</b>	1x

V květnu byl pokaždé servírován slazený nápoj, včetně čajů, mléka a kakaa. Nejčastěji byl servírován ovocný sirup, dále pak čaj, minerálka, džus, citronáda. Mléko a kakao bylo servírováno 1x.

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 HONOTY 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).

Polévka	Kalorické a nutriční hodnoty polévky	Hlavní chod	Kalorické a nutriční hodnoty hlavního chodu	Procenta doporučené denní dávky kalorií
Zeleninová s jáhlami	<b>52 kcal</b> Sacharidy 5g Tuky 3g Bílkoviny 1g	Guláš z hovězího masa, chléb	<b>285 kcal</b> Sacharidy 29g Tuky 8,5g Bílkoviny 20g	<b>17,7 %</b>
Vločková	<b>59 kcal</b> Sacharidy 7g Tuky 2g Bílkoviny 2g	Bramborové knedlíky plněné uzeným masem, kysané zelí	<b>279 kcal</b> Sacharidy 41g Tuky 7,15g Bílkoviny 11,45g	<b>17,8 %</b>
Hovězí s těstovinou	<b>98 kcal</b> Sacharidy 13g Tuky 3g Bílkoviny 5g	Srbské rizoto se strouhaným sýrem, kyselá okurka	<b>304 kcal</b> Sacharidy 23g Tuky 16g Bílkoviny 14g	<b>21,2 %</b>

Ragú s bramborem	<b>114 kcal</b> Sacharidy 11g Tuky 7g Bílkoviny 4g	Jogurtové knedlíky s ovocnou omáčkou	<b>591 kcal</b> Sacharidy 131g Tuky 1g Bílkoviny 11g	37,1 %
Z červené čočky	<b>170 kcal</b> Sacharidy 24g Tuky 4g Bílkoviny 8g	Závitek z kuřecího masa se zeleninou, bramborová kaše	<b>262 kcal</b> Sacharidy 33g Tuky 6g Bílkoviny 17g	22,7 %
Česneková s bramborem	<b>96 kcal</b> Sacharidy 16g Tuky 3g Bílkoviny 2g	Čočka na kyselo, vařené vejce, kyselá okurka, chléb	<b>383 kcal</b> Sacharidy 52g Tuky 8,78g Bílkoviny 16g	25,2 %
Hovězí s kapáním	<b>98 kcal</b> Sacharidy 13g Tuky 3g Bílkoviny 5g	Smažené rybí filé, vařené brambory s jarní cibulkou	<b>338 kcal</b> Sacharidy 37g Tuky 12g Bílkoviny 19g	22,9 %
Bramborová se sýrem	<b>100 kcal</b> Sacharidy 12g Tuky 4g Bílkoviny 2g	Těstovinový salát s kuřecím masem	<b>241 kcal</b> Sacharidy 26g Tuky 12g Bílkoviny 8g	17,9 %
Hráškový krém	<b>109 kcal</b> Sacharidy 22g Tuky 0,54g Bílkoviny 6g	Maďarské vepřové žebírko, dušená rýže	<b>531 kcal</b> Sacharidy 55g Tuky 22g Bílkoviny 20g	33,7 %
Luštěninová	<b>119 kcal</b> Sacharidy 15g Tuky 3g Bílkoviny 6g	Pečený krůtí karbanátek, bramborová kaše	<b>445 kcal</b> Sacharidy 35g Tuky 20g Bílkoviny 30g	29,7 %
Fazolová	<b>133 kcal</b> Sacharidy 22g Tuky 2g Bílkoviny 7g	Hovězí pražská, dušená rýže	<b>286 kcal</b> Sacharidy 39g Tuky 8g Bílkoviny 14g	22,1 %
Drůbeží s těstovinou	<b>104 kcal</b> Sacharidy 18g Tuky 1g Bílkoviny 6g	Moravský vrabec, dušený špenát, bramborový knedlík	<b>436 kcal</b> Sacharidy 62g Tuky 14,22g Bílkoviny 15g	28,4 %
Celerová se sýrem	<b>206 kcal</b> Sacharidy 10g Tuky 15g Bílkoviny 8g	Zeleninové lečo s vejci, chléb	<b>176 kcal</b> Sacharidy 32g Tuky 4,54g Bílkoviny 5g	20,1 %

Masový krém	<b>228 kcal</b> Sacharidy 12g Tuky 15g Bílkoviny 12g	Žemlovka s jablky a tvarohem	<b>222 kcal</b> Sacharidy 36g Tuky 7g Bílkoviny 5g	23,7 %
Cibulová s bramborem	<b>89 kcal</b> Sacharidy 14g Tuky 3g Bílkoviny 3g	Kuřecí maso na kari, vařená kolínka	<b>606 kcal</b> Sacharidy 94g Tuky 14g Bílkoviny 23g	36,6 %
Krupicová s vejci	<b>59 kcal</b> Sacharidy 5g Tuky 4g Bílkoviny 1g	Hrachová kaše, vařený párek, kyselý okurek, chléb	<b>508 kcal</b> Sacharidy 50g Tuky 23,54g Bílkoviny 23g	29,8 %
Hovězí s kroupami	<b>111 kcal</b> Sacharidy 7g Tuky 6g Bílkoviny 8g	Přírodní hovězí maso, dušená mrkev, vařené brambory	<b>193 kcal</b> Sacharidy 32g Tuky 4,35g Bílkoviny 7g	16,0 %
Brokolicová	<b>55 kcal</b> Sacharidy 6g Tuky 3g Bílkoviny 2g	Myslivecká směs, dušená rýže	<b>485 kcal</b> Sacharidy 76g Tuky 7g Bílkoviny 26g	28,4 %
Z míchaných luštěnin	<b>119 kcal</b> Sacharidy 15g Tuky 3g Bílkoviny 6g	Kuřecí plátek na rozmarýnu, bramborová kaše	<b>362 kcal</b> Sacharidy 38g Tuky 9g Bílkoviny 31g	25,3 %
Zeleninová s pohankou	<b>141 kcal</b> Sacharidy 15g Tuky 6g Bílkoviny 6g	Masové koule v rajčatové omáčce, houskový knedlík	<b>492 kcal</b> Sacharidy 56g Tuky 19g Bílkoviny 22g	33,3 %
Slepičí s nudlemi	<b>129 kcal</b> Sacharidy 13g Tuky 7g Bílkoviny 3g	Rizoto z kuřecího masa	<b>232 kcal</b> Sacharidy 39g Tuky 4g Bílkoviny 12g	19,0 %
Zeleninová	<b>80 kcal</b> Sacharidy 10g Tuky 4g Bílkoviny 4g	Pečená karbanátek s ovesnými vločkami, bramborová kaše	<b>445 kcal</b> Sacharidy 35g Tuky 20g Bílkoviny 30g	27,6 %



**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>
Zeleninová s jáhlami	<b>60 kcal</b> Sacharidy 6g Tuky 4g Bílkoviny 1g	Guláš z hovězího masa, chléb	<b>332 kcal</b> Sacharidy 34g Tuky 10,6g Bílkoviny 23g	<b>17,0 %</b>
Vločková	<b>69 kcal</b> Sacharidy 8g Tuky 3g Bílkoviny 2g	Bramborové knedlíky plněné uzeným masem, kysané zelí	<b>369 kcal</b> Sacharidy 55g Tuky 10,18g Bílkoviny 14,53g	<b>19,0 %</b>
Hovězí s těstovinou	<b>115 kcal</b> Sacharidy 15g Tuky 3g Bílkoviny 6g	Srbské rizoto se strouhaným sýrem, kyselá okurka	<b>355 kcal</b> Sacharidy 27g Tuky 18g Bílkoviny 17g	<b>20,4 %</b>
Ragú s bramborem	<b>134 kcal</b> Sacharidy 13g Tuky 8g Bílkoviny 4g	Jogurtové knedlíky s ovocnou omáčkou	<b>690 kcal</b> Sacharidy 153g Tuky 1g Bílkoviny 13g	<b>35,8 %</b>
Z červené čočky	<b>199 kcal</b> Sacharidy 28g Tuky 5g Bílkoviny 10g	Závitek z kuřecího masa se zeleninou, bramborová kaše	<b>301 kcal</b> Sacharidy 38g Tuky 7g Bílkoviny 20g	<b>21,7 %</b>
Česneková s bramborem	<b>111 kcal</b> Sacharidy 19g Tuky 3g Bílkoviny 2g	Čočka na kyselo, vařené vejce, kyselá okurka, chléb	<b>460 kcal</b> Sacharidy 60g Tuky 10,91g Bílkoviny 20g	<b>24,8 %</b>
Hovězí s kapáním	<b>115 kcal</b> Sacharidy 15g Tuky 3g Bílkoviny 6g	Smažené rybí filé, vařené brambory s jarní cibulkou	<b>366 kcal</b> Sacharidy 42g Tuky 13g Bílkoviny 20g	<b>20,9 %</b>
Bramborová se sýrem	<b>116 kcal</b> Sacharidy 14g Tuky 5g Bílkoviny 3g	Těstovinový salát s kuřecím masem	<b>281 kcal</b> Sacharidy 31g Tuky 13g Bílkoviny 9g	<b>17,3 %</b>
Hráškový krém	<b>126 kcal</b> Sacharidy 24g Tuky 0,63g Bílkoviny 7g	Maďarské vepřové žebírko, dušená rýže	<b>604 kcal</b> Sacharidy 63g Tuky 25g Bílkoviny 23g	<b>31,7 %</b>

Luštěninová	<b>139 kcal</b> Sacharidy 17g Tuky 4g Bílkoviny 7g	Pečený krůtí karbanátek, bramborová kaše	<b>473 kcal</b> Sacharidy 40g Tuky 21g Bílkoviny 31g	26,6 %
Fazolová	<b>156 kcal</b> Sacharidy 25g Tuky 2g Bílkoviny 8g	Hovězí pražská, dušená rýže	<b>333 kcal</b> Sacharidy 45g Tuky 10g Bílkoviny 15g	21,3 %
Drůbeží s těstovinou	<b>122 kcal</b> Sacharidy 21g Tuky 1g Bílkoviny 7g	Moravský vrabec, dušený špenát, bramborový knedlík	<b>532 kcal</b> Sacharidy 77g Tuky 16,25g Bílkoviny 18g	28,4 %
Celerová se sýrem	<b>241 kcal</b> Sacharidy 12g Tuky 17g Bílkoviny 9g	Zeleninové lečo s vejci, chléb	<b>230 kcal</b> Sacharidy 37g Tuky 5,63g Bílkoviny 6g	20,5 %
Masový krém	<b>266 kcal</b> Sacharidy 14g Tuky 18g Bílkoviny 14g	Žemlovka s jablky a tvarohem	<b>259 kcal</b> Sacharidy 41g Tuky 8g Bílkoviny 6g	22,8 %
Cibulová s bramborem	<b>104 kcal</b> Sacharidy 16g Tuky 3g Bílkoviny 3g	Kuřecí maso na kari, vařená kolínka	<b>703 kcal</b> Sacharidy 109g Tuky 16g Bílkoviny 28g	35,1 %
Krupicová s vejci	<b>68 kcal</b> Sacharidy 6g Tuky 4g Bílkoviny 1g	Hrachová kaše, vařený párek, kyselý okurek, chléb	<b>640 kcal</b> Sacharidy 57g Tuky 31,63g Bílkoviny 28g	30,8 %
Hovězí s kroupami	<b>129 kcal</b> Sacharidy 8g Tuky 7g Bílkoviny 9g	Přírodní hovězí maso, dušená mrkev, vařené brambory	<b>224 kcal</b> Sacharidy 37g Tuky 5,40g Bílkoviny 8g	15,3 %
Brokolicová	<b>64 kcal</b> Sacharidy 7g Tuky 3g Bílkoviny 2g	Myslivecká směs, dušená rýže	<b>587 kcal</b> Sacharidy 89g Tuky 9g Bílkoviny 34g	28,3 %
Z míchaných luštěnin	<b>139 kcal</b> Sacharidy 17g Tuky 4g Bílkoviny 7g	Kuřecí plátek na rozmarýnu, bramborová kaše	<b>411 kcal</b> Sacharidy 44g Tuky 11g Bílkoviny 35g	23,9 %
Zeleninová s pohankou	<b>170 kcal</b> Sacharidy 18g Tuky 8g Bílkoviny 7g	Masové koule v rajčatové omáče, houskový knedlík	<b>492 kcal</b> Sacharidy 56g Tuky 19g Bílkoviny 22g	28,8 %
Slepičí s nudlemi	<b>151 kcal</b> Sacharidy 15g Tuky 8g Bílkoviny 3g	Rizoto z kuřecího masa	<b>271 kcal</b> Sacharidy 45g Tuky 5g Bílkoviny 14g	18,4 %

Zeleninová	<b>93 kcal</b> Sacharidy 11g Tuky 5g Bílkoviny 4g	Pečená karbanátek s ovesnými vločkami, bramborová kaše	<b>473 kcal</b> Sacharidy 40g Tuky 21g Bílkoviny 31g	<b>24,6 %</b>
------------	--	---	---	---------------

**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
Zeleninová s jáhlami	<b>69 kcal</b> Sacharidy 6g Tuky 4g Bílkoviny 1g	Guláš z hovězího masa, chléb	<b>377 kcal</b> Sacharidy 39g Tuky 11,7g Bílkoviny 27g	<b>17,2 %</b>
Vločková	<b>79 kcal</b> Sacharidy 9g Tuky 3g Bílkoviny 3g	Bramborové knedlíky plněné uzeným masem, kysané zelí	<b>460 kcal</b> Sacharidy 68g Tuky 12,2g Bílkoviny 18,06g	<b>20,7 %</b>
Hovězí s těstovinou	<b>131 kcal</b> Sacharidy 17g Tuky 4g Bílkoviny 7g	Srbské rizoto se strouhaným sýrem, kyselá okurka	<b>405 kcal</b> Sacharidy 31g Tuky 22g Bílkoviny 19g	<b>20,6 %</b>
Ragú s bramborem	<b>152 kcal</b> Sacharidy 14g Tuky 10g Bílkoviny 5g	Jogurtové knedlíky s ovocnou omáčkou	<b>789 kcal</b> Sacharidy 175g Tuky 1g Bílkoviny 15g	<b>36,2 %</b>
Z červené čočky	<b>227 kcal</b> Sacharidy 32g Tuky 6g Bílkoviny 11g	Závitek z kuřecího masa se zeleninou, bramborová kaše	<b>340 kcal</b> Sacharidy 44g Tuky 9g Bílkoviny 21g	<b>21,8 %</b>
Česneková s bramborem	<b>127 kcal</b> Sacharidy 21g Tuky 4g Bílkoviny 3g	Čočka na kyselo, vařené vejce, kyselá okurka, chléb	<b>537 kcal</b> Sacharidy 73g Tuky 13g Bílkoviny 24g	<b>25,6 %</b>
Hovězí s kapáním	<b>131 kcal</b> Sacharidy 17g Tuky 4g Bílkoviny 7g	Smažené rybí filé, vařené brambory s jarní cibulkou	<b>395 kcal</b> Sacharidy 47g Tuky 14g Bílkoviny 20g	<b>20,2 %</b>

Bramborová se sýrem	<b>133 kcal</b> Sacharidy 16g Tuky 6g Bílkoviny 3g	Těstovinový salát s kuřecím masem	<b>321 kcal</b> Sacharidy 35g Tuky 15g Bílkoviny 11g	<b>17,5 %</b>
Hráškový krém	<b>145 kcal</b> Sacharidy 27g Tuky 0,72g Bílkoviny 8g	Maďarské vepřové žebírko, dušená rýže	<b>682 kcal</b> Sacharidy 74g Tuky 28g Bílkoviny 26g	<b>31,8 %</b>
Luštěninová	<b>158 kcal</b> Sacharidy 20g Tuky 5g Bílkoviny 8g	Pečený krůtí karbanátek, bramborová kaše	<b>502 kcal</b> Sacharidy 45g Tuky 22g Bílkoviny 31g	<b>25,4 %</b>
Fazolová	<b>178 kcal</b> Sacharidy 29g Tuky 2g Bílkoviny 10g	Hovězí pražská, dušená rýže	<b>371 kcal</b> Sacharidy 52g Tuky 11g Bílkoviny 16g	<b>21,1 %</b>
Drůbeží s těstovinou	<b>139 kcal</b> Sacharidy 24g Tuky 2g Bílkoviny 8g	Moravský vrabec, dušený špenát, bramborový knedlík	<b>696 kcal</b> Sacharidy 107g Tuky 19,29g Bílkoviny 23g	<b>32,1 %</b>
Celerová se sýrem	<b>275 kcal</b> Sacharidy 14g Tuky 19g Bílkoviny 11g	Zeleninové lečo s vejci, chléb	<b>262 kcal</b> Sacharidy 42g Tuky 6,72g Bílkoviny 7g	<b>20,6 %</b>
Masový krém	<b>304 kcal</b> Sacharidy 16g Tuky 20g Bílkoviny 16g	Žemlovka s jablky a tvarohem	<b>296 kcal</b> Sacharidy 47g Tuky 9g Bílkoviny 7g	<b>23,1 %</b>
Cibulová s bramborem	<b>119 kcal</b> Sacharidy 19g Tuky 3g Bílkoviny 4g	Kuřecí maso na kari, vařená kolínka	<b>800 kcal</b> Sacharidy 124g Tuky 17g Bílkoviny 32g	<b>35,4 %</b>
Krupicová s vejci	<b>78 kcal</b> Sacharidy 7g Tuky 5g Bílkoviny 2g	Hrachová kaše, vařený párek, kyselý okurek, chléb	<b>773 kcal</b> Sacharidy 68g Tuky 39,72g Bílkoviny 35g	<b>32,7 %</b>
Hovězí s kroupami	<b>147 kcal</b> Sacharidy 10g Tuky 7g Bílkoviny 11g	Přírodní hovězí maso, dušená mrkev, vařené brambory	<b>257 kcal</b> Sacharidy 43g Tuky 5,46g Bílkoviny 9g	<b>15,5 %</b>
Brokolicová	<b>73 kcal</b> Sacharidy 8g Tuky 4g Bílkoviny 2g	Myslivecká směs, dušená rýže	<b>677 kcal</b> Sacharidy 103g Tuky 10g Bílkoviny 38g	<b>28,8 %</b>
Z míchaných luštěnin	<b>158 kcal</b> Sacharidy 20g Tuky 5g Bílkoviny 8g	Kuřecí plátek na rozmarýnu, bramborová kaše	<b>461 kcal</b> Sacharidy 50g Tuky 12g Bílkoviny 38g	<b>23,8 %</b>
Zeleninová s pohankou	<b>226 kcal</b> Sacharidy 24g Tuky 10g Bílkoviny 9g	Masové koule v rajčatové omáčce, houskový knedlík	<b>667 kcal</b> Sacharidy 85g Tuky 22g Bílkoviny 27g	<b>34,4 %</b>

Slepičí s nudlemi	<b>172 kcal</b> Sacharidy 17g Tuky 9g Bílkoviny 4g	Rizoto z kuřecího masa	<b>309 kcal</b> Sacharidy 51g Tuky 6g Bílkoviny 16g	<b>18,5 %</b>
Zeleninová	<b>106 kcal</b> Sacharidy 13g Tuky 6g Bílkoviny 4g	Pečená karbanátek s ovesnými vločkami, bramborová kaše	<b>502 kcal</b> Sacharidy 45g Tuky 22g Bílkoviny 31g	<b>23,4 %</b>

V měsíci květnu se ve vybraných obědech vyhodnocené kalorie od doporučené denní dávky pro oběd značně liší. Celkem 5 obědů (viz Tab. 6,7) z celkových 22 bylo vyhodnoceno 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 11 obědy (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 strávníci vždy sní celé „ostatní“ a vypijí předepsané množství nápoje. Díky těmto pohyblivým složkám obědů není s těmito hodnotami pracováno.

V květnu byl servírován 4x 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. května 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/>