



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

#### VYHODNOCENÍ ŠKOLNÍCH OBĚDŮ OD 1. 11. – 30. 11. 2022

**Tab. 1:** Jídelní lístek včetně hodnocení strávníků v období 1. 11. – 30. 11. 2022 (poznámka: PS = počet strávníků, PH = počet hlasujících, Z = zlatá medaile, S = stříbrná medaile, B = bronzová medaile)

Datum	Polévka	Hlavní chod	Hodnocení strávníků (medaile)
1.11.	Cibulová se sýrem	Masové koule, Rajčatová omáčka, Houskový knedlík, Ovocný sirup	<b>Zlatá</b> PS = 373 PH = 194 Z = 92 S = 86 B = 16
2.11.	Z míchaných luštěnin	Pečený filet z čerstvého lososa, Citrón, Bramborový salát, Čaj	<b>Zlatá</b> PS = 369 PH = 199 Z = 89 S = 65 B = 45
3.11.	Gulášová	Krupicová kaše sypaná kakaem, Ovoce, Čaj	<b>Zlatá</b> PS = 361 PH = 199 Z = 126 S = 57 B = 17
4.11.	Vločková	Pečené kuřecí stehno, Dušená jasmínový rýže, Kompot, Ovocný sirup	<b>Zlatá</b> PS = 371 PH = 181 Z = 82 S = 80 B = 19
7.11.	Drůbeží s kapáním	Brambory zapečené se sýrem a brokolicí, Kyselá okurka, Čaj	<b>Bronzová</b> PS = 370 PH = 178 Z = 35 S = 71 B = 72

8.11.	Zeleninová	Kuře na paprice, Vařená kolínka, Ovoce, Ovocný sirup	<b>Zlatá</b> PS = 379 PH = 193 Z = 108 S = 70 B = 15
9.11.	Zelná	Hovězí na houbách, Bramborová kaše, Kompot, Džus	<b>Stříbrná</b> PS = 357 PH = 176 Z = 48 S = 74 B = 54
10.11.	Z červené fazole	Vepřová játra na cibulce, Dušená rýže, Rajčatový salát, Čaj	<b>Bronzová</b> PS = 368 PH = 137 Z = 34 S = 42 B = 61
11.11.	Drožděná	Čevabčiči, Vařené brambory, Cibule, hořčice, Ovocný sirup	<b>Stříbrná</b> PS = 347 PH = 141 Z = 46 S = 64 B = 31
14.11.	Celerová	Fazolový hrnec s hovězím masem, Chléb, Mléčný výrobek, Čaj	<b>Stříbrná</b> PS = 369 PH = 149 Z = 38 S = 74 B = 37
15.11.	Frankfurtská s bramborem	Žemlovka s jablky a tvarohem, Ovoce, Cappuccino	<b>Zlatá</b> PS = 355 PH = 149 Z = 74 S = 57 B = 18
16.11.	Z červené čocky	Moravský vrabec, Dušený špenát, Bramborový knedlík s cibulkou, Ovocný sirup	<b>Zlatá</b> PS = 375 PH = 180 Z = 76 S = 74 B = 30
18.11.	Hovězí s těstovinou	Kuře na česneku, Dušená rýže, Kompot, Ovocný sirup	<b>Zlatá</b> PS = 380 PH = 164 Z = 90 S = 57 B = 17
21.11.	Krupicová s vejci	Hovězí na kmíně, Dušená rýže, Okurkový salát, Ovocný sirup	<b>Stříbrná</b> PS = 366 PH = 164 Z = 60 S = 83 B = 21
22.11.	Kulajda	Kuřecí plátek v brokolicevém těstíčku, Vařené brambory, Zeleninová obloha, Čaj	<b>Stříbrná</b> PS = 351 PH = 137 Z = 45 S = 54 B = 38

23.11.	Hovězí s kroupami	Segedínský guláš, Houskový knedlík, Ovoce, Džus	<b>Stříbrná</b> PS = 363 PH = 168 Z = 61 S = 75 B = 32
24.11.	Hrachová	Špagety s tuňákem a drcenými rajčaty, Minerálka	<b>Stříbrná</b> PS = 342 PH = 163 Z = 57 S = 69 B = 40
25.11.	Zeleninová s droždovými knedlíčky	Pečený karbanátek s vločkami, Bramborová kaše, Kompot, Ovocný sirup	<b>Stříbrná</b> PS = 353 PH = 146 Z = 52 S = 64 B = 30
28.11.	Slepičí s těstovinou	Koprová omáčka, Vařené vejce, Vařené brambory, Ovocný sirup	<b>Stříbrná</b> PS = 373 PH = 171 Z = 74 S = 76 B = 21
29.11.	Zeleninová	Hovězí plátek s mrkví, Vařený bulgur, Ovoce, Čaj	<b>Stříbrná</b> PS = 366 PH = 175 Z = 43 S = 78 B = 54
30.11.	Ruský boršč	Nudle s mákem, Ovoce, Cappuccino	<b>Stříbrná</b> PS = 378 PH = 176 Z = 71 S = 83 B = 22

V měsíci listopadu bylo vydáno celkem 21 různých obědů, přičemž maso obsahovalo 16 hlavních chodů a 5 hlavních chodů bylo bezmasých, polévek bylo 7 masitých a 14 bezmasých. V listopadu nebyl podáván žádný vegetariánský oběd – maso vždy obsahovala buď polévka, nebo častěji hlavní chod.

Oběd, který byl strávníky nejlépe ohodnocen (průměr 1,46) byl servírován 3. 11. (polévka gulášová, krupicová kaše s kakaem). Krupicová kaše s kakaem tradičně podávaná s masovou polévkou bývá pravidelným školním obědem, který se umísťuje na pomyslném stupni vítězů oblíbenosti školních obědů. Není tedy překvapení, že byla nejoblíbenějším školním obědem za měsíc listopad. Oběd, který byl strávníky umístěn na pomyslné druhé místo (průměr 1,52), byl servírován dne 8. 11. (polévka zeleninová, kuře na paprice, vařená kolínka). I kuře na paprice v kombinaci s vařenými kolínky či houskovým knedlíkem bývá velmi oblíbeným obědem.

Oběd, který byl strávníky nejhůře ohodnocen (průměr 2,21) byl servírován dne 7. 11. (polévka drůbeží s kapáním, zapečené brambory se sýrem a brokolicí). Stejný hlavní chod byl servírován již 5x za sledované období a pokaždé byl ohodnocen bronzovou

medailí. Oběd, který byl strážníky umístěn na pomyslné předposlední místo (průměr 2,20), byl servírován dne 10. 11. (polévka z červené fazole, vepřová játra na cibulce, dušená rýže). Játra na cibulce s rýží byly servírovány již 6x za sledované období a 3x byly ohodnoceny stříbrnou medailí a 3x bronzovou medailí. Lze tedy předpokládat, že hodnocení ovlivňuje i polévka.

V měsíci listopadu byly obědy ohodnoceny 8x zlatou medailí, 11x 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>Hovězí maso</b>	5x
<b>Vepřové maso</b>	5x
<b>Kuřecí maso</b>	4x
<b>Rybí maso</b>	2x

Listopad byl podprůměrný, co se týče rozmanitosti masa. Nejčastěji se jednalo o maso hovězí a vepřové, shodně podávané 5x. Hovězí maso v podobě masových koulí, hovězího masa na houbách, fazolového hrnce s hovězím masem, hovězího masa na kmíně a hovězího plátku s mrkví. Vepřové maso pak v podobě vepřových jater na cibulce, čevabčiči (pravděpodobně v kombinaci s mletým hovězím masem), moravského vrabce, segedínského guláše a pečeného karbanátku s vločkami. Kuřecí maso bylo servírováno 4x, a to v podobě pečeného kuřecího stehna, kuřete na paprice, na česneku a kuřecího plátku v brokoliceovém těstíčku. Rybí maso bylo servírováno 2x, konkrétně pak jako filet z lososa a tuňák ve špagetách s drcenými rajčaty. 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>	4x
<b>Vařené brambory</b>	4x
<b>Těstoviny</b>	3x
<b>Bramborová kaše</b>	2x
<b>Houskový knedlík</b>	2x
<b>Bramborový knedlík</b>	1x
<b>Bramborový salát</b>	1x
<b>Vařený bulgur</b>	1x
<b>Chléb</b>	1x

Oproti typům masa bylo období rozmanité, co se týče různorodosti příloh. Nejčastější přílohou byla tradičně bramborová, která byla servírována celkem 8x - vařené brambory 4x, bramborová kaše 2x, bramborový knedlík 1x, stejně tak jako bramborový salát. Rýže byla servírována celkem 3x, a to v 3x v podobě nspecifikované dušené rýže a 1x v podobě dušené jasmínové rýže. Je na škodu, že školní kuchyně rýži v jídelním lístku nspecifikuje, jak měla ve zvyku v minulých letech. Těstoviny byly servírovány 3x, a to v podobě nudlí s mákem, špaget s tuňákem a drcenými rajčaty a vařených kolínek ke kuřeti na paprice. Houskový knedlík byl servírován 2x, vařený bulgur a chléb 1x. Do tabulky není zahrnuta žemlovka s jablky a tvarohem a krupicová kaše sypaná kakaem.

**Tab. 4:** Ostatní

<b>Přídavek</b>	<b>Počet, kolikrát se daný přídavek vyskytl ve sledovaném období</b>
<b>Ovoce</b>	<b>6x</b>
<b>Kompot</b>	<b>4x</b>
<b>Salát</b>	<b>2x</b>
<b>Kompot</b>	<b>2x</b>
<b>Zeleninová obloha</b>	<b>1x</b>
<b>Hořčice + cibule</b>	<b>1x</b>
<b>Kyselý okurek</b>	<b>1x</b>
<b>Mléčný výrobek</b>	<b>1x</b>

Jako „ostatní“ je myšleno cokoli, co zpestřuje konkrétní oběd. Celkem 16 obědů z celkového počtu 21 bylo obohaceno „ostatním“. Nejčastěji byl oběd obohacen ovocem (banánem, pomerančem, jablkem, mandarinkou), dále pak kompotem, salátem (okurkovým a rajčatovým). Po jednom případě se objevila zeleninová obloha, hořčice a cibule k čevabčiči, kyselý okurek k zapečeným bramborám s brokolicí a se sýrem a mléčný výrobek.

**Tab. 5:** Nápoj

<b>Typ nápoje</b>	<b>Počet, kolikrát se daný nápoj vyskytl ve sledovaném období</b>
<b>Ovocný sirup</b>	<b>9x</b>
<b>Čaj</b>	<b>7x</b>
<b>Džus</b>	<b>2x</b>
<b>Cappuccino</b>	<b>2x</b>
<b>Minerálka</b>	<b>1x</b>

V listopadu byl pokaždé servírován slazený nápoj, včetně čajů. Nejčastěji byl servírován ovocný sirup a čaj, dále pak džus a cappuccino, které bylo podáváno k žemlovce a nudlím s mákem. Zajisté se jedná o vhodnou kombinaci nápoje a hlavního chodu, ale kombinace s polévkou frankfurtskou s bramborem a ruským borščem je k zamyšlení. Minerálka byla servírována 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 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 - 14 let je přibližně 2 300 kcal (National Health Service 2018).

Doporučený denní příjem kalorií pro žáky od 15 let 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 se sýrem	<b>189 kcal</b> Sacharidy 14g Tuky 3g Bílkoviny 3g	Masové koule, rajčatová omáčka, houskový knedlík	<b>492 kcal</b> Sacharidy 56g Tuky 19g Bílkoviny 22g	<b>35,8 %</b>
Z míchaných luštěnin	<b>119 kcal</b> Sacharidy 15g Tuky 3g Bílkoviny 6g	Pečený filet z čerstvého lososa, bramborový salát	<b>643 kcal</b> Sacharidy 22g Tuky 48g Bílkoviny 29g	<b>40,1 %</b>
Gulášová	<b>116 kcal</b> Sacharidy 10g Tuky 6g Bílkoviny 7g	Krupicová kaše sypaná kakaem	<b>426 kcal</b> Sacharidy 49g Tuky 7g Bílkoviny 12g	<b>28,5 %</b>
Vločková	<b>59 kcal</b> Sacharidy 7g Tuky 2g Bílkoviny 2g	Pečené kuřecí stehno, dušená jasmínová rýže	<b>555 kcal</b> Sacharidy 74g Tuky 13g Bílkoviny 35g	<b>32,3 %</b>
Drůbeží s kapáním	<b>70 kcal</b> Sacharidy 8g Tuky 3g Bílkoviny 3g	Brambory zapečené se sýrem a brokolicí	<b>127 kcal</b> Sacharidy 13g Tuky 2g Bílkoviny 14g	<b>10,4 %</b>

Zeleninová	<b>80 kcal</b> Sacharidy 10g Tuky 4g Bílkoviny 4g	Kuře na paprice, vařená kolínka	<b>565 kcal</b> Sacharidy 91g Tuky 11g Bílkoviny 35g	<b>34,0 %</b>
Zelná	<b>63 kcal</b> Sacharidy 8g Tuky 3g Bílkoviny 1g	Hovězí na houbách, bramborová kaše	<b>321 kcal</b> Sacharidy 43g Tuky 4g Bílkoviny 26g	<b>20,2 %</b>
Z červené fazole	<b>133 kcal</b> Sacharidy 22g Tuky 2g Bílkoviny 7g	Vepřová játra na cibulce, dušená rýže	<b>455 kcal</b> Sacharidy 77g Tuky 10g Bílkoviny 22g	<b>31,0 %</b>
Drožděná	<b>133 kcal</b> Sacharidy 5g Tuky 9g Bílkoviny 2g	Čevabčiči, vařené brambory	<b>317 kcal</b> Sacharidy 30g Tuky 14,15g Bílkoviny 18g	<b>23,7 %</b>
Celerová	<b>123 kcal</b> Sacharidy 18g Tuky 5g Bílkoviny 4g	Fazolový hrnec s hovězím masem, chléb	<b>357 kcal</b> Sacharidy 43g Tuky 12,66g Bílkoviny 7g	<b>25,3 %</b>
Frankfurtská s bramborem	<b>198 kcal</b> Sacharidy 12g Tuky 13g Bílkoviny 9g	Žemlovka s jablky a tvarochem	<b>222 kcal</b> Sacharidy 36g Tuky 7g Bílkoviny 5g	<b>22,1 %</b>
Z červené čočky	<b>170 kcal</b> Sacharidy 24g Tuky 4g Bílkoviny 8g	Moravský vrabec, dušený špenát, bramborový knedlík s cibulkou	<b>436 kcal</b> Sacharidy 62g Tuky 14,22g Bílkoviny 15g	<b>31,9 %</b>
Hovězí s těstovinou	<b>98 kcal</b> Sacharidy 13g Tuky 3g Bílkoviny 5g	Kuře na česneku, dušená rýže	<b>555 kcal</b> Sacharidy 74g Tuky 13g Bílkoviny 35g	<b>34,4 %</b>
Krupicová s vejci	<b>59 kcal</b> Sacharidy 5g Tuky 4g Bílkoviny 1g	Hovězí na kmíně, dušená rýže	<b>483 kcal</b> Sacharidy 78g Tuky 12g Bílkoviny 13g	<b>28,5 %</b>
Kulajda	<b>162 kcal</b> Sacharidy 17g Tuky 6g Bílkoviny 3g	Kuřecí plátek v těstíčku, vařené brambory	<b>385 kcal</b> Sacharidy 45g Tuky 13g Bílkoviny 20g	<b>28,8 %</b>
Hovězí s kroupami	<b>111 kcal</b> Sacharidy 7g Tuky 6g Bílkoviny 8g	Segedínský guláš, houskový knedlík	<b>408 kcal</b> Sacharidy 52g Tuky 8g Bílkoviny 31g	<b>27,3 %</b>

Hrachová	<b>146 kcal</b> Sacharidy 26g Tuky 0,83g Bílkoviny 9g	Špagety s tuňákem a drcenými rajčaty	<b>382 kcal</b> Sacharidy 61g Tuky 7g Bílkoviny 13g	<b>27,8 %</b>
Zeleninová s droždovými knedlíčky	<b>80 kcal</b> Sacharidy 10g Tuky 4g Bílkoviny 4g	Pečený karbanátek s vložkami, bramborová kaše	<b>445 kcal</b> Sacharidy 35g Tuky 20g Bílkoviny 30g	<b>27,6 %</b>
Slepičí s těstovinou	<b>104 kcal</b> Sacharidy 18g Tuky 1g Bílkoviny 6g	Koprová omáčka, vařené vejce, vařené brambory	<b>256 kcal</b> Sacharidy 31,62g Tuky 10,12g Bílkoviny 11g	<b>19,0 %</b>
Zeleninová	<b>80 kcal</b> Sacharidy 10g Tuky 4g Bílkoviny 4g	Hovězí plátek s mrkví, vařený bulgur	<b>376 kcal</b> Sacharidy 52g Tuky 10g Bílkoviny 18g	<b>24,0 %</b>
Ruský boršč	<b>61 kcal</b> Sacharidy 7g Tuky 2g Bílkoviny 4g	Nudle s mákem	<b>671 kcal</b> Sacharidy 81g Tuky 27g Bílkoviny 24g	<b>38,5 %</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 - 14 let).

Polévka	Kalorické a nutriční hodnoty polévky	Hlavní chod	Kalorické a nutriční hodnoty hlavního chodu	Procenta doporučené denní dávky kalorií
Cibulová se sýrem	<b>104 kcal</b> Sacharidy 16g Tuky 3g Bílkoviny 3g	Masové koule, rajčatová omáčka, houskový knedlík	<b>580 kcal</b> Sacharidy 70g Tuky 21g Bílkoviny 24g	<b>29,7 %</b>
Z míchaných luštěnin	<b>139 kcal</b> Sacharidy 17g Tuky 4g Bílkoviny 7g	Pečený filet z čerstvého lososa, bramborový salát	<b>706 kcal</b> Sacharidy 25g Tuky 53g Bílkoviny 29g	<b>36,7 %</b>
Gulášová	<b>136 kcal</b> Sacharidy 11g Tuky 7g Bílkoviny 8g	Krupicová kaše sypaná kakaem	<b>498 kcal</b> Sacharidy 57g Tuky 9g Bílkoviny 14g	<b>27,6 %</b>



Vločková	<b>69 kcal</b> Sacharidy 8g Tuky 3g Bílkoviny 2g	Pečené kuřecí stehno, dušená jasmínová rýže	<b>612 kcal</b> Sacharidy 86g Tuky 13g Bílkoviny 37g	29,6 %
Drůbeží s kapáním	<b>82 kcal</b> Sacharidy 9g Tuky 3g Bílkoviny 4g	Brambory zapečené se sýrem a brokolicí	<b>148 kcal</b> Sacharidy 15g Tuky 3g Bílkoviny 16g	10,0 %
Zeleninová	<b>93 kcal</b> Sacharidy 11g Tuky 5g Bílkoviny 4g	Kuře na paprice, vařená kolínka	<b>729 kcal</b> Sacharidy 105g Tuky 14g Bílkoviny 41g	35,7 %
Zelná	<b>74 kcal</b> Sacharidy 9g Tuky 4g Bílkoviny 1g	Hovězí na houbách, bramborová kaše	<b>375 kcal</b> Sacharidy 50g Tuky 4g Bílkoviny 30g	19,5 %
Z červené fazole	<b>156 kcal</b> Sacharidy 25g Tuky 2g Bílkoviny 8g	Vepřová játra na cibulce, dušená rýže	<b>573 kcal</b> Sacharidy 89g Tuky 11g Bílkoviny 26g	31,7 %
Droždová	<b>155 kcal</b> Sacharidy 6g Tuky 10g Bílkoviny 3g	Čevabčiči, vařené brambory	<b>359 kcal</b> Sacharidy 35g Tuky 15,18g Bílkoviny 20g	22,4 %
Celerová	<b>143 kcal</b> Sacharidy 21g Tuky 6g Bílkoviny 4g	Fazolový hrnec s hovězím masem, chléb	<b>417 kcal</b> Sacharidy 52g Tuky 14,77g Bílkoviny 8g	24,3 %
Frankfurtská s bramborem	<b>231 kcal</b> Sacharidy 14g Tuky 15g Bílkoviny 10g	Žemlovka s jablky a tvarohem	<b>259 kcal</b> Sacharidy 41g Tuky 8g Bílkoviny 6g	21,3 %
Z červené čočky	<b>199 kcal</b> Sacharidy 28g Tuky 5g Bílkoviny 10g	Moravský vrabec, dušený špenát, bramborový knedlík s cibulkou	<b>532 kcal</b> Sacharidy 77g Tuky 16,25g Bílkoviny 18g	31,8 %
Hovězí s těstovinou	<b>115 kcal</b> Sacharidy 15g Tuky 3g Bílkoviny 6g	Kuře na česneku, dušená rýže	<b>612 kcal</b> Sacharidy 86g Tuky 13g Bílkoviny 37g	31,6 %
Krupicová s vejci	<b>68 kcal</b> Sacharidy 6g Tuky 4g Bílkoviny 1g	Hovězí na kmíně, dušená rýže	<b>564 kcal</b> Sacharidy 91g Tuky 14g Bílkoviny 16g	27,5 %

Kulajda	<b>189 kcal</b> Sacharidy 19g Tuky 7g Bílkoviny 12g	Kuřecí plátek v těstíčku, vařené brambory	<b>413 kcal</b> Sacharidy 50g Tuky 14g Bílkoviny 21g	26,2 %
Hovězí s kroupami	<b>129 kcal</b> Sacharidy 8g Tuky 7g Bílkoviny 9g	Segedínský guláš, houskový knedlík	<b>515 kcal</b> Sacharidy 67g Tuky 11g Bílkoviny 36g	28,0 %
Hrachová	<b>170 kcal</b> Sacharidy 30g Tuky 0,97g Bílkoviny 10g	Špagety s tuňákem a drcenými rajčaty	<b>445 kcal</b> Sacharidy 71g Tuky 8g Bílkoviny 15g	26,7 %
Zeleninová s droždovými knedlíčky	<b>93 kcal</b> Sacharidy 11g Tuky 5g Bílkoviny 4g	Pečený karbanátek s vločkami, bramborová kaše	<b>473 kcal</b> Sacharidy 40g Tuky 21g Bílkoviny 31g	24,6 %
Slepičí s těstovinou	<b>122 kcal</b> Sacharidy 21g Tuky 1g Bílkoviny 7g	Koprová omáčka, vařené vejce, vařené brambory	<b>326 kcal</b> Sacharidy 36,93g Tuky 13,14g Bílkoviny 14g	19,5 %
Zeleninová	<b>93 kcal</b> Sacharidy 11g Tuky 5g Bílkoviny 4g	Hovězí plátek s mrkví, vařený bulgur	<b>439 kcal</b> Sacharidy 60g Tuky 12g Bílkoviny 21g	23,2 %
Ruský boršč	<b>71 kcal</b> Sacharidy 8g Tuky 2g Bílkoviny 5g	Nudle s mákem	<b>823 kcal</b> Sacharidy 95g Tuky 32g Bílkoviny 28g	38,9 %

**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 se sýrem	<b>119 kcal</b> Sacharidy 19g Tuky 3g Bílkoviny 4g	Masové koule, rajčatová omáčka, houskový knedlík	<b>667 kcal</b> Sacharidy 85g Tuky 22g Bílkoviny 27g	30,2 %
Z míchaných luštěnin	<b>158 kcal</b> Sacharidy 20g Tuky 5g Bílkoviny 8g	Pečený filet z čerstvého lososa, bramborový salát	<b>769 kcal</b> Sacharidy 29g Tuky 58g Bílkoviny 30g	35,7 %

Gulášová	<b>155 kcal</b> Sacharidy 13g Tuky 7g Bílkoviny 9g	Krupicová kaše sypaná kakaem	<b>568 kcal</b> Sacharidy 65g Tuky 10g Bílkoviny 16g	27,8 %
Vločková	<b>79 kcal</b> Sacharidy 9g Tuky 3g Bílkoviny 3g	Pečené kuřecí stehno, dušená jasmínová rýže	<b>675 kcal</b> Sacharidy 100g Tuky 13g Bílkoviny 38g	29,0 %
Drůbeží s kapáním	<b>93 kcal</b> Sacharidy 10g Tuky 4g Bílkoviny 4g	Brambory zapečené se sýrem a brokolicí	<b>169 kcal</b> Sacharidy 18g Tuky 3g Bílkoviny 18g	10,0 %
Zeleninová	<b>106 kcal</b> Sacharidy 13g Tuky 6g Bílkoviny 4g	Kuře na paprice, vařená kolínka	<b>834 kcal</b> Sacharidy 120g Tuky 16g Bílkoviny 46g	36,2 %
Zelná	<b>84 kcal</b> Sacharidy 10g Tuky 2g Bílkoviny 2g	Hovězí na houbách, bramborová kaše	<b>428 kcal</b> Sacharidy 58g Tuky 6g Bílkoviny 36g	19,7 %
Z červené fazole	<b>178 kcal</b> Sacharidy 29g Tuky 2g Bílkoviny 10g	Vepřová játra na cibulce, dušená rýže	<b>661 kcal</b> Sacharidy 104g Tuky 13g Bílkoviny 30g	32,3 %
Droždová	<b>177 kcal</b> Sacharidy 7g Tuky 11g Bílkoviny 3g	Čevabčiči, vařené brambory	<b>401 kcal</b> Sacharidy 39g Tuky 16,20g Bílkoviny 22g	22,2 %
Celerová	<b>163 kcal</b> Sacharidy 24g Tuky 7g Bílkoviny 5g	Fazolový hrnec s hovězím masem, chléb	<b>476 kcal</b> Sacharidy 59g Tuky 16,88g Bílkoviny 8g	24,6 %
Frankfurtská s bramborem	<b>264 kcal</b> Sacharidy 16g Tuky 17g Bílkoviny 12g	Žemlovka s jablky a tvarohem	<b>296 kcal</b> Sacharidy 47g Tuky 9g Bílkoviny 7g	21,5 %
Z červené čočky	<b>227 kcal</b> Sacharidy 32g Tuky 6g Bílkoviny 11g	Moravský vrabec, dušený špenát, bramborový knedlík s cibulkou	<b>696 kcal</b> Sacharidy 107g Tuky 19,29g Bílkoviny 23g	35,5 %
Hovězí s těstovinou	<b>131 kcal</b> Sacharidy 17g Tuky 4g Bílkoviny 7g	Kuře na česneku, dušená rýže	<b>675 kcal</b> Sacharidy 100g Tuky 13g Bílkoviny 38g	31,0 %
Krupicová s vejci	<b>78 kcal</b> Sacharidy 7g Tuky 5g Bílkoviny 2g	Hovězí na kmíně, dušená rýže	<b>651 kcal</b> Sacharidy 105g Tuky 16g Bílkoviny 18g	28,0 %
Kulajda	<b>216 kcal</b> Sacharidy 22g Tuky 8g Bílkoviny 14g	Kuřecí plátek v těstíčku, vařené brambory	<b>442 kcal</b> Sacharidy 55g Tuky 15g Bílkoviny 21g	25,3 %
Hovězí s kroupami	<b>147 kcal</b> Sacharidy 10g Tuky 8g Bílkoviny 11g	Segedínský guláš, houskový knedlík	<b>623 kcal</b> Sacharidy 83g Tuky 13g Bílkoviny 43g	29,6 %

Hrachová	<b>195 kcal</b> Sacharidy 34g Tuky 1g Bílkoviny 12g	Špagety s tuňákem a drcenými rajčaty	<b>509 kcal</b> Sacharidy 82g Tuky 10g Bílkoviny 17g	<b>27,1 %</b>
Zeleninová s droždovými knedlíčky	<b>106 kcal</b> Sacharidy 13g Tuky 6g Bílkoviny 4g	Pečený karbanátek s vločkami, bramborová kaše	<b>502 kcal</b> Sacharidy 45g Tuky 22g Bílkoviny 31g	<b>23,4 %</b>
Slepičí s těstovinou	<b>139 kcal</b> Sacharidy 24g Tuky 2g Bílkoviny 8g	Koprová omáčka, vařené vejce, vařené brambory	<b>397 kcal</b> Sacharidy 43g Tuky 17,16g Bílkoviny 18g	<b>20,6 %</b>
Zeleninová	<b>106 kcal</b> Sacharidy 13g Tuky 6g Bílkoviny 4g	Hovězí plátek s mrkví, vařený bulgur	<b>501 kcal</b> Sacharidy 68g Tuky 14g Bílkoviny 24g	<b>23,4 %</b>
Ruský boršč	<b>82 kcal</b> Sacharidy 9g Tuky 3g Bílkoviny 6g	Nudle s mákem	<b>946 kcal</b> Sacharidy 108g Tuky 36g Bílkoviny 31g	<b>39,5 %</b>

V měsíci listopadu se ve vybraných obědech vyhodnocené kalorie od doporučené denní dávky pro oběd značně liší. Celkem 3 obědy (viz tab. 6,7) z celkových 21 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 8 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 strážníci vždy sní celé „ostatní“ a vypijí předepsané množství nápoje. Díky těmto pohyblivým složkám obědů není s těmito hodnotami pracováno.

V listopadu byl servírován 7x oběd přesahující 100 g sacharidů (viz Tab. 8). Z nutričního hlediska vyvstává otázka, zda je nutné k těmto hlavním chodům podávat slazený nápoj.

Zbyněk Kundrum, ředitel školy  
Pavel Dřimal, učitel biologie, autor a vedoucí projektu  
V Olomouci dne 30. listopadu 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/>