



## ZÁKLADNÍ ŠKOLA OLMOUC

příspěvková organizace

MOZARTOVA 48, 779 00 OLMOUC

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 1. 12. – 22. 12. 2022

**Tab. 1:** Jídelní lístek včetně hodnocení strávníků v období 1. 12. – 22. 12. 2022 (poznámka: PS = počet strávníků, PH = počet hlasujících, Z = zlatá medaile, S = stříbrná medaile, B = bronzová medaile)

Datum	Polévka	Hlavní chod	Hodnocení strávníků (medaile)
1.12.	Cuketový krém	Záhorácký závitok, Dušená rýže, Rajčatový salát, Džus	<b>Stříbrná</b> PS = 363 PH = 182 Z = 59 S = 79 B = 44
2.12.	Z míchaných luštěnin	Kladenská sekaná, Bramborová kaše, Kompot, Ovocný sirup	<b>Stříbrná</b> PS = 354 PH = 149 Z = 51 S = 67 B = 31
5.12.	Hráškový krém	Přírodní vepřové maso, Dušená kapusta, Vařené brambory, Perník + ovoce, Ovocný sirup	<b>Stříbrná</b> PS = 376 PH = 151 Z = 36 S = 68 B = 47
6.12.	Drůbeží s kapáním	Hovězí maso po stroganovsku II., Houskový knedlík, Čaj	<b>Stříbrná</b> PS = 370 PH = 186 Z = 72 S = 82 B = 32
7.12.	Selská I.	Smažené rybí filé, Citrón, Bramborová kaše, Kompot, Ovocný sirup	<b>Stříbrná</b> PS = 356 PH = 152 Z = 51 S = 84 B = 17

8.12.	Masový krém	Čočka se zeleninou, Chléb, Kyselá okurka, Minerálka	<b>Stříbrná</b> PS = 365 PH = 150 Z = 40 S = 67 B = 43
9.12.	Cizrnová	Zapečené těstoviny s uzeným masem, Zelný salát s jablky a křenem, Džus	<b>Zlatá</b> PS = 363 PH = 164 Z = 72 S = 69 B = 23
12.12.	Rychlá s vejcem	Fazolový guláš s hovězím masem, Chléb, Ovoce, Čaj s mátou a citrónem	<b>Stříbrná</b> PS = 366 PH = 138 Z = 45 S = 63 B = 30
13.12.	Rajčatová s těstovinou	Holandský řízek, Vařené brambory, Teplá zeleninová obloha, Džus	<b>Zlatá</b> PS = 354 PH = 168 Z = 79 S = 65 B = 24
14.12.	Gulášová	Dukátové buchtičky s vanilkovým krémem, Ovoce, Čaj s citrónem	<b>Zlatá</b> PS = 353 PH = 122 Z = 65 S = 45 B = 12
15.12.	Sekyrková	Myslivecká směs, Dušená rýže, Minerálka	<b>Stříbrná</b> PS = 351 PH = 138 Z = 35 S = 66 B = 37
16.12.	Čočková	Smažený krutí řízek, Bramborová kaše, Kompot, Ovocný sirup	<b>Zlatá</b> PS = 347 PH = 146 Z = 82 S = 49 B = 15
19.12.	Hráškový krém	Srbské rizoto se strouhaným sýrem, Červená řepa, Mléčný výrobek, Čaj	<b>Zlatá</b> PS = 368 PH = 150 Z = 79 S = 58 B = 13
20.12.	Rybí s houskou	Přírodní kuřecí plátek, Bramborová kaše, Kompot, Ovocný sirup	<b>Zlatá</b> PS = 347 PH = 150 Z = 70 S = 64 B = 16
21.12.	Fazolová bílá	Smažený květák, Vařené brambory, Okurkový salát, Yofresh majonéza, Džus	<b>Stříbrná</b> PS = 331 PH = 122 Z = 48 S = 53 B = 21

<b>22.12.</b>	Ragú s bramborem	Krupicová kaše sypaná kakaem, Ovoce, Čaj	<b>Zlatá</b> PS = 300 PH = 124 Z = 54 S = 45 B = 25
---------------	---------------------	--	--

V měsíci prosinci bylo vydáno celkem 16 různých obědů, přičemž maso obsahovalo 12 hlavních chodů a 4 hlavní chody byly bezmasé. Polévek bylo 4 masitých a 12 bezmasých. V prosinci byly servírovány 2 vegetariánské obědy, a to 21. a 22. prosince. V ostatních případech maso figurovalo buď v polévce, nebo častěji v hlavním chodu.

Oběd, který byl strážníky nejlépe ohodnocen (průměr 1,54) byl servírován dne 16. 12. (polévka čočková a smažený krutí řízek, bramborová kaše). Řízek byl servírován již 5x za sledované období a vždy byl ohodnocen zlatou medailí. Oběd, který strážníci umístili na pomyslné druhé místo v oblíbenosti (průměr 1,57), byl servírován dne 14. 12. (polévka gulášová, dukátové buchtičky s vanilkovým krémem). Dukátové buchtičky v kombinaci s masitou polévkou bývají pravidelně ohodnoceny zlatou medailí a umístěny na předních příčkách oblíbenosti v daném měsíci.

Oběd, který byl strážníky nejhůře ohodnocen (průměr 2,07) byl servírován 5. 12. (hráškový krém, přírodní vepřové maso, dušená kapusta, vařené brambory). Stejný hlavní chod byl již servírován dvakrát ve sledovaném období kvality a oblíbenosti školních obědů a byl vždy ohodnocen bronzovou medailí. Tento měsíc se jedná tedy o jeho nejlepší ohodnocení. Oběd, který byl strážníky umístěn na pomyslné předposlední místo, byl servírován dne 8. 12. (masový krém, čočka se zeleninou, kyselá okurka, chléb). Stejný hlavní chod byl servírován již 8x za sledované období a byl ohodnocen stříbrnou medailí 5x a bronzovou medailí 3x. Lze předpokládat, že hodnocení tedy ovlivňuje polévka.

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

Typ masa	Počet, kolikrát se daný typ masa objevil ve sledovaném období
<b>Vepřové maso</b>	7x
<b>Hovězí maso</b>	2x
<b>Kuřecí maso</b>	1x
<b>Krutí maso</b>	1x
<b>Rybí maso</b>	1x

Prosinec byl průměrný, co se týče rozmanitosti masa. Nejčastěji se jednalo o maso vepřové, i když podle jídelního lístku nejde vždy spolehlivě určit, jestli oběd není směsí vícero druhů masa. Vepřové maso bylo servírováno jako záhorácký závitek, kladenská sekaná, přírodní vepřové maso, uzené maso k zapečeným těstovinám, myslivecká směs, holandský řízek a srbské rizoto. Hovězí maso bylo servírováno jako hovězí maso po

stroganovsku II., fazolový guláš s hovězím masem. U pokrmy připravených z mletého masa (holandský řízek, kladenská sekaná) je velmi pravděpodobné, že se jednalo o směs vepřového a hovězího masa. Po jednom se pak vyskytlo kuřecí maso (přírodní kuřecí plátek), krůtí maso (smažený krůtí řízek) a rybí maso (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>Bramborová kaše</b>	4x
<b>Vařené brambory</b>	3x
<b>Rýže</b>	3x
<b>Chléb</b>	2x
<b>Těstoviny</b>	1x
<b>Houskový knedlík</b>	1x

Prosinec byl průměrný, co se týče rozmanitosti příloh. Nejčastěji se jednalo o přílohu bramborovou, která se vyskytla hned v 7 hlavních obědech z 16. Bramborová kaše byla servírovaná 4x a vařené brambory 3x. Rýže byla rovněž podávána 3x, a to v podobě srbského rizota a 2x v podobě nespecifikované dušené rýže. Chléb byl přiložen k čočce se zeleninou a fazolovému guláši s hovězím masem. Těstoviny byly servírovány 1x, a to jako zapečené těstoviny s uzeným masem. Houskový knedlík byl rovněž jednou, a to k hovězímu masu po stroganovsku II. Do tabulky není zahrnuta krupicová kaše sypaná kakaem a dukátové buchtičky s vanilkovým krémem.

**Tab. 4:** Ostatní

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

Jako „ostatní“ je myšleno cokoli, co zpestřuje konkrétní oběd. V prosinci se vyskytlo nejčastěji ovoce, kompot a salát. Ovoce - banán, pomeranč, jablko, mandarinka, salát pak rajčatový, zelný s jablky a křenem, červená řepa a okurkový. Po

jednom případě se objevila teplá zeleninová obloha, perník na Mikuláše, yofresh majonéza ke smaženému kvěťáku a mléčná výrobek.

**Tab. 5:** Nápoj

Typ nápoje	Počet, kolikrát se daný nápoj vyskytl ve sledovaném období
Ovocný sirup	5x
Čaj	5x
Džus	4x
Minerálka	2x

V prosinci byl pokaždé servírován slazený nápoj, včetně čajů. Nejčastěji byl servírován ovocný sirup a čaj, dále pak džus a minerálka.

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).

Polévka	Kalorické a nutriční hodnoty polévky	Hlavní chod	Kalorické a nutriční hodnoty hlavního chodu	Procenta doporučené denní dávky kalorií
Cuketový krém	112 kcal Sacharidy 10g Tuky 7g Bílkoviny 2g	Záhorácký závitek, dušená rýže	707 kcal Sacharidy 82g Tuky 25,38g Bílkoviny 29g	43,1 %

Z míchaných luštěnin	<b>119 kcal</b> Sacharidy 15g Tuky 3g Bílkoviny 6g	Kladenská sekaná, bramborová kaše	<b>339 kcal</b> Sacharidy 37g Tuky 12g Bílkoviny 21g	24,1 %
Hráškový krém	<b>109 kcal</b> Sacharidy 22g Tuky 0,54g Bílkoviny 6g	Přírodní vepřové maso, dušená kapusta, vařené brambory	<b>217 kcal</b> Sacharidy 27g Tuky 5,12g Bílkoviny 17g	17,2 %
Drůbeží s kapáním	<b>70 kcal</b> Sacharidy 8g Tuky 3g Bílkoviny 3g	Hovězí po stroganovsku II., houskový knedlík	<b>278 kcal</b> Sacharidy 23g Tuky 11g Bílkoviny 22g	18,3 %
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	28,5 %
Masový krém	<b>228 kcal</b> Sacharidy 12g Tuky 15g Bílkoviny 15g	Čočka se zeleninou, chléb, kyselá okurka	<b>396 kcal</b> Sacharidy 44g Tuky 16,65g Bílkoviny 12g	32,8 %
Cizrnová	<b>115 kcal</b> Sacharidy 13g Tuky 2g Bílkoviny 5g	Zapečené těstoviny s uzeným masem	<b>440 kcal</b> Sacharidy 48g Tuky 20g Bílkoviny 17g	29,2 %
Rychlá s vejci	<b>96 kcal</b> Sacharidy 14g Tuky 3g Bílkoviny 3g	Fazolový guláš s hovězím masem, chléb	<b>248 kcal</b> Sacharidy 27,13g Tuky 4,54g Bílkoviny 20g	18,1 %
Rajčatová s těstovinou	<b>55 kcal</b> Sacharidy 11g Tuky 0,36g Bílkoviny 1g	Holandský řízek, vařené brambory	<b>479 kcal</b> Sacharidy 30g Tuky 31,12g Bílkoviny 20g	28,1 %
Gulášová	<b>116 kcal</b> Sacharidy 10g Tuky 6g Bílkoviny 7g	Dukátové buchtičky s vanilkovým krémem	<b>424 kcal</b> Sacharidy 76g Tuky 6g Bílkoviny 13g	28,4 %
Sekyrková	<b>168 kcal</b> Sacharidy 32g Tuky 2g Bílkoviny 5g	Myslivecká směs, dušená rýže	<b>485 kcal</b> Sacharidy 76g Tuky 7g Bílkoviny 26g	34,4 %
Čočková	<b>83 kcal</b> Sacharidy 10g Tuky 2g Bílkoviny 6g	Smažený krůtí řízek, bramborová kaše	<b>558 kcal</b> Sacharidy 59g Tuky 24g Bílkoviny 27g	33,7 %

Hráškový krém	<b>109 kcal</b> Sacharidy 22g Tuky 0,54g Bílkoviny 6g	Srbské rizoto se strouhaným sýrem	<b>304 kcal</b> Sacharidy 23g Tuky 16g Bílkoviny 14g	21,7 %
Hrachová s houskou	<b>89 kcal</b> Sacharidy 11g Tuky 2g Bílkoviny 6,5g	Přírodní kuřecí plátek, bramborová kaše	<b>404 kcal</b> Sacharidy 36g Tuky 15g Bílkoviny 25g	25,9 %
Fazolová bílá	<b>176 kcal</b> Sacharidy 12g Tuky 12g Bílkoviny 6g	Smažený květák, vařené brambory	<b>448 kcal</b> Sacharidy 64g Tuky 17,15g Bílkoviny 10g	32,8 %
Ragú s bramborem	<b>114 kcal</b> Sacharidy 11g Tuky 7g Bílkoviny 4g	Krupicová kaše sypaná kakaem	<b>426 kcal</b> Sacharidy 49g Tuky 7g Bílkoviny 12g	30,1 %

**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
Cuketový krém	<b>130 kcal</b> Sacharidy 12g Tuky 8g Bílkoviny 2g	Záhorácký závitek, dušená rýže	<b>764 kcal</b> Sacharidy 95g Tuky 25,45g Bílkoviny 31g	38,9 %
Z míchaných luštěnin	<b>139 kcal</b> Sacharidy 17g Tuky 4g Bílkoviny 7g	Kladenská sekaná, bramborová kaše	<b>367 kcal</b> Sacharidy 42g Tuky 12g Bílkoviny 22g	22,0 %
Hráškový krém	<b>126 kcal</b> Sacharidy 24g Tuky 0,63g Bílkoviny 7g	Přírodní vepřové maso, dušená kapusta, vařené brambory	<b>253 kcal</b> Sacharidy 31g Tuky 5,14g Bílkoviny 20g	16,9 %
Drůbeží s kapáním	<b>82 kcal</b> Sacharidy 9g Tuky 3g Bílkoviny 4g	Hovězí po stroganovsku II., houskový knedlík	<b>350 kcal</b> Sacharidy 31g Tuky 12g Bílkoviny 27g	18,8 %

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 %
Masový krém	<b>266 kcal</b> Sacharidy 14g Tuky 18g Bílkoviny 14g	Čočka se zeleninou, chléb, kyselá okurka	<b>460 kcal</b> Sacharidy 51g Tuky 19,76g Bílkoviny 14g	31,6 %
Cizrnová	<b>134 kcal</b> Sacharidy 15g Tuky 2g Bílkoviny 6g	Zapečené těstoviny s uzeným masem	<b>514 kcal</b> Sacharidy 56g Tuky 23g Bílkoviny 20g	28,2 %
Rychlá s vejci	<b>112 kcal</b> Sacharidy 17g Tuky 3g Bílkoviny 4g	Fazolový guláš s hovězím masem, chléb	<b>291 kcal</b> Sacharidy 31,16g Tuky 4,63g Bílkoviny 23g	17,5 %
Rajčatová s těstovinou	<b>64 kcal</b> Sacharidy 13g Tuky 0,42g Bílkoviny 1g	Holandský řízek, vařené brambory	<b>496 kcal</b> Sacharidy 34g Tuky 31,14g Bílkoviny 20g	24,3 %
Gulášová	<b>136 kcal</b> Sacharidy 11g Tuky 7g Bílkoviny 8g	Dukátové buchtičky s vanilkovým krémem	<b>495 kcal</b> Sacharidy 89g Tuky 8g Bílkoviny 16g	27,4 %
Sekyrková	<b>196 kcal</b> Sacharidy 38g Tuky 2g Bílkoviny 6g	Myslivecká směs, dušená rýže	<b>587 kcal</b> Sacharidy 89g Tuky 9g Bílkoviny 34g	34,0 %
Čočková	<b>93 kcal</b> Sacharidy 12g Tuky 2g Bílkoviny 7g	Smažený krůtí řízek, bramborová kaše	<b>587 kcal</b> Sacharidy 64g Tuky 25g Bílkoviny 28g	29,6 %
Hráškový krém	<b>126 kcal</b> Sacharidy 24g Tuky 0,63g Bílkoviny 7g	Srbské rizoto se strouhaným sýrem	<b>355 kcal</b> Sacharidy 27g Tuky 18g Bílkoviny 17g	20,9 %
Hrachová s houskou	<b>104 kcal</b> Sacharidy 12g Tuky 3g Bílkoviny 7g	Přírodní kuřecí plátek, bramborová kaše	<b>433 kcal</b> Sacharidy 41g Tuky 16g Bílkoviny 26g	23,3 %
Fazolová bílá	<b>212 kcal</b> Sacharidy 16g Tuky 16g Bílkoviny 7g	Smažený květák, vařené brambory	<b>522 kcal</b> Sacharidy 74g Tuky 20,18g Bílkoviny 14g	31,9 %



Ragú s bramborem	<b>134 kcal</b> Sacharidy 13g Tuky 8g Bílkoviny 4g	Krupicová kaše sypaná kakaem	<b>498 kcal</b> Sacharidy 57g Tuky 9g Bílkoviny 14g	27,5 %
---------------------	---	---------------------------------	--	--------

**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
Cuketový krém	<b>149 kcal</b> Sacharidy 13g Tuky 9g Bílkoviny 2g	Záhorácký závitek, dušená rýže	<b>828 kcal</b> Sacharidy 110g Tuky 25,52g Bílkoviny 33g	37,6 %
Z míchaných luštěnin	<b>158 kcal</b> Sacharidy 20g Tuky 5g Bílkoviny 8g	Kladenská sekaná, bramborová kaše	<b>395 kcal</b> Sacharidy 47g Tuky 14g Bílkoviny 22g	21,3 %
Hráškový krém	<b>145 kcal</b> Sacharidy 27g Tuky 0,72g Bílkoviny 8g	Přírodní vepřové maso, dušená kapusta, vařené brambory	<b>289 kcal</b> Sacharidy 37g Tuky 5,16g Bílkoviny 23g	16,7 %
Drůbeží s kapáním	<b>93 kcal</b> Sacharidy 10g Tuky 4g Bílkoviny 4g	Hovězí po stroganovsku II., houskový knedlík	<b>420 kcal</b> Sacharidy 38g Tuky 14g Bílkoviny 31g	19,7 %
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 %
Masový krém	<b>304 kcal</b> Sacharidy 16g Tuky 20g Bílkoviny 16g	Čočka se zeleninou, chléb, kyselá okurka	<b>526 kcal</b> Sacharidy 58g Tuky 22,87g Bílkoviny 17g	31,9 %
Cizrnová	<b>154 kcal</b> Sacharidy 17g Tuky 2g Bílkoviny 7g	Zapečené těstoviny s uzeným masem	<b>587 kcal</b> Sacharidy 64g Tuky 27g Bílkoviny 23g	28,5 %
Rychlá s vejci	<b>128 kcal</b> Sacharidy 19g Tuky 4g Bílkoviny 5g	Fazolový guláš s hovězím masem, chléb	<b>332 kcal</b> Sacharidy 35,18g Tuky 4,72g Bílkoviny 26g	17,7 %
Rajčatová s těstovinou	<b>73 kcal</b> Sacharidy 15g Tuky 0,48g Bílkoviny 2g	Holandský řízek, vařené brambory	<b>513 kcal</b> Sacharidy 38g Tuky 31,16g Bílkoviny 21g	22,5 %

Gulášová	<b>155 kcal</b> Sacharidy 13g Tuky 7g Bílkoviny 9g	Dukátové buchtičky s vanilkovým krémem	<b>566 kcal</b> Sacharidy 102g Tuky 9g Bílkoviny 19g	27,7 %
Sekyrková	<b>224 kcal</b> Sacharidy 43g Tuky 2g Bílkoviny 7g	Myslivecká směs, dušená rýže	<b>677 kcal</b> Sacharidy 103g Tuky 10g Bílkoviny 38g	34,6 %
Čočková	<b>111 kcal</b> Sacharidy 14g Tuky 2g Bílkoviny 8g	Smažený krutí řízek, bramborová kaše	<b>615 kcal</b> Sacharidy 69g Tuky 26g Bílkoviny 28g	27,9 %
Hráškový krém	<b>145 kcal</b> Sacharidy 27g Tuky 0,72g Bílkoviny 8g	Srbské rizoto se strouhaným sýrem	<b>405 kcal</b> Sacharidy 31g Tuky 22g Bílkoviny 19g	21,2 %
Hrachová s houskou	<b>119 kcal</b> Sacharidy 22g Tuky 3g Bílkoviny 7,7g	Přírodní kuřecí plátek, bramborová kaše	<b>461 kcal</b> Sacharidy 46g Tuky 17g Bílkoviny 26g	22,3 %
Fazolová bílá	<b>282 kcal</b> Sacharidy 19g Tuky 19g Bílkoviny 9g	Smažený květák, vařené brambory	<b>597 kcal</b> Sacharidy 85g Tuky 22,20g Bílkoviny 18g	33,8 %
Ragú s bramborem	<b>152 kcal</b> Sacharidy 14g Tuky 10g Bílkoviny 5g	Krupicová kaše sypaná kakaem	<b>568 kcal</b> Sacharidy 65g Tuky 10g Bílkoviny 16g	27,7 %

V měsíci prosinci se ve vybraných obědech vyhodnocené kalorie od doporučené denní dávky pro oběd značně liší. Celkem 4 obědy (viz tab. 6) z celkových 16 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 2 obědy (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 strávnicki vždy sní celé „ostatní“ a vypijí předepsané množství nápoje. Díky těmto pohyblivým složkám obědů není s těmito hodnotami pracováno.

V prosinci byl servírován 3x 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 22. prosince 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/>