



## ZÁKLADNÍ ŠKOLA OLOMOUC

příspěvková 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 3. 10. – 31. 10. 2022

**Tab. 1:** Jídelní lístek včetně hodnocení strávníků v období 3. 10. – 31. 10. 2022 (poznámka: PS = počet strávníků, PH = počet hlasujících, Z = zlatá medaile, S = stříbrná medaile, B = bronzová medaile)

Datum	Polévka	Hlavní chod	Hodnocení strávníků (medaile)
3.10.	Z vaječné jíšky	Zapečené těstoviny se zeleninou a sýrem, Kyselá okurka, Ovocný sirup	<b>Bronzová</b> PS = 381 PH = 196 Z = 50 S = 71 B = 75
4.10.	Fazolová s cuketou a pórkem	Pečené brokolicevé karbanátky s tvarohem a vepřovým masem, Bramborová kaše, Kompot, Džus	<b>Stříbrná</b> PS = 369 PH = 199 Z = 49 S = 76 B = 74
5.10.	Masový krém	Debrecínský guláš, Houskový knedlík, Ovoce, Čaj s citrónem a mátou	<b>Stříbrná</b> PS = 386 PH = 195 Z = 74 S = 94 B = 27
6.10.	Z červené řepy	Vepřové žebírko, Žampionová omáčka, Vařené brambory, Mléčný výrobek Ovocný sirup	<b>Bronzová</b> PS = 367 PH = 177 Z = 28 S = 68 B = 81
7.10.	Zeleninová s jáhlami	Kuřecí maso na čínský způsob, Dušená rýže, Ovoce, Minerálka	<b>Stříbrná</b> PS = 368 PH = 164 Z = 49 S = 75 B = 40

10.10.	Česneková s opečeným chlebem	Hovězí štěpánská, Dušená rýže kari, Čaj s citrónem	<b>Stříbrná</b> PS = 373 PH = 201 Z = 73 S = 92 B = 36
11.10.	Špenátová	Smetanová čočka se zeleninou, Chléb, Ovoce, Džus	<b>Stříbrná</b> PS = 369 PH = 172 Z = 44 S = 81 B = 47
12.10.	Drůbeží se sýrem	Moravský vrabec, Dušené kysané zeli, Bramborový knedlík, Citronáda	<b>Zlatá</b> PS = 378 PH = 225 Z = 99 S = 94 B = 32
13.10.	Z míchaných luštěnin	Domácí buchty s povidly, Ovoce, Cappuccino	<b>Zlatá</b> PS = 388 PH = 172 Z = 97 S = 49 B = 26
14.10.	Rajčatová s kapáním	Rybí filé na ostrovní způsob, Citrón, Bramborová kaše, Šopský salát, Ovocný sirup	<b>Zlatá</b> PS = 367 PH = 194 Z = 76 S = 70 B = 48
17.10.	Rýžová	Špagety po boloňsku, Ovoce, Ovocný sirup	<b>Zlatá</b> PS = 392 PH = 187 Z = 105 S = 73 B = 9
18.10.	Hrachová	Kuřecí plátek s mozzarellou, Bramborová kaše, Kompot, Čaj	<b>Zlatá</b> PS = 388 PH = 219 Z = 98 S = 64 B = 57
19.10.	Ragú s bramborem	Rizoto z kuřecího masa se strouhaným sýrem, Kyselá okurka, Džus	<b>Stříbrná</b> PS = 376 PH = 187 Z = 77 S = 94 B = 16
20.10.	Zeleninová	Smažený květák, Vařené brambory, Okurkový salát, Yofresh majonéza, Minerálka	<b>Zlatá</b> PS = 381 PH = 189 Z = 82 S = 70 B = 37
21.10.	Kmínová s vejci	Svíčková na smetaně, Celozrnný knedlík, Mléčný výrobek, Ovocný sirup	<b>Zlatá</b> PS = 382 PH = 171 Z = 75 S = 73 B = 23

<b>24.10.</b>	Z červené čočky	Hovězí po znojemsku, Dušená rýže, Kinder mléčný řez, Pomeranč Minerálka	<b>Stříbrná</b> PS = 384 PH = 146 Z = 39 S = 71 B = 36
<b>25.10.</b>	Zeleninová s pohankou	Haše, Vařené brambory, Salát z čínské zeli, Džus	<b>Stříbrná</b> PS = 375 PH = 174 Z = 49 S = 64 B = 61
<b>31.10.</b>	Zeleninová s jáhlami	Hrachová kaše, Vařený párek, Kyselá okurka, Chléb, Džus	<b>Stříbrná</b> PS = 377 PH = 181 Z = 56 S = 87 B = 38

V měsíci říjnu bylo vydáno celkem 18 různých obědů, přičemž maso obsahovalo 14 hlavních chodů a 4 hlavní chody byly bezmasé. Polévky byly 3 masité a 14 bezmasých. Hrachová polévka nebyla z technických důvodů na straně dodavatele servírována. Jako náhrada byl podáván mléčný výrobek a pomeranč 24. 10. V říjnu bylo servírováno rekordní počet vegetariánských obědů, a to 3. 10. (polévka z vaječné jíšky a zapečené těstoviny se zeleninou a sýrem), 11. 10. (polévka špenátová a smetanová čočka se zeleninou a chlebem), 13. 10. (polévka z míchaných luštěnin a domácí buchty s povidly) a 20. 10. (polévka zeleninová, smažený květák s vařenými brambory).

Oběd, který byl strávníky nejlépe ohodnocen (průměr 1,48), byl servírován dne 17. 10. (polévka rýžová a špagety po boloňsku). Špagety po boloňsku již byly servírovány 8x za sledované období kvality a oblíbenosti školních obědů a pokaždé byly ohodnoceny zlatou medailí. Není tedy překvapením, že tento měsíc patří také mezi oblíbené obědy. Překvapivé ale je, že jsou mnohem oblíbenější než buchty s povidly, které byly servírovány 13. 10. (průměr 1,58) a obsadily pomyslné druhé místo v oblíbenosti školních obědů servírovaných v měsíci říjnu.

Oběd, který byl strávníky nejhůře ohodnocen (průměr 2,30) byl servírován 6. 10. (polévka z červené řepy, vepřové žebírko, žampionová omáčka, vařené brambory). Vepřové maso na žampionech bylo servírováno 7. 9. 2020 a bylo rovněž ohodnoceno bronzovou medailí. Oběd, který strávníci umístili na pomyslné předposlední místo, bylo servírováno dne 3. 10. (polévka z vaječné jíšky a zapečené těstoviny se zeleninou a sýrem). Stejný hlavní chod byl servírován již 3x ve sledovaném období a pokaždé byl ohodnocen stříbrnou medailí. Tento měsíc se tedy jedná o nejhorší hodnocení tohoto hlavního chodu. Lze předpokládat, že hodnocení ovlivnila i polévka. V předchozích dnech byl stejný hlavní chod servírován 2x s cizrnovou polévkou a polévkou drůbeží s rýží. Obě polévky se u strávníků těší velké oblibě.

V měsíci říjnu byly obědy ohodnoceny 7x zlatou medailí, 9x 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>	3x
<b>Kuřecí maso</b>	3x
<b>Párek</b>	2x
<b>Rybí maso</b>	2x

Říjen byl průměrný, co se týče různorodosti typů masa. Nejčastěji se jednalo o maso hovězí, které bylo servírováno celkem 5x v podobě hovězí štěpánské, špaget po boloňsku, svíčkové na smetaně, hovězího masa po znojensku a haše. Vepřové i kuřecí maso bylo servírováno 3x, vepřové maso v podobě pečeného brokolicového karbanátku s tvarohem a vepřovým masem, vepřového žebírka a moravského vrabce, kuřecí maso pak v podobě kuřecího masa na čínský způsob, kuřecího plátku s mozzarellou a rizota z kuřecího masa. Párek se v říjnu objevil 2x a to v podobě vařeného párku k hrachové kaši a nakrájených kousků párku v debrecínském guláši. Rybí maso bylo servírováno 1x, a to rybí filé na ostrovní způsob. V říjnu bylo oproti ostatním měsícům servírováno poměrně dost vegetariánských obědů. 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>	3x
<b>Bramborová kaše</b>	3x
<b>Těstoviny</b>	2x
<b>Chléb</b>	2x
<b>Houskový knedlík</b>	1x
<b>Bramborový knedlík</b>	1x
<b>Celozrnný knedlík</b>	1x

Sledované období bylo rozmanité, co se týče různorodosti příloh. Zvláště nadstandartní je rozmanitost knedlíků. Nejčastější přílohou však byla bramborová - celkem 7 obědů mělo

bramborovou přílohu, z toho 3 bramborovou kaši, 3 vařené brambory a 1 bramborový knedlík. Rýže byla podávána 4x – dvakrát v podobě nespecifikované dušené rýže, jednou v podobě dušené kari rýže a jednou jako součást rizota. Chléb i těstoviny byly servírovány 2x. Těstoviny v podobě zapečených těstovin a špaget. Do tabulky nejsou zahrnuty domácí buchty s povidly.

**Tab. 4:** Ostatní

<b>Přídavek</b>	<b>Počet, kolikrát se daný přídavek vyskytl ve sledovaném období</b>
<b>Ovoce</b>	<b>5x</b>
<b>Salát</b>	<b>3x</b>
<b>Mléčný výrobek</b>	<b>3x</b>
<b>Kompot</b>	<b>2x</b>
<b>Yofresh majonéza</b>	<b>1x</b>

Jako „ostatní“ je myšleno cokoli, co zpestřuje konkrétní oběd. Celkem 13 obědů z celkového počtu 18 bylo obohaceno „ostatním“. Oběd servírovaný 24. října byl obohacen jak ovocem, tak mléčným výrobkem z důvodu technického problému, který způsobil absenci hrachové polévky 18. října. Nejčastěji však byl oběd obohacen ovocem (pomeranč, banán, jablko, hruška, mandarinka), mléčným výrobkem nebo salátem (šopským, okurkovým a z čínského zeli). Dva obědy byly obohaceny kompotem a ke smaženému květáku s vařenými brambory byla servírována i yofresh majonéza.

**Tab. 5:** Nápoj

<b>Typ nápoje</b>	<b>Počet, kolikrát se daný nápoj vyskytl ve sledovaném období</b>
<b>Ovocný sirup</b>	<b>5x</b>
<b>Džus</b>	<b>5x</b>
<b>Čaj</b>	<b>3x</b>
<b>Minerálka</b>	<b>3x</b>
<b>Citronáda</b>	<b>1x</b>
<b>Cappuccino</b>	<b>1x</b>

V říjnu byl pokaždé servírován slazený nápoj, včetně čajů. Nejčastěji byl servírován ovocný sirup a džus, dále pak čaj a minerálka. Citronáda a cappuccino, které bylo přiloženo k polévce z míchaných luštěnin a domácím buchtám s povidly.

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 - 14 let je přibližně 2 300 kcal (National Health Service 2018).

Doporučený denní příjem kalorií pro žáky starší 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>
Z vaječné jíšky	<b>106 kcal</b> Sacharidy 11g Tuky 6g Bílkoviny 4g	Zapečené těstoviny se zeleninou a sýrem	<b>306 kcal</b> Sacharidy 43g Tuky 14g Bílkoviny 3g	<b>21,7 %</b>
Fazolová s cuketou a pórkem	<b>77 kcal</b> Sacharidy 4g Tuky 4g Bílkoviny 5g	Pečený brokolicový karbanátek s tvarohem a vepřovým masem, bramborová kaše	<b>356 kcal</b> Sacharidy 41g Tuky 14g Bílkoviny 17g	<b>22,8 %</b>
Masový krém	<b>228 kcal</b> Sacharidy 12g Tuky 15g Bílkoviny 15g	Debrecínský guláš, houskový knedlík	<b>384 kcal</b> Sacharidy 44g Tuky 11g Bílkoviny 24g	<b>32,2 %</b>
Z červené řepy	<b>97 kcal</b> Sacharidy 15g Tuky 3g Bílkoviny 3g	Vepřové žebírko, žampionová omáčka, vařené brambory	<b>488 kcal</b> Sacharidy 37g Tuky 25g Bílkoviny 22g	<b>30,8 %</b>
Zeleninová s jáhlami	<b>52 kcal</b> Sacharidy 5g Tuky 3g Bílkoviny 1g	Kuřecí maso na čínský způsob, dušená rýže	<b>453 kcal</b> Sacharidy 90g Tuky 2,48g Bílkoviny 17g	<b>26,6 %</b>

Česneková s opečeným chlebem	<b>96 kcal</b> Sacharidy 16g Tuky 3g Bílkoviny 2g	Hovězí štěpánský, dušená kari rýže	<b>532 kcal</b> Sacharidy 80g Tuky 16g Bílkoviny 17g	25,8 %
Špenátová	<b>95 kcal</b> Sacharidy 12g Tuky 1g Bílkoviny 5g	Smetanová čočka se zeleninou, chléb	<b>396 kcal</b> Sacharidy 44g Tuky 16,65g Bílkoviny 12g	25,8 %
Drůbeží se sýrem	<b>197 kcal</b> Sacharidy 27g Tuky 7g Bílkoviny 7g	Moravský vrabec, dušené kysané zelí, bramborový knedlík	<b>386 kcal</b> Sacharidy 44g Tuky 13,15g Bílkoviny 12,45g	30,7 %
Z míchaných luštěnin	<b>119 kcal</b> Sacharidy 15g Tuky 3g Bílkoviny 6g	Domácí buchty s povidly	<b>448 kcal</b> Sacharidy 65g Tuky 17g Bílkoviny 8g	29,8 %
Rajčatová s kapáním	<b>95 kcal</b> Sacharidy 11g Tuky 4g Bílkoviny 3g	Rybí filé na ostrovní způsob, bramborová kaše	<b>432 kcal</b> Sacharidy 31g Tuky 23g Bílkoviny 24g	27,7 %
Rýžová	<b>84 kcal</b> Sacharidy 13g Tuky 2g Bílkoviny 3g	Špagety po boloňsku	<b>451 kcal</b> Sacharidy 50g Tuky 17,8g Bílkoviny 15g	28,2 %
		Kuřecí plátek s mozzarellou, bramborová kaše	<b>404 kcal</b> Sacharidy 36g Tuky 15g Bílkoviny 25g	
Ragú s bramborem	<b>114 kcal</b> Sacharidy 11g Tuky 7g Bílkoviny 4g	Rizoto z kuřecího masa se strouhaným sýrem	<b>232 kcal</b> Sacharidy 39g Tuky 4g Bílkoviny 12g	18,2 %
Zeleninová	<b>80 kcal</b> Sacharidy 10g Tuky 4g Bílkoviny 4g	Smažený květák, vařené brambory	<b>448 kcal</b> Sacharidy 64g Tuky 17,15g Bílkoviny 10g	27,8 %
Kmínová s vejci	<b>53 kcal</b> Sacharidy 3g Tuky 4g Bílkoviny 1g	Svíčková na smetaně, celozrnný knedlík	<b>498 kcal</b> Sacharidy 59g Tuky 15g Bílkoviny 30g	29,0 %
Z červené čočky	<b>170 kcal</b> Sacharidy 24g Tuky 4g Bílkoviny 8g	Hovězí po znojemsku, dušená rýže	<b>532 kcal</b> Sacharidy 80g Tuky 16g Bílkoviny 17g	36,9 %

Zeleninová s pohankou	<b>141 kcal</b> Sacharidy 15g Tuky 6g Bílkoviny 6g	Haše, vařené brambory	<b>202 kcal</b> Sacharidy 30g Tuky 4,12g Bílkoviny 13g	<b>18,1 %</b>
Zeleninová s jáhlami	<b>52 kcal</b> Sacharidy 5g Tuky 3g Bílkoviny 1g	Hrachová kaše, vařený párek, kyselá okurka, chléb	<b>508 kcal</b> Sacharidy 50g Tuky 23,54g Bílkoviny 23g	<b>29,5 %</b>

**Tab. 7:** Orientační kalorické a nutriční hodnoty obědů ve sledovaném období dle webové stránky [www.kaloricketabulky.cz](http://www.kaloricketabulky.cz) pro strávnicky 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
Z vaječné jíšky	<b>124 kcal</b> Sacharidy 12g Tuky 6g Bílkoviny 4g	Zapečené těstoviny se zeleninou a sýrem	<b>357 kcal</b> Sacharidy 50g Tuky 16g Bílkoviny 3g	<b>20,9 %</b>
Fazolová s cuketou a pórkem	<b>89 kcal</b> Sacharidy 5g Tuky 5g Bílkoviny 6g	Pečený brokolicový karbanátek s tvarohem a vepřovým masem, bramborová kaše	<b>405 kcal</b> Sacharidy 47g Tuky 16g Bílkoviny 19g	<b>21,5 %</b>
Masový krém	<b>266 kcal</b> Sacharidy 14g Tuky 18g Bílkoviny 14g	Debrecínský guláš, houskový knedlík	<b>482 kcal</b> Sacharidy 57g Tuky 14g Bílkoviny 28g	<b>32,5 %</b>
Z červené řepy	<b>113 kcal</b> Sacharidy 18g Tuky 3g Bílkoviny 4g	Vepřové žebírko, žampionová omáčka, vařené brambory	<b>554 kcal</b> Sacharidy 44g Tuky 28g Bílkoviny 24g	<b>29,0 %</b>
Zeleninová s jáhlami	<b>60 kcal</b> Sacharidy 6g Tuky 4g Bílkoviny 1g	Kuřecí maso na čínský způsob, dušená rýže	<b>530 kcal</b> Sacharidy 105g Tuky 2,56g Bílkoviny 20g	<b>25,7 %</b>
Česneková s opečeným chlebem	<b>111 kcal</b> Sacharidy 19g Tuky 3g Bílkoviny 2g	Hovězí štěpánský, dušená kari rýže	<b>621 kcal</b> Sacharidy 93g Tuky 19g Bílkoviny 20g	<b>31,8 %</b>



Špenátová	<b>110 kcal</b> Sacharidy 14g Tuky 1g Bílkoviny 6g	Smetanová čočka se zeleninou, chléb	<b>460 kcal</b> Sacharidy 51g Tuky 19,76g Bílkoviny 14g	<b>24,8 %</b>
Drůbeží se sýrem	<b>229 kcal</b> Sacharidy 32g Tuky 8g Bílkoviny 8g	Moravský vrabec, dušené kysané zelí, bramborový knedlík	<b>448 kcal</b> Sacharidy 57g Tuky 15,18g Bílkoviny 15,52g	<b>29,4 %</b>
Z míchaných luštěnin	<b>139 kcal</b> Sacharidy 17g Tuky 4g Bílkoviny 7g	Domácí buchty s povidly	<b>597 kcal</b> Sacharidy 87g Tuky 23g Bílkoviny 10g	<b>32,0 %</b>
Rajčatová s kapáním	<b>110 kcal</b> Sacharidy 13g Tuky 5g Bílkoviny 3g	Rybí filé na ostrovní způsob, bramborová kaše	<b>460 kcal</b> Sacharidy 36g Tuky 24g Bílkoviny 25g	<b>24,8 %</b>
Rýžová	<b>98 kcal</b> Sacharidy 15g Tuky 3g Bílkoviny 3g	Špagety po boloňsku	<b>532 kcal</b> Sacharidy 59g Tuky 21g Bílkoviny 18g	<b>27,4 %</b>
		Kuřecí plátek s mozzarellou, bramborová kaše	<b>433 kcal</b> Sacharidy 41g Tuky 16g Bílkoviny 26g	
Ragú s bramborem	<b>134 kcal</b> Sacharidy 13g Tuky 8g Bílkoviny 4g	Rizoto z kuřecího masa se strouhaným sýrem	<b>271 kcal</b> Sacharidy 45g Tuky 5g Bílkoviny 14g	<b>17,6 %</b>
Zeleninová	<b>93 kcal</b> Sacharidy 11g Tuky 4g Bílkoviny 4g	Smažený květák, vařené brambory	<b>522 kcal</b> Sacharidy 74g Tuky 20,18g Bílkoviny 14g	<b>26,7 %</b>
Kmínová s vejci	<b>62 kcal</b> Sacharidy 4g Tuky 4g Bílkoviny 2g	Svíčková na smetaně, celozrnný knedlík	<b>614 kcal</b> Sacharidy 77g Tuky 17g Bílkoviny 37g	<b>29,4 %</b>
Z červené čočky	<b>199 kcal</b> Sacharidy 28g Tuky 5g Bílkoviny 10g	Hovězí po znojensku, dušená rýže	<b>621 kcal</b> Sacharidy 93g Tuky 19g Bílkoviny 20g	<b>35,6 %</b>
Zeleninová s pohankou	<b>170 kcal</b> Sacharidy 18g Tuky 8g Bílkoviny 7g	Haše, vařené brambory	<b>237 kcal</b> Sacharidy 35g Tuky 4,14g Bílkoviny 14g	<b>17,7 %</b>
Zeleninová s jáhlami	<b>60 kcal</b> Sacharidy 6g Tuky 4g Bílkoviny 1g	Hrachová kaše, vařený párek, kyselá okurka, chléb	<b>640 kcal</b> Sacharidy 57g Tuky 31,63g Bílkoviny 28g	<b>30,4 %</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).

<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>
Z vaječné jíšky	<b>142 kcal</b> Sacharidy 14g Tuky 7g Bílkoviny 5g	Zapečené těstoviny se zeleninou a sýrem	<b>408 kcal</b> Sacharidy 57g Tuky 18g Bílkoviny 3g	21,2 %
Fazolová s cuketou a pórkem	<b>102 kcal</b> Sacharidy 5g Tuky 5g Bílkoviny 7g	Pečený brokolicevý karbanátek s tvarohem a vepřovým masem, bramborová kaše	<b>426 kcal</b> Sacharidy 48g Tuky 17g Bílkoviny 20g	20,3 %
Masový krém	<b>304 kcal</b> Sacharidy 16g Tuky 20g Bílkoviny 16g	Debrecínský guláš, houskový knedlík	<b>581 kcal</b> Sacharidy 71g Tuky 16g Bílkoviny 34g	34,0 %
Z červené řepy	<b>129 kcal</b> Sacharidy 21g Tuky 3g Bílkoviny 4g	Vepřové žebírko, žampionová omáčka, vařené brambory	<b>621 kcal</b> Sacharidy 49g Tuky 31g Bílkoviny 27g	28,8 %
Zeleninová s jáhlami	<b>69 kcal</b> Sacharidy 6g Tuky 4g Bílkoviny 1g	Kuřecí maso na čínský způsob, dušená rýže	<b>612 kcal</b> Sacharidy 122g Tuky 2,65g Bílkoviny 23g	26,2 %
Česneková s opečeným chlebem	<b>127 kcal</b> Sacharidy 21g Tuky 4g Bílkoviny 3g	Hovězí štěpánský, dušená kari rýže	<b>716 kcal</b> Sacharidy 108g Tuky 21g Bílkoviny 23g	32,4 %
Špenátová	<b>126 kcal</b> Sacharidy 16g Tuky 2g Bílkoviny 6g	Smetanová čočka se zeleninou, chléb	<b>526 kcal</b> Sacharidy 58g Tuky 22,87g Bílkoviny 17g	25,1 %
Drůbeží se sýrem	<b>262 kcal</b> Sacharidy 36g Tuky 9g Bílkoviny 9g	Moravský vrabec, dušené kysané zelí, bramborový knedlík	<b>580 kcal</b> Sacharidy 77g Tuky 17,2g Bílkoviny 19,6g	32,4 %
Z míchaných luštěnin	<b>158 kcal</b> Sacharidy 20g Tuky 5g Bílkoviny 8g	Domácí buchty s povidly	<b>746 kcal</b> Sacharidy 109g Tuky 29g Bílkoviny 13g	34,8 %

Rajčatová s kapáním	<b>126 kcal</b> Sacharidy 15g Tuky 6g Bílkoviny 4g	Rybí filé na ostrovní způsob, bramborová kaše	<b>479 kcal</b> Sacharidy 41g Tuky 25g Bílkoviny 25g	23,3 %
Rýžová	<b>112 kcal</b> Sacharidy 17g Tuky 3g Bílkoviny 3g	Špagety po boloňsku	<b>601 kcal</b> Sacharidy 66g Tuky 24g Bílkoviny 20g	27,4 %
		Kuřecí plátek s mozzarellou, bramborová kaše	<b>461 kcal</b> Sacharidy 46g Tuky 17g Bílkoviny 26g	
Ragú s bramborem	<b>152 kcal</b> Sacharidy 14g Tuky 10g Bílkoviny 5g	Rizoto z kuřecího masa se strouhaným sýrem	<b>309 kcal</b> Sacharidy 51g Tuky 6g Bílkoviny 16g	17,7 %
Zeleninová	<b>106 kcal</b> Sacharidy 13g Tuky 6g Bílkoviny 4g	Smažený květák, vařené brambory	<b>597 kcal</b> Sacharidy 85g Tuky 22,2g Bílkoviny 18g	27,0 %
Kmínová s vejci	<b>71 kcal</b> Sacharidy 5g Tuky 5g Bílkoviny 2g	Svíčková na smetaně, celozrnný knedlík	<b>730 kcal</b> Sacharidy 96g Tuky 20g Bílkoviny 41g	30,8 %
Z červené čočky	<b>227 kcal</b> Sacharidy 32g Tuky 6g Bílkoviny 11g	Hovězí po znojemsku, dušená rýže	<b>716 kcal</b> Sacharidy 108g Tuky 21g Bílkoviny 23g	36,3 %
Zeleninová s pohankou	<b>226 kcal</b> Sacharidy 24g Tuky 10g Bílkoviny 9g	Haše, vařené brambory	<b>271 kcal</b> Sacharidy 41g Tuky 4,16g Bílkoviny 16g	19,1 %
Zeleninová s jáhlami	<b>69 kcal</b> Sacharidy 6g Tuky 4g Bílkoviny 1g	Hrachová kaše, vařený párek, kyselá okurka, chléb	<b>773 kcal</b> Sacharidy 68g Tuky 39,72g Bílkoviny 35g	32,4 %

V měsíci říjnu se ve dvou obědech vyhodnocené kalorie od doporučené denní dávky pro oběd značně liší. Celkem 2 obědy (viz Tab. 6,7,8) z celkových 18 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 5 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 strávníci vždy sní celé „ostatní“ a vypijí předepsané množství nápoje. Díky těmto pohyblivým složkám obědů není s těmito hodnotami pracováno.

*V říjnu byl servírován 4x 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 Dřímál, učitel biologie, autor a vedoucí projektu*

*V Olomouci dne 31. října 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/>