

V České Lípě dne 17.2.2025

Č.j.: KHSLB 03611/2025  
Sp. značka: S-KHSLB 01437/2025/3  
Vyřizuje: Minaříková/487820034  
Č. j. odesílatele:  
Počet listů/příloh:2/0

**Základní škola a mateřská škola Žandov, okres Česká Lípa,  
příspěvková organizace  
Kostelní 200  
471 07 Žandov**

**Hodnocení nutričního doporučení jídelníčku školní jídelny Lužická 298, Žandov při  
Základní škole a mateřské škole Žandov za měsíc listopad 2024.**

Na základě provedeného státního zdravotního dozoru dne 12.2.2025 a Vaší žádosti bylo provedeno zhodnocení jídelníčků za měsíc listopad 2024 dle metodického pokynu „Nutriční doporučení Ministerstva zdravotnictví ČR ke spotřebnímu koši“. Školní jídelna připravuje denně obědy pro děti, žáky a personál mateřské školy a základní školy, dále pro cizí strážníky. Dále jsou zde připravovány přesnídávky a odpolední svačiny pro mateřskou školu a svačiny pro žáky základní školy. Je poskytován 1 druh polévky a jeden druh hlavního pokrmu. Součástí každého pokrmu je výběr z ochuceného, neochuceného nápoje, mléčného nápoje a pitná voda.

Z předložených jídelníčků za měsíc listopad 2024 lze konstatovat, že sestavování a pestrost jídelníčků je jak **u připravovaného oběda, tak u připravovaných přesnídávek a odpoledních svačin na výborné úrovni**. Během měsíce nebyl opakován žádný pokrm. Kombinace jídel byla vhodně volena. Chválíme za zařazování napaditých pokrmů (například 8.11.2024 polévka dýňový krém s opečenými semínky, Matýskův mls (kuřecí maso s cizrnou), brambory s petrželkou, zelenina, 11.11.2024 polévka hrachová ze Slovenska, zapečené těstoviny s brokolící a sýrem, zeleninový salát). Sladký pokrm byl připraven v kombinaci s ovocem, tvarohem a správně volena méně hutná polévka. U oběda chválíme za zařazování zeleninových, luštěninových polévek, rybí polévky, ryb, drůbeže, čerstvé zeleniny, tepelně upravené zeleniny, obilovin, obilných zavářek do polévek, luštěnin jako hlavního chodu. U přesnídávek a odpoledních svačin chválíme za zařazování zeleninových, luštěninových, rybích pomazánek, různých druhů mléčných výrobků, sýrů, různých druhů chleba, celozrnného a více zrného pečiva, ovoce, a zeleniny.

Přestože je jídelníček hodnocen celkově jako výborný, byly v některých komoditách shledány odchylky, které lze ještě zlepšovat. Zaznamenána byla odchylka od nutričního doporučení sledované frekvence bezmasých slaných pokrmů u oběda.

**Přesnídávky a odpolední svačiny:**

Sestavování je prováděno na výborné úrovni. Denně jsou podávány různé druhy mléčných výrobků, pomazánek (sýr, tvaroh, sýrové pomazánky, domácí mléčné výrobky) v doporučené pestrosti a četnosti, zde pouze při výběru sýrů volte ty s nízkým obsahem soli. Chválíme za zařazování světlého pečiva, celozrnného a více zrného pečiva, různých druhů chleba (v měsíci listopadu chléb 8x například slunečnicový, lámankový, podmáslový). Celozrnné pečivo je zdrojem vitamínů, vlákniny a minerálních látek. V měsíci listopadu byla zařazena dle doporučené četnosti rybí pomazánka 2x. Pochvalu si zasloužíte za podávání zeleninových a luštěninových pomazánek, byly 4x (například z červené čočky). Obilné mléčné kaše (krupicová, rýžová) byly v měsíci listopadu 2x v kombinaci s ovocem, což je dle doporučení. Chválíme Vás, že do jídelníčku nezařazujete cereálie, jako jsou müsli kuličky nebo polštářky a jiné. Tyto pokrmy obsahují hodně cukru, proto je vhodné je dětem nepodávat příliš často nebo raději ty s nízkým obsahem cukru (například kukuřičné lupínky). V měsíci listopadu jste zařadili domácí pečivo

vlastní výroby v kombinaci s tvarohem, ovocem a velmi nápadité domácí mléčné pohárky také v kombinaci s ovocem a cereáliemi (například domácí přibináček vanilkový s obilnou cereálií, maňásek vanilkový smetanový krém s kukuřičnou tyčinkou), za což Vás chválíme. Velkou pochvalu si zasloužíte za pravidelné podávání čerstvé zeleniny a ovoce jak k přesnídávkce, tak k odpolední svačině, a to i ve správné kombinaci, tedy ke sladké formě přesnídávky a odpolední svačině podávat ovoce a ke slané formě zeleninu. Správně volíte i formou zeleninových a ovocných misek. Kladně hodnotíme nezařazení hotové paštiky. Hotové zakoupené paštiky obsahují konzervační látky a velké množství soli, což je pro děti předškolního věku zcela nevhodné. Součástí přesnídávky a odpolední svačiny jsou vždy nápoje, pokud dětem nabízíte mléčný výrobek, není nutné jim připravit i mléčný nápoj. Dále správně volíte ovocné čaje, černý čaj je zdrojem kofeinu, který je pro děti nevhodný, proto je také vhodné jej omezovat. Pro zpestření můžete zařadit i bylinkové čaje.

### **Polévky:**

Denně je podáván jeden druh polévky. V měsíci listopadu se žádná polévka neopakovala, jsou podávány v doporučené pestrosti. Chválíme za zařazení rybí polévky (byla 2x). Zeleninové polévky bez masového základu byly v listopadu 13x (přičemž zelenina je prakticky v každé polévce), luštěninová polévka byla 3x, což je správně dle doporučení a za což Vás chválíme. Polévky z různých masových vývarů byly v listopadu podávány 3x, což je v souladu s doporučením. Obilné zavářky do polévek v měsíci listopadu zařazeny 8x (například kuskus, rýže, jáhly, pohanka, krupky), za což Vás rovněž chválíme. Obiloviny jsou významným zdrojem vlákniny a vitamínů.

### **Hlavní jídlo:**

Denně je připravován jeden druh hlavního pokrmu. Kombinace polévky a hlavního jídla je vhodně volena. Chválíme za zařazování ryb (4x, z toho 2x jako polévka), drůbeže (6x), jiné druhy masa (4x hovězí maso, 1x králík). Vepřové maso bylo v listopadu podáváno 4x, což je dle doporučení. Luštěniny jako hlavního chodu v měsíci listopadu zařazeny 1x. Pro lepší stravitelnost jste správně zařadili jinou obilovinu, jako je pečivo, chléb, lze i vynechat maso. V měsíci listopadu byl na jídelníček zařazen pouze 3x bezmasý slaný pokrm (luštěninový, zeleninový), doporučeno 4x měsíčně. Sladký pokrm v kombinaci s ovocem byl v měsíci listopadu podáván 1x, správně zvolen s méně hutnou polévkou a nesladkou přesnídávkou a odpolední svačinou. Pochvalu si zasloužíte za to, že v měsíci listopadu nebyla na jídelníček zařazena žádná uzenina. Uzeninu a uzené maso je vhodné postupně z jídelníčku vynechat vzhledem k vysokému obsahu solí a konzervačních látek, což je zejména pro děti předškolního věku velmi nevhodné.

Velmi Vás musíme pochválit, že postupně do jídelníčku zařazovat celý den bezmasý, tedy zeleninovou nebo luštěninovou polévku, bezmasý slaný pokrm a bezmasou přesnídávkou a odpolední svačinu (například jako tomu bylo 4.11.2024 a 11.11.2024).

### **Přílohy:**

Lze hodnotit pozitivně, je dodržováno nutriční doporučení i četnost. Podávány jsou zejména brambory, rýže, těstoviny, zařazen bulgur, kuskus, dále byly zařazeny 1x měsíčně luštěniny jako hlavní chod. Houskový knedlík byl v měsíci listopadu podáván 2x, což je dle doporučení. Kladně hodnotíme přípravu bramborové kaše z čerstvých brambor.

### **Zelenina, zeleninové saláty, ovoce:**

Velkou pochvalu si zasloužíte za pravidelné zařazování čerstvé a tepelně upravené zeleniny k obědu. Tepelně upravená zelenina byla v měsíci listopadu podávána 11x. Čerstvá zelenina byla v listopadu součástí oběda 10x. Jen upozorňujeme, že za čerstvou zeleninu se nepovažuje sterilizovaná zelenina (například sterilizované saláty, okurky, červená řepa). Ovoce bylo jako součást oběda v listopadu 11x (tedy 3x týdně). Ovoce, ovocné saláty, zelenina a zeleninové saláty by měly být poskytovány pravidelně.

### **Moučníky, dezerty:**

V měsíci listopadu byl podáván 1x mléčný výrobek.

**Nápoje:**

Nápoje jsou součástí každého podávaného pokrmu. Vhodně je volena kombinace nabídky sladkého i nesladkého nápoje, v případě mléčného nápoje je na výběr i nemléčný nápoj, zařazována i pitná voda, kterou doporučujeme doplnit například plátky citrónu, pomeranče.

**Závěr hodnocení:**

Na základě předložených podkladů lze konstatovat, že jsou připravované jídelníčky **na výborné úrovni**. Chválíme za zařazování nápaditých pokrmů. U oběda chválíme za zařazování zeleninových, luštěninových polévek, rybí polévky, ryb, drůbeže, čerstvé zeleniny, tepelně upravené zeleniny, obilovin, obilných zavářek do polévek, luštěnin jako hlavního chodu. U přesnídávek a odpoledních svačín chválíme za zařazování zeleninových, luštěninových, rybích pomazánek, různých druhů mléčných výrobků, sýrů, různých druhů chleba, celozrnného a více zrného pečiva, ovoce, a zeleniny.

**Doporučujeme zařadit ještě častěji u oběda bezmasá slané pokrmy, tak aby bylo splněno doporučení 4x měsíčně.**

Děkujeme za poskytnuté materiály a těšíme se na další spolupráci. Nové informace naleznete také na stránkách: [www.zdravaskolnijidelna.cz](http://www.zdravaskolnijidelna.cz), [www.jidelny.cz](http://www.jidelny.cz), [www.khslbc.cz](http://www.khslbc.cz), [www.viscojis.cz](http://www.viscojis.cz), [www.mametonataliri.cz](http://www.mametonataliri.cz)

S pozdravem

Mgr. Petra Hrubá  
vedoucí oddělení hygieny dětí a mladistvých