

V České Lípě dne 17.3.2025

Č.j.: KHSLB 05820/2025
Sp. značka: S-KHSLB 01437/2025/6
Vyřizuje: Minaříková/487820034
Č. j. odesílatele:
Počet listů/příloh:2/0

**Mateřská škola "Klíček" Nový Bor, okres Česká Lípa,
příspěvková organizace
Svojsíkova 754
473 01 Nový Bor**

**Hodnocení nutričního doporučení jídelníčku školní jídelny Svojsíkova 754, Nový Bor při
Mateřské škole "Klíček" Nový Bor, Svojsíkova 754, okres Česká Lípa za měsíc leden 2025.**

Na základě provedeného státního zdravotního dozoru dne 12.3.2025 a Vaší žádosti bylo provedeno zhodnocení jídelníčků za měsíc leden 2025 dle metodického pokynu „Nutriční doporučení Ministerstva zdravotnictví ČR ke spotřebnímu koši“. Školní jídelna připravuje denně obědy pro děti a personál mateřské školy. Dále jsou zde připravovány přesnídávky a odpolední svačiny pro mateřskou školu. 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 leden 2025 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 velmi nápaditých pokrmů (například 7.1.2025 polévka květáková s vejci, krutí kapsičky plněné sýrem s jablky, šťouchané brambory, míchaná zelenina, 31.1.2025 polévka fazolová se zeleninou, rybí filé na medu s rajčaty, brambory, salát z čínského zelí s paprikami a kukuřicí). Sladký pokrm byl připraven v kombinaci s ovocem a správně volena méně hutná polévka. U oběda chválíme za zařazování zeleninových, luštěninových polévek, rybí polévky, ryb, drůbeže, čerstvé zeleniny, tepelně upravené zeleniny, bezmasých slaných pokrmů, obilovin, obilných zavářek do polévek, luštěnin jako hlavního chodu. U přesnídávek a odpoledních svačin chválíme za zařazování pestrých zeleninových, luštěninových, rybích pomazánek, různých druhů mléčných výrobků, sýrů, různých druhů chleba, celozrnného a více zrného pečiva, ovoce, a zeleniny. Chválíme za zařazování bylinek do pokrmů.

Za sestavování jídelníčku si zasloužíte velkou pochvalu. Jídelníček hodnotíme celkově jako výborný, velmi nápaditý, pestrý. Ve sledovaných komoditách nebyly shledány žádné odchylky, vše plněno dle nutričního doporučení.

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 lednu chléb 17x například slunečnicový, lámankový). Celozrnné pečivo je zdrojem vitamínů, vlákniny a minerálních látek. V měsíci lednu byla zařazena dle doporučené četnosti rybí pomazánka 3x. Pochvalu si zasloužíte za podávání pestrých zeleninových a luštěninových pomazánek, byly 9x (například rajčatová s jarní cibulkou a bazalkou, celerová, cuketová, cizrnová). Obilné mléčné kaše (krupicovo - ovesná, polentová) byly v měsíci lednu 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 lednu jste také zařadili domácí pečivo vlastní výroby v kombinaci s tvarohem, ovocem, mákem a špaldou (makovec ze špaldové mouky s citrónovou polevou, jablko), za což Vás chválíme. Velkou pochvalu si zasloužíte za pravidelné podávání čerstvé zeleniny a ovoce jak k přesnídávkě, 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 nabízáte 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 zařazuje i bylinkové čaje.

Polévky:

Denně je podáván jeden druh polévky. V měsíci lednu se žádná polévka neopakovala, jsou podávány v doporučené pestrosti. Chválíme za zařazení rybí polévky (byla 1x). Zeleninové polévky bez masového základu byly v lednu 12x (přičemž zelenina je prakticky v každé polévce), luštěninová polévka byla 4x, což je správně dle doporučení a za což Vás chválíme. Polévky z různých masových vývarů byly v lednu podávány 5x, což je v souladu s doporučením. Obilné zavářky do polévek v měsíci lednu zařazeny 11x (například kuskus, jáhly, pohanka, krupky, vločky, bulgur), 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 1x jako polévka), drůbeže (5x), jiné druhy masa (4,5x hovězí maso). Vepřové maso bylo v lednu podáváno 3,5x, což je dle doporučení. Luštěniny jako hlavního chodu v měsíci lednu zařazeny 3x. Pro lepší stravitelnost jste správně zařadili jinou obilovinu, jako je pečivo, chléb, lze i vynechat maso. V měsíci lednu byl na jídelníček zařazen dále 4x bezmasý slaný pokrm (luštěninový, zeleninový), za což Vás musíme také pochválit. Sladký pokrm v kombinaci s ovocem byl v měsíci lednu podáván 2x, správně zvolen s méně hutnou polévkou a nesladkou přesnídávkou a odpolední svačinou. Pochvalu si zasloužíte za to, že v měsíci lednu 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 svačinou (například jako tomu bylo 2.1.2025, 13.1.2025, 16.1.2025 a 27.1.2025).

Přílohy:

Lze hodnotit pozitivně, je dodržováno nutriční doporučení i četnost. Podávány jsou zejména brambory, rýže, těstoviny, zařazen bulgur, dále byly zařazeny 3x měsíčně luštěniny jako hlavní chod. Houskový knedlík byl v měsíci lednu podáván 1x (celozrnný), 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 lednu podávána 8x. Čerstvá zelenina byla v lednu součástí oběda také 8x. Jen upozorňujeme, že za čerstvou zeleninu se nepovažuje sterilizovaná zelenina (například sterilizované saláty, okurky, červená řepa). Ovoce bylo jako součást oběda v lednu 5x (tedy 1x týdně). Ovoce, ovocné saláty, zelenina a zeleninové saláty by měly být poskytovány pravidelně.

Moučníky, dezerty:

V měsíci lednu nebyl podáván.

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, okurky, lístky máty.

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, bezmasých slaných pokrmů, obilovin, obilných zavářek do polévek, luštěnin jako hlavního chodu. U přesnídávek a odpoledních svačín chválíme za zařazování pestrých zeleninových, luštěninových, rybích pomazánek, různých druhů mléčných výrobků, sýrů, různých druhů chleba, celozrnného a více zrného pečiva, ovoce, a zeleniny. Chválíme za zařazování bylinek do pokrmů.

Jídelníčky jsou velice nápadité pestré, správně dodržujete nutriční doporučení.

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

S pozdravem

Mgr. Petra Hrubá
vedoucí oddělení hygieny dětí a mladistvých