



MATEŘSKÁ ŠKOLA, Hradec Králové – Věkoše  
K Sokolovně 349  
příspěvková organizace  
IČO: 71000640, tel. 495213121

VÁŽENÍ RODIČE,

22. 2. 2019 PROBĚHLA NA NAŠÍ MATEŘSKÉ ŠKOLE KONTROLA PESTROSTI **PODÁVANÝCH POKRMŮ KRAJSKOU HYGIENICKOU STANICÍ** KRÁLOVÉHRADECKÉHO KRAJE. ZÁVĚRY TĚTO KONTROLY VÁM ZDE PŘEDKLÁDÁM. POKUD BUDETE CHTÍT VIDĚT CELOU ZPRÁVU, ZASTAVTE SE U PANÍ KOLÁŘOVÉ, KTERÁ VÁM JI VELICE RÁDA PŘEDLOŽÍ.

TÍMTO ZÁROVEŇ DĚKUJI CELÉ SEKCI ŠKOLNÍHO STRAVOVÁNÍ.

*Ludmila Hamáková A.*

Mgr. |Ludmila Hamáková, ředitelka MŠ





# Krajská hygienická stanice Královéhradeckého kraje

se sídlem v Hradci Králové

---

Sp. zn.: S-KHSHK 02049/2019/3  
Č. j.: KHSHK 08245/2019/HDM.HK/Kw  
Vyřizuje: Mgr. Eva Kwiecienová  
Tel.: 495 058 506  
E-mail: [eva.kwiecienova@khshk.cz](mailto:eva.kwiecienova@khshk.cz)

Mateřská škola  
K Sokolovně 349  
Hradec Králové

V Hradci Králové dne 22.2.2019

## Vyhodnocení pestrosti podávaných pokrmů.

V rámci státního zdravotního dozoru byly dne 18.1.2019 ve Školní jídelně při Mateřské škole K Sokolovně 349, Hradec Králové, IČO 71000640 odebrány kopie jídelních lístků k vyhodnocení pestrosti podávané stravy. Hodnoceny byly obědy, přesnídávky a svačiny za měsíce září (19 stravovacích dnů), říjen (23 stravovacích dnů), listopad (22 stravovacích dnů) roku 2018.

Vyhodnocení jídelníčku bylo provedeno na základě nutričního doporučení (dále jen „ND“) s cílem zjistit, zda skladba a četnost podávaných pokrmů odpovídá pestrému a vyváženému jídelníčku. ND popisuje 20 stravovacích dnů a představuje soubor doporučení, která mají směřovat a vést školní jídelny k nutričně vyváženému a pestrému jídelníčku.

**Na základě provedeného hodnocení pestrosti podávaných pokrmů za období září 2018 je celkově jídelníček hodnocen jako výborný, za období říjen 2018 jako výborný a za měsíc listopad 2018 také jako výborný.**

## Podrobné hodnocení jídelníčků za měsíc září 2018:

### Obědy

#### Polévky

Během měsíce září byly v jídelně **zeleninové polévky** podávány celkem 13x, což hodnotíme velmi kladně. Dle ND se má být zařazení zeleninové polévky minimálně 12x za měsíc.

Požadavky ND byly splněny i v rámci zařazení **luštěninové polévky**. To doporučuje četnost 3-4x za měsíc, jídelna měla polévku na jídelním lístku celkem 3x. Zařazování obilných zavářek - 4x bylo dle ND splněno (ND 4x).

**Kombinace polévek s hlavními jídly** hodnotíme kladně. V případě hůře stravitelného druhého chodu byla volena méně sytá polévka. Polévka ve většině případů vhodně doplňovala druhý chod. ND doporučuje nezařazovat před sladké či bezmasé pokrmy polévky s masem (vývary, masové krémy). Tento požadavek byl také splněn. V případě zařazení sladkého pokrmu byla vždy volena zeleninová polévka. Kladně hodnotíme přípravu netradičních, moderních polévek, jako například polévku z červené čočky.

---

Sídlo: Krajská hygienická stanice Královéhradeckého kraje, Habrmanova 19, poštovní přihrádka 9, 501 01 Hradec Králové,  
tel.: 495 058 111, fax: 495 058 502, elektronická podatelna: e- [podatelna@khshk.cz](mailto:podatelna@khshk.cz), IDDS: dm5ai4r, [www.khshk.cz](http://www.khshk.cz)



## Hlavní jídlo

**Bílá masa**, ke kterým ND řadí králíka, kuře, krůtu či slepici, byla v MŠ podávána celkem 5x (3x kuře, 2x krůta), což splňuje požadavek ND. V rámci pestrosti doporučujeme výběr i jiných druhů. Králičí maso má velmi vhodné nutriční složení.

Co se týká **ryb**, ty byly podávány za měsíc září celkem 2x. Tato skutečnost je v souladu s ND. Vhodná je přírodní úprava rybiho masa. Ryby jsou pro děti cenným zdrojem jódu a nenasycených mastných kyselin. Chválíme za vhodnou kombinaci tuňáka s celozrnnými těstovinami dne 19.9. 2018. Tato forma podání ryb může být pro děti atraktivnější než plátek ryby s bramborem.

**Vepřové maso** je poměrně tučné, proto ND má stanovené jeho podávání na max.4x za měsíc. Toto doporučení bylo splněno, protože se v jídelníčku vepřové objevilo pouze 3x, což hodnotíme kladně. U vepřového masa lze volit libovější partie, čímž omezíme množství tuku v pokrmu.

**Bezmasé nesladké jídlo** se v jídelníčku objevilo celkem 3x, což je o jedno jídlo méně, než uvádí ND. Jako plnohodnotná bezmasá nesladká jídla jsou myšleny kombinace luštěnin, zeleniny, obilovina brambor, kde jako zdroj plnohodnotných bílkovin (tj. živočišných) je mléčný výrobek nebo vejce. Plnohodnotná bílkovina je taková, která obsahuje všechny esenciální aminokyseliny. To splňuje pouze živočišná bílkovina. Avšak při kombinaci luštěnin s obilovinami docílíme stejně plnohodnotné dodávky bílkovin.

Velmi důležité je nepoužívat **uzeniny**, které jsou zdrojem velkého množství soli a dalších nepříznivě působících látek na lidský organismus. Proto ND doporučuje nezařazovat uzeniny vůbec. V případě tohoto jídelníčku byla uzenina zařazena jednou, a to konkrétně 17. 9. 2018 v podobě bramborových knedlíků plněných uzeným masem.

Požadavky ND na zařazování **sladkých pokrmů**, nebyly splněny. V případě měsíčního jídelníčku obsahujícího 19 stravovacích dnů, se doporučuje zařadit sladký pokrm pouze jednou. Tento jídelníček měl sladké pokrmy tři, což hodnotíme záporně. Ovšem velmi kladně hodnotíme vlastní přípravu těst na sladká jídla, například šišky z bramborového těsta nebo buchtičky k šodó. Pozitivně také hodnotíme použití ovoce do sladkého pokrmu, jako tomu bylo dne 26. 9. 2018 v podobě jablekové žemlovky.

**Luštěniny** byly zařazeny celkem 3x, což je v souladu s ND, které uvádí doporučenou četnost luštěnin 1x – 2x měsíčně. Oceňujeme využití čočky do karbanátků, což je pro děti atraktivnější forma podání luštěnin. Dalším tipem na zpracování luštěnin může být třeba guláš s fazolemi nebo rizoto s čočkou nebo těstovinový salát s cizrnou.

Jídelníček je nápaditý. Jídla se neopakují, jsou zařazovány moderní gastronomické trendy a kombinace jídel. Pozitivně hodnotíme využívání sezónních surovin, jako například čínské zelfi a řepa do polévky. Dle ND by také školní jídelna měla zkoušet různé druhy tepelné úpravy, například vaření v páře, blanširování, grilování a podobně.

## Přílohy

**Obiloviny** jako příloha se v jídelníčku objevily celkem 8x (4x rýže, 1x těstoviny, 1x celozrnné těstoviny, 1x celozrnný kuskus, 1x bulgur), což je v souladu s ND, který uvádí požadovanou četnost minimálně 7x. Doporučujeme další varianty obilovin, například



pohanku, jáhly, quinou, amarant, polentu a další. Kladně hodnotíme nezařazování **houskového knedlíku** (ND je 2x).

### Zelenina

Každé ráno jsou dětem nabízeny čerstvé ovocné a zeleninové mísy, což je velmi pozitivní. Nové kombinace a formy podávání zeleniny a ovoce v dětech prohlubují zájem o zdravou stravu. **Čerstvá zelenina** byla k hlavnímu jídlu podávána 5x, což je méně než uvádí ND (min.8x). Ale vzhledem k pravidelné nabídce zeleninových mís nehodnotíme záporně. Sterilovaná zelenina se k čerstvé nepočítá.

**Tepelně upravená zelenina** byla zařazena celkem 4x, což je v souladu s ND (4x).

### Nápoje

Dětem jsou ke každému jídlu podávány ovocné nápoje, čaj nebo voda. Vodu používají v této jídelně filtrovanou, občas je zařazen mléčný nápoj, nemléčný vždy. Pitný režim splňuje požadavky ND. Ty jsou následující: vždy neslazený nemléčný nápoj, v případě mléčného i nemléčný.

### Přesnídávky a svačiny

Velmi pozitivně hodnotíme četné zařazování **zeleninových a luštěninových pomazánek**. Ty byly podány celkem 10x (ND je 4x). Tato forma podávání luštěnin dětem je velmi vhodná. **Rybí pomazánka** byla zařazena 2x, což také odpovídá ND. **Obilné kaše** jsou zařazeny 2x, což je v souladu s ND. Nabídka **celozrnných, vícezrnných a jiných speciálních druhů pečiva** (8x) je v souladu s ND. ND nedoporučuje zařazování uzenin a paštik, v tomto měsíci byla 1x zařazena šunka. **Ovoce a zelenina se objevují jako součást přesnídávek i svačin vždy**, což je v souladu s ND. Slané svačiny je vhodnější doplňovat zeleninou, svačiny sladké spíše ovocem.

**Pro přehlednost uvádíme stanovenou četnost u obědů, přesnídávek svačin v souladu s nutričním doporučením v následujících tabulkách:**

**Tabulka č. 1 : Nutriční doporučení pro obědy**

ŠJ při MŠ K Sokolovně 349, HK	jídelníček ŠJ		
	doporučená četnost	reálná četnost	hodnocení ✓ X
Polévky			
Zeleninové	12x	13x	✓
Luštěninové	3x - 4x	3x	✓
Zařazování obilných zavářek (jáhly, vločky, krupky, pohanka, bulgur, kuskus...)	4x	4x	✓
Kombinace polévek a hlavních jídel	vhodná kombinace	ano	✓
<b>Hlavní jídla</b>			
Drůbež a králík (kuře, krůta, slepice, králík)	3x	5x	✓
Ryby	2x - 3x	2x	✓
Vepřové maso	4x	3x	✓