

Základní škola Aloise Klára Ústěk

PLA 11, Ústěk 411 45

Hodnocení jídelního lístku ŠJ Základní školy Aloise Klára Ústěk – provedla Krajská hygienická stanice Ústeckého kraje v březnu 2014

Polévky:

Skladba a pestrost polévek je velmi dobrá včetně kombinace polévky s hlavním jídlem, snad jen malou připomínku k počtu zeleninových polévek, které by se měly objevovat ještě více na úkor vývarů z masa / alespoň 12 krát za měsíc/, přidávejte do nich i trochu luštěnin.

Hlavní jídla:

U hlavních jídel chválíme podávání obilovin včetně těch netradičních / rýže s pohankou, kuskus, bulgur atd./, rovněž oceňujeme zařazování nápaditých pokrmů a bezmasých zeleninových jídel včetně luštěnin, bez masa a uzenin, zeleninových salátů a ovoce. Jídelníček celkově hodnotíme jako **velmi vhodně sestavený**.

MUDr. Taťána Kolinová

Pokyny Krajské hygienické stanice Ústeckého kraje se sídlem v Ústí nad Labem – oddělení hygieny dětí a dorostu:

Polévky: volit podle hlavního jídla, preferovat zeleninové polévky
musí být určitě jednou drožděná, 3 krát luštěninová

Hlavní jídla: zařadit do jídelníčku – 3 krát drůbež, 2 krát ryby, 4 krát vepřové maso, 5 krát dle možností hovězí maso nebo králičí, 4 krát bezmasé zeleninové jídlo / včetně luštěnin/, 2 krát sladké jídlo, nezapomenout ani na výrobky ze sóji

Přílohy: zařadit do jídelníčku 5 krát brambory, 2 krát bramborová kaše, 3 krát těstoviny / možnost zařazovat celozrnné těstoviny/, 4 krát rýže / možnost zařazovat rýži parboiled, rýži natural/, 2 krát houskové knedlíky / možnost kombinace mouky a sójové mouky/, 1 krát bramborové knedlíky, 1 krát luštěniny, dvě jídla bez příloh / sladká/

Zeleninu nebo ovoce podávat denně. Plně využívat sezónní zeleninu a ovoce. Přednost dávat zelenině a ovoci s vysokým obsahem vitamínu C.

Moučníky, dezerty: k pečení lze využít možnosti kombinace mouky / bílé a celozrnné/, podávat mléčné výrobky, ovocné saláty, knackebroaty apod.