Univerzita Karlova v Praze

1. lékařská fakulta

Studijní program: Specializace ve zdravotnictví

Studijní obor: Nutriční terapie

Hering Zuzana

Srovnávání stravování dětí v mateřských školách v České a Německé republice

Comparison of diet and nutrition for children in kindergartens in Czechia vs. Germany

Bakalářská práce

Vedoucí závěrečné práce: PhDr. Tamara Starnovská

Praha, 2024

Prohlášení:

Prohlašuji, že jsem závěrečnou práci zpracoval/a samostatně a že jsem řádně uvedl/a a citoval/a všechny použité prameny a literatury. Současně prohlašuji, že práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

Souhlasím/~~Nesouhlasím~~ s trvalým uložením elektronické verze mé práce v databázi systému meziuniverzitního projektu Theses.cz za účelem soustavné kontroly podobnosti kvalifikačních prací.

V Praze dne …….

ZUZANA HERING

……

Podpis

ABSTRAKT (v ČJ)

Tato bakalářská práce se věnuje porovnání systému školního stravování pro věkovou kategorii 4-6 let mezi zařízeními v České republice a ve Spolkové republice Německo. Teoretická část práce je zaměřena na historii, legislativu a výživová doporučení každé země. Poslední kapitola, uzavírající teoretickou část, je zaměřena na výživu a vývoj dětí. V praktické části jsou popsána zařízení, která byla vybrána jako příklad pro zhodnocení v této bakalářské práci. Značný díl praktické části tvoří tři týdenní jídelníčky mateřských škol reprezentující parametry stravování dětí v obou zemích. Tyto jsou následně zhodnoceny a porovnávány s nutričními doporučeními. Získané výsledky jsou graficky prezentovány a diskutovány.

klíčová slova: Spotřební koš, výživová doporučení, výživa dětí, DGE standardy výživy, nutriční hodnoty

ABSTRACT (v AJ)

This bachelor thesis compares the school catering system of facilities for the age category 4-6 years in the Czech Republic and the Federal Republic of Germany. The theoretical part of the work focuses on the history, legislation and nutritional recommendations of each country. Last chapter, concluding the theoretical part, focuses on the nutrition and development of children. The practical part describes two facilities, one in Czechia and one in Germany, that were selected as an example for evalutation in this bachelor thesis. A significant section of the practical part analyses three weekly menus of each kindergarten representing the specification of childrens' meals in both countries. These are subsequently evaluated and compared to nutritional recommendations. The obtained results are graphically presented and discussed.

keywords: Consumption basket, nutritional recommendations, children's nutrition, DGE nutrition standards, nutritional values

Poděkování

Ráda bych poděkovala PhDr. Tamaře Starnovské za její čas, cenné rady a zkušenosti, které mi během našich společných konzultací předávala. Mé velké poděkování patří taktéž paní Mgr. Karin Hering, bez které by nebylo možné zachytit podstatu německého školního stravování a kulturních zvyklostí. Za opravu jazyka českého děkuji Mgr. Zuzaně Dočekalové. V neposlední řadě velmi děkuji svému muži a našim dětem za jejich nekonečnou trpělivost a laskavost, se kterou mě vytrvale podporovali po celou dobu studia.

Obsah

Úvod **9**

1. Stravování v mateřských školách Česká republika **10**

1.1. Historie stravování 10

1.2. Legislativa 10

1.3. Výživová doporučení 12

1.3.1. Výživové doporučené dávky 12

1.3.2. Obecná výživová doporučení 13

1.3.3. Doporučení založena na skupinách potravin 13

1.4. Spotřební koš 14

1.4.1. Nutriční doporučení Ministerstva zdravotnictví ke spotřebnímu koši 16

2. Stravování v mateřských školách ve Spolkové republice Německo **19**

2.1. Historie stravování 19

2.2. Legislativa 21

2.3. Výživová doporučení 24

2.3.1. Výživové doporučené dávky 24

2.3.2. Obecná výživová doporučení 24

2.3.3. Doporučení založená na druhu potravin 24

2.4. Standardy kvality DGE pro stravování v mateřských školách 26

3. Výživa a vývoj dětí **31**

4. Mateřská škola Česká republika **34**

4.1. Jídelníček 1 36

4.1.1. Pondělí 37

4.1.2. Úterý 38

4.1.3. Středa 39

4.1.4. Čtvrtek 40

4.1.5. Pátek 41

4.2. Jídelníček 2 42
4.2.1. Pondělí 43
4.2.2. Úterý 44
4.2.3. Středa 45
4.2.4. Čtvrtek 46
4.2.5. Pátek 47
4.3. Jídelníček 3 48
4.3.1. Pondělí 49
4.3.2. Úterý 50
4.3.3. Středa 51
4.3.4. Čtvrtek 52
4.3.5. Pátek 53
5. Mateřská škola Spolková republika Německo 54
5.1. Jídelníček 1 57
5.1.1. Pondělí 58
5.1.2. Úterý 59
5.1.3. Středa 60
5.1.4. Čtvrtek 61
5.1.5. Pátek 62
5.2. Jídelníček 2 63
5.2.1. Pondělí 64
5.2.2. Úterý 65
5.2.3. Středa 66
5.2.4. Čtvrtek 67
5.2.5. Pátek 68
5.3. Jídelníček 3 69
5.3.1. Pondělí 70
5.3.2. Úterý 71
5.3.3. Středa 72
5.3.4. Čtvrtek 73
5.3.5. Pátek 74

6. Výsledky 75

6.1. Týdenní přehled nutričních parametrů z hodnocených jídelníčků 75

6.1.1. Týdenní přehled CZ - sumárně 75

6.1.2. Týdenní přehled CZ – jednotlivé 75

6.1.3. Týdenní přehled DE – sumárně 76

6.1.4. Týdenní přehled DE – jednotlivé 77

6.2. Energie 78

6.2.1. Energie CZ 78

6.2.2. Energie DE 79

6.3. Bílkoviny 80

6.3.1. Bílkoviny CZ 80

6.3.2. Bílkoviny DE 81

6.4. Tuky 82

6.4.1. Tuky CZ 82

6.4.2. Tuky DE 83

6.5. Vláknina 84

6.5.1. Vláknina CZ 84

6.5.2. Vláknina DE 85

7. Použité metody 86

8. Diskuse 87

9. Závěr 90

10. Seznam použité literatury 92

Úvod

Téma mé práce vyplývá z mé osobní životní situace. Již před zahájením studia jsem se intenzivně zajímala o téma souvislosti výživy a lidského zdraví. S narozením mých dvou dcer (pět a sedm let) se toto téma stalo pro mě osobně ještě významnější, a to ve vazbě na důležitost zdravé a vyvážené stravy pro vývoj dětí.

V rámci studia na vysoké škole jsem měla možnost praktické stáže v mateřské škole v Třebíči. Tím mi bylo umožněno nahlédnout do stravovacího systému v České republice, seznámit se s legislativou školního stravování, se spotřebním košem a pravidly s ním spojenými. Současně moje dcera navštěvovala mateřskou školu ve Spolkové republice Německo. Zde jsem si všimla určitých rozdílů jak v parametrech výživy, tak v přístupu ke stravování dětí. A to mě přimělo ke zpracování tohoto tématu v bakalářské práci. Jelikož je Braniborsko bývalou zemí Německé demokratické republiky (dále jen „**NDR**“), jejíž způsob života se i dnes velmi podobá tomu českému, předpokládala jsem, že i stravování dětí v mateřských školách bude tomu českému velmi podobné. To se záhy ukázalo jako mylné.

Mým cílem proto bylo identifikovat zásadní rozdílnosti a případné podobnosti obou stravovacích systémů. Pro základ ke srovnávání nutričních pravidel ve vybraných mateřských školách bylo důležité popsat historii a vývoj školního stravování v jednotlivých zemích, které dávají podobu dnešnímu systému stravování. Dalším důležitým aspektem je popis legislativy a v neposlední řadě výživová doporučení, která jsou základem pro stanovení plnohodnotné a pestré stravy určené pro danou věkovou skupinu dětí.

Je známo, že jídelní zvyklosti, které si neseme po celý život, se formují v raném dětství, ať jsou prospěšné, či neprospěšné. I když není mateřská škola jediným faktorem formujícím jídelní zvyklosti dětí, hraje v jejich životech významnou roli, proto je třeba přemýšlet nad tím, jaké stravovací návyky děti učíme a co tím dětem předáváme.

TEORETICKÁ ČÁST

1. Stravování v mateřských školách Česká republika

1.1. Historie stravování

Systém dnešního školního stravování má počátek ve druhé polovině dvacátého století, šlo o reakci na vrůstající počet pracujících žen, jejichž dětem bylo potřeba během dne zajistit stravování v jejich nepřítomnosti [1]. V poválečné době bylo ovšem značně problematické zajistit dostatečné množství kvalitních surovin, také příprava stravy byla v těchto letech velmi fyzicky náročná, a dokonce i s financováním obědů pomáhaly národní výbory nebo místní organizace. O děti ze sociálně slabších rodin bylo postaráno bezplatnou stravou. Podle dostupných údajů stravování dětí a žáků vedlo ke zlepšování jejich zdravotního stavu, soustředění a kázně ve školách [2].

I přes nelehké začátky bylo v 50. letech minulého století školní stravování přiděleno Ministerstvu školství, které v této době vydalo první vyhlášku o školním stravování. V 60. letech minulého století byly do oběhu uvedeny výživové normy s cílem zajistit kvalitní a dostupnou stravu všem dětským strávníkům. I přesto, že se jídelny potýkaly s nedostatkem surovin, kuchařek i kvalitním pracovním vybavením, bylo do roku 1989 prostřednictvím otevřených jídelen krmeno až 1, 4 milionu dětí [1]. Aby bylo pro pracovníky školních jídelen jednodušší a přehlednější zajistit dětem kvalitní a pestrou stravu, byl vytvořen tzv. spotřební koš, který vychází z výživových doporučených dávek [3].

1.2. Legislativa

Jedním z hlavních právních předpisů upravujících problematiku školního stravování v mateřských školách v České republice je *zákon č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělání* (dále jen „**školský zákon**“), dále pak *zákon č. 258/ 2000 Sb., o ochraně veřejného zdraví* (dále jen „**zákon o ochraně veřejného zdraví**“) [4; 5].

Zákon o ochraně veřejného zdraví stanovuje povinnosti týkající se především zajištění hygienických požadavků stravovacích služeb, jako jsou vyhovující prostory

provozoven, zásobování pitnou vodou, ale také ochrana zdraví při práci apod. Podle tohoto zákona je provozovatel povinen zajistit nezávadnost použitých surovin a vody k přípravě pokrmů, dodržovat podmínky při jejich skladování a označování, ale také zajistit výživovou hodnotu a organoleptické vlastnosti připravovaných pokrmů určených pro strávníky dané věkové kategorie ve školských zařízeních [5; 6, s. 6].

Dalším velmi důležitým právním předpisem zabývajícím se školním stravováním je *vyhláška č. 107/2005 Sb., o školním stravování* (dále jen „**vyhláška o školním stravování**“), ve které je školní stravování definováno takto: *„stravovací služby pro děti, žáky, studenty a další osoby, jimž je poskytováno stravování v rámci hmotného zabezpečení, plného přímého zaopatření, nebo v rámci preventivně výchovné péče formou celodenních služeb nebo internátních služeb“*. Tato vyhláška ve svém znění stanovuje požadavky na provoz a organizaci, rozsah služeb a úplatu za školní stravování [7].

V příloze č. 1 vyhlášky o školním stravování jsou stanoveny výživové normy. Tento ukazatel je měřen jako průměrná měsíční spotřeba určených druhů potravin v gramech na strávníka určité věkové kategorie na den. Aby bylo možné výživové normy plnit a také prokázat jejich plnění, byl vytvořen tzv. spotřební koš, ve kterém jsou definovány jednotlivé skupiny potravin [7].

V příloze č. 2 vyhlášky o školním stravování jsou definovány finanční limity v korunách na nákup potravin dle věkových skupin na den s výjimkou tříd se sportovním zaměřením, kde je povoleno navýšit limit na stravu, a to v maximální výši 50% [7].

V roce 2015 dochází k novelizaci vyhlášky o školním stravování *vyhláškou č. 17/2015 Sb., kterou se mění vyhláška č. 107/2005 Sb., o školním stravování, ve znění pozdějších předpisů*, ve které jsou stanovy možnosti provozovatele stravovacích služeb na podporu dětských strávníků s dietním omezením, které bylo potvrzeno praktickým lékařem pro děti a dorost. Jako odborný dohled nad správností výběru potravin, způsobem přípravy pokrmů a sestavováním jídelníčků v rámci dietního stravování byl vyhláškou stanoven nutriční terapeut [8]. Tato část vyhlášky byla v roce 2017 změněna *vyhláškou č. 210/2017 Sb., kterou se mění vyhláška č. 107/2005 Sb., o školním stravování, ve znění pozdějších předpisů*, která uvádí, že kromě nutričního

terapeuta mohou být dietní receptury schvalovány taktéž lékařem se specializovanou způsobilostí nebo lékařem se zvláštní specializovanou způsobilostí [9].

Provozovatelé stravovacích zařízení jsou od roku 2014 povinni poskytovat strávníkům informace o alergenech vyskytujících se v nabízených potravinách či pokrmech. Toto stanovuje právní předpis *Nařízení Evropského parlamentu a Rady (EU) č. 1169/2011 o poskytování informací o potravinách spotřebitelům*, který vešel v platnost 25. října 2011. V tomto právním předpisu je uveden seznam čtrnácti sledovaných alergenů [10].

1.3. Výživová doporučení

Jsou vydávána na základě vědeckých poznatků pro obyvatele dané země za účelem udržení a rozvoje celkového zdraví. Výživová doporučení jsou významným nástrojem prevence civilizačních onemocnění, jako jsou obezita, nádorová onemocnění, osteoporóza, diabetes mellitus atd. [11, s. 77,78]. Při tvorbě výživových doporučení by měly být respektovány kulturní zvyklosti, ekonomické, psychologické a sociální podmínky dané země. Pro efektivní předání a pochopení uvedených informací odbornou, ale i laickou veřejností byly vytvořeny výživové doporučené dávky, obecná výživová doporučení a doporučení založena na skupinách potravin [12].

1.3.1. Výživové doporučené dávky

V ČR byly výživové doporučené dávky (dále jen „**VDD**“) naposledy aktualizovány v roce 1989. S měnícími se životními podmínkami a životním stylem českých občanů je důležitá aktualizace VDD alespoň jednou za 10 let, proto jsou VDD z 80. let minulého století již nedostačující [13]. Z důvodu značných kulturních, geografických, ekonomických, sociálních i etnických rozdílů neexistují univerzální VDD. Proto jsou od roku 2011 oficiálně přijaty referenční hodnoty pro příjem živin německy mluvících zemí tzv. DACH, které jsou naší zemi kulturně nejbližší [12].

Referenční hodnoty pro příjem živin jsou určeny především pro odborníky v oblasti výživy. Tyto hodnoty jsou definovány takto: *„Převzetí Referenčních hodnot má zajistit u téměř veškerého zdravého obyvatelstva životně důležité metabolické,*

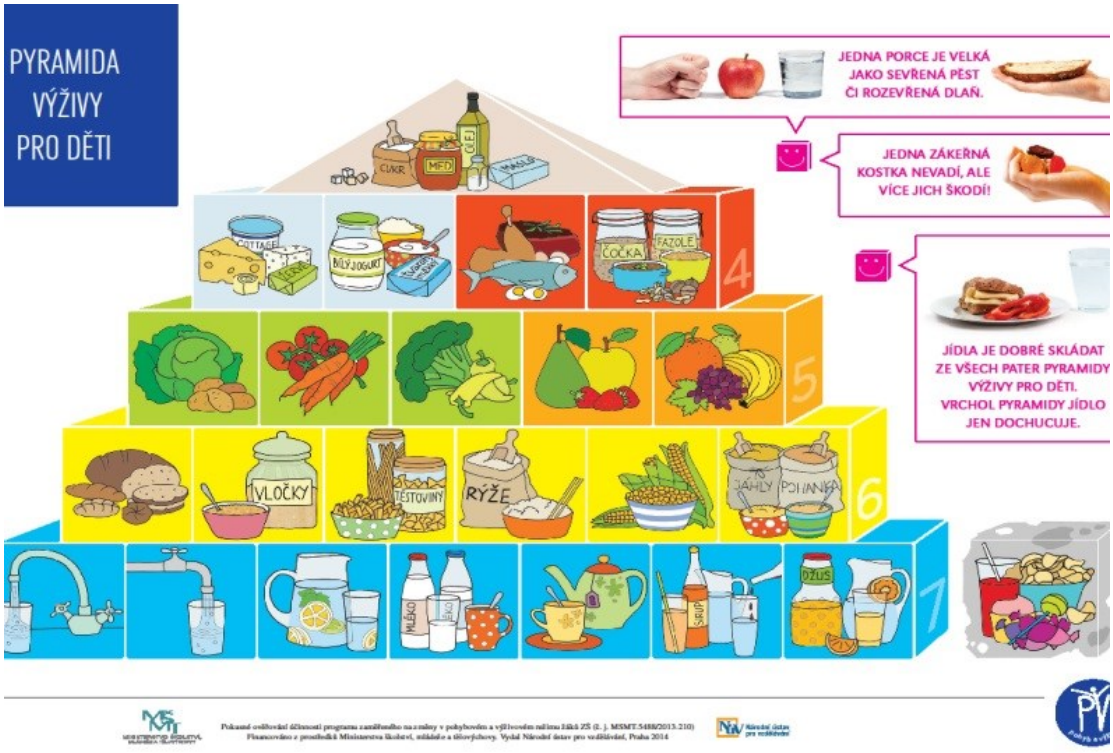
fyzické a psychické funkce a chránit před poruchami zdraví, způsobenými výživou" [14, s. 5]. Další možností je využití evropských výživových referenčních hodnot EFSA [15].

1.3.2. Obecná výživová doporučení

Tato doporučení jsou určena široké veřejnosti, proto by měla být především jednoduchá. Obecná výživová doporučení se zaměřují na určité typy potravin nebo jejich složky, které by měla česká populace omezovat (např. příjem soli, cholesterolu, nasycených mastných kyselin), nebo naopak konzumovat více (např. ovoce a zeleninu, vlákninu, ryby) a tím podporovat své zdraví [12]. V dokumentu z tzv. Bílé knihy vydané Evropskou komisí se předpokládá, že 80% případů nejčastějších neinfekčních onemocnění a 40% případů onkologických onemocnění by bylo možno změnou životního stylu předejít. Nesprávná výživa je tak jedním z hlavních faktorů řady onemocnění. V roce 2005 vydala Společnost pro výživu tzv. Výživová doporučení pro obyvatelstvo ČR, která byla v roce 2012 inovována a doplněna o výživová doporučení pro dětskou populaci, těhotné a kojící ženy a starší osoby [16].

1.3.3. Doporučení založena na skupinách potravin

Doporučení založena na skupinách potravin, známé také jako food based dietary guidelines (dále jen „**FBDG**"), jsou určena pro běžnou populaci, a proto by měla být jednoduchá, srozumitelná a pro občany také dobře zapamatovatelná. FBDG doporučení jsou založena na vědeckých poznatcích, která podporují vyváženou a dostupnou stravu pro každého občana a která by měla zohledňovat kulturní, náboženské a výživové zvyklosti dané země [17]. V České republice se využívá grafická podoba doporučení ve formě tzv. „potravinové pyramidy", která byla jako oficiální potravinová pyramida schválena v roce 2005 Ministerstvem zdravotnictví České republiky (dále jen „**MZ ČR**") [18]. Jako velmi nápaditá se ukázala neoficiální potravinová pyramida pro děti vycházející z oficiální potravinové pyramidy MZ ČR. Tato pyramida se skládá z pěti pater a každé patro v sobě obsahuje kostičky neboli porce. V této pyramidě je oproti oficiální potravinové pyramidě také uveden pitný režim, který zabírá celé spodní patro, a tzv. „zákeřná" kostička, která není součástí pyramidy, a proto by se její obsah, který představuje méně vhodné potraviny, jako jsou např. slazené nápoje, cukrovinky, fast food, chipsy atd., měl konzumovat pouze výjimečně [19].



***Obrázek 1**: Pyramida výživy pro děti [19]*

1.4. Spotřební koš

Spotřební koš (dále jen „**SK**“) je nástroj k plnění výživových norem stanovených vyhláškou o školním stravování v příloze č. 1, ve které jsou výživové normy definovány takto: *„průměrná měsíční spotřeba vybraných druhů potravin na strávníka a den v gramech, uvedeno v hodnotách „jak nakoupeno“* [7]. SK byl v legislativě poprvé uveden v roce 1993, od této doby došlo díky novým technologiím a novým výrobkům k jeho aktualizaci. SK by měl sloužit jako nástroj sestavování jídelníčků k zajištění vyvážené výživové hodnoty podávaných pokrmů, ale také jako ukazatel pro dostatečnost finančních normativů na nákup použitých surovin [20].

	Druh a množství vybraných potravin v g na strávníka a den									
hlavní a doplňková jídla	**Maso**	**Ryby**	**Mléko tekuté**	**Mléčné výr.**	**Tuky volné**	**Cukr volný**	**Zelenina celkem**	**Ovoce celkem**	**Brambory**	**Luštěniny**
3-6 r. přesnídávka, oběd, svačina	55	10	300	31	17	20	110	110	90	10
7-10 r. oběd	64	10	55	19	12	13	85	65	140	10
11-14 r. oběd	70	10	70	17	15	16	90	80	160	10
15-18 r. oběd	75	10	100	9	17	16	100	90	170	10
celodenní stravování										
3-6 r.	114	20	450	60	25	40	190	180	150	15
7-10 r.	149	30	250	70	35	55	215	170	300	30
11-14 r.	159	30	300	85	36	65	215	210	350	30
15-18 r.	163	20	300	85	35	50	250	240	300	20
Druh a množství vybraných druhů potravin v g na strávníka a den pro laktoovovegetariánskou výživu										
	Vejce	**Mléko tekuté**	**Mléčné výr.**	**Tuky volné**	**Cukr volný**		**Zelenina celkem**	**Ovoce celkem**	**Brambory**	**Luštěniny**
3-6 r. přesnídávka, oběd, svačina	15	350	75	12	20		130	115	90	20
7-10 r. oběd	15	250	45	12	12	92	70	140	15	
11-14 r. oběd	15	250	45	12	15	104	80	160	15	
15-18 r. oběd	15	250	45	12	13	114	90	160	15	
15-18 r. celodenní stravování	25	400	210	35	40	370	290	250	30	

Table 1: *Výživové normy pro školní stravování [7]*

Výživové normy uvádějí 10 hlavních skupin potravin, jejichž spotřeba je sledována. Mezi tyto sledované skupiny zařazujeme maso, ryby, mléko tekuté, mléčné výrobky, tuky volné, cukr volný, zeleninu, ovoce, brambory a luštěniny. Jako jedinou přípustnou alternativu stravování připouští legislativa pouze lakto-ovo-vegetariánskou stravu, u které není sledován příjem masa a ryb, tyto položky jsou nahrazeny vejci. V tabulce jsou spolu s potravinami uvedeny věkové kategorie strávníků a porce v gramech jim určené k dosažení optimálního příjmu živin. Uvedené gramy potravin pro každou věkovou skupinu jsou uvedeny v hodnotách „jak nakoupeno“ [7].

Pro ulehčení sledování položek SK a propočtu zákonem stanovených potravin byla v roce 1997 vypracována Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy ČR Metodika pro výpočet spotřebního koše potravin ve školních jídelnách podle *vyhlášky č.107/2005 Sb.*, *o školním stravování*, která je platná dodnes [20].

1.4.1. Nutriční doporučení Ministerstva zdravotnictví ke spotřebnímu koši

Metodika Nutričního doporučení Ministerstva zdravotnictví ke spotřebnímu koši z roku 2015 byla vytvořena pro vedoucí zaměstnance školních jídelen s cílem zajistit strávníkům těchto zařízení vyváženou a pestrou stravu, a je tedy doplňkem k metodice pro výpočet spotřebního koše potravin ve školních jídelnách. Při správném dodržování metodiky Nutričního doporučení (dále jen „**ND**“) dochází zároveň k naplnění výživových norem v souladu s aktuálními zásadami správné výživy [6, s. 6-8].

ND jsou obecně navržena na 20 dnů v měsíci. Hodnotí se nejen četnost určitých pokrmů, jejich složení a kombinace, ale také způsob technologické úpravy, jako je dušení, smažení, grilování nebo pečení. Cílem ND je pomoci školním jídelnám s vytvářením jídelníčků a snaha o snížení spotřeby některých druhů potravin jako je např. vepřové maso, úplné či částečné vyřazení uzenin a paštik nebo omezení některých příloh, jako jsou houskové knedlíky z bílé mouky. Na druhé straně je cílem zvýšit povědomí o prospěšných potravinách a jejich spotřebu. A to potravin, jako jsou čerstvá zelenina, luštěniny, ryby či přílohy z různých druhů obilovin [6, s. 8].

Dalším kritériem pro posouzení kvality jídelníčku jsou doporučené kombinace polévek a hlavních jídel. Zařazení lehčích polévek ve formě vývaru před sytějším hlavním jídlem, a naopak k lehčím hlavním jídlům ideálně servírovat sytější krémové polévky. Pozitivně je hodnocena různá úprava zeleniny a nápaditost pokrmů, kterou se rozumí využití sezónních a regionálních potravin a zařazení nových netradičních potravin a pokrmů do jídelníčku [6, s. 15,20-21].

Polévky	Doporučená četnost
Zeleninové	12 x
Luštěninová (za 4 x měsíčně = 2body)	3-4 x
Zařazování obilných zavářek (jáhly, vločky, krupky, pohanka, bulgur, kuskus…)	4 x
Kombinace polévek a hlavních jídel	Většinou vhodná kombinace
Hlavní jídla	
Drůbež a králík (kuře, krůta, slepice, králík)	3 x
Ryby (v případě 3 x měsíčně = 2 body)	2-3 x
Vepřové maso	max. 4 x
Bezmasé nesladké jídlo (včetně luštěnin, pokud jsou nabídnuty bez masa)	4 x
Nejsou zařazeny uzeniny	0 x
Sladké jídlo	max. 2 x
Nápaditost pokrmů, regionální pokrmy	nápadité
Luštěniny (2 x měsíčně = 2 body)	1-2 x
Přílohy	
Obiloviny (těstoviny, rýže, kuskus apod…)	7 x
Houskové knedlíky	max. 2 x
Zelenina	
Zelenina čerstvá	min. 8 x
Tepelně upravená zelenina	min. 4 x
Nápoje	
Denně nabídnut neslazený nemléčný	ano
Pokud je mléčný, výběr i z nemléčného	ano

Table 2: Nutriční doporučení pro obědy [6, s. 11]

ND se nezabývají spotřebou mléčných výrobků a mléka, jelikož jsou z hlediska plnění spotřebního koše bezproblémové. Naopak se zabývají nápoji, které ve SK uvedené nejsou. Hlavním nabízeným nápojem by měla být voda. Přípustné jsou i jiné neslazené nápoje, jako je ovocný čaj a výjimečně minerální voda. Neslazené nápoje by měly být nabízeny po celý den pro podporu pitného režimu. Jako druhou volbu je možno spolu s neslazeným nápojem poskytnout slazený, či neslazený mléčný nápoj, jako je kakao či mléko, nebo slazený nemléčný nápoj, jako např. voda se sirupem nebo ředěný džus [6, s. 32].

Metodika ND obsahuje nejen nutriční doporučení pro obědy, ale také nutriční doporučení pro přesnídávky a svačiny, které jsou využívány v mateřských školách. Tato část je zaměřena na četnost různých druhů obilných kaší a pomazánek, na spotřebu ovoce a zeleniny. U přesnídávek a svačin se hodnotí druhy pečiva a celkové

vynechání paštik a uzenin. Dále je posuzovaná vhodná kombinace všech jídel v průběhu celého dne [6, s. 34-36].

Mateřské školy = Přesnídávky a svačiny	Doporučená četnost
Luštěninová nebo zeleninová pomazánka	4 x
Rybí pomazánka	min. 2 x
Obilná kaše (z vloček, jáhel, kukuřičné krupice, rýže apod.)	min. 2 x
Zelenina nebo ovoce vždy jako součást svačin	vždy
Nabídka celozrnných, vícezrnných, speciálních, žitných druhů pečiva včetně chleba	8 x
Nezařazení uzenin a paštik	0 x

Table 3: *Nutriční doporučení pro přesnídávky a svačiny [6, s. 34]*

Pokud je v určitém období více či méně stravovacích dnů, je tento fakt zohledněn v hodnocení, které provádí odborný zaměstnanec orgánu ochrany veřejného zdraví (dále jen „**zaměstnanec OOVZ**“). Zaměstnanec OOVZ boduje připravený měsíční jídelníček vybraného zařízení. Pokud jsou splněny podmínky, jsou za každou dodrženou položku udělovány body, pokud podmínky splněny nejsou, body se neudělují ani neodčítají. Body nejsou vedoucím zaměstnancům stravovacích zařízení sdělovány. Na závěr celého procesu obdrží školní zařízení písemné slovní hodnocení. Hodnocení popisuje současný stav, zaměřuje se na pozitiva jídelníčku, ale také na případné nedostatky, u kterých nabízí řešení nápravy. Úkolem zaměstnance OOVZ je určení prioritního nedostatku, kterému by se školní jídelna měla věnovat přednostně [6, s. 6-7].

Při posuzování kvality jídelníčků je důležité pohlížet na jídelníčky jako na celek. Důležité je zohlednit kombinace pokrmů, jejich četnost nebo naopak nedostatek, výběr surovin či technologické úpravy [6, s. 7].

2. Stravování v mateřských školách ve Spolkové republice Německo

2.1. Historie stravování

V době znovusjednocení obou německých států mezi lety 1989-1990 se systémy veřejné péče o děti ve východním a západním Německu zásadně lišily [21].

Ve staré Spolkové republice byla péče o předškolní děti chápána především jako rodinná odpovědnost, a to jak politická, tak sociální, takže o děti doma většinou pečovaly matky. Veřejná péče o děti byla součástí oblasti péče o děti a mládež. Zařízení zajišťovala dohled nad dětmi a nezabývala se žádnou vzdělávací aktivitou. Neexistovala žádná oficiální nařízení k této službě. Náklady na péči museli nést rodiče. Obědy v zařízeních byly nabízeny jen zřídka, protože systém veřejné péče o děti byl silně orientován na půldenní péči [21].

V bývalé NDR byla veřejná péče o děti přidělena do sektoru školství, a proto byla považována za nejnižší úroveň státního vzdělávacího systému. Nabídka státní péče byla nabídkou pro všechny rodiče. Vychovat z dětí všestranné socialistické osobnosti bylo jasně definované státní nařízení. Neexistovala žádná různorodost školních zařízení, instituce byly primárně státní 86%, nebo podnikové 12%, doplněné o některé církevní instituce. Státem organizovaná péče o děti měla zajistit, aby ženy mohly kombinovat péči o děti a pracovní život. Péče o děti v jeslích a školkách byla pro rodiče bezplatná, museli platit jen malý poplatek za stravování [21].

Přestože péče o děti v NDR byla regulována Ministerstvem školství a kontrolována četnými vzdělávacími směrnicemi, v NDR neexistovaly žádné specifické směrnice pro nutriční standardy, pouze obecně formulovaný požadavek znějící takto: *„V mateřské škole musí být zajištěna zdravá strava dětí“* [22, s. 92]. Další požadavky se týkaly především způsobu stravování. V jídelnách měla být navozena harmonická atmosféra a měly být zavedeny zdravé a kulturní stravovací návyky. Kromě toho měly být děti zvyklé jíst syrovou stravu na začátku jídla a učitelka je měla povzbuzovat k tomu, aby jedly jídla, která nemají rády. Kromě toho měly učitelky za úkol rodičům radit s přípravou snídaně a odpolední svačiny, které si děti nosily z domova [22, s. 92].

Znovusjednocením západní Spolkové republiky Německo s východní NDR přešla státem organizovaná péče o děti do kompetence zemských vlád nových německých spolkových zemí a do té doby platné právní předpisy a státní pověření pro vzdělání a výchovu v bývalé NDR přestaly platit. Veřejná péče o děti v bývalé NDR byla nyní právně přiřazena k péči o děti a mládež, a tak byla oddělena od sektoru vzdělávání. Přestože jsou všechna dětská zařízení ve Spolkové republice Německo zařazena do oblasti péče o děti a mládež, prosazují také vzdělávací přístup. Od roku 1990 je vzdělávání v raném dětství implementováno jako první stupeň v německém vzdělávacím systému prostřednictvím vhodných nabídek denní péče o děti. Odpovědnost za implementaci leží na příslušných spolkových zemích [21].

V roce 1996 byl ve Spolkové republice Německo zřízen zákonný nárok na místo v mateřské škole pro všechny děti ve věku od tří let. V západoněmeckých spolkových zemích to vedlo k výraznému rozšíření nabídky péče o děti, ve východoněmeckých spolkových zemích se vývoj soustředil na věcné a strukturální změny. Došlo především k odtržení od státního vzdělávacího mandátu v kombinaci s nárůstem různých poskytovatelů a koncepcí. Ve všech spolkových zemích byly vyvinuty, zavedeny a implementovány specifické státní vzdělávací a školicí programy pro péči o předškolní děti. Ve spolkových zemích východního Německa dominuje celodenní péče se šesti až deseti hodinami péče denně, zatímco v západoněmeckých spolkových zemích dominuje tradiční půldenní péče se čtyřmi až šesti hodinami péče denně [21].

Rozdíl mezi klasickou celodenní a půldenní péčí se projevuje právě v podávání obědů, které nejsou nabízeny ve všech mateřských školách. Možné varianty jsou: pobyt dítěte dopoledne bez oběda, pobyt dítěte odpoledne bez oběda a pobyt dítěte po celý den bez oběda (odchází na oběd domů). S výjimkou města Hamburg je zde jasně patrné regionální rozdělení východ-západ. Ve spolkové zemi Meklenbursko-Přední Pomořansko dostává téměř 100% dětí ve věku od tří let oběd v mateřské škole, zatímco ve spolkové zemi Bádensko-Württembersko se to týká pouze 38% dětí ve stejném věku. To je nejnižší hodnota nabídky obědů v celém Německu. Důsledkem nedostatečného zajištění obědů je, že nabídka péče v těchto mateřských školách končí před obědem, nebo je během oběda přerušována, nebo dokonce začíná po obědě [21].

1. ledna 2019 vstoupil v platnost tzv. *„zákon o dobré školce“* [23, s. 14]. Tento zákon vytvořil základ pro zkvalitnění nabídky dětské denní péče na úrovni jednotlivých spolkových zemí, které dostávají od spolkové vlády finanční prostředky na podporu dalšího rozvoje kvality a na zlepšení participace v dětských zařízeních ve svých komunitách. Spolkové země se mohou samy rozhodnout, ve které z oblastí činnosti uvedených v zákoně chtějí tyto prostředky použít [23, s. 14].

V monitorovací zprávě Spolkového ministerstva pro rodinu, seniory, ženy a mládež z roku 2023 za vykazovaný rok 2022 je *„podpora vývoje dětí, zdraví, výživy a cvičení“* [23, s. 20] uvedena jako jedna z deseti oblastí činnosti uvedených v zákoně. Cílem je zde zlepšit rámcové podmínky pro zdravotnická opatření na úrovni dětských zařízení. Jeden ukazatel analýzy pro hodnocení v této oblasti činnosti se týká zajištění vysoce kvalitní, zdravé a vyvážené stravy v denní péči pro děti [23, s. 20]. Podle oficiální statistiky péče o děti a mládež se v roce 2022 zúčastnilo společných obědů asi 2,72 milionů dětí, to odpovídalo podílu 75,8% všech dětí, což znamená, že téměř jedna čtvrtina předškolních dětí nedostala oběd v těchto zařízeních [23, s. 168]. S ohledem na rozdílné využívání obědů jsou opět patrné rozdíly mezi západními a východními spolkovými zeměmi. Zatímco průměrně ve východoněmeckých spolkových zemích dostává oběd až do nástupu do školy 99,1% dětí starších tří let, v západním Německu je to 70,2% dětí ve výše uvedené věkové skupině [23, s. 170].

2.2. Legislativa

Základní principy péče o děti ve Spolkové republice Německo upravuje třetí oddíl „*Podpora dětí v denních zařízeních a v denní péči“* (§§22-26) osmého sociálního zákoníku (dále jen „**SGB VIII**“), tzv. *Zákon na ochranu dětí a mládeže* (dále jen *„***KJHG***“*), kde jsou formulovány úkoly mateřských škol. V § 22 odstavec 2 se mimo jiné uvádí, že školy by měly podporovat *„vývoj dítěte v sebe zodpovědnou a společensky schopnou osobnost“*. Odstavec 3 uvádí: *„Pověření k financování zahrnuje výchovu, vzdělání a péči o dítě a týká se sociálního, emocionálního, fyzického a duševního rozvoje dítěte (…)“* [24].

Vzhledem k tomu, že Spolková republika Německo je spolkovou zemí, má 16 spolkových zemí své vlastní zákony o péči o děti, tzn. státní zákony jako prováděcí

zákony SGB VIII. Podle § 22 odst. 4 KJHG stanoví vhodná opatření k zajištění kvality podpory dětí ve školních zařízeních [24].

Mateřská škola Spreepiraten v Chotěbuzi, na jejímž příkladu budu analyzovat, do jaké míry je možné zajistit zdravou výživu dětí v rámci komunitního zařízení v Německé spolkové republice, se nachází ve spolkové zemi Braniborsko. Proto se zaměřím především na zákony s ní spojené.

Braniborský zákon, tzv. Kita-Gesetz (dále jen „**zákon o školce**“) - stanovený v KJHG, výslovně stanoví zákonné právo na péči v mateřských školách. Zákon o školce § 3 říká: „Děti od prvního roku života až do přiřazení do páté třídy mají zákonné právo na vzdělání, péči a podporu (…)“ [24]. Zákonodárce v Braniborsku také výslovně stanovil, že mateřské školy musí zajistit zdravou výživu a péči o děti [24].

Neexistují však celostátní jednotné závazné normy kvality společného stravování dětí v denní péči. Otázkou, co znamená zdravá strava a péče o děti, se zabývá Německá společnost pro výživu (dále jen „**DGE**“). Jménem Spolkového ministerstva výživy a zemědělství vypracovala tzv. Standardy kvality DGE pro stravování dětí v denní péči. Standardy kvality DGE byly zveřejněny v roce 2009 a revidovány v roce 2020 na základě nejnovějších vědeckých výsledků. Naposledy byly opraveny a aktualizovány v roce 2023. Na vývoji těchto standardů se kromě odborníků z DGE podíleli také odborníci ze státních ministerstev, síťových center pro mateřské školy a školní stravování a také řada lidí z oblasti vědy, školství a praxe [25].

Standardy kvality potravin v mateřských školách popisují nejdůležitější body zdravého a udržitelného stravování a podporují tak nejen zdraví prospěšnou a plnohodnotnou stravu, ale také nutriční výchovu dětí. Jsou zaměřeny na poskytovatele a ředitele mateřských škol, cateringové společnosti a rodiče. Poskytují „*praktickou komplexní pomoc ohledně aspektů stravování v celém procesním řetězci. Od plánování, nákupu, přípravy a podávání až po likvidaci a čištění, jako:*

- *Optimální výběr potravin a udržitelná strava.*
- *Plánování jídla a příprava jídla.*
- *Vhodná kritéria pro snídaně a svačiny a také pro ovo-lakto-vegetariánské menu.*
- *Příjem živin během oběda.*

- *Manipulace se sladkostmi nebo jídlem při oslavách.*
- *Řešení potravinových intolerancí nebo alergií“* [25].

Standardy kvality DGE jsou důležitým základem pro stravování v mateřských školách, ale jak již bylo zmíněno, nejsou pro školy nijak závazné. Existuje pouze doporučení, aby se školy řídily Standardy kvality DGE, protože nabízejí komplexní a vědecky podložené pokyny pro zdravou výživu. Zdravá strava je v zásadě možná i bez zohlednění tohoto doporučeného standardu kvality. K tomu se hlásí řada oborníků z řad lékařů, pedagogů, rodičů, ale i politici, především Cem Özemir, spolkový ministr pro výživu a zemědělství. Braniborská ministryně zdravotnictví Ursula Nonnemancher také nedávno poukázala na to, že *„v Braniborsku máme masivní zdravotní problém kvůli nezdravé výživě“* [26]. To je hlavní faktor pro řadu chronických onemocnění. Zdůrazňuje, že má smysl začít se *„společným stravováním, včetně mateřských škol a škol, aby všechny děti dostaly alespoň jednou denně zdravé jídlo“* [26].

Aby bylo možné implementovat standardy kvality DGE v zařízeních denní péče o děti, mohou se mateřské školy účastnit certifikovaného programu DGE FIT KID. Osoby zodpovědné za stravování v mateřských školách dostávají v tomto procesu podporu od center, která byla zřízena ve spolkových zemích v letech 2008 a 2009. Národní centrum kvality pro výživu v mateřských školách od roku 2016 koordinuje spolupráci všech aktérů, kteří se zavázali k dobré péči a školnímu stravování. Podle Spolkového ministra pro výživu a zemědělství mají všechny děti v Německu právo na dobré jídlo, na jídlo, které je zdravé a chutné bez ohledu na jejich sociální a ekonomické zázemí [27, s. 6].

Aby zařízení získala certifikaci pro zdravou výživu v mateřských školách, musí pomocí kontrolního seznamu kontrolovat standardy kvality DGE po dobu čtyř týdnů a zúčastnit se auditu. Zařízení, která se ucházejí o certifikaci, musí splňovat určitá kritéria v oblastech kvality, jako např. optimální plánování a výroba pokrmů, výběr surovin k výrobě obědů, ale také vyhovující prostředí, jako je atmosféra při jídle nebo doba jídla. Po absolvování auditu mohou mateřské školy používat certifikační označení FIT KID. Certifikát lze prodloužit pravidelnými re-audity [25].

2.3. Výživová doporučení

2.3.1. Výživové doporučené dávky

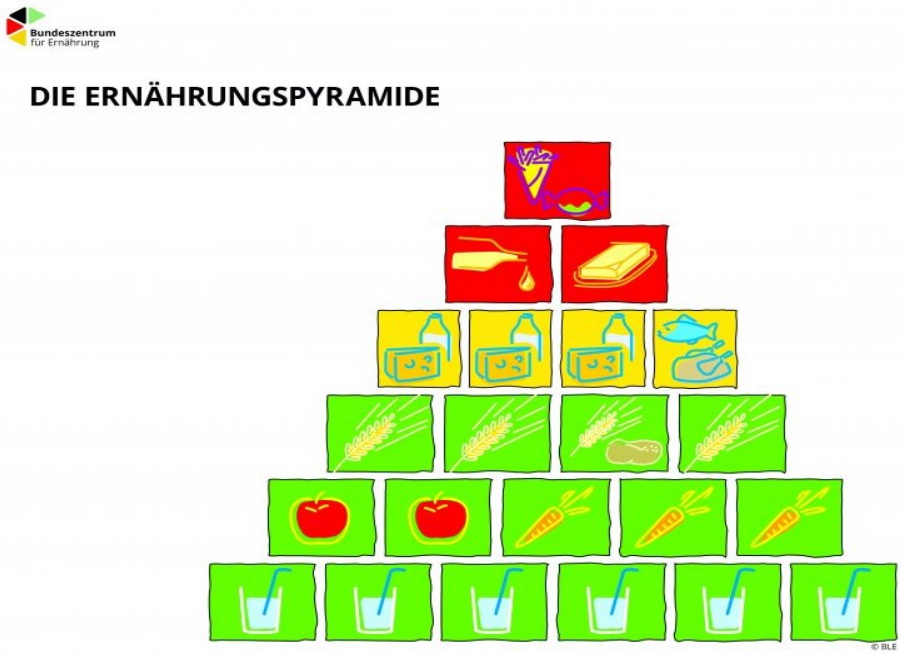
Spolková republika Německo se řídí stejně jako Česká republika referenčními hodnotami pro příjem živin obyvatel německy mluvících zemí, tzv. DACH, které jsou vydávány Německou společností pro výživu (DGE) [28].

2.3.2. Obecná výživová doporučení

„Jezte barevně a zdravě a přitom chraňte životní prostředí“ [29]. Taková jsou doporučení DGE z března roku 2024. Doporučení DGE se zaměřují nejen na obecné zdraví, ale kladou důraz na ochranu životního prostředí. Toho je docíleno zvýšenou spotřebou rostlinné stravy a sníženou spotřebou potravin živočišného původu a snížením plýtvání potravinami. Tato doporučení se zaměřují na typy potravin, které pozitivně ovlivňují naše zdraví, jako jsou sezónní ovoce a zelenina, celozrnné výrobky, ořechy a rostlinné oleje, ryby, mléko a mléčné výrobky. Typy potravin, které podle DGE negativně ovlivňují naše zdraví a měly by být konzumovány pouze výjimečně nebo v menším množství, jsou sladké, slané a tučné produkty, živočišné tuky, maso a masné výrobky. Pro zdraví kostí a snížení rizika nadváhy či obezity je doporučena denní fyzická aktivita a dostatečný pitný režim [29].

2.3.3. Doporučení založená na druhu potravin

Oficiální grafické znázornění výživových doporučení, která jsou určena pro širokou veřejnost, představuje ve Spolkové republice Německo tzv. výživový kruh DGE. Tento kruh nabízí jednoduchý a rychlý návod pro výběr zdravých potravin. Široký sortiment dostupných potravin je rozdělen do sedmi segmentů, jako jsou *„nápoje, zelenina a salát, ovoce, luštěniny a ořechy, obiloviny, obilné výrobky a brambory, mléko a mléčné výrobky, maso, uzeniny, ryby a vejce, oleje a tuky“* [30]. Z tohoto výživového kruhu vychází neoficiální výživová pyramida určená jak dětem, tak dospělým. Jako jednoduchá pomůcka při měření porcí nám má sloužit naše vlastní ruka, která roste s námi [31].



Obrázek 6: *Výživová pyramida [29]*

Tato barevná výživová pyramida je rozdělena do šesti řad. Každá kostka z této pyramidy představuje jednu porci. Spodní, nejdelší řada skládající se z šesti kostek, představuje pitný režim, který znázorňuje šest sklenic neslazeného nápoje denně. Další řadu tvoří zelenina, která obývá tři kostky z pěti, zbývající kostky v této řadě reprezentují dvě porce ovoce denně. Ve třetí řadě výživové pyramidy jsou znázorněny obiloviny a přílohy. Čtvrtá řada představuje mléko a mléčně výrobky, které jsou zastoupeny ve třech kostkách, vedle toho maso, masné výrobky a ryby jsou znázorněny kostkou jedinou. Toto zdůrazňuje, že bychom měli upřednostňovat denní konzumaci mléka a mléčných výrobků oproti masu a masným výrobkům. Předposlední, páté patro, znázorňuje tuky a oleje. Vrchol pyramidy uzavírá kostka, která reprezentuje potraviny, které bychom měli konzumovat ve velmi malém množství, nebo je z našeho jídelníčku úplně vyřadit, patří mezi ně např. cukrovinky a dezerty.

Pyramida je rozdělena třemi barvami podobně jako dopravní semafor. Potraviny v zelených kostkách bychom měly upřednostňovat a konzumovat je pravidelně jako součást každého denního jídla. Potraviny ve žlutých kostkách by měli být konzumovány střídmě a ty v červených v malém množství, nebo jen výjimečně. Podle této pyramidy bychom měli konzumovat 3 až 5 jídel denně v pravidelných intervalech [31].

2.4. Standardy kvality DGE pro stravování v mateřských školách

Německá společnost pro výživu (dále jen „**DGE**“) je nezávislou vědeckou společností, v právní normě neziskovou organizací. Byla založena v roce 1953 ve Spolkové republice [32]. Jejím cílem je vytvořit na základě výsledků výzkumu výživová doporučení platná pro Spolkovou republiku Německo. DGE vyvinulo tzv. výživový kruh, který má ilustrovat, jak by měla vypadat zdravá a ekologicky udržitelná strava. Poskytuje pokyny pro zdravé dospělé ve věku od 18 do 65 let [30]. Kromě toho DGE navrhlo diferencované směrnice a doporučení pro stravování v komunitních zařízeních. Standardy kvality DGE byly vyvinuty a specifikovány pro stravování v mateřských školách, školách, firmách, klinikách a seniorských zařízeních [33].

Přestože nutriční standardy nejsou v Německu povinné, spolkový ministr pro výživu a zemědělství apeluje na to, aby jedním z cílů bylo zavedení nutričních standardů DGE po celém Německu [27, s. 6]. Hlavním cílem je zavést zdraví podporující a ekologicky udržitelné stravování v zařízeních denní péče, a tím zajistit podporu zdraví německého obyvatelstva. Nutriční standardy si kladou za cíl popsat celý proces, neboť rozhodující je nejen hotový pokrm, ale také jeho příprava a konzumace. Mateřské školy jsou povinny vyvinout vlastní koncept stravování se zapojením všech zúčastněných stran, tj. zřizovatelé mateřských škol, vedení, pedagogického personálu, poskytovatelů stravy a rodičů [27, s. 16]. Na základě analýzy současného stavu by mělo zařízení vytvořit plán, který stanovuje hlavní a vedlejší cíle, vypracovat a nastavit opatření, která povedou k jejich naplnění. Celý tento proces musí být kontrolován, aby bylo zjištěno, zda byla opatření provedena a zda přispěla k dosažení cílů [27, s. 17-18].

Standardy DGE se zaměřují především na udržitelnost stravy, která je rozdělena do čtyř hlavních kategorií. První kategorií je zdraví, tedy cílem je zdraví prospěšná strava, která by měla vést k prodloužení délky života a větší pohodě. Zatímco tato kategorie slouží pouze samotnému spotřebiteli, další kategorie se týkají obecného dobra. Další tři kategorie se zaměřují na životní prostředí, sociální otázky a dobré životní podmínky zvířat. Naše strava je stále více vyráběna ve složitých globálních podmínkách, které začínají pěstováním a zpracováním surovin, výrobou a spotřebou potravin. Jedním z ukazatelů dopadu výroby potravin na životní prostředí je uhlíková stopa. Potravinářský průmysl je celosvětově zodpovědný za jednu třetinu

emisí skleníkových plynů [27, s. 27]. Podle projektu Klima a energeticky úsporné školní kuchyně (dále jen „**KEEKS**“) je možné snížit emise skleníkových plynů v prostorách školních jídelen až o 40%. Největší podíl emisí skleníkových plynů ve školních jídelnách tvoří nevhodný výběr potravin, kuchyňské technologie, příprava pokrmů a v neposlední řadě zbytky jídla. Potraviny živočišného původu způsobují zpravidla vyšší uhlíkovou stopu než strava rostlinná [27, s. 28].

Standardy kvality DGE pro stravování v mateřských školách rozlišují sedm základních skupin potravin, které by měly být více či méně konzumovány a které jsou důležité pro růst a zdraví dětí.

Obiloviny, **obilné výrobky a brambory**. Obilné výrobky, jako jsou chléb, cereálie, těstoviny nebo také rýže, představují důležitou složku výživy, jsou důležitým zdrojem energie, vlákniny a minerálních látek. Z hlediska kvality potravin DGE doporučuje použití celozrnných variant. Větší pozornost bychom měli věnovat spotřebě rýže, toto je příloha s poměrně velkým klimatickým dopadem, a proto by měla být rýže konzumována pouze příležitostně. Místo rýže bychom měli upřednostňovat lokální suroviny, jako jsou brambory, špalda a jiné obiloviny [27, s. 30-31].

Zelenina a salát. Další významnou skupinu představuje zelenina a salát, jejichž složení je bohaté na vitaminy, minerální látky a vlákninu a svou malou náročností na pěstování se řadí do významné skupiny udržitelných potravin. Mají vysoký sytící efekt a jsou to potraviny, které obsahují malé množství energie. Do této skupiny zařazujeme i luštěniny, jako jsou fazole, hrách nebo čočka. Luštěniny jsou v kombinaci s obilovinami významným zdrojem bílkovin, a proto by měly být běžnou součástí školního stravování. Pro tuto skupinu potravin se doporučuje použití čerstvé nebo mražené zeleniny, luštěnin a čerstvého salátu [27, s. 31].

Ovoce a ořechy. Podle DGE by mělo být použito ovoce čerstvé i mražené. Nemělo by být přislazované a dětem by se mělo co nejvíce ovoce podávat ve své přirozené formě. Pro malé děti jsou ořechy ideální pomleté a přidané například do jogurtu [27, s. 32].

Mléko a mléčné produkty. Potraviny, které jsou výborným zdrojem vitaminů (A, D) a minerálních látek, jako je vápník, který je zásadní pro zdravý růst kostí a zubů. Kromě těchto prospěšných látek obsahují mléčné výrobky relativně vysoké množství

tuku, a proto by měly být vybírány mléčné výrobky do 30% tuku v sušině. Mléko a mléčné výrobky by měly být nabízeny dětem pravidelně [27, s. 32].

Maso, **masné výrobky**, **ryby a vejce**. Maso je významným zdrojem bílkovin, železa, vitaminů, ale také nasycených mastných kyselin, proto je upřednostňováno maso libové. Masné výrobky by měly být zařazeny do jídelníčku dětí pouze minimálně, a to kvůli vysokému obsahu soli a podílu tuku. Jelikož jsou emise z chovu přežvýkavců výrazně vyšší než u pěstování rostlinné stravy, je doporučováno zařazovat maso a jeho výrobky do jídelníčku s mírou [27, s. 32]. Do této kategorie zařazujeme i rybí maso, a to jak sladkovodní, tak mořské ryby, které jsou bohatým zdrojem bílkovin, n-3 mastných kyselin a jódu. V dnešní době zažíváme nadměrný lov ryb, proto DGE doporučuje vybírat ryby, které jsou certifikované a pocházejí z udržitelného rybolovu. Poslední surovinou této kategorie jsou vejce. Vejce jsou významným zdrojem velmi kvalitních bílkovin a vitaminů rozpustných v tucích. Jejich spotřeba je v příručce Standardy kvality DGE pro stravování v mateřských školách stanovena takto: *„Na základě aktuálních studijních poznatků nelze z výživovo-fyziologického důvodu nastavit horní hranici spotřeby vajec. Přesto se v rámci vegetariánské stravy nedoporučuje nadlimitní konzumace“* [27, s. 33].

Oleje a tuky. Jsou energeticky velmi bohaté, proto bychom se měli zaměřit na jejich vědomé používání. Potraviny jako ořechy, tučné ryby, margarín a rostlinné oleje jsou preferovány pro své složení. Obsahují nízké množství nasycených mastných kyselin, vyšší množství nenasycených mastných kyselin a vitamin E. Důležitý je také poměr n-3 a n-6 mastných kyselin. Pro své příznivé složení a příznivý poměr těchto mastných kyselin je doporučován k přípravě pokrmů v mateřských školách řepkový olej, stejně jako lněný olej nebo olej sójový. Doporučovány jsou také margaríny, které obsahují méně nasycených mastných kyselin než například máslo, navíc mají výrazně menší vliv na životní prostředí. V mateřských školách se nedoporučuje používat kokosový tuk, palmový olej nebo palmojádrový olej, které obsahují vysoké množství nasycených mastných kyselin, které nepříznivě působí na kardiovaskulární systém [27, s. 33].

Nápoje. Ideálním nápojem je voda, neslazené ovocné nebo bylinné čaje, které by měly být dětem dostupné po celý den. Podle DGE by měly děti ve věku od 1 roku do 7 let vypít 0,8 až 1l vody denně, při zvýšené aktivitě nebo v horkém prostředí by

měly děti objem vypitých tekutin navýšit. DGE doporučuje používat vodu kohoutkovou, která nezatěžuje životní prostředí tak, jako voda balená. Nápoje v podobě limonád, moštu, džusů, mléčných nápojů a ledových čajů se nedoporučují, jelikož tyto nápoje obsahují velké množství jednoduchých cukrů a energie [27, s. 34].

Standardy DGE pro stravování v mateřských školách pomáhají s návrhem jídelníčku, který by měl zajistit plnohodnotnou, zdravou a udržitelnou stravu. Toto je realizováno pomocí procesního řetězce, který zahrnuje plánování, nákup, přípravu, podávání, likvidaci a čištění [27, s. 37]. Standardy odkazují i na další kritéria, která je třeba zohlednit při navrhování jídelníčku. Vegetariánské jídlo by mělo být k dispozici na požádání a nabídka veganských obědů je omezena na 3 dny v týdnu. Při plánování jídelníčku je třeba brát v úvahu mimo jiné sezónní ovoce a zeleninu dostupné v regionu, to má nejen pozitivní vliv na životní prostředí, ale také se tím děti učí orientovat v ročních obdobích. Dále by měly být preferovány místní potraviny, tedy potraviny z Německa nebo jiných zemí EU [27, s. 44].

Smažené nebo obalované výrobky mohou být nabízeny maximálně čtyřikrát během 20 stravovacích dnů, totéž platí pro průmyslově zpracované výrobky, jako jsou uzeniny, rybí prsty atd. Při používání zpracovaných výrobků je třeba dbát na výběr výrobků bez palmového tuku, palmového oleje nebo kokosového tuku. Vysoce zpracované potraviny navíc obsahují velké množství soli a cukru, a proto je nutné je vždy kombinovat nebo doplňovat méně zpracovanými potravinami. Je třeba dbát na to, abychom vždy upřednostňovali potraviny s nízkým obsahem cukru, nasycených mastných kyselin a soli a s nízkou energetickou hustotou. Obecně platí, že čerstvá a mražená zelenina, ovoce, maso nebo ryby by měly být preferovány a zpracovávány na místě [27, s. 45-47]. Kromě toho je zakázáno používání některých potravin, které mohou být kontaminovány patogeny. Patří mezi ně například syrové mléčné výrobky, syrové maso a výrobky z něj nebo syrová vejce. Děti trpící potravinovou intolerancí musí mít také možnost účastnit se školního stravování prostřednictvím speciální nabídky jídel [27, s. 45]. Kromě toho je třeba při plánování jídla brát v úvahu přání a návrhy dětí. Dále jsou kladeny požadavky na design jídelníčku, který musí být přístupný rodičům i dětem předem, např. online nebo na nástěnce v mateřské škole, musí být viditelně označené alergeny a potravinářské přídatné látky, které vyžadují

označení, a potraviny musí být jasně pojmenovány. U masných, uzenářských a rybích pokrmů musí být viditelný odpovídající živočišný druh [27, s. 48].

Ve druhém procesním kroku se standardy DGE zabývají nákupem potravin. I zde je stanovena řada požadavků na potraviny z ekologického zemědělství, které obsahují málo škodlivin a reziduí, a navíc přispívají k ochraně životního prostředí a klimatu [27, s. 49]. Existuje také požadavek, že bychom měli používat produkty spravedlivého obchodu a ryby musí pocházet z udržitelného rybolovu. Mezi další požadavky patří upřednostňování potravin s ekologickým obalem a používání principu „first-in/first-out“ pro potraviny s krátkodobou trvanlivostí [27, s. 50].

Ve třetím procesním kroku se standardy DGE zabývají přípravou pokrmů, technologickým postupem, teplotou, nutričními a senzorickými vlastnostmi připraveného jídla. V tomto procesním kroku jsou stanoveny pokyny, jako např. *„cukr se používá střídmě, tuk musí být používán vědomě“* [27, s. 51]. Existuje také požadavek na typ a množství soli, která by měla být použita, doporučuje se hojně využívat bylinek a koření [27, s. 51-52]Jídlo by mělo být připravováno tak, aby si zachovalo živiny a mělo nízký obsah tuku, jídlo by se nemělo vařit déle, než je nutné, a jídlo by mělo být udržováno teplé, a to maximálně tři hodiny při dodržení minimální teploty 60 stupňů celsia. Studené potraviny a pokrmy lze uchovávat pouze při teplotě maximálně 7 stupňů celsia [27, s. 52].

V předposledním kroku procesu standardy stanoví specifikace pro podávání jídla. Je důležité zajistit, aby doba zdržení mezi přípravou jídla a podáváním jídla byla co nejkratší. Děti by si navíc měly samy rozhodnout, jak velké porce mají být [27, s. 54].

V posledním kroku procesu jsou stanoveny specifikace pro likvidaci a čistění, které mimo jiné zahrnují zaznamenávání vráceného jídla, toto by mělo sloužit jako výchozí bod při dalším plánování, aby se co nejefektivněji předešlo nadprodukci a plýtvání potravinami. Vrácené potraviny musí být zlikvidovány. Zbytky mohou být poskytnuty jako organický odpad pro výrobu energie. Čištění musí být prováděno ekologicky nezávadnými čisticími prostředky, musí být dodržováno dávkování a hygienické předpisy [27, s. 55-56].

V příručce Standardy kvality DGE pro stravování v mateřských školách je kladen důraz nejen na jídlo samotné, příručka také odkazuje na důležitost dalších faktorů, jako je pozitivní atmosféra při stolování nebo nutriční výchova dětí. Podle DGE mají na kvalitu výživy v mateřských školách pozitivní, či negativní vliv nejen ti, kteří jídlo připravují, ale také pedagogický personál a v neposlední řadě rodiče a děti samotné. Všichni tito aktéři mají přímý či nepřímý vliv na kvalitu nutriční péče a je potřeba zajistit jejich pravidelné setkávání a dobrou komunikaci. Dalším velmi důležitým faktorem je prostředí, ve kterém děti stolují, načasování a přístup pedagogů k dětem při jídle [27, s. 60-64].

3. Výživa a vývoj dětí

Děti potřebují, ve srovnání s dospělými, přijímat více energie a živin ve vazbě na tělesné proporce. Důvodem je potřeba růstu a vývoje, proto by měl být dětem zajištěn dostatečný, ale ne nadbytečný přísun živin [34, s. 329]. V průběhu dětství jsou formovány stravovací návyky a chuťové preference, které pak přetrvávají až do dospělosti. [34, s. 332].

Vývoj stravovacího chování od kojeneckého věku do dospělosti lze rozdělit do šesti fází. Biologické a fyziologické procesy, jako je například vývoj trávicího traktu a motoriky, ale také vývoj chuti a kulturní vlivy, evoluce a genetika i vztahy, zkušenosti a výchova utvářejí stravovací chování. Fáze se liší způsobem, jakým člověk jí, co, kdy a proč jí neboli jaký má motiv [35].

Stravovací chování dětí je řízeno evolučně/geneticky ukotvenými programy biologické bezpečnosti a ochrany. Určují, která jídla děti preferují, nebo odmítají. Tyto programy mají obrovský vliv na výběr jídla a stravovací návyky dětí, protože na rozdíl od dospělých jsou děti intuitivními jedlíky. Existují čtyři evoluční programy, které ukazují, že lidé *„upřednostňují sladká, slaná a tučná jídla a odmítají hořká anebo kyselá jídla“* [35]. V minulosti, kdy jídlo nebylo k dispozici několik hodin či dní, byla potřeba nutričně denzních potravin zárukou přežití. Nedávalo smysl naplnit si žaludek jídlem s vysokým objemem a malou energetickou hustotou. Toto je stále patrné u malých dětí, které mají velmi vysokou spotřebu energie, ale poměrně malý žaludek. Z tohoto

důvodu je malými dětmi geneticky preferováno mateřské mléko, které není ani hořké, ani kyselé, ale které je sladké, a především tučné s malým množstvím soli. To vysvětluje, proč děti mohou odmítat růžičky brokolice. Pokud tedy dospělí chtějí, aby děti jedly zeleninu, měla by být vždy nabízena společně s nutričně denzními potravinami. Pro děti není čerstvě nakrájená zelenina o aspektu nasycení, ale o zábavě sníst něco barevného, šťavnatého a také křupavého. Mnoho dětí proto s oblibou konzumuje syrovou zeleninu, zvláště pokud si ji mohou do něčeho namáčet [35].

Je žádoucí, aby pedagogové a samozřejmě rodiče získali základní znalosti o vývoji stravovacího chování, významu stravování a faktorech ovlivňujících stravovací chování dětí. Obecně platí, že odmítání některých potravin by se nemělo komentovat a na děti by se neměl vyvíjet nátlak. Při přípravě a nabízení jídel je třeba brát ohled na vědomí, že děti do šesti let milují mít něco na talíři. *„Chtějí mít možnost jasně vidět, co je v miskách, než je snědí. A není neobvyklé, že jedí jednotlivé složky po sobě, tedy odděleně a pokud možno čisté“* [35]. Ani zde by se autonomie dítěte neměla komentovat, ale měla by být respektována [35].

Po prvním roce života se snižuje chuť k jídlu a děti ztrácí o jídlo zájem. Jídlo, které dříve bylo jídlem oblíbeným, je odmítáno a to řadu rodičů znepokojuje. Toto je ale součást vývojového období, které je pouze přechodné. Malé děti jsou taktéž schopny vybrat si nutričně vyváženou stravu, pokud jim je nabídnuta. Tuto úlohu zastávají rodiče a pečovatelé, kteří mají kontrolu nad tím, jaké jídlo je dětem nabízeno [34, s. 334]. Děti, se učí jíst prostřednictvím mezilidského kontaktu. Potřebují dospělé, se kterými mají dobrý vztah a kteří jsou schopni reflektovat své stravovací chování a vztah k jídlu. Dospělí by měli vědomě zvážit, co mohou a chtějí dítěti ze svého stravovacího chování předat a zda mu dovolí, aby se rozhodovalo samo, i když se toto rozhodnutí liší od představ a přesvědčení dospělých. Pouze prostřednictvím pozitivních zkušeností, zprostředkovaných lidmi, kterým důvěřují, se rozšíří sortiment potravin, které děti konzumují [35].

K tomu, aby děti měly s jídlem pozitivní zkušenosti, potřebují *„povolení prožívat jídlo všemi smysly. Děti se učí svými smysly, nikoli myslí“* [35]. Proto bychom měli dětem umožnit prozkoumávání u jídelního stolu [35]. Děti často odmítají jídla, která jim nevoní, aniž by je ochutnaly, jídla s vysokou teplotou nebo jídla, která se

navzájem dotýkají. „*Polámané sušenky zřejmě zůstanou nedotčeny*“ [34, s. 335]. Děti potřebují až 20 kontaktů s jedním a tím samým jídlem a tyto kontakty nejsou chuťovými kontakty, ale zrakovými, sluchovými, čichovými a dotekovými, chuťové kontakty přicházejí až na konec [35]. Pokud dětem umožníme jíst například pomocí alternativního nádobí, zvýšíme tím jejich zájem o nové typy jídla a další rozvoj motorických dovedností [34, s. 335].

Na rozdíl od dospívajících a dospělých chybí dětem motivace jíst něco, co jim „ještě“ nechutná. Proto bychom stravování dětí měli přizpůsobit jejich potřebám, věku a fázi vývoje, ve které se právě nacházejí [35].

PRAKTICKÁ ČÁST

4. Mateřská škola Česká republika

V prvním ročníku studia na 1. lékařské fakultě Univerzity Karlovy jsem svoji úvodní praxi absolvovala v mateřské škole, která mě zaujala přátelským a otevřeným přístupem k dětem. Pracovníci, které jsem za dobu svého působení v mateřské škole poznala, byli velmi ochotní a dokázali vytvořit opravdu příjemnou profesionální atmosféru.

Mateřská škola, kterou jsem si vybrala jako příklad pro svoji bakalářskou práci, byla založena v roce 1983 a nachází se na okraji města Třebíč v části, která se nazývá Borovina. Na pozemku školy se prostírají tři pavilony, které jsou propojeny několika dlouhými chodbami. Pavilony jsou obklopeny velkou zahradou, kterou děti využívají k dopoledním či odpoledním aktivitám. Momentálně mateřskou školu navštěvuje cca 80 dětí ve věku od 2 do 7 let. Děti jsou zařazeny do čtyř věkově smíšených tříd. Od roku 2001 je mateřská škola zařazena v programu podporujícím tělesné i duševní zdraví a smí užívat logo Zdravá mateřská škola. Cílem tohoto programu je vnímat dítě jako komplexní osobnost: *„Zdraví neznamená pouze nepřítomnost nemoci, ale je výslednicí vzájemných interakcí celého člověka, všech jeho systémů a složek na úrovni biologické, duševní, sociální, duchovní a enviromentální“* [36].

Součástí mateřské školy je velká kuchyně, ve které pracují dvě kuchařky. Nabízena jsou tři jídla denně. Prvním jídlem je přesnídávka, která je dětem nabízena v 8.30 h. Podává se převážně pečivo s různými druhy pomazánek a zelenina nebo obilná kaše s ovocem. Druhým jídlem, které děti dostávají, je oběd, ten je servírován ve všech třídách současně, a to v 11.30 h. Oběd se tradičně skládá z polévky a hlavního chodu. Polévky jsou buď zeleninové, nebo masové, jako hlavní chod se střídá maso a ryby nebo jídla bezmasá. Posledním jídlem, které je dětem servírováno v 14.00 h., je odpolední svačina. Ta obsahuje namazané čerstvé pečivo s kusem ovoce nebo zeleniny. K přípravě obědů se používá konvektomat, díky kterému je úprava potravin rychlejší, šetrnější a spotřeba oleje minimální. Hlavní kuchařka, která je zodpovědná za chod kuchyně, se maximálně snaží dodržovat naplnění spotřebního koše a s tím související nutriční doporučení. Suroviny používané k přípravě pokrmů jsou dodávány od místních dodavatelů z kraje Vysočina.

Pitný režim je pro děti mimo podávaná jídla zajištěn vodou, která je k dispozici vždy spolu se zbylým nápojem, který je součástí podávaných jídel.

Děti se podílejí na přípravě stolování a úklidu po jídle, taktéž si samy rozhodují o velikostech porcí a jsou podporovány nalévat si samy polévku. Celodenní jídelníček je rodičům k dispozici v tištěné formě, online verze je k dispozici na webových stránkách mateřské školy nebo také v aplikaci strava.cz. V této aplikaci rodiče mohou objednávat, nebo odhlašovat jídlo podle potřeb dítěte.

Hodnotila jsem jídelní lístky za období od dubna 2022 do prosince 2022, vždy tři týdny po sobě jdoucích jídelníčků, jako reprezentativní ilustraci poskytovaného stravování.

Nutriční parametry byly vyhodnoceny v software Nutriservis. Sledovala jsem obsah makroživin, energetickou hodnotu a množství vlákniny. Celodenní obsah živin a energie jsem taktéž zhodnotila s ohledem na dosažený trojpoměr živin.

4.1. Jídelníček 1

Týden 04.04.2022-08.04.2022
Pondělí 04.04.2022
Přesnídávka: Kváskový chléb, pomazánka z makrely, bílá paprika, Caro
Oběd: Kmínová polévka s vejcem Kuřecí maso po italsku, rýže, ovocný sirup
Svačina: Cereální bulka, máslo, mrkev, čaj jahodový
Úterý 05.04.2022
Přesnídávka: Chléb, vitaminová pomazánka, banán, mléko
Oběd: Zeleninová polévka s pohankovými vločkami Svíčková na smetaně, špaldový knedlík, sirup pomeranč
Svačina: Chléb kváskový, žervé s bylinkami, rajče, čaj ovocný
Středa 06.04.2022
Přesnídávka: Chléb celožitný, vajíčková pomazánka, ředkvička, ochucené mléko
Oběd: Fazolová polévka Buchty s tvarohem, kakao, ovocné pyré
Svačina: Chléb kmínový, drožďová pomazánka, okurka, čaj ovocný
Čtvrtek 07.04.2022
Přesnídávka: Loupák, jablko, čaj ovocný
Oběd: Kuřecí vývar s kroupami Sekaná s vločkami, bramborová kaše, mrkvová salát, čaj
Svačina: Chléb kváskový, česneková pomazánka, hruška, sirup
Pátek 08.04.2022
Přesnídávka: Chléb nopálový, šunková pomazánka, kedlubna, Caro
Oběd: Kapustová polévka Krůtí přírodní plátek, bulgur, rajče, sirup
Svačina: Rohlík, máslo, červená paprika, čaj ovocný

Table 4: *Jídelníček 1- CZ*

4.1.1. Pondělí

Pondělí 04.04.2022								
Množství	**Jednotka**	**Název**	**Energie (kcal)**	**Energie (kJ)**	**Bílkoviny (g)**	**Tuky (g)**	**Sacharidy (g)**	**Vláknina (g)**
Přesnídávka								
26	g	Chléb žitný kváskový	49,92	209,04	1,2	0,31	10,58	2,24
2,8	g	Makrela v oleji	8,6	35,95	0,4	0,78	0	0
2,08	g	Máslo	15,64	64,25	0,01	1,73	0	0
4,16	g	Rama	31,45	131,66	0	3,49	0	0
0,7	g	Cibule	0,23	0,97	0,01	0	0,06	0,01
0,16	g	Sůl	0	0	0	0	0	0
0,16	g	Hořčice plnotučná	0,21	0,87	0,01	0,01	0,02	0
35	g	Paprika zeleninová, bílá	5,95	25,2	0,28	0,07	1,54	0,81
116	g	Mléko polotučné	53,36	223,88	3,83	1,74	5,57	0
0,7	ml	Caro	2,55	10,78	0,03	0	0,57	0,07
CELKEM			***167,91***	***702,6***	***5,77***	***8,13***	***18,34***	***3,13***
Oběd								
166	ml	Voda	0	0	0	0	0	0
2,08	g	Máslo	15,64	64,25	0,01	1,73	0	0
16,6	g	Mrkev	3,49	14,61	0,17	0,03	1,21	0,83
8,3	g	Celer	1,99	8,22	0,11	0,02	0,61	0,42
0,18	g	Česnek	0,22	0,91	0,01	0	0,05	0
4,16	g	Vejce slepičí	5,74	23,92	0,52	0,38	0,05	0
75	g	Maso kuřecí, prsní ořez	98,25	412,5	15,45	4,05	0	0
16,6	g	Cibule	5,48	22,91	0,23	0,03	1,48	0,3
4,16	g	Olej	38,44	160,87	0	4,14	0	0
0,5	g	Koření, paprika, sladká, mletá	1,63	6,72	0,08	0,07	0,28	0,22
2	g	Rajský protlak	1,98	8,28	0,05	0,01	0,47	0
11,1	g	Lečo zeleninové konzerv.	3,55	14,76	0,12	0,07	0,65	0
0,3	g	Sůl	0	0	0	0	0	0
166	ml	Voda	0	0	0	0	0	0
11,6	ml	Sirup pomerančový	31,32	130,96	0,02	0,01	7,7	0
5	g	Krupice pšeničná	17,6	73,7	0,49	0,04	3,78	0,36
66	g	Rýže loupaná	232,32	972,18	4,55	0,46	52,27	1,06
CELKEM			***457,65***	***1914,79***	***21,81***	***11,04***	***68,55***	***3,19***
Svačina								
25	g	Kaiserka cereální	59,75	250	2,25	0,7	11,3	0,8
4,16	g	Máslo	31,28	128,5	0,03	3,46	0	0
26	g	Mrkev	5,46	22,88	0,26	0,05	1,9	1,3
160	ml	Čaj ovocný	12,8	54,4	0	0	3,2	0
CELKEM			***109,29***	***455,78***	***2,54***	***4,21***	***16,4***	***2,1***
DENNÍ SOUČET			**734,85**	**3073,17**	**30,12**	**23,38**	**103,29**	**8,42**
Poměr energie				**100 %**	**17 %**	**29 %**	**54 %**	

4.1.2. Úterý

Úterý 05.04.2022								
Množství	**Jednotka**	**Název**	**Energie (kcal)**	**Energie (kJ)**	**Bílkoviny (g)**	**Tuky (g)**	**Sacharidy (g)**	**Vláknina (g)**
Přesnídávka								
0,6	g	Mrkev	0,13	0,53	0,01	0	0,04	0,03
0,8	g	Pórek	0,23	0,96	0,02	0	0,05	0,03
2,83	g	Máslo pomazánkové	9,74	40,81	0,1	0,96	0,17	0
1,21	g	jablko	0,69	2,88	0	0	0,16	0,04
4,16	g	Máslo	31,28	128,5	0,03	3,46	0	0
50	g	Banán	40,5	170	0,6	0,1	10,9	1
116	g	Mléko polotučné	53,36	223,88	3,83	1,74	5,57	0
30	g	Chléb pšeničný bílý	71,4	299,4	2,49	0,48	15,24	1,08
CELKEM			***207,33***	***866,96***	***7,08***	***6,74***	***32,13***	***2,18***
Oběd								
16,6	g	Cibule	5,48	22,91	0,23	0,03	1,48	0,3
2,08	g	Máslo	15,64	64,25	0,01	1,73	0	0
16,6	g	Mrkev	3,49	14,61	0,17	0,03	1,21	0,83
8,3	g	Celer	1,99	8,22	0,11	0,02	0,61	0,42
0,08	g	Pažitka	0,03	0,13	0	0	0,01	0
3,3	g	Pohankové vločky	11,91	50,49	0,4	0,1	2,34	0,13
16,6	g	Cibule	5,48	22,91	0,23	0,03	1,48	0,3
4,16	g	Olej	38,44	160,87	0	4,14	0	0
25	g	Mrkev	5,25	22	0,25	0,05	1,83	1,25
75	g	Maso hovězí zadní	110,25	461,25	15,6	4,88	0	0
16,6	g	Celer	3,98	16,43	0,22	0,05	1,21	0,83
166	ml	Voda	0	0	0	0	0	0
0,85	g	Cukr	3,44	14,42	0	0	0,85	0
16,6	g	Mouka pšeničná hladká (T 650)	57,44	240,2	1,88	0,25	12,13	0,66
0,2	g	Ocet	0,07	0,3	0	0	0,02	0
2,6	g	Citróny	0,91	3,87	0,02	0,01	0,22	0,06
66	g	Mouka pšeničná hrubá (T 450)	226,38	947,76	6,47	0,79	49,5	2,71
4,1	g	Vejce slepičí	5,66	23,58	0,51	0,38	0,05	0
33,3	g	Mléko polotučné	15,32	64,27	1,1	0,5	1,6	0
0,3	g	Sůl	0	0	0	0	0	0
166	ml	Voda	0	0	0	0	0	0
11,6	ml	Sirup pomerančový	31,32	130,96	0,02	0,01	7,7	0
16,6	g	Bonavita Špaldová mouka celozrnná	56,44	239,04	2,32	0,3	10,46	1,33
3,5	g	Droždí	5,53	23,28	0,97	0	0,41	0,11
CELKEM			***604,45***	***2531,75***	***30,51***	***13,3***	***93,11***	***8,93***
Svačina								
25	g	Chléb žitný kváskový	48	201	1,15	0,3	10,18	2,15
9	g	Žervé- pažitka 50g Krajanka	21,69	90,63	0,78	1,86	0,5	0
250	ml	Čaj ovocný	20	85	0	0	5	0
5	g	Cukr	20,25	84,85	0	0	4,99	0
30	g	Rajčata	4,8	19,5	0,3	0,06	1,23	0,9
CELKEM			***114,74***	***480,98***	***2,23***	***2,22***	***21,9***	***3,05***
DENNÍ SOUČET			**926,52**	**3879,69**	**39,82**	**22,26**	**147,14**	**14,16**
Poměr energie				**100 %**	**17 %**	**22 %**	**61 %**	

4.1.3. Středa

Středa 06.04.2022								
Množství	**Jednotka**	**Název**	**Energie (kcal)**	**Energie (kJ)**	**Bílkoviny (g)**	**Tuky (g)**	**Sacharidy (g)**	**Vláknina (g)**
Přesnídávka								
6,6	g	Vejce slepičí	9,11	37,95	0,83	0,61	0,09	0
2,16	g	Cibule	0,71	2,98	0,03	0	0,19	0,04
4,16	g	Máslo	31,28	128,5	0,03	3,46	0	0
0,16	g	Sůl	0	0	0	0	0	0
0,08	g	Hořčice plnotučná	0,1	0,44	0	0,01	0,01	0
23	g	Ředkvička	2,53	10,35	0,14	0	0,6	0,23
116	g	Mléko polotučné	53,36	223,88	3,83	1,74	5,57	0
6,6	ml	Sirup jahodový	17,49	73,19	0,01	0,01	4,29	0
30	g	Chléb žitný kváskový	57,6	241,2	1,38	0,36	12,21	2,58
CELKEM			***172,18***	***718,49***	***6,25***	***6,19***	***22,96***	***2,85***
Oběd								
33	g	Fazole bílé	92,4	387,42	7,33	0,53	19,7	5,61
16,6	g	Cibule	5,48	22,91	0,23	0,03	1,48	0,3
4,16	g	Olej	38,44	160,87	0	4,14	0	0
8,3	g	Mrkev	1,74	7,3	0,08	0,02	0,61	0,42
4,1	g	Celer	0,98	4,06	0,05	0,01	0,3	0,21
0,08	g	Petržel, nať	0,04	0,18	0	0	0,01	0
1	g	Česnek	1,2	5,04	0,06	0	0,25	0,03
0,3	g	Sůl	0	0	0	0	0	0
0,16	g	Koření harmonie chuti	0,31	1,3	0,02	0,01	0,03	0,03
83,3	g	Mouka pšeničná polohrubá (T 550)	289,05	1209,52	8,66	1,08	62,14	3,42
4,16	g	Vejce slepičí	5,74	23,92	0,52	0,38	0,05	0
33,3	g	Mléko polotučné	15,32	64,27	1,1	0,5	1,6	0
16,6	g	Cukr	67,23	281,7	0	0	16,57	0
66	g	Tvaroh měkký polotučný Milko	77,22	324,06	9,11	2,9	3,7	0
6,6	g	Vejce slepičí	9,11	37,95	0,83	0,61	0,09	0
13,3	g	Cukr moučkový	51,74	217,3	0	0	13,27	0
0,16	g	Cukr vanilkový	0,64	2,72	0	0	0,16	0
12,5	g	Olej	115,5	483,38	0	12,44	0	0
116	g	Mléko polotučné	53,36	223,88	3,83	1,74	5,57	0
0,2	ml	Kakao neslazené	0,12	0,5	0,01	0	0,01	0
3,3	g	Cukr	13,37	56	0	0	3,29	0
3,5	g	Droždí	5,53	23,28	0,97	0	0,41	0,11
CELKEM			***844,52***	***3537,56***	***32,8***	***24,39***	***129,24***	***10,13***
Svačina								
25	g	Chléb kmínový	58,5	245,25	1,85	0,28	12,95	1,05
1,25	g	Cibule	0,41	1,73	0,02	0	0,11	0,02
6,25	g	Máslo	47	193,06	0,04	5,2	0	0
6,25	g	Vejce slepičí	8,63	35,94	0,78	0,58	0,08	0
23	g	Okurka	2,99	12,65	0,14	0,05	0,42	0
250	ml	Čaj ovocný	20	85	0	0	5	0
5	g	Cukr	20,25	84,85	0	0	4,99	0
120	g	Ovocňák hruškové pyré kapsička	66	280,8	0,58	0,14	15,65	2,16
3,15	g	Droždí	4,98	20,95	0,88	0	0,37	0,09
CELKEM			***228,76***	***960,23***	***4,29***	***6,25***	***39,57***	***3,32***
DENNÍ SOUČET			**1245,46**	**5216,28**	**43,34**	**36,83**	**191,77**	**16,3**
Poměr energie				**100 %**	**14 %**	**27 %**	**59 %**	

4.1.4. Čtvrtek

Čtvrtek 07.04.2022								
Množství	**Jednotka**	**Název**	**Energie (kcal)**	**Energie (kJ)**	**Bílkoviny (g)**	**Tuky (g)**	**Sacharidy (g)**	**Vláknina (g)**
Přesnídávka								
50	g	Loupák	176,5	739	5	5	27,5	1
60	g	jablko	34,2	142,8	0,22	0,24	7,8	1,8
166	ml	Čaj ovocný	13,28	56,44	0	0	3,32	0
CELKEM			***223,98***	***938,24***	***5,22***	***5,24***	***38,62***	***2,8***
Oběd								
8,3	g	Mrkev	1,74	7,3	0,08	0,02	0,61	0,42
5	g	Celer	1,2	4,95	0,07	0,02	0,37	0,25
6,6	g	Kroupy	21,91	91,87	0,65	0,12	4,97	0,3
16,6	g	Mleté maso hovězí	37,02	155,04	3,27	2,69	0	0
50	g	Mleté maso - vepřové	139	577,5	9,5	11,25	0	0
5,8	g	Vejce slepičí	8	33,35	0,73	0,53	0,08	0
7,16	g	Rohlík	20,55	86,21	0,7	0,26	4,12	0,21
10	g	Mléko polotučné	4,6	19,3	0,33	0,15	0,48	0
4,16	g	Cibule	1,37	5,74	0,06	0,01	0,37	0,07
5	g	Ovesné vločky	18,2	76,2	0,66	0,31	3,41	0,35
0,6	g	Česnek	0,72	3,02	0,04	0	0,15	0,02
8,3	g	Strouhanka	29,63	125,33	0,81	0,08	6,55	0,27
5	g	Mouka pšeničná hladká (T 650)	17,3	72,35	0,57	0,08	3,66	0,2
50	g	Mléko polotučné	23	96,5	1,65	0,75	2,4	0
4,1	g	Máslo	30,83	126,65	0,03	3,41	0	0
0,6	g	Sůl	0	0	0	0	0	0
83	g	Mrkev	17,43	73,04	0,83	0,17	6,06	4,15
8,3	ml	Sirup pomerančový	22,41	93,71	0,02	0,01	5,51	0
5	g	Cukr	20,25	84,85	0	0	4,99	0
13	g	Citróny	4,55	19,37	0,09	0,05	1,09	0,3
166	ml	Čaj ovocný	13,28	56,44	0	0	3,32	0
200	g	Brambory rané	170	714	4	0,4	39,4	1,2
CELKEM			***602,99***	***2522,72***	***24,09***	***20,31***	***87,54***	***7,74***
Svačina								
30	g	Chléb žitný kváskový	57,6	241,2	1,38	0,36	12,21	2,58
2,5	g	Rama	18,9	79,13	0	2,1	0	0
2,5	g	Máslo	18,8	77,23	0,02	2,08	0	0
0,27	g	Česnek	0,32	1,36	0,02	0	0,07	0,01
2,5	g	Sýr tavený 45%	7,93	33,2	0,61	0,61	0,02	0
250	ml	Voda	0	0	0	0	0	0
12,5	ml	Sirup malinový	33,5	140	0,01	0,03	8,19	0
54	g	Hrušky	22,84	96,12	0,22	0,16	7,24	1,78
CELKEM			***159,89***	***668,24***	***2,26***	***5,34***	***27,73***	***4,37***
DENNÍ SOUČET			**986,86**	**4129,2**	**31,57**	**30,89**	**153,89**	**14,91**
Poměr energie				**100 %**	**13 %**	**28 %**	**59 %**	

4.1.5. Pátek

Pátek 08.04.2022								
Množství	**Jednotka**	**Název**	**Energie (kcal)**	**Energie (kJ)**	**Bílkoviny (g)**	**Tuky (g)**	**Sacharidy (g)**	**Vláknina (g)**
Přesnídávka								
8,3	g	Rama	62,75	262,7	0	6,97	0	0
5,8	g	Šunka vepřová - vařená	7,25	30,62	1,31	0,21	0	0
0,16	g	Sůl	0	0	0	0	0	0
116	g	Mléko polotučné	53,36	223,88	3,83	1,74	5,57	0
0,7	ml	Caro	2,55	10,78	0,03	0	0,57	0,07
24	g	Kedlubna	6,48	27,36	0,5	0,02	1,37	0,6
30	g	Nopálový chléb	76,5	0	2,1	0,24	16,5	1,77
CELKEM			***208,89***	***555,34***	***7,77***	***9,18***	***24,01***	***2,44***
Oběd								
41,6	g	Kapusta mražená	8,74	37,02	0,87	0,21	2	1,04
8,3	g	Cibule	2,74	11,45	0,12	0,02	0,74	0,15
166	ml	Voda	0	0	0	0	0	0
0,3	g	Sůl	0	0	0	0	0	0
0,2	g	Česnek	0,24	1,01	0,01	0	0,05	0,01
0,16	g	Koření harmonie chuti	0,31	1,3	0,02	0,01	0,03	0,03
50	g	Krůtí prsa bez kosti	54,5	228	11,25	1	0,15	0
16,6	g	Cibule	5,48	22,91	0,23	0,03	1,48	0,3
3,3	g	Mouka pšeničná hladká (T 650)	11,42	47,75	0,37	0,05	2,41	0,13
66	ml	Voda	0	0	0	0	0	0
0,3	g	Koření harmonie chuti	0,58	2,43	0,04	0,03	0,06	0,05
166	ml	Voda	0	0	0	0	0	0
11,6	ml	Sirup pomerančový	31,32	130,96	0,02	0,01	7,7	0
16,6	g	Brambory rané	14,11	59,26	0,33	0,03	3,27	0,1
60	g	Bulgur pšeničný	171,6	719,4	7,2	1,14	34,2	4,8
30	g	Rajčata	4,8	19,5	0,3	0,06	1,23	0,9
CELKEM			***305,84***	***1280,99***	***20,76***	***2,59***	***53,32***	***7,51***
Svačina								
23	g	Rohlík	66,01	276,92	2,25	0,85	13,23	0,69
12,5	g	Máslo	94	386,13	0,08	10,4	0	0
15	g	Eidam 45%	51,45	215,25	3,9	3,92	0,15	0
30	g	Paprika červená	9,3	39	0,3	0,09	1,89	0,63
250	ml	Čaj ovocný	20	85	0	0	5	0
CELKEM			***240,76***	***1002,3***	***6,53***	***15,26***	***20,27***	***1,32***
DENNÍ SOUČET			**755,49**	**2838,63**	**35,06**	**27,03**	**97,6**	**11,27**
Poměr energie				**100 %**	**21 %**	**36 %**	**43 %**	

4.2. Jídelníček 2

Týden 18.07.2022-22.07.2022
Pondělí 18.07.2022
Přesnídávka: Chléb, fazolová pomazánka, banán, Caro
Oběd: Špenátová polévka s bramborem Kuřecí směs na rajčatech, rýže, sirup
Svačina: Veka, Rama, sýr, jablko, čaj
Úterý 19.07.2022
Přesnídávka: Chléb, drožďová pomazánka, paprika, bílá káva
Oběd: Vývar s kapáním Hrachová kaše s cibulkou, kyselá okurka, chléb
Svačina: Kaiserka, pomazánkové máslo, okurka, sirup
Středa 20.07.2022
Přesnídávka: Kváskový chléb, sardinková pomazánka, mléko, okurka
Oběd: Zeleninová polévka s kuskusem Nudle s mákem, kompot
Svačina: Bulka cereální, česneková pomazánka, hruška, sirup
Čtvrtek 21.07.2022
Přesnídávka: Jogurtové mléko, rohlík, hroznové víno, čaj
Oběd: Čočková polévka Vepřový guláš, houskový knedlík
Svačina: Kmínový chléb, vajíčková pomazánka, ředkvička, čaj
Pátek 22.07.2022
Přesnídávka: Závin s mákem, bílá káva, hruška
Oběd: Kmínová polévka s vejcem Zapečené těstoviny s kuřecím masem, okurka, sirup
Svačina: Nopálový chléb, salámová pomazánka, jablko, čaj

Table 5: *Jídelníček 2 -CZ*

4.2.1. Pondělí

Pondělí 18.07.2022								
Množství	**Jednotka**	**Název**	**Energie (kcal)**	**Energie (kJ)**	**Bílkoviny (g)**	**Tuky (g)**	**Sacharidy (g)**	**Vláknina (g)**
Přesnídávka								
6,6	g	Fazole	18,61	77,81	1,47	0,11	3,94	1,06
0,16	g	Sůl	0	0	0	0	0	0
6,25	g	Máslo	47	193,06	0,04	5,2	0	0
0,05	g	Pažitka	0,02	0,08	0	0	0	0
0,02	g	Česnek	0,02	0,08	0	0	0	0
50	g	Banán	40,5	170	0,6	0,1	10,9	1
116	g	Mléko polotučné	53,36	223,88	3,83	1,74	5,57	0
5	ml	Caro	18,2	77	0,21	0,01	4,06	0,52
25	g	Chléb pšeničný bílý	59,5	249,5	2,08	0,4	12,7	0,9
CELKEM			***237,21***	***991,41***	***8,23***	***7,56***	***37,17***	***3,48***
Oběd								
41,6	g	Špenát	7,49	30,78	1,04	0,17	1,25	1,08
8,3	g	Cibule	2,74	11,45	0,12	0,02	0,74	0,15
166	ml	Voda	0	0	0	0	0	0
5	g	Vejce slepičí	6,9	28,75	0,63	0,46	0,07	0
0,6	g	Česnek	0,72	3,02	0,04	0	0,15	0,02
75	g	Maso kuřecí, stehno bez kůže a bez kosti – kuřecí stehenní řízek	108	452,25	13,65	6	0	0
16,6	g	Cibule	5,48	22,91	0,23	0,03	1,48	0,3
20	g	Rajčata loupaná celá	4,2	17,4	0,32	0,04	0,64	0,28
2,5	g	Rajský protlak	2,48	10,35	0,06	0,01	0,59	0
50	ml	Voda	0	0	0	0	0	0
8,3	g	Mouka pšeničná hladká (T 650)	28,72	120,1	0,94	0,12	6,07	0,33
166	ml	Voda	0	0	0	0	0	0
11	ml	Sirup pomerančový	29,7	124,19	0,02	0,01	7,3	0
66,6	g	Rýže loupaná	234,43	981,02	4,6	0,47	52,75	1,07
33	g	Brambory rané	28,05	117,81	0,66	0,07	6,5	0,2
CELKEM			***458,91***	***1920,03***	***22,31***	***7,4***	***77,54***	***3,43***
Svačina								
20	g	Veka	55,8	233,6	1,74	0,2	11,96	0,6
6,25	g	Rama	47,25	197,81	0	5,25	0	0
15	g	Edina plátkový sýr	0	219,6	3,75	4,2	0,03	0
73	g	jablko	41,61	173,74	0,27	0,29	9,49	2,19
166	ml	Čaj ovocný	13,28	56,44	0	0	3,32	0
5	g	Cukr	20,25	84,85	0	0	4,99	0
CELKEM			***178,19***	***966,04***	***5,76***	***9,94***	***29,79***	***2,79***
DENNÍ SOUČET			**874,31**	**3877,48**	**36,3**	**24,9**	**144,5**	**9,7**
Poměr energie				**100 %**	**16 %**	**24 %**	**60 %**	

4.2.2. Úterý

Úterý 19.07.2022								
Množství	**Jednotka**	**Název**	**Energie (kcal)**	**Energie (kJ)**	**Bílkoviny (g)**	**Tuky (g)**	**Sacharidy (g)**	**Vláknina (g)**
Přesnídávka								
1,1	g	Cibule	0,36	1,52	0,02	0	0,1	0,02
4,16	g	Máslo	31,28	128,5	0,03	3,46	0	0
2,1	g	Droždí	3,32	13,97	0,58	0	0,25	0,06
4,16	g	Vejce slepičí	5,74	23,92	0,52	0,38	0,05	0
35	g	Paprika zelená	6,3	26,95	0,39	0,14	1,61	0,6
116	g	Mléko polotučné	53,36	223,88	3,83	1,74	5,57	0
4,16	g	Melta	17,51	73,34	0,55	0,52	2,75	0
5	g	Cukr	20,25	84,85	0	0	4,99	0
25	g	Chléb pšeničný bílý	59,5	249,5	2,08	0,4	12,7	0,9
CELKEM			***197,62***	***826,43***	***8***	***6,64***	***28,02***	***1,58***
Oběd								
8,3	g	Mrkev	1,74	7,3	0,08	0,02	0,61	0,42
8,3	g	Celer	1,99	8,22	0,11	0,02	0,61	0,42
0,3	g	Sůl	0	0	0	0	0	0
166	ml	Voda	0	0	0	0	0	0
16,6	g	Mouka pšeničná hrubá (T 450)	56,94	238,38	1,63	0,2	12,45	0,68
16,6	g	Mléko polotučné	7,64	32,04	0,55	0,25	0,8	0
6,6	g	Vejce slepičí	9,11	37,95	0,83	0,61	0,09	0
0,3	g	Sůl	0	0	0	0	0	0
58,3	g	Hrách	171,99	719,42	13,53	0,76	35,27	8,16
16,6	g	Cibule	5,48	22,91	0,23	0,03	1,48	0,3
4,16	g	Olej	38,44	160,87	0	4,14	0	0
33	ml	Voda	0	0	0	0	0	0
7,5	g	BLP Hraška směs na zahušťování	24,45	103,43	1,25	0,29	4,04	0,71
0,6	g	Česnek	0,72	3,02	0,04	0	0,15	0,02
0,3	g	Sůl	0	0	0	0	0	0
15	g	Okurka - nakládačka, konzervovaná	2,85	12,6	0,16	0,02	0,39	0
25	g	Chléb pšeničný bílý	59,5	249,5	2,08	0,4	12,7	0,9
CELKEM			***380,85***	***1595,64***	***20,49***	***6,74***	***68,59***	***11,61***
Svačina								
30	g	Kaiserka cereální	71,7	300	2,7	0,84	13,56	0,96
11,25	g	Máslo pomazánkové	38,7	162,23	0,42	3,83	0,68	0
250	ml	Voda	0	0	0	0	0	0
12,5	ml	Sirup pomerančový	33,75	141,13	0,03	0,01	8,3	0
24	g	okurka	3,12	13,2	0,14	0,05	0,43	0,12
CELKEM			***147,27***	***616,56***	***3,29***	***4,73***	***22,97***	***1,08***
DENNÍ SOUČET			**725,74**	**3038,63**	**31,78**	**18,11**	**119,58**	**14,27**
Poměr energie				**100 %**	**18 %**	**23 %**	**59 %**	

4.2.3. Středa

Středa 20.07.2022								
Množství	**Jednotka**	**Název**	**Energie (kcal)**	**Energie (kJ)**	**Bílkoviny (g)**	**Tuky (g)**	**Sacharidy (g)**	**Vláknina (g)**
Přesnídávka								
30	g	Chléb žitný kváskový	57,6	241,2	1,38	0,36	12,21	2,58
0,8	g	Cibule	0,26	1,1	0,01	0	0,07	0,01
0,9	g	Okurka - nakládačka, konzervovaná	0,17	0,76	0,01	0	0,02	0
4,2	g	Máslo	31,58	129,74	0,03	3,49	0	0
2,1	g	Sardinky v tomatě	3,4	14,28	0,36	0,21	0,03	0
116	g	Mléko polotučné	53,36	223,88	3,83	1,74	5,57	0
24	g	okurka	3,12	13,2	0,14	0,05	0,43	0,12
CELKEM			***149,49***	***624,16***	***5,76***	***5,85***	***18,33***	***2,71***
Oběd								
16,6	g	Mrkev	3,49	14,61	0,17	0,03	1,21	0,83
8,3	g	Celer	1,99	8,22	0,11	0,02	0,61	0,42
8,3	g	Květák	1,58	6,72	0,21	0,02	0,37	0,29
8,3	g	Mražená zelenina Adam	4,48	18,68	0,2	0,04	0,82	0,24
16,6	g	Cibule	5,48	22,91	0,23	0,03	1,48	0,3
25	g	Kuskus	89	372,5	3,55	0,3	18,23	1,05
0,16	g	Sůl	0	0	0	0	0	0
75	g	Nudle. fleky. strouhání. špagety	261	1092,75	8,33	2,03	51,9	0,45
33	g	Mák	166,98	699,27	6,73	14,45	7,99	6,77
25	g	Cukr moučkový	97,25	408,45	0	0	24,95	0
16,6	g	Máslo	124,83	512,77	0,11	13,81	0	0
36	g	Míchaný kompot	32,76	136,44	0,11	0,04	7,81	0,36
8,3	g	Brokolice	3,07	12,7	0,37	0,02	0,51	0,34
CELKEM			***791,91***	***3306,02***	***20,12***	***30,79***	***115,88***	***11,05***
Svačina								
30	g	Kaiserka cereální	71,7	300	2,7	0,84	13,56	0,96
6,25	g	Rama	47,25	197,81	0	5,25	0	0
1,25	g	Sýr tavený 45%	3,96	16,6	0,3	0,31	0,01	0
5	g	Sýr tvrdý 40 %	15,48	64,85	1,29	1,13	0,07	0
0,18	g	Česnek	0,22	0,91	0,01	0	0,05	0
250	ml	Voda	0	0	0	0	0	0
12,5	ml	Sirup malinový	33,5	140	0,01	0,03	8,19	0
53	g	Hrušky	22,42	94,34	0,21	0,16	7,1	1,75
CELKEM			***194,53***	***814,51***	***4,52***	***7,72***	***28,98***	***2,71***
DENNÍ SOUČET			**1135,93**	**4744,69**	**30,4**	**44,36**	**163,19**	**16,47**
Poměr energie				**100 %**	**11 %**	**36 %**	**53 %**	

4.2.4. Čtvrtek

Čtvrtek 21.07.2022								
Množství	**Jednotka**	**Název**	**Energie (kcal)**	**Energie (kJ)**	**Bílkoviny (g)**	**Tuky (g)**	**Sacharidy (g)**	**Vláknina (g)**
Přesnídávka								
116,6	g	Jogurt bílý 3%	73,46	305,49	5,13	3,5	5,25	0
16,6	g	Mléko polotučné	7,64	32,04	0,55	0,25	0,8	0
8,3	ml	Sirup pomerančový	22,41	93,71	0,02	0,01	5,51	0
5	g	Cukr moučkový	19,45	81,69	0	0	4,99	0
23	g	Rohlík	66,01	276,92	2,25	0,85	13,23	0,69
166	ml	Čaj ovocný	13,28	56,44	0	0	3,32	0
5	g	Cukr	20,25	84,85	0	0	4,99	0
50	g	Víno - hrozny	35,5	151	0,35	0,2	8,65	1,05
CELKEM			***258***	***1082,14***	***8,3***	***4,81***	***46,74***	***1,74***
Oběd								
33	g	Čočka	98,67	412,5	7,99	0,4	19,14	10,07
8,3	g	Cibule	2,74	11,45	0,12	0,02	0,74	0,15
166	ml	Voda	0	0	0	0	0	0
8,3	g	Mouka pšeničná hladká (T 650)	28,72	120,1	0,94	0,12	6,07	0,33
0,09	g	Česnek	0,11	0,45	0,01	0	0,02	0
0,16	g	Sůl	0	0	0	0	0	0
2,08	g	Majoránka	7,2	30,12	0,3	0,12	1,22	0,84
75	g	Vepřová kýta	156,75	654,75	13,05	11,55	0,08	0
16,6	g	Cibule	5,48	22,91	0,23	0,03	1,48	0,3
8,3	g	Olej	76,69	320,96	0	8,26	0	0
0,25	g	Paprika mletá sladká	0,8	3,33	0,04	0,04	0,14	0,07
0,6	g	Česnek	0,72	3,02	0,04	0	0,15	0,02
2,08	g	Majoránka	7,2	30,12	0,3	0,12	1,22	0,84
12,5	g	Mouka pšeničná hladká (T 650)	43,25	180,88	1,41	0,19	9,14	0,5
50	ml	Voda	0	0	0	0	0	0
45	g	Mouka pšeničná hrubá (T 450)	154,35	646,2	4,41	0,54	33,75	1,85
1	g	Droždí	1,58	6,65	0,28	0	0,12	0,03
3,7	g	Vejce slepičí	5,11	21,28	0,46	0,34	0,05	0
32,5	g	Mléko polotučné	14,95	62,73	1,07	0,49	1,56	0
7,5	g	žemle bílá	21,75	91,05	0,75	0,23	4,5	0,15
CELKEM			***626,07***	***2618,5***	***31,4***	***22,45***	***79,38***	***15,15***
Svačina								
30	g	Chléb kmínový	70,2	294,3	2,22	0,33	15,54	1,26
10	g	Vejce slepičí	13,8	57,5	1,25	0,92	0,13	0
3,25	g	Cibule	1,07	4,49	0,05	0,01	0,29	0,06
6,25	g	Máslo	47	193,06	0,04	5,2	0	0
0,1	g	Hořčice plnotučná	0,13	0,55	0	0,01	0,01	0
0,9	g	Sůl	0	0	0	0	0	0
23	g	Ředkvička	2,53	10,35	0,14	0	0,6	0,23
250	ml	Čaj ovocný	20	85	0	0	5	0
5	g	Cukr	20,25	84,85	0	0	4,99	0
CELKEM			***174,98***	***730,1***	***3,7***	***6,47***	***26,56***	***1,55***
DENNÍ SOUČET			**1059,05**	**4430,74**	**43,4**	**33,73**	**152,68**	**18,44**
Poměr energie				**100 %**	**17 %**	**29 %**	**54 %**	

4.2.5. Pátek

Pátek 22.07.2022								
Množství	**Jednotka**	**Název**	**Energie (kcal)**	**Energie (kJ)**	**Bílkoviny (g)**	**Tuky (g)**	**Sacharidy (g)**	**Vláknina (g)**
Přesnídávka								
36	g	Hřeben makový	135,72	569,88	2,56	4,61	21,49	0,43
116	g	Mléko polotučné	53,36	223,88	3,83	1,74	5,57	0
5	g	Melta	21,05	88,15	0,67	0,62	3,31	0
4,1	g	Cukr	16,61	69,58	0	0	4,09	0
54	g	Hrušky	22,84	96,12	0,22	0,16	7,24	1,78
CELKEM			***249,58***	***1047,61***	***7,28***	***7,13***	***41,7***	***2,21***
Oběd								
166	ml	Voda	0	0	0	0	0	0
16,6	g	Mrkev	3,49	14,61	0,17	0,03	1,21	0,83
2,08	g	Máslo	15,64	64,25	0,01	1,73	0	0
8,3	g	Celer	1,99	8,22	0,11	0,02	0,61	0,42
0,18	g	Česnek	0,22	0,91	0,01	0	0,05	0
0,8	g	Vejce slepičí	1,1	4,6	0,1	0,07	0,01	0
5	g	Krupice pšeničná	17,6	73,7	0,49	0,04	3,78	0,36
58,3	g	Fusili těstoviny	210,46	886,16	7	0,64	43,73	1,17
75	g	Maso kuřecí, stehno bez kůže a bez kosti – kuřecí stehenní řízek	108	452,25	13,65	6	0	0
16,6	g	Cibule	5,48	22,91	0,23	0,03	1,48	0,3
4,16	g	Olej	38,44	160,87	0	4,14	0	0
16,6	g	Vejce slepičí	22,91	95,45	2,08	1,53	0,22	0
116	g	Mléko polotučné	53,36	223,88	3,83	1,74	5,57	0
0,3	g	Sůl	0	0	0	0	0	0
0,6	g	Koření harmonie chuti	1,16	4,87	0,08	0,05	0,12	0,1
166	ml	Voda	0	0	0	0	0	0
11,6	ml	Sirup malinový	31,09	129,92	0,01	0,02	7,6	0
41,6	g	Zeleninová směs pod svíčkovou	19,88	83,2	0,62	0,12	4,16	1,41
CELKEM			***530,82***	***2225,8***	***28,39***	***16,16***	***68,54***	***4,59***
Svačina								
8,3	g	Máslo	62,42	256,39	0,06	6,91	0	0
3,3	g	Salám Vysočina	15,21	63,69	0,64	1,41	0	0
70	g	jablko	39,9	166,6	0,26	0,28	9,1	2,1
250	ml	Čaj ovocný	20	85	0	0	5	0
5	g	Cukr	20,25	84,85	0	0	4,99	0
25	g	Nopálový chléb	63,75	0	1,75	0,2	13,75	1,48
CELKEM			***221,53***	***656,53***	***2,71***	***8,8***	***32,84***	***3,58***
DENNÍ SOUČET			**1001,93**	**3929,94**	**38,38**	**32,09**	**143,08**	**10,38**
Poměr energie				**100 %**	**17 %**	**31 %**	**52 %**	

4.3. Jídelníček 3

Týden 12.12.2022-16.12.2022
Pondělí 12.12.2022
Přesnídávka: Dalamánek, sýrová pomazánka, jahodové mléko, jablko, čaj ovocný
Oběd: Polévka z míchaných luštěnin Bulgurové rizoto s krůtím masem, sýr okurka, sirup
Svačina: Chléb, pohanková pomazánka, pomeranč, čaj
Úterý 13.12.2022
Přesnídávka: Chléb, pomazánka sardinková s rajčaty, mandarinka, mléko, čaj ovocný
Oběd: Polévka brokolicová Vepřové kostky po italsku, barevné těstoviny, nápoj ovocný
Svačina: Chléb, celerovo-mrkvová pomazánka, okurka, čaj
Středa 14.12.2022
Přesnídávka: Vánočka, bílá káva, banán, čaj
Oběd: Hovězí vývar s drožďovými knedlíčky Rybí filé obalované, šťouchané brambory, vitaminový nápoj
Svačina: Chléb, šlehané máslo, sýr Eidam, rajče, čaj
Čtvrtek 15.12.2022
Přesnídávka: Chléb špaldový, vajíčková pomazánka, jablko, mléko, čaj
Oběd: Zeleninová polévka s rýžovými vločkami Znojemská pečeně, rýže, obloha, ovocný nápoj
Přesnídávka: Rohlík, pomazánkové máslo s rajčaty, čaj
Pátek 16.12.2022
Přesnídávka: Chléb, šunková pěna, hruška, Caro, čaj černý s citrónem
Oběd: Slepičí vývar s kapání Špenát, vařené vejce, brambor
Svačina: Kaiserka cereální, Rama, jablko, čaj

Table 6: *Jídelníček 3 - CZ*

4.3.1. Pondělí

Pondělí 12.12.2022								
Množství	**Jednotka**	**Název**	**Energie (kcal)**	**Energie (kJ)**	**Bílkoviny (g)**	**Tuky (g)**	**Sacharidy (g)**	**Vláknina (g)**
Přesnídávka								
40	g	Dalamánek	101,2	423,2	3	0,44	22,4	2
3,3	g	Sýr tavený 40%	7,66	32,01	0,64	0,55	0,02	0
5	g	Máslo	37,6	154,45	0,03	4,16	0	0
133	ml	Mléko kravské polotučné 1.5% tuku	61,18	258,02	4,52	2	6,52	0
3,3	ml	Sirup jahodový	8,75	36,6	0,01	0	2,15	0
70	g	jablko	39,9	166,6	0,26	0,28	9,1	2,1
CELKEM			***256,29***	***1070,88***	***8,46***	***7,43***	***40,19***	***4,1***
Oběd								
8,3	g	Fazole červené (sušené)	27,89	116,78	1,75	0,1	5,16	2,07
8,3	g	Čočka	24,82	103,75	2,01	0,1	4,81	2,53
8,3	g	Kroupy	27,56	115,54	0,82	0,15	6,25	0,38
166	ml	Voda	0	0	0	0	0	0
0,3	g	Sůl jedlá	0	0	0	0	0	0
0,5	g	Česnek	0,6	2,52	0,03	0	0,13	0,01
16	g	Cibule	5,28	22,08	0,22	0,03	1,42	0,29
4	g	Olej	36,96	154,68	0	3,98	0	0
50	g	Maso krůtí, prsa bez kosti a kůže	51	216,5	11,65	0,5	0	0
10	g	Celer	2,4	9,9	0,13	0,03	0,73	0,5
15	g	Mrkev	3,15	13,2	0,15	0,03	1,1	0,75
15	g	Hrášek	11,55	48,75	0,98	0,06	2,3	1,01
25	g	Cibule	8,25	34,5	0,35	0,05	2,23	0,45
4	g	Olej	36,96	154,68	0	3,98	0	0
0,3	g	Sůl	0	0	0	0	0	0
20	g	Sýr tvrdý 40 %	61,9	259,4	5,14	4,52	0,28	0
10	g	Okurka - nakládačka, konzervovaná	1,9	8,4	0,1	0,02	0,26	0
11	ml	Sirup směs lesní	29,59	123,75	0,01	0,01	7,28	0,11
166	ml	Voda	0	0	0	0	0	0
8,3	g	Hrách loupaný	21,66	90,97	1,62	0,11	4,55	1
66	g	Bulgur pšeničný	188,76	791,34	7,92	1,25	37,62	5,28
10	g	Kukuřice Bonduelle	8	33,4	0,29	0,19	1,08	0,38
CELKEM			***548,23***	***2300,14***	***33,17***	***15,11***	***75,2***	***14,76***
Svačina								
3,3	g	Pohanka	11,39	47,69	0,32	0,07	2,44	0,33
3,3	g	Máslo	24,82	101,94	0,02	2,75	0	0
0,08	g	Sůl	0	0	0	0	0	0
0,15	g	Česnek	0,18	0,76	0,01	0	0,04	0
160	ml	Čaj ovocný	12,8	54,4	0	0	3,2	0
50	g	Kedlubna	13,5	57	1,05	0,05	2,85	1,25
25	g	Chléb kmínový	58,5	245,25	1,85	0,28	12,95	1,05
55	g	Pomeranče	19,8	81,95	0,5	0,11	6,05	2,2
CELKEM			***140,99***	***588,99***	***3,75***	***3,26***	***27,53***	***4,83***
DENNÍ SOUČET			**945,51**	**3960,01**	**45,38**	**25,8**	**142,92**	**23,69**
Poměr energie				**100 %**	**19 %**	**25 %**	**56 %**	

4.3.2. Úterý

Úterý 13.12.2022								
Množství	**Jednotka**	**Název**	**Energie (kcal)**	**Energie (kJ)**	**Bílkoviny (g)**	**Tuky (g)**	**Sacharidy (g)**	**Vláknina (g)**
Přesnídávka								
0,8	g	Cibule	0,26	1,1	0,01	0	0,07	0,01
0,9	g	Okurka - nakládačka, konzervovaná	0,17	0,76	0,01	0	0,02	0
4,2	g	Máslo	31,58	129,74	0,03	3,49	0	0
2,1	g	Sardinky v tomatě	3,4	14,28	0,36	0,21	0,03	0
116	g	Mléko polotučné	53,36	223,88	3,83	1,74	5,57	0
25	g	Chléb kmínový	58,5	245,25	1,85	0,28	12,95	1,05
50	g	Mandarinky	17	72	0,35	0,15	4,7	1
CELKEM			***164,27***	***687,01***	***6,44***	***5,87***	***23,34***	***2,06***
Oběd								
33	g	Cibule	10,89	45,54	0,46	0,07	2,94	0,59
16,6	ml	Smetana 12% tuku	22,74	95,28	0,51	1,99	0,7	0
0,3	g	Sůl	0	0	0	0	0	0
75	g	Vepřová kýta	156,75	654,75	13,05	11,55	0,08	0
8,3	g	Kapie sterilovaná	2,99	12,78	0,06	0,02	0,65	0
16,6	g	Paprika červená	5,15	21,58	0,17	0,05	1,05	0,35
4,1	g	Cibule	1,35	5,66	0,06	0,01	0,36	0,07
8,3	g	Protlak rajčatový	8,38	35,44	0,21	0,04	1,9	0,22
8,3	g	Mouka pšeničná hladká (T 650)	28,72	120,1	0,94	0,12	6,07	0,33
33	ml	Voda	0	0	0	0	0	0
66	g	Fusili těstoviny	238,26	1003,2	7,92	0,73	49,5	1,32
166,6	ml	Voda	0	0	0	0	0	0
11,6	ml	Sirup jahodový	30,74	128,64	0,02	0,01	7,54	0
41,6	g	Brokolice	10,82	44,51	1,37	0,08	2,37	1,25
25	g	Brambory rané	21,25	89,25	0,5	0,05	4,93	0,15
CELKEM			***538,04***	***2256,73***	***25,27***	***14,72***	***78,09***	***4,28***
Svačina								
3,75	g	Máslo pomazánkové	12,9	54,08	0,14	1,28	0,23	0
2,5	g	Mrkev	0,53	2,2	0,03	0,01	0,18	0,13
2,5	g	Celer	0,6	2,48	0,03	0,01	0,18	0,13
2,5	g	Rama	18,9	79,13	0	2,1	0	0
0,25	g	Sůl	0	0	0	0	0	0
250	ml	Čaj ovocný	20	85	0	0	5	0
7,5	g	Cukr	30,38	127,28	0	0	7,49	0
25	g	Chléb kmínový	58,5	245,25	1,85	0,28	12,95	1,05
20	g	okurka	2,6	11	0,12	0,04	0,36	0,1
CELKEM			***144,41***	***606,42***	***2,17***	***3,72***	***26,39***	***1,41***
DENNÍ SOUČET			**846,72**	**3550,16**	**33,88**	**24,31**	**127,82**	**7,75**
Poměr energie				**100 %**	**16 %**	**26 %**	**58 %**	

4.3.3. Středa

Středa 14.12.2022								
Množství	**Jednotka**	**Název**	**Energie (kcal)**	**Energie (kJ)**	**Bílkoviny (g)**	**Tuky (g)**	**Sacharidy (g)**	**Vláknina (g)**
Přesnídávka								
26	g	Vánočka kupovaná	94,38	395,2	1,87	2,63	15,81	0,83
2,5	g	Melta	10,53	44,08	0,33	0,31	1,66	0
116	g	Mléko polotučné	53,36	223,88	3,83	1,74	5,57	0
3,3	g	Cukr	13,37	56	0	0	3,29	0
50	g	Banán	40,5	170	0,6	0,1	10,9	1
100	ml	Čaj ovocný	8	34	0	0	2	0
5	g	Cukr	20,25	84,85	0	0	4,99	0
CELKEM			***240,39***	***1008,01***	***6,63***	***4,78***	***44,22***	***1,83***
Oběd								
33	g	Hovězí maso - plec	42,57	177,87	6,67	1,75	0	0
200	ml	Voda	0	0	0	0	0	0
4,16	g	Vejce slepičí	5,74	23,92	0,52	0,38	0,05	0
4,1	g	Mléko polotučné	1,89	7,91	0,14	0,06	0,2	0
16,6	g	Mrkev	3,49	14,61	0,17	0,03	1,21	0,83
8,5	g	Celer	2,04	8,42	0,11	0,03	0,62	0,43
2,5	g	Pórek	0,8	3,4	0,06	0,01	0,17	0,07
0,8	g	Petrželová nať	0,31	1,32	0,03	0	0,07	0,05
0,3	g	Sůl	0	0	0	0	0	0
62,5	g	Rybí filé	50,63	212,5	11,69	0,38	0	0
1,5	g	Sůl	0	0	0	0	0	0
5	g	Mouka pšeničná hladká (T 650)	17,3	72,35	0,57	0,08	3,66	0,2
5	g	Vejce slepičí	6,9	28,75	0,63	0,46	0,07	0
5	g	Mléko polotučné	2,3	9,65	0,17	0,08	0,24	0
12,5	g	Strouhanka	43,75	183	1,21	0,13	9,6	0,38
15	g	Olej	138,6	580,05	0	14,93	0	0
4,5	g	Máslo	33,84	139,01	0,03	3,74	0	0
166	ml	Voda	0	0	0	0	0	0
11,6	ml	Sirup pomerančový	31,32	130,96	0,02	0,01	7,7	0
3,3	g	Lahůdkové droždí	10,79	45,21	1,62	0,17	1,16	0,89
200	g	Brambory rané	170	714	4	0,4	39,4	1,2
CELKEM			***562,27***	***2352,93***	***27,64***	***22,64***	***64,15***	***4,05***
Svačina								
12,5	g	Máslo	94	386,13	0,08	10,4	0	0
15	g	Eidam 45%	51,45	215,25	3,9	3,92	0,15	0
250	ml	Čaj ovocný	20	85	0	0	5	0
5	g	Cukr	20,25	84,85	0	0	4,99	0
27	g	Chléb pšeničný bílý	64,26	269,46	2,24	0,43	13,72	0,97
30	g	Rajčata	4,8	19,5	0,3	0,06	1,23	0,9
CELKEM			***254,76***	***1060,19***	***6,52***	***14,81***	***25,09***	***1,87***
DENNÍ SOUČET			**1057,42**	**4421,13**	**40,79**	**42,23**	**133,46**	**7,75**
Poměr energie				**100 %**	**16 %**	**36 %**	**48 %**	

4.3.4. Čtvrtek

Čtvrtek 15.12.2022								
Množství	**Jednotka**	**Název**	**Energie (kcal)**	**Energie (kJ)**	**Bílkoviny (g)**	**Tuky (g)**	**Sacharidy (g)**	**Vláknina (g)**
Přesnídávka								
25	g	Chléb špaldový	62,75	263	1,9	1,85	8,9	1,13
6,6	g	Vejce slepičí	9,11	37,95	0,83	0,61	0,09	0
2,16	g	Cibule	0,71	2,98	0,03	0	0,19	0,04
4,16	g	Máslo	31,28	128,5	0,03	3,46	0	0
0,16	g	Sůl	0	0	0	0	0	0
0,08	g	Hořčice plnotučná	0,1	0,44	0	0,01	0,01	0
55	g	jablko	31,35	130,9	0,2	0,22	7,15	1,65
116,6	g	Mléko polotučné	53,64	225,04	3,85	1,75	5,6	0
166	ml	Čaj ovocný	13,28	56,44	0	0	3,32	0
3,3	g	Cukr	13,37	56	0	0	3,29	0
CELKEM			***215,59***	***901,25***	***6,84***	***7,9***	***28,55***	***2,82***
Oběd								
16,6	g	Mrkev	3,49	14,61	0,17	0,03	1,21	0,83
2,08	g	Máslo	15,64	64,25	0,01	1,73	0	0
8,3	g	Celer	1,99	8,22	0,11	0,02	0,61	0,42
5	g	Brokolice mražená	1,3	5,45	0,15	0	0,1	0,15
5	g	Květák mražený	1,1	4,6	0,12	0,01	0,23	0,13
5	g	Jáhly vločky pufované	18,4	77,45	0,6	0,15	3,65	0,14
0,3	g	Sůl	0	0	0	0	0	0
2,5	g	Pórek	0,73	3	0,06	0,01	0,17	0,1
16,6	g	Cibule	5,48	22,91	0,23	0,03	1,48	0,3
4,1	g	Olej	37,88	158,55	0	4,08	0	0
166	ml	Voda	0	0	0	0	0	0
75	g	Hovězí maso - plec	96,75	404,25	15,15	3,98	0	0
12,5	g	Mouka pšeničná hladká (T 650)	43,25	180,88	1,41	0,19	9,14	0,5
0,3	g	Sůl	0	0	0	0	0	0
8,3	g	Okurky nakládané	2,24	9,38	0,05	0,01	0,5	0,1
66	g	Rýže	230,34	964,26	4,55	0,46	52,27	0
166	ml	Voda	0	0	0	0	0	0
11,6	ml	Sirup pomerančový	31,32	130,96	0,02	0,01	7,7	0
35	g	Paprika žlutá	9,45	39,55	0,35	0,07	2,21	0,32
CELKEM			***499,36***	***2088,32***	***22,98***	***10,78***	***79,27***	***2,99***
Svačina								
23	g	Rohlík	66,01	276,92	2,25	0,85	13,23	0,69
10	g	Máslo pomazánkové	34,4	144,2	0,37	3,4	0,6	0
250	ml	Čaj ovocný	20	85	0	0	5	0
3,3	g	Cukr	13,37	56	0	0	3,29	0
30	g	Rajčata	4,8	19,5	0,3	0,06	1,23	0,9
CELKEM			***138,58***	***581,62***	***2,92***	***4,31***	***23,35***	***1,59***
DENNÍ SOUČET			**853,53**	**3571,19**	**32,74**	**22,99**	**131,17**	**7,4**
Poměr energie				**100 %**	**16 %**	**24 %**	**60 %**	

4.3.5. Pátek

Pátek 16.12.2022								
Množství	**Jednotka**	**Název**	**Energie (kcal)**	**Energie (kJ)**	**Bílkoviny (g)**	**Tuky (g)**	**Sacharidy (g)**	**Vláknina (g)**
Přesnídávka								
29	g	Chléb kmínový	67,86	284,49	2,15	0,32	15,02	1,22
8,3	g	Rama	62,75	262,7	0	6,97	0	0
5,8	g	Šunka vepřová - vařená	7,25	30,62	1,31	0,21	0	0
0,16	g	Sůl	0	0	0	0	0	0
116	g	Mléko polotučné	53,36	223,88	3,83	1,74	5,57	0
0,7	g	Caro Originál	2,55	10,78	0,03	0	0,57	0
166	ml	Čaj černý - neslazený	0	0	0	0	0	0
8,3	g	Citróny	2,91	12,37	0,06	0,03	0,7	0,19
5	g	Cukr	20,25	84,85	0	0	4,99	0
54	g	Hrušky	22,84	96,12	0,22	0,16	7,24	1,78
CELKEM			***239,77***	***1005,81***	***7,6***	***9,43***	***34,09***	***3,19***
Oběd								
0,3	g	Sůl	0	0	0	0	0	0
166	ml	Voda	0	0	0	0	0	0
16	g	Mrkev	3,36	14,08	0,16	0,03	1,17	0,8
8,3	g	Celer	1,99	8,22	0,11	0,02	0,61	0,42
2,08	g	Máslo	15,64	64,25	0,01	1,73	0	0
6,6	g	Vejce slepičí	9,11	37,95	0,83	0,61	0,09	0
4,16	g	Mléko polotučné	1,91	8,03	0,14	0,06	0,2	0
12,5	g	Mouka pšeničná hrubá (T 450)	42,88	179,5	1,23	0,15	9,38	0,51
0,16	g	Sůl	0	0	0	0	0	0
0,16	g	Koření harmonie chuti	0,31	1,3	0,02	0,01	0,03	0,03
83,3	g	Špenát	14,99	61,64	2,08	0,33	2,5	2,17
4,1	g	Vejce slepičí	5,66	23,58	0,51	0,38	0,05	0
8,3	g	Mouka pšeničná hladká (T 650)	28,72	120,1	0,94	0,12	6,07	0,33
25	ml	Voda	0	0	0	0	0	0
16,6	g	Cibule	5,48	22,91	0,23	0,03	1,48	0,3
0,45	g	Česnek	0,54	2,27	0,03	0	0,11	0,01
0,75	g	Sůl	0	0	0	0	0	0
24	g	HP Vejce vařené	37,2	155,76	3,02	2,54	0,26	0
0,3	g	Sůl	0	0	0	0	0	0
200	g	Brambory rané	170	714	4	0,4	39,4	1,2
CELKEM			***337,79***	***1413,59***	***13,31***	***6,41***	***61,35***	***5,77***
Svačina								
50	g	Kaiserka cereální	119,5	500	4,5	1,4	22,6	1,6
6,25	g	Rama	47,25	197,81	0	5,25	0	0
73	g	jablko	41,61	173,74	0,27	0,29	9,49	2,19
250	ml	Čaj ovocný	20	85	0	0	5	0
5	g	Cukr	20,25	84,85	0	0	4,99	0
CELKEM			***248,61***	***1041,4***	***4,77***	***6,94***	***42,08***	***3,79***
DENNÍ SOUČET			**826,17**	**3460,8**	**25,68**	**22,78**	**137,52**	**12,75**
Poměr energie				**100 %**	**13 %**	**25 %**	**62 %**	

5. Mateřská škola Spolková republika Německo

O mateřské škole „SOS-Spreepiraten“ jsem se dozvěděla prostřednictvím článku v regionálních novinách „Lausitzer Rundschau“ [37]. „SOS Spreepiraten“ se nachází ve spolkové zemi Braniborsko ve městě Cottbus. Mateřská škola má celkovou kapacitu 80 míst a nabízí péči pro děti od 12 týdnů až do předškolního věku. O děti je pečováno v šesti věkově homogenních skupinách. Mateřská škola „SOS Spreepiraten“ je otevřena v pracovních dnech od 6 do 17 hodin. Cílem mateřské školy je vzdělávat děti prostřednictvím otevřenosti, zvídavosti a ochoty učit se podle konceptu MINT. MINT je zkratka pro matematiku, informatiku, přírodní vědy a technologie. Cílem je také podpořit sociálně-emocionální rozvoj dětí s ohledem na sebevědomí, představivost a schopnost chodit do mateřské školy. Dalším zaměřením školky je zdravá výživa prostřednictvím vlastní kuchyně [38]. Organizace SOS Kinderdorf Lausitz štědře přispívá na náklady stravování v mateřské škole, protože je pro ni důležité zajistit čerstvou a zdravou nabídku jídla pro všechny děti.

Tato mateřská škola má vlastní dobře vybavenou kuchyň, která zajišťuje dětem zdravou stravu. SOS Kinderdorf Lausitz dává pracovníkům kuchyně možnost, aby se sami rozhodli, co a jak budou vařit. Jsou nabízena čtyři jídla, snídaně, ranní svačina, oběd a odpolední svačina. Zaměstnanci zařízení mají velkou volnost, ale i odpovědnost za to, aby děti dostávaly zdravou stravu. Kuchař může například nezávisle určit, které potraviny jsou potřeba a v jakém množství a kde se nakupují, rozhodnout o velikosti porce a recepturách používaných k přípravě pokrmů. Finančně má zařízení k dispozici 1,70 eur na dítě a den. Podle hlavní kuchařky tohoto zařízení vychází při přípravě pokrmů částečně z doporučení DGE. Standardy kvality DGE pro stravování v mateřských školách jsou cennou pomocí pro zavádění nabídky zdravých potravin pro děti, mají zajistit pokrytí výživových potřeb dětí, vyváženou a udržitelnou stravu. Mezi klíčové body nabídky zdraví prospěšných potravin v mateřské škole „Spreepiraten“ patří:

- Realizace stravy, která je z hlediska zdraví prospěšných potravin kompletní, a to díky používání regionálních a ekologických potravin a používání celozrnných produktů.
- Snížení množství cukru.
- Používání nehomogenizovaných mléčných výrobků a mléka.

- Eliminace průmyslově zpracovaných surovin.
- Vyhýbání se aditivům.
- Orientace na převážně vegetariánskou stravu.

Aby byly splněny požadavky na plnohodnotnou stravu, je důležité podle hlavní kuchařky paní Senftleben používat především organické obiloviny nebo obiloviny z regionu. Bio obilí se objednává online, protože místní certifikované obilí je příliš drahé. Celozrnnou mouku najdeme téměř všude, ve slaném či sladkém pečivu nebo v buchtách pečených přímo v mateřské škole. Používá se především čerstvě namletá špaldová mouka. Na chleba se vždy ve čtvrtek namíchá kvásek, v pondělí se udělá rozkvas a ve středu se pak chléb tvaruje a peče. Na těsto se používá drcené obilí, obykle směs špaldy, pšenice a žita, někdy se používá i oves. Housky se pečou každé dva týdny a poté se zmrazují. Celozrnné těstoviny, které jsou nabízeny vždy v pondělí, jsou kupovány ve velkoobchodě.

Použití cukru je velmi omezené, jako sladidlo se používá především med. V zásadě se použije polovina množství cukru uvedeného v příslušných receptech. Med je získáván přímo od včelaře, ale jeho použití ve velkém množství není možné z důvodu vysokých nákladů. Mléko se nakupuje jako čerstvé neopracované mléko z trhu, 20-30 litrů, a poté se mrazí. Vejce se také kupují na trhu.

Nabídka zařízení je převážně vegetariánská. Obědy se podávají postupně od 11.00 – 12.00 h. Jednou týdně je zařazeno maso, které se ob týden střídá s masem rybím. Vepřové maso se vůbec nepoužívá, pokud je v nabídce maso, jedná se pouze o maso hovězí, drůbeží nebo výjimečně zvěřina. Maso je nakupováno od místního řezníka jednou za měsíc a poté se mrazí. Vepřové maso nenajdeme ani v uzeninách, které jsou dětem podávány k snídani každou středu. Pro přípravu masitého pokrmu pro cca 80 dětí se průměrně spotřebují čtyři kilogramy masa. Podle hlavní kuchařky je pro děti nejdůležitější omáčka z masa, ne nutně maso samotné.

Jako tuk na smažení se používá olej řepkový, který je doporučován DGE, ale také olej olivový. Jako tuk na namazání pečiva se nepoužívá margarín, pouze máslo. Dochucuje se kamennou solí bez přísad, paprikou, pepřem, sojovou omáčkou z bio obchodu, kari, majoránkou, oregánem nebo tymiánem.

Nápoje jsou dětem k dispozici neustále v dostatečném množství, obvykle neslazený čaj, například fenyklový, fenykl-anýzový, heřmánkový, mátový čaj a především voda. Nepoužívají se žádné ochucené čaje, ve výjimečných případech se doslazují trochou medu. Kakao je vzácně a vyrábí se z kakaového prášku.

Nutno podotknout, že hledisko udržitelnosti hraje důležitou roli i ve výživové koncepci zařízení. Nevzniká téměř žádný odpad, maximálně se recykluje a téměř nic se nevyhazuje. Například slupky jablek nebo jádra manga se používají k výrobě čaje. Sbírají se slupky z mrkve, zamrazují se a později se z nich vaří zelenninová polévka.

Jak již bylo zmíněno, mateřská škola nabízí snídani, ranní svačinu, oběd a odpolední svačinu. Jídelníček se stále obměňuje. Obědový plán je vyvěšen na nástěnce v mateřské škole tak, aby jej rodiče viděli. Ostatní nabízené pokrmy během dne na nástěnce vyvěšeny nejsou, proto je lze volně měnit a přizpůsobovat zásobám, které mají kuchaři k dispozici. Na přípravě jídel se podílejí dva kuchaři.

Hodnotila jsem jídelní lístky za období od dubna 2023 do března 2024, vždy tři týdny po sobě jdoucích jídleníčků, stejným systémem jako předchozí jídelní lístky.

5.1. Jídelníček 1

Týden 04.07.-08.07.2023
Pondělí 04.07.2023
Snídaně: Pečivo, zelenina, džem, med, čaj
Přesnídávka: Směs ovoce
Oběd: Celozrnné nudle se špenátovou omáčkou
Svačina: Sušenky Leibniz
Úterý 05.07.2023
Snídaně: Pečivo, zelenina, sýr, džem, čaj
Přesnídávka: Směs ovoce
Oběd: Placky ze zelené špaldy, šťouchané brambory s máslovou mrkví
Svačina: Bábovka
Středa 06.07.2023
Snídaně: Pečivo, zelenina, uzenina, džem, čaj
Přesnídávka: Směs ovoce
Oběd: Ovocná polévka s krupicovými noky
Svačina: Obložené chleby
Čtvrtek 07.07.2023
Snídaně: Pečivo, obilná kaše, džem, čaj
Přesnídávka: Směs ovoce
Oběd: Losos se špenátem a barevnými těstovinami
Svačina: Kokosová buchta z podmáslí
Pátek 08.07.2023
Snídaně: Pečivo, zelenina, vejce, džem, čaj
Přesnídávka: Směs ovoce
Oběd: Pizza se sýrem
Svačina: Tvaroh se zeleninou, krekry

Table 7: *Jídelníček 1 - DE*

5.1.1. Pondělí

Pondělí 04.07.2023								
Množství	**Jednotka**	**Název**	**Energie (kcal)**	**Energie (kJ)**	**Bílkoviny (g)**	**Tuky (g)**	**Sacharidy (g)**	**Vláknina (g)**
Snídaně								
17,3	g	Houska celozrnná	38,41	160,89	1,56	0,5	6,92	0,69
5,2	g	Knäckebrot	15,13	63,39	0,67	0,14	3,39	0,64
3,2	g	Finn Crisp Original	11,2	46,93	0,32	0,27	1,97	10,67
2,6	g	Chléb celozrnný žitný	5,2	21,76	0,19	0,03	1,27	0,23
3,3	g	Leicht & Cross	11,88	50,23	0,33	0,12	2,21	0,33
12,8	g	Rajčata cherry	1,92	8,06	0,13	0,03	0,52	0,15
13,3	g	M&S Jahodový džem se sníženým obsahem cukru	23,28	98,82	0,05	0,05	5,56	0,19
10,6	g	Almette sýr čerstvý	23,85	99,75	0,74	2,23	0,42	0
5	g	Máslo	37,6	154,45	0,03	4,16	0	0
6,4	g	Med	19,33	82,05	0,02	0	4,81	0
8	g	okurka	1,04	4,4	0,05	0,02	0,14	0,04
6,4	g	Paprika červená	1,98	8,32	0,06	0,02	0,4	0,13
CELKEM			***190,82***	***799,05***	***4,15***	***7,57***	***27,61***	***13,07***
Přesnídávka								
4,5	g	Banán	3,65	15,3	0,05	0,01	0,98	0,09
16	g	Jablka	6,72	28	0,06	0,06	2,08	0,32
10	g	Jahody	2,9	12,1	0,09	0,04	0,87	0,3
CELKEM			***13,27***	***55,4***	***0,2***	***0,11***	***3,93***	***0,71***
Oběd								
50	g	Těstoviny celozrnné	192,5	800	7,3	1,4	40,7	3,9
31,25	g	Špenát	5,63	23,13	0,78	0,13	0,94	0,81
1,25	g	Crème fraîche Classic	3,71	15,3	0,03	0,38	0,04	0
5	g	Mouka celozrnná špalda	19,65	82,6	0,61	0,09	3,75	0,6
2,5	g	Řepkový olej	22,43	93,93	0	2,49	0	0
3,75	g	Cibule	1,24	5,18	0,05	0,01	0,33	0,07
CELKEM			***245,16***	***1020,14***	***8,77***	***4,5***	***45,76***	***5,38***
Svačina								
13,3	g	Leibniz	59,45	249,77	1,1	2	8,78	1
CELKEM			***59,45***	***249,77***	***1,1***	***2***	***8,78***	***1***
DENNÍ SOUČET			**508,7**	**2124,36**	**14,22**	**14,18**	**86,08**	**20,16**
Poměr energie				**100 %**	**11 %**	**25 %**	**64 %**	

5.1.2. Úterý

Úterý 05.07.2023								
Množství	**Jednotka**	**Název**	**Energie (kcal)**	**Energie (kJ)**	**Bílkoviny (g)**	**Tuky (g)**	**Sacharidy (g)**	**Vláknina (g)**
Snídaně								
17,3	g	Houska celozrnná	38,41	160,89	1,56	0,5	6,92	0,69
5,2	g	Knäckebrot	15,13	63,39	0,67	0,14	3,39	0,64
3,2	g	Finn Crisp Original	11,2	46,93	0,32	0,27	1,97	10,67
2,6	g	Chléb celozrnný žitný	5,2	21,76	0,19	0,03	1,27	0,23
3,3	g	Leicht & Cross	11,88	50,23	0,33	0,12	2,21	0,33
12,8	g	Rajčata cherry	1,92	8,06	0,13	0,03	0,52	0,15
6,4	g	Paprika červená	1,98	8,32	0,06	0,02	0,4	0,13
13,3	g	M&S Jahodový džem se sníženým obsahem cukru	23,28	98,82	0,05	0,05	5,56	0,19
10,6	g	Almette sýr čerstvý	23,85	99,75	0,74	2,23	0,42	0
5	g	Máslo	37,6	154,45	0,03	4,16	0	0
7,5	g	Bergader Bergbauernkäse Scheiben 52% 150g	28,05	116,1	1,6	2,4	0,01	0
3,73	g	Géramont Le Snack	12,79	52,93	0,6	1,16	0,02	0
10	g	okurka	1,3	5,5	0,06	0,02	0,18	0,05
CELKEM			***212,59***	***887,13***	***6,34***	***11,13***	***22,87***	***13,08***
Přesnídávka								
16	g	Jablka	6,72	28	0,06	0,06	2,08	0,32
4,5	g	Banán	3,65	15,3	0,05	0,01	0,98	0,09
10	g	Jahody	2,9	12,1	0,09	0,04	0,87	0,3
CELKEM			***13,27***	***55,4***	***0,2***	***0,11***	***3,93***	***0,71***
Oběd								
15,6	g	Máslo	117,31	481,88	0,1	12,98	0	0
37,5	g	Mléko plnotučné	23,63	99	1,24	1,28	1,8	0
150	g	Brambory rané	127,5	535,5	3	0,3	29,55	0,9
18,75	g	Špalda	66	277,5	3,38	0,47	12	2,44
62,5	g	Mrkev mražená	35	146,88	0,58	7,71	0,16	1,88
CELKEM			***369,44***	***1540,76***	***8,3***	***22,74***	***43,51***	***5,22***
Svačina								
8,3	g	Vejce slepičí	11,45	47,73	1,04	0,76	0,11	0
10	g	Cukr moučkový	38,9	163,38	0	0	9,98	0
0,13	g	Cukr vanilkový	0,52	2,21	0	0	0,13	0
4,16	g	Olej	38,44	160,87	0	4,14	0	0
3,3	g	Mouka pšeničná celozrnná	10,53	44,09	0,38	0,07	2,34	0,43
0,26	g	Kypřící prášek do pečiva	0,21	0,89	0	0	0,05	0
4,16	ml	Voda	0	0	0	0	0	0
0,3	g	Kakao v prášku	1,33	5,57	0,06	0,06	0,13	0,04
10	g	Bonavita Špaldová mouka celozrnná	34	144	1,4	0,18	6,3	0,8
CELKEM			***135,38***	***568,74***	***2,88***	***5,21***	***19,04***	***1,27***
DENNÍ SOUČET			**730,68**	**3052,03**	**17,72**	**39,19**	**89,35**	**20,28**
Poměr energie				**100 %**	**10 %**	**49 %**	**41 %**	

5.1.3. Středa

Středa 06.07.2023								
Množství	**Jednotka**	**Název**	**Energie (kcal)**	**Energie (kJ)**	**Bílkoviny (g)**	**Tuky (g)**	**Sacharidy (g)**	**Vláknina (g)**
Snídaně								
17,3	g	Houska celozrnná	38,41	160,89	1,56	0,5	6,92	0,69
5,2	g	Knäckebrot	15,13	63,39	0,67	0,14	3,39	0,64
3,2	g	Finn Crisp Original	11,2	46,93	0,32	0,27	1,97	10,67
2,6	g	Chléb celozrnný žitný	5,2	21,76	0,19	0,03	1,27	0,23
3,3	g	Leicht & Cross	11,88	50,23	0,33	0,12	2,21	0,33
6	g	Rajčata	0,96	3,9	0,06	0,01	0,25	0,18
6,4	g	Paprika červená	1,98	8,32	0,06	0,02	0,4	0,13
13,3	g	M&S Jahodový džem se sníženým obsahem cukru	23,28	98,82	0,05	0,05	5,56	0,19
10,6	g	Almette sýr čerstvý	23,85	99,75	0,74	2,23	0,42	0
5	g	Máslo	37,6	154,45	0,03	4,16	0	0
5,9	g	Rein Rind Salami	14,1	58,88	1,46	0,88	0,06	0
8,8	g	Šunka kuřecí	14,7	61,42	1,55	0,92	0	0
10,6	g	Játrová paštika	33,28	137,69	1,51	3,03	0	0
8	g	okurka	1,04	4,4	0,05	0,02	0,14	0,04
CELKEM			***232,61***	***970,83***	***8,58***	***12,38***	***22,59***	***13,1***
Přesnídávka								
4,5	g	Banán	3,65	15,3	0,05	0,01	0,98	0,09
16	g	Jablka	6,72	28	0,06	0,06	2,08	0,32
10	g	Jahody	2,9	12,1	0,09	0,04	0,87	0,3
CELKEM			***13,27***	***55,4***	***0,2***	***0,11***	***3,93***	***0,71***
Oběd								
6,25	g	Krupice pšeničná	22	92,13	0,61	0,04	4,73	0,44
62,5	g	Mléko plnotučné	39,38	165	2,06	2,13	3	0
2,5	g	Cukr	10,13	42,43	0	0	2,5	0
62,5	g	Ovoce mrazené mix	40	167,5	0,5	0,06	5,69	2,75
5	g	Škrob kukuřičný	17,55	74,5	0,02	0,01	4,36	0,01
CELKEM			***129,06***	***541,56***	***3,19***	***2,24***	***20,28***	***3,2***
Svačina								
50	g	Chléb celozrnný žitný	100	418,5	3,65	0,55	24,35	4,5
8,3	g	Máslo	62,42	256,39	0,06	6,91	0	0
11	g	Bergader Bergbauernkäse Scheiben 52% 150g	41,14	170,28	2,34	3,52	0,01	0
20	g	Rajčata	3,2	13	0,2	0,04	0,82	0,6
CELKEM			***206,76***	***858,17***	***6,25***	***11,02***	***25,18***	***5,1***
DENNÍ SOUČET			**581,7**	**2425,96**	**18,22**	**25,75**	**71,98**	**22,11**
Poměr energie				**100 %**	**13 %**	**40 %**	**47 %**	

5.1.4. Čtvrtek

Čtvrtek 07.07.2023								
Množství	**Jednotka**	**Název**	**Energie (kcal)**	**Energie (kJ)**	**Bílkoviny (g)**	**Tuky (g)**	**Sacharidy (g)**	**Vláknina (g)**
Snídaně								
5,2	g	Knäckebrot	15,13	63,39	0,67	0,14	3,39	0,64
3,2	g	Finn Crisp Original	11,2	46,93	0,32	0,27	1,97	10,67
3,3	g	Leicht & Cross	11,88	50,23	0,33	0,12	2,21	0,33
2,6	g	Chléb celozrnný žitný	5,2	21,76	0,19	0,03	1,27	0,23
4,4	g	Špalda	15,49	65,12	0,79	0,11	2,82	0,57
4,4	g	Žito zrno	13,11	54,96	0,4	1,06	3,21	0,57
16,6	ml	Voda	0	0	0	0	0	0
30,4	g	Mango	18,85	78,74	0,18	0,15	5,02	0,52
32	g	Jablka	13,44	56	0,13	0,13	4,16	0,64
3,3	g	Borůvky	1,09	4,55	0,02	0,02	0,38	0,16
3,3	g	Maliny	1,58	6,6	0,04	0,02	0,42	0,33
5	g	Máslo	37,6	154,45	0,03	4,16	0	0
13,3	g	M&S Jahodový džem se sníženým obsahem cukru	23,28	98,82	0,05	0,05	5,56	0,19
4,4	g	Pšenice zrno - celé	15,14	63,45	0,52	0,09	3,09	0,54
CELKEM			***182,99***	***765***	***3,67***	***6,35***	***33,5***	***15,39***
Přesnídávka								
10	g	Jahody	2,9	12,1	0,09	0,04	0,87	0,3
7,5	g	Hruška	4,65	19,43	0,04	0,02	0,93	0
16	g	Jablka	6,72	28	0,06	0,06	2,08	0,32
CELKEM			***14,27***	***59,53***	***0,19***	***0,12***	***3,88***	***0,62***
Oběd								
50	g	Losos	87	364	10	5,2	0	0
31,25	g	Špenát	5,63	23,13	0,78	0,13	0,94	0,81
50	g	Těstoviny celozrnné	192,5	800	7,3	1,4	40,7	3,9
2,5	g	Crème fraîche Classic	7,43	30,6	0,07	0,75	0,07	0
CELKEM			***292,56***	***1217,73***	***18,15***	***7,48***	***41,71***	***4,71***
Svačina								
6,25	g	Cukr	25,31	106,06	0	0	6,24	0
4,16	g	Podmáslí	1,66	7,07	0,15	0,04	0,18	0
0,13	g	Cukr vanilkový	0,52	2,21	0	0	0,13	0
0,26	g	Kypřící prášek do pečiva	0,21	0,89	0	0	0,05	0
2,5	g	Vejce slepičí	3,45	14,38	0,31	0,23	0,03	0
3,3	g	Kokos mletý	20,33	85,11	0,21	2,13	0,79	0,92
1,04	g	Cukr	4,21	17,65	0	0	1,04	0
4,1	g	Smetana ke šlehání, 33 % tuku	13	53,71	0,09	1,35	0,11	0
2,5	g	Máslo	18,8	77,23	0,02	2,08	0	0
8,3	g	Mouka pšeničná celozrnná	26,48	110,89	0,96	0,17	5,89	1,07
CELKEM			***113,97***	***475,2***	***1,74***	***6***	***14,46***	***1,99***
DENNÍ SOUČET			**603,79**	**2517,46**	**23,75**	**19,95**	**93,55**	**22,71**
Poměr energie				**100 %**	**16 %**	**30 %**	**54 %**	

5.1.5. Pátek

Pátek 08.07.2023								
Množství	**Jednotka**	**Název**	**Energie (kcal)**	**Energie (kJ)**	**Bílkoviny (g)**	**Tuky (g)**	**Sacharidy (g)**	**Vláknina (g)**
Snídaně								
17,3	g	Houska celozrnná	38,41	160,89	1,56	0,5	6,92	0,69
5,2	g	Knäckebrot	15,13	63,39	0,67	0,14	3,39	0,64
3,2	g	Finn Crisp Original	11,2	46,93	0,32	0,27	1,97	10,67
2,6	g	Chléb celozrnný žitný	5,2	21,76	0,19	0,03	1,27	0,23
3,3	g	Leicht & Cross	11,88	50,23	0,33	0,12	2,21	0,33
12,5	g	Vejce slepičí	17,25	71,88	1,56	1,15	0,16	0
7,5	g	Bergader Bergbauernkäse Scheiben 52% 150g	28,05	116,1	1,6	2,4	0,01	0
5	g	Máslo	37,6	154,45	0,03	4,16	0	0
10,6	g	Almette sýr čerstvý	23,85	99,75	0,74	2,23	0,42	0
13,3	g	M&S Jahodový džem se sníženým obsahem cukru	23,28	98,82	0,05	0,05	5,56	0,19
12	g	Rajčata	1,92	7,8	0,12	0,02	0,49	0,36
6,4	g	Paprika červená	1,98	8,32	0,06	0,02	0,4	0,13
10	g	okurka	1,3	5,5	0,06	0,02	0,18	0,05
CELKEM			***217,05***	***905,82***	***7,29***	***11,11***	***22,98***	***13,29***
Přesnídávka								
10	g	Jahody	2,9	12,1	0,09	0,04	0,87	0,3
4,5	g	Banán	3,65	15,3	0,05	0,01	0,98	0,09
16	g	Jablka	6,72	28	0,06	0,06	2,08	0,32
CELKEM			***13,27***	***55,4***	***0,2***	***0,11***	***3,93***	***0,71***
Oběd								
1,05	g	Droždí	1,66	6,98	0,29	0	0,12	0,03
62,5	g	Pizzakäse	188,13	783,75	15	13,13	2	0
50	g	Bonavita Špaldová mouka hladká	172	730	6,25	0,65	34,5	1,65
62,5	g	Pasírovaná rajčata	15	62,5	0,69	0	2,38	0,63
CELKEM			***376,79***	***1583,23***	***22,23***	***13,78***	***39***	***2,31***
Svačina								
8,3	g	Tvaroh - 40 % tuku v sušině	13,2	55,11	0,9	0,95	0,22	0
1,76	g	Rajčata	0,28	1,14	0,02	0	0,07	0,05
3,3	g	TUC original	15,91	66,69	0,27	0,63	2,21	0,08
2,63	g	Mrkev	0,55	2,31	0,03	0,01	0,19	0,13
3,2	g	Paprika červená	0,99	4,16	0,03	0,01	0,2	0,07
6,26	g	okurka	0,81	3,44	0,04	0,01	0,11	0,03
CELKEM			***31,74***	***132,85***	***1,29***	***1,61***	***3***	***0,36***
DENNÍ SOUČET			**638,85**	**2677,3**	**31,01**	**26,61**	**68,91**	**16,67**
Poměr energie				**100 %**	**20 %**	**38 %**	**42 %**	

5.2. Jídelníček 2

Týden 06.12.-10.12.2023
Pondělí 06.12.2023
Snídaně: Pečivo, zelenina, džem, med, čaj
Přesnídávka: Směs ovoce
Oběd: Celozrnné těstoviny s rajčatovou omáčkou
Svačina: Tvaroh se zeleninou, krekry
Úterý 07.12.2023
Snídaně: Pečivo, zelenina, sýr, džem, čaj
Přesnídávka: Směs ovoce
Oběd: Palačinky s jablečným pyré
Svačina: Jablečný koláč
Středa 08.12.2023
Snídaně: Pečivo, zelenina, uzenina, džem, čaj
Přesnídávka: Směs ovoce
Oběd: Zelenina z jednoho hrnce s chlebem, mléčná rýže s ovocem
Svačina: Obložené chleby
Čtvrtek 09.12.2023
Snídaně: Pečivo, obilná kaše, džem, čaj
Přesnídávka: Směs ovoce
Oběd: Kuřecí maso s červeným zelím a bramborem
Svačina: Jablečná buchta
Pátek 10.12.2023
Snídaně: Pečivo, zelenina, vejce, džem, čaj
Přesnídávka: Směs ovoce
Oběd: Krupicová kaše s ovocnou omáčkou
Svačina: Knäckebrot s máslem a sýrem

Table 8: *Jídelníček 2 – DE*

5.2.1. Pondělí

Pondělí 06.12.2023								
Množství	**Jednotka**	**Název**	**Energie (kcal)**	**Energie (kJ)**	**Bílkoviny (g)**	**Tuky (g)**	**Sacharidy (g)**	**Vláknina (g)**
Snídaně								
17,3	g	Houska celozrnná	38,41	160,89	1,56	0,5	6,92	0,69
5,2	g	Knäckebrot	15,13	63,39	0,67	0,14	3,39	0,64
3,2	g	Finn Crisp Original	11,2	46,93	0,32	0,27	1,97	10,67
2,6	g	Chléb celozrnný žitný	5,2	21,76	0,19	0,03	1,27	0,23
3,3	g	Leicht & Cross	11,88	50,23	0,33	0,12	2,21	0,33
12,8	g	Rajčata cherry	1,92	8,06	0,13	0,03	0,52	0,15
13,3	g	M&S Jahodový džem se sníženým obsahem cukru	23,28	98,82	0,05	0,05	5,56	0,19
6,4	g	Med	19,33	82,05	0,02	0	4,81	0
10,6	g	Almette sýr čerstvý	23,85	99,75	0,74	2,23	0,42	0
5	g	Máslo	37,6	154,45	0,03	4,16	0	0
12	g	okurka	1,56	6,6	0,07	0,02	0,22	0,06
6,4	g	Paprika červená	1,98	8,32	0,06	0,02	0,4	0,13
CELKEM			***191,34***	***801,25***	***4,17***	***7,57***	***27,69***	***13,09***
Přesnídávka								
4,5	g	Banán	3,65	15,3	0,05	0,01	0,98	0,09
16	g	Jablka	6,72	28	0,06	0,06	2,08	0,32
7,5	g	Hruška	4,65	19,43	0,04	0,02	0,93	0
CELKEM			***15,02***	***62,73***	***0,15***	***0,09***	***3,99***	***0,41***
Oběd								
50	g	Těstoviny celozrnné	192,5	800	7,3	1,4	40,7	3,9
25	g	Rajčata	4	16,25	0,25	0,05	1,03	0,75
50	g	Rajčata loupaná krájená	13,5	57	0,55	0,1	2,2	0
2,5	g	Řepkový olej	22,43	93,93	0	2,49	0	0
2,5	g	Cibule	0,83	3,45	0,04	0,01	0,22	0,05
CELKEM			***233,26***	***970,63***	***8,14***	***4,05***	***44,15***	***4,7***
Svačina								
3,3	g	TUC original	15,91	66,69	0,27	0,63	2,21	0,08
8,3	g	Tvaroh - 40 % tuku v sušině	13,2	55,11	0,9	0,95	0,22	0
2,63	g	Mrkev	0,55	2,31	0,03	0,01	0,19	0,13
3,2	g	Paprika červená	0,99	4,16	0,03	0,01	0,2	0,07
1,76	g	Rajčata	0,28	1,14	0,02	0	0,07	0,05
6,26	g	okurka	0,81	3,44	0,04	0,01	0,11	0,03
CELKEM			***31,74***	***132,85***	***1,29***	***1,61***	***3***	***0,36***
DENNÍ SOUČET			**471,36**	**1967,46**	**13,75**	**13,32**	**78,83**	**18,56**
Poměr energie				**100 %**	**12 %**	**26 %**	**62 %**	

5.2.2. Úterý

Úterý 07.12.2023								
Množství	**Jednotka**	**Název**	**Energie (kcal)**	**Energie (kJ)**	**Bílkoviny (g)**	**Tuky (g)**	**Sacharidy (g)**	**Vláknina (g)**
Snídaně								
17,3	g	Houska celozrnná	38,41	160,89	1,56	0,5	6,92	0,69
5,2	g	Knäckebrot	15,13	63,39	0,67	0,14	3,39	0,64
3,2	g	Finn Crisp Original	11,2	46,93	0,32	0,27	1,97	10,67
2,6	g	Chléb celozrnný žitný	5,2	21,76	0,19	0,03	1,27	0,23
3,3	g	Leicht & Cross	11,88	50,23	0,33	0,12	2,21	0,33
12,8	g	Rajčata cherry	1,92	8,06	0,13	0,03	0,52	0,15
13,3	g	M&S Jahodový džem se sníženým obsahem cukru	23,28	98,82	0,05	0,05	5,56	0,19
10,6	g	Almette sýr čerstvý	23,85	99,75	0,74	2,23	0,42	0
5	g	Máslo	37,6	154,45	0,03	4,16	0	0
7,5	g	Bergader Bergbauernkäse Scheiben 52% 150g	28,05	116,1	1,6	2,4	0,01	0
3,73	g	Géramont Le Snack	12,79	52,93	0,6	1,16	0,02	0
10	g	okurka	1,3	5,5	0,06	0,02	0,18	0,05
6,4	g	Paprika červená	1,98	8,32	0,06	0,02	0,4	0,13
CELKEM			***212,59***	***887,13***	***6,34***	***11,13***	***22,87***	***13,08***
Přesnídávka								
4,5	g	Banán	3,65	15,3	0,05	0,01	0,98	0,09
16	g	Jablka	6,72	28	0,06	0,06	2,08	0,32
7,5	g	Hruška	4,65	19,43	0,04	0,02	0,93	0
CELKEM			***15,02***	***62,73***	***0,15***	***0,09***	***3,99***	***0,41***
Oběd								
125	g	Mléko plnotučné	78,75	330	4,13	4,25	6	0
12,5	g	Vejce slepičí	17,25	71,88	1,56	1,15	0,16	0
37,7	g	Mouka pšeničná celozrnná	120,26	503,67	4,37	0,79	26,77	4,86
10	g	Řepkový olej	89,7	375,7	0,01	9,96	0,01	0
6,25	g	Cukr	25,31	106,06	0	0	6,24	0
CELKEM			***331,27***	***1387,31***	***10,07***	***16,15***	***39,18***	***4,86***
Svačina								
6,25	g	Máslo	47	193,06	0,04	5,2	0	0
6,25	g	Cukr	25,31	106,06	0	0	6,24	0
7,5	g	Vejce slepičí	10,35	43,13	0,94	0,69	0,1	0
0,4	g	Kypřící prášek do pečiva	0,33	1,37	0	0	0,08	0
12,5	g	Mouka celozrnná špalda	49,13	206,5	1,51	0,21	9,38	1,5
75	g	Jablka	31,5	131,25	0,3	0,3	9,75	1,5
CELKEM			***163,62***	***681,37***	***2,79***	***6,4***	***25,55***	***3***
DENNÍ SOUČET			**722,5**	**3018,54**	**19,35**	**33,77**	**91,59**	**21,35**
Poměr energie				**100 %**	**11 %**	**43 %**	**46 %**	

5.2.3. Středa

Středa 08.12.2023								
Množství	**Jednotka**	**Název**	**Energie (kcal)**	**Energie (kJ)**	**Bílkoviny (g)**	**Tuky (g)**	**Sacharidy (g)**	**Vláknina (g)**
Snídaně								
17,3	g	Houska celozrnná	38,41	160,89	1,56	0,5	6,92	0,69
5,2	g	Knäckebrot	15,13	63,39	0,67	0,14	3,39	0,64
3,2	g	Finn Crisp Original	11,2	46,93	0,32	0,27	1,97	10,67
2,6	g	Chléb celozrnný žitný	5,2	21,76	0,19	0,03	1,27	0,23
3,3	g	Leicht & Cross	11,88	50,23	0,33	0,12	2,21	0,33
13,3	g	M&S Jahodový džem se sníženým obsahem cukru	23,28	98,82	0,05	0,05	5,56	0,19
10,6	g	Almette sýr čerstvý	23,85	99,75	0,74	2,23	0,42	0
5	g	Máslo	37,6	154,45	0,03	4,16	0	0
5,9	g	Rein Rind Salami	14,1	58,88	1,46	0,88	0,06	0
8,8	g	Šunka kuřecí	14,7	61,42	1,55	0,92	0	0
10,6	g	Játrová paštika	33,28	137,69	1,51	3,03	0	0
12	g	Rajčata cherry	1,8	7,56	0,12	0,02	0,49	0,14
6,4	g	Paprika červená	1,98	8,32	0,06	0,02	0,4	0,13
8	g	okurka	1,04	4,4	0,05	0,02	0,14	0,04
CELKEM			***233,45***	***974,49***	***8,64***	***12,39***	***22,83***	***13,06***
Přesnídávka								
16	g	Jablka	6,72	28	0,06	0,06	2,08	0,32
7,5	g	Hruška	4,65	19,43	0,04	0,02	0,93	0
4,5	g	Banán	3,65	15,3	0,05	0,01	0,98	0,09
CELKEM			***15,02***	***62,73***	***0,15***	***0,09***	***3,99***	***0,41***
Oběd								
62,5	g	Brambory	46,25	197,5	1,28	0,07	9,25	0
6,25	g	Máslo	47	193,06	0,04	5,2	0	0
12,5	g	Mouka pšeničná celozrnná	39,88	167	1,45	0,26	8,88	1,61
45	g	Chléb celozrnný žitný	90	376,65	3,29	0,5	21,92	4,05
50	g	Mléko plnotučné	31,5	132	1,65	1,7	2,4	0
10	g	Rýže	34,9	146,1	0,69	0,07	7,92	0
62,5	g	Mražená zelenina Adam	33,75	140,63	1,5	0,31	6,19	1,81
12,5	g	Ovoce mrazené mix	8	33,5	0,1	0,01	1,14	0,55
CELKEM			***331,28***	***1386,44***	***10***	***8,12***	***57,7***	***8,02***
Svačina								
50	g	Chléb celozrnný žitný	100	418,5	3,65	0,55	24,35	4,5
4,4	g	Rein Rind Salami	10,52	43,91	1,09	0,66	0,04	0
5	g	Máslo	37,6	154,45	0,03	4,16	0	0
9	g	okurka	1,17	4,95	0,05	0,02	0,16	0,05
CELKEM			***149,29***	***621,81***	***4,82***	***5,39***	***24,55***	***4,55***
DENNÍ SOUČET			**729,04**	**3045,47**	**23,61**	**25,99**	**109,07**	**26,04**
Poměr energie				**100 %**	**13 %**	**32 %**	**55 %**	

5.2.4. Čtvrtek

Čtvrtek 09.12.2023								
Množství	**Jednotka**	**Název**	**Energie (kcal)**	**Energie (kJ)**	**Bílkoviny (g)**	**Tuky (g)**	**Sacharidy (g)**	**Vláknina (g)**
Snídaně								
5,2	g	Knäckebrot	15,13	63,39	0,67	0,14	3,39	0,64
3,2	g	Finn Crisp Original	11,2	46,93	0,32	0,27	1,97	10,67
3,3	g	Leicht & Cross	11,88	50,23	0,33	0,12	2,21	0,33
17,3	g	Houska celozrnná	38,41	160,89	1,56	0,5	6,92	0,69
4,4	g	Špalda	15,93	67,32	0,68	0,18	3,11	0,42
4,4	g	Žito zrno	13,11	54,96	0,4	1,06	3,21	0,57
16,6	ml	Voda	0	0	0	0	0	0
5	g	Máslo	37,6	154,45	0,03	4,16	0	0
13,3	g	M&S Jahodový džem se sníženým obsahem cukru	23,28	98,82	0,05	0,05	5,56	0,19
32	g	Jablka	13,44	56	0,13	0,13	4,16	0,64
30,4	g	Mango	18,85	78,74	0,18	0,15	5,02	0,52
9	g	Banán	7,29	30,6	0,11	0,02	1,96	0,18
4,4	g	Pšenice zrno - celé	15,14	63,45	0,52	0,09	3,09	0,54
CELKEM			***221,26***	***925,78***	***4,98***	***6,87***	***40,6***	***15,39***
Přesnídávka								
16	g	Jablka	6,72	28	0,06	0,06	2,08	0,32
7,5	g	Hruška	4,65	19,43	0,04	0,02	0,93	0
4,5	g	Banán	3,65	15,3	0,05	0,01	0,98	0,09
CELKEM			***15,02***	***62,73***	***0,15***	***0,09***	***3,99***	***0,41***
Oběd								
50	g	Kuřecí stehno bez kůže (pouze maso)	59,5	249	10	1,5	0	0
75	g	Zelí červené	22,5	94,5	1,05	0,15	5,55	1,58
6,25	g	Máslo	47	193,06	0,04	5,2	0	0
150	g	Brambory rané	127,5	535,5	3	0,3	29,55	0,9
CELKEM			***256,5***	***1072,06***	***14,09***	***7,15***	***35,1***	***2,48***
Svačina								
10	g	Tvaroh tučný	16,9	70,8	1,15	1,22	0,33	0
5	g	Řepkový olej	44,85	187,85	0,01	4,98	0,01	0
24	g	Jablka	10,08	42	0,1	0,1	3,12	0,48
15	g	Mouka celozrnná špalda	58,95	247,8	1,82	0,26	11,25	1,8
0,5	g	Kypřící prášek do pečiva	0,41	1,71	0	0	0,1	0
5,5	g	Cukr	22,28	93,34	0	0	5,49	0
CELKEM			***153,47***	***643,5***	***3,08***	***6,56***	***20,3***	***2,28***
DENNÍ SOUČET			**646,25**	**2704,07**	**22,3**	**20,67**	**99,99**	**20,56**
Poměr energie				**100 %**	**14 %**	**29 %**	**57 %**	

5.2.5. Pátek

Pátek 10.12.2023								
Množství	**Jednotka**	**Název**	**Energie (kcal)**	**Energie (kJ)**	**Bílkoviny (g)**	**Tuky (g)**	**Sacharidy (g)**	**Vláknina (g)**
Snídaně								
17,3	g	Houska celozrnná	38,41	160,89	1,56	0,5	6,92	0,69
5,2	g	Knäckebrot	15,13	63,39	0,67	0,14	3,39	0,64
3,2	g	Finn Crisp Original	11,2	46,93	0,32	0,27	1,97	10,67
2,6	g	Chléb celozrnný žitný	5,2	21,76	0,19	0,03	1,27	0,23
3,3	g	Leicht & Cross	11,88	50,23	0,33	0,12	2,21	0,33
12,5	g	Vejce slepičí	17,25	71,88	1,56	1,15	0,16	0
13,3	g	M&S Jahodový džem se sníženým obsahem cukru	23,28	98,82	0,05	0,05	5,56	0,19
10,6	g	Almette sýr čerstvý	23,85	99,75	0,74	2,23	0,42	0
5	g	Máslo	37,6	154,45	0,03	4,16	0	0
12,8	g	Rajčata cherry	1,92	8,06	0,13	0,03	0,52	0,15
6,4	g	Paprika žlutá	1,73	7,23	0,06	0,01	0,4	0,06
7,5	g	Bergader Bergbauernkäse Scheiben 52% 150g	28,05	116,1	1,6	2,4	0,01	0
10	g	okurka	1,3	5,5	0,06	0,02	0,18	0,05
CELKEM			***216,8***	***904,99***	***7,3***	***11,11***	***23,01***	***13,01***
Přesnídávka								
4,5	g	Banán	3,65	15,3	0,05	0,01	0,98	0,09
16	g	jablko	9,12	38,08	0,06	0,06	2,08	0,48
7,5	g	Hruška	4,65	19,43	0,04	0,02	0,93	0
CELKEM			***17,42***	***72,81***	***0,15***	***0,09***	***3,99***	***0,57***
Oběd								
200	g	Mléko plnotučné	126	528	6,6	6,8	9,6	0
18,75	g	Polenta kukuřice	65,44	275,06	1,31	1,31	14,44	0,94
2,5	g	Cukr	10,13	42,43	0	0	2,5	0
31,25	g	Jahody mražené	13,13	55	0,16	0,09	2,5	0,91
CELKEM			***214,7***	***900,49***	***8,07***	***8,2***	***29,04***	***1,85***
Svačina								
8,6	g	Knäckebrot	25,03	104,83	1,1	0,23	5,6	1,07
2,7	g	Máslo	20,3	83,4	0,02	2,25	0	0
5	g	Butterkäse	17,65	73,2	1,13	1,45	0	0
CELKEM			***62,98***	***261,43***	***2,25***	***3,93***	***5,6***	***1,07***
DENNÍ SOUČET			**511,9**	**2139,72**	**17,77**	**23,33**	**61,64**	**16,5**
Poměr energie				**100 %**	**14 %**	**41 %**	**45 %**	

5.3. Jídelníček 3

Týden 25.03.-29.03.2024
Pondělí 25.03.2024
Snídaně: Pečivo, zelenina, džem, med, čaj
Přesnídávka: Směs ovoce
Oběd: Celozrnné těstoviny se špenátovou omáčkou
Svačina: Sýrové tyčinky, zelenina
Úterý 26.03.2024
Snídaně: Pečivo, zelenina, sýr, džem, čaj
Přesnídávka: Směs ovoce
Oběd: Zeleninový talíř s bramborovou kaší, bylinkový dip
Svačina: Seltzerův dort
Středa 27.03.2024
Snídaně: Pečivo, zelenina, uzenina, džem, čaj
Přesnídávka: Směs ovoce
Oběd: Zelené fazolky z jednoho hrnce s chlebem, jogurt s ovesnými vločkami
Svačina: Obložené chleby
Čtvrtek 28.03.2024
Snídaně: Pečivo, obilná kaše, džem, čaj
Přesnídávka: Směs ovoce
Oběd: Barevné těstoviny s lososem a sýrem feta
Svačina: Vafle
Pátek 29.03.2024
Snídaně: Pečivo, zelenina, vejce, džem, čaj
Přesnídávka: Směs ovoce
Oběd: Kynuté knedlíky s borůvkami
Svačina: Flammkuchen (slaný koláč)

Table 9: *Jídelníček 3 - DE*

5.3.1. Pondělí

Pondělí 25.03.2024								
Množství	**Jednotka**	**Název**	**Energie (kcal)**	**Energie (kJ)**	**Bílkoviny (g)**	**Tuky (g)**	**Sacharidy (g)**	**Vláknina (g)**
Snídaně								
17,3	g	Houska celozrnná	38,41	160,89	1,56	0,5	6,92	0,69
5,2	g	Knäckebrot	15,13	63,39	0,67	0,14	3,39	0,64
2,6	g	Chléb celozrnný žitný	5,2	21,76	0,19	0,03	1,27	0,23
3,2	g	Finn Crisp Original	11,2	46,93	0,32	0,27	1,97	10,67
3,3	g	Leicht & Cross	11,88	50,23	0,33	0,12	2,21	0,33
13,3	g	M&S Jahodový džem se sníženým obsahem cukru	23,28	98,82	0,05	0,05	5,56	0,19
6,4	g	Med	19,33	82,05	0,02	0	4,81	0
10,6	g	Almette sýr čerstvý	23,85	99,75	0,74	2,23	0,42	0
5	g	Máslo	37,6	154,45	0,03	4,16	0	0
12,8	g	Rajčata cherry	1,92	8,06	0,13	0,03	0,52	0,15
12	g	okurka	1,56	6,6	0,07	0,02	0,22	0,06
6,4	g	Paprika červená	1,98	8,32	0,06	0,02	0,4	0,13
CELKEM			***191,34***	***801,25***	***4,17***	***7,57***	***27,69***	***13,09***
Přesnídávka								
16	g	Jablka	6,72	28	0,06	0,06	2,08	0,32
4,5	g	Banán	3,65	15,3	0,05	0,01	0,98	0,09
7,5	g	Hrušky	3,17	13,35	0,03	0,02	1,01	0,25
CELKEM			***13,54***	***56,65***	***0,14***	***0,09***	***4,07***	***0,66***
Oběd								
50	g	Těstoviny celozrnné	192,5	800	7,3	1,4	40,7	3,9
1,25	g	Crème fraîche Classic	3,71	15,3	0,03	0,38	0,04	0
5	g	Mouka celozrnná špalda	19,65	82,6	0,61	0,09	3,75	0,6
2,5	g	Řepkový olej	22,43	93,93	0	2,49	0	0
3,75	g	Cibule	1,24	5,18	0,05	0,01	0,33	0,07
31,25	g	Špenát mrazený	5	20,94	0,66	0,09	1	0,69
CELKEM			***244,53***	***1017,95***	***8,65***	***4,46***	***45,82***	***5,26***
Svačina								
2	g	Eidam sýr - 45 % tuku v sušině	7,14	29,64	0,49	0,57	0	0
2	g	Máslo	15,04	61,78	0,01	1,66	0	0
0,8	g	Vejce slepičí	1,1	4,6	0,1	0,07	0,01	0
0,75	g	Zakysaná smetana	1,42	5,87	0,02	0,14	0,03	0
0,08	g	Sůl	0	0	0	0	0	0
0,03	g	Pepř mletý	0,07	0,28	0	0	0,02	0,01
1,5	g	Paprika žlutá	0,41	1,7	0,02	0	0,09	0,01
1,5	g	Paprika červená	0,47	1,95	0,02	0	0,09	0,03
4	g	Mouka pšeničná celozrnná	12,76	53,44	0,46	0,08	2,84	0,52
1,6	g	okurka	0,21	0,88	0,01	0	0,03	0,01
2,1	g	Kedlubna	0,57	2,39	0,04	0	0,12	0,05
CELKEM			***39,19***	***162,53***	***1,17***	***2,52***	***3,23***	***0,63***
DENNÍ SOUČET			**488,6**	**2038,38**	**14,13**	**14,64**	**80,81**	**19,64**
Poměr energie				**100 %**	**12 %**	**27 %**	**61 %**	

5.3.2. Úterý

Úterý 26.03.2024								
Množství	**Jednotka**	**Název**	**Energie (kcal)**	**Energie (kJ)**	**Bílkoviny (g)**	**Tuky (g)**	**Sacharidy (g)**	**Vláknina (g)**
Snídaně								
13,3	g	Houska celozrnná	29,53	123,69	1,2	0,39	5,32	0,53
4,3	g	Knäckebrot	12,51	52,42	0,55	0,12	2,8	0,53
3,2	g	Finn Crisp Original	11,2	46,93	0,32	0,27	1,97	10,67
2,6	g	Chléb celozrnný žitný	5,2	21,76	0,19	0,03	1,27	0,23
3,3	g	Leicht & Cross	11,88	50,23	0,33	0,12	2,21	0,33
5	g	Máslo	37,6	154,45	0,03	4,16	0	0
13,3	g	M&S Jahodový džem se sníženým obsahem cukru	23,28	98,82	0,05	0,05	5,56	0,19
7,5	g	Bergader Bergbauernkäse Scheiben 52% 150g	28,05	116,1	1,6	2,4	0,01	0
3,73	g	Géramont Le Snack	12,79	52,93	0,6	1,16	0,02	0
12,8	g	Rajčata cherry	1,92	8,06	0,13	0,03	0,52	0,15
10,6	g	Almette sýr čerstvý	23,85	99,75	0,74	2,23	0,42	0
10	g	okurka	1,3	5,5	0,06	0,02	0,18	0,05
6,4	g	Paprika červená	1,98	8,32	0,06	0,02	0,4	0,13
CELKEM			***201,09***	***838,96***	***5,86***	***11***	***20,68***	***12,81***
Přesnídávka								
16	g	jablko	9,12	38,08	0,06	0,06	2,08	0,48
4,5	g	Banán	3,65	15,3	0,05	0,01	0,98	0,09
7,5	g	Hrušky	3,17	13,35	0,03	0,02	1,01	0,25
CELKEM			***15,94***	***66,73***	***0,14***	***0,09***	***4,07***	***0,82***
Oběd								
12,5	g	Mrkev	2,63	11	0,13	0,03	0,91	0,63
12,5	g	Cuketa	2	8,25	0,19	0,04	0,36	0,13
31,25	g	Zelenina mražená - mrkev, kukuřice, hrášek	18,75	78,44	1,22	0,16	4,91	1,31
6,25	g	Vejce slepičí	8,63	35,94	0,78	0,58	0,08	0
62,5	g	Tvaroh - 40 % tuku v sušině	99,38	415	6,81	7,13	1,63	0
12,5	g	Máslo	94	386,13	0,08	10,4	0	0
37,5	g	Mléko plnotučné	23,63	99	1,24	1,28	1,8	0
150	g	Brambory rané	127,5	535,5	3	0,3	29,55	0,9
12,5	g	špaldová strouhanka	49	207	1,51	0,8	8,63	0,63
CELKEM			***425,52***	***1776,26***	***14,96***	***20,72***	***47,87***	***3,6***
Svačina								
0,2	g	Vejce slepičí	0,28	1,15	0,03	0,02	0	0
8,3	g	Cukr	33,62	140,85	0	0	8,28	0
4,1	g	Řepkový olej	36,78	154,04	0	4,08	0	0
4,1	ml	Ida minerální voda	0	0	0	0	0	0
0,5	g	Prášek na pečení	0,27	0	0	0	0,14	0
12,5	g	Mouka špalda hladká	44,75	187,38	1,4	0,19	9,36	1,13
CELKEM			***115,7***	***483,42***	***1,43***	***4,29***	***17,78***	***1,13***
DENNÍ SOUČET			**758,25**	**3165,37**	**22,39**	**36,1**	**90,4**	**18,36**
Poměr energie				**100 %**	**12 %**	**43 %**	**45 %**	

5.3.3. Středa

Středa 27.03.2024								
Množství	**Jednotka**	**Název**	**Energie (kcal)**	**Energie (kJ)**	**Bílkoviny (g)**	**Tuky (g)**	**Sacharidy (g)**	**Vláknina (g)**
Snídaně								
18	g	Houska celozrnná	39,96	167,4	1,62	0,52	7,2	0,72
5,2	g	Knäckebrot	15,13	63,39	0,67	0,14	3,39	0,64
3,2	g	Finn Crisp Original	11,2	46,93	0,32	0,27	1,97	10,67
3	g	Chléb celozrnný žitný	6	25,11	0,22	0,03	1,46	0,27
3,3	g	Leicht & Cross	11,88	50,23	0,33	0,12	2,21	0,33
12,8	g	Rajčata cherry	1,92	8,06	0,13	0,03	0,52	0,15
5	g	Máslo	37,6	154,45	0,03	4,16	0	0
13,3	g	M&S Jahodový džem se sníženým obsahem cukru	23,28	98,82	0,05	0,05	5,56	0,19
10,6	g	Almette sýr čerstvý	23,85	99,75	0,74	2,23	0,42	0
10,6	g	Játrová paštika	33,28	137,69	1,51	3,03	0	0
5,9	g	Rein Rind Salami	14,1	58,88	1,46	0,88	0,06	0
8,8	g	Šunka kuřecí	14,7	61,42	1,55	0,92	0	0
12	g	okurka	1,56	6,6	0,07	0,02	0,22	0,06
6,4	g	Paprika červená	1,98	8,32	0,06	0,02	0,4	0,13
CELKEM			***236,44***	***987,05***	***8,76***	***12,42***	***23,41***	***13,16***
Přesnídávka								
16	g	Jablka	6,72	28	0,06	0,06	2,08	0,32
4,5	g	Banán	3,65	15,3	0,05	0,01	0,98	0,09
7,5	g	Hrušky	3,17	13,35	0,03	0,02	1,01	0,25
CELKEM			***13,54***	***56,65***	***0,14***	***0,09***	***4,07***	***0,66***
Oběd								
62,5	g	Fazolky zelené	13,75	57,5	1,38	0,13	3,94	3,13
45	g	Chléb celozrnný pšeničný	95,4	400,05	4,01	0,9	21,11	4,64
6,25	g	Máslo	47	193,06	0,04	5,2	0	0
8,75	g	Mouka celozrnná špalda	34,39	144,55	1,06	0,15	6,56	1,05
50	g	Jogurt bílý 4,5 % tuku	50,5	211,5	2,85	2,25	4,85	0
12,5	g	Ovesné vločky celozrnné (jemné-Lidl)	46,38	194,75	1,69	0,88	7,34	1,13
2,5	g	Med	7,55	32,05	0,01	0	1,88	0
62,5	g	Brambory rané	53,13	223,13	1,25	0,13	12,31	0,38
CELKEM			***348,1***	***1456,59***	***12,29***	***9,64***	***57,99***	***10,33***
Svačina								
50	g	Chléb celozrnný žitný	100	418,5	3,65	0,55	24,35	4,5
11	g	Bergader Bergbauernkäse Scheiben 52% 150g	41,14	170,28	2,34	3,52	0,01	0
8,3	g	Máslo	62,42	256,39	0,06	6,91	0	0
15	g	Rajčata cherry	2,25	9,45	0,15	0,03	0,62	0,18
12	g	okurka	1,56	6,6	0,07	0,02	0,22	0,06
CELKEM			***207,37***	***861,22***	***6,27***	***11,03***	***25,2***	***4,74***
DENNÍ SOUČET			**805,45**	**3361,51**	**27,46**	**33,18**	**110,67**	**28,89**
Poměr energie				**100 %**	**14 %**	**38 %**	**48 %**	

5.3.4. Čtvrtek

Čtvrtek 28.03.2024								
Množství	**Jednotka**	**Název**	**Energie (kcal)**	**Energie (kJ)**	**Bílkoviny (g)**	**Tuky (g)**	**Sacharidy (g)**	**Vláknina (g)**
Snídaně								
4,4	g	Špalda	15,93	67,32	0,68	0,18	3,11	0,42
4,4	g	Žito zrno	13,11	54,96	0,4	1,06	3,21	0,57
16,6	ml	Voda	0	0	0	0	0	0
32	g	Jablka	13,44	56	0,13	0,13	4,16	0,64
9	g	Banán	7,29	30,6	0,11	0,02	1,96	0,18
30,4	g	Mango	18,85	78,74	0,18	0,15	5,02	0,52
5,2	g	Knäckebrot	15,13	63,39	0,67	0,14	3,39	0,64
3,2	g	Finn Crisp Original	11,2	46,93	0,32	0,27	1,97	10,67
3,3	g	Leicht & Cross	11,88	50,23	0,33	0,12	2,21	0,33
17,3	g	Houska celozrnná	38,41	160,89	1,56	0,5	6,92	0,69
5	g	Máslo	37,6	154,45	0,03	4,16	0	0
13,3	g	M&S Jahodový džem se sníženým obsahem cukru	23,28	98,82	0,05	0,05	5,56	0,19
4,4	g	Pšenice zrno - celé	15,14	63,45	0,52	0,09	3,09	0,54
CELKEM			***221,26***	***925,78***	***4,98***	***6,87***	***40,6***	***15,39***
Přesnídávka								
4,5	g	Banán	3,65	15,3	0,05	0,01	0,98	0,09
16	g	Jablka	6,72	28	0,06	0,06	2,08	0,32
7,9	g	Hrušky	3,34	14,06	0,03	0,02	1,06	0,26
CELKEM			***13,71***	***57,36***	***0,14***	***0,09***	***4,12***	***0,67***
Oběd								
50	g	Losos	87	364	10	5,2	0	0
12,5	g	Feta sýr - 45 % t. v sušině	29,63	123,25	2,09	2,26	0,07	0
50	g	Těstoviny celozrnné	192,5	800	7,3	1,4	40,7	3,9
1,35	g	Mrkev	0,28	1,19	0,01	0	0,1	0,07
CELKEM			***309,41***	***1288,44***	***19,4***	***8,86***	***40,87***	***3,97***
Svačina								
8,3	g	Cukr	33,62	140,85	0	0	8,28	0
0,16	g	Skořice mletá	0,38	1,56	0,01	0	0,13	0,1
8,3	g	Máslo	62,42	256,39	0,06	6,91	0	0
8,3	g	Vejce slepičí	11,45	47,73	1,04	0,76	0,11	0
0,26	g	Vanilkový cukr s Vanilkou Bourbon	1,03	4,35	0	0	0,25	0
16,6	g	Mouka celozrnná špalda	65,24	274,23	2,01	0,28	12,45	1,99
16,6	ml	Voda	0	0	0	0	0	0
0,26	g	Kypřící prášek do pečiva	0,21	0,89	0	0	0,05	0
CELKEM			***174,35***	***726***	***3,12***	***7,95***	***21,27***	***2,09***
DENNÍ SOUČET			**718,73**	**2997,58**	**27,64**	**23,77**	**106,86**	**22,12**
Poměr energie				**100 %**	**16 %**	**30 %**	**54 %**	

5.3.5. Pátek

Pátek 29.03.2024								
Množství	**Jednotka**	**Název**	**Energie (kcal)**	**Energie (kJ)**	**Bílkoviny (g)**	**Tuky (g)**	**Sacharidy (g)**	**Vláknina (g)**
Snídaně								
17,3	g	Houska celozrnná	38,41	160,89	1,56	0,5	6,92	0,69
5,2	g	Knäckebrot	15,13	63,39	0,67	0,14	3,39	0,64
3,2	g	Finn Crisp Original	11,2	46,93	0,32	0,27	1,97	10,67
2,6	g	Chléb celozrnný žitný	5,2	21,76	0,19	0,03	1,27	0,23
3,3	g	Leicht & Cross	11,88	50,23	0,33	0,12	2,21	0,33
12,8	g	Rajčata cherry	1,92	8,06	0,13	0,03	0,52	0,15
40	g	Vejce slepičí	55,2	230	5	3,68	0,52	0
13,3	g	M&S Jahodový džem se sníženým obsahem cukru	23,28	98,82	0,05	0,05	5,56	0,19
10,6	g	Almette sýr čerstvý	23,85	99,75	0,74	2,23	0,42	0
5	g	Máslo	37,6	154,45	0,03	4,16	0	0
6,6	g	Řepkový olej	59,2	247,96	0,01	6,57	0,01	0
10	g	okurka	1,3	5,5	0,06	0,02	0,18	0,05
6,4	g	Paprika červená	1,98	8,32	0,06	0,02	0,4	0,13
CELKEM			***286,15***	***1196,06***	***9,15***	***17,82***	***23,37***	***13,08***
Přesnídávka								
4,5	g	Banán	3,65	15,3	0,05	0,01	0,98	0,09
16	g	jablko	9,12	38,08	0,06	0,06	2,08	0,48
7,5	g	Hrušky	3,17	13,35	0,03	0,02	1,01	0,25
CELKEM			***15,94***	***66,73***	***0,14***	***0,09***	***4,07***	***0,82***
Oběd								
1,05	g	Droždí	1,66	6,98	0,29	0	0,12	0,03
7,5	g	Vejce slepičí	10,35	43,13	0,94	0,69	0,1	0
31,25	g	Borůvky	10,31	43,13	0,22	0,19	3,59	1,53
2,5	g	Cukr	10,13	42,43	0	0	2,5	0
75	g	Mouka pšeničná hladká (T 650)	259,5	1085,25	8,48	1,13	54,83	3
CELKEM			***291,95***	***1220,92***	***9,93***	***2,01***	***61,14***	***4,56***
Svačina								
23,3	g	Mozzarella strouhaná	74,79	310,59	5,13	5,83	0,47	0
0,16	g	Sůl	0	0	0	0	0	0
0,16	g	Oregáno - dobromysl čerstvá	0,06	0,24	0	0	0,01	0
30,3	g	Flammkuchen - těsto	79,99	337,85	2,36	1,12	14,24	0,45
4,16	g	Pasírovaná rajčata	1	4,16	0,05	0	0,16	0,04
CELKEM			***155,84***	***652,84***	***7,54***	***6,95***	***14,88***	***0,49***
DENNÍ SOUČET			**749,88**	**3136,55**	**26,76**	**26,87**	**103,46**	**18,95**
Poměr energie				**100 %**	**15 %**	**33 %**	**52 %**	

6. Výsledky

Při prezentaci výsledků vycházím z procentuálního zastoupení nabízených pokrmů. V mateřské škole v České republice jsou nabízena tři jídla, která představují 60 % z celkového denního příjmu, mateřská škola v Německé spolkové republice nabízí čtyři jídla denně, ta představují 80 % z celkového denního příjmu [39].

V obou mateřských školách hodnotím vždy tři týdny po sobě jdoucí jídelníčky. Hodnoceny jsou průměrné hodnoty připravovaných jídel nasbírané ve třech týdnech, kde každý týden reprezentuje pět pracovních dnů (mimo víkendy). Zjištěné množství energie, bílkovin, tuků, sacharidů a vlákniny porovnávám s doporučeným příjmem pro věkovou kategorii 4-6 let.

6.1. Týdenní přehled nutričních parametrů z hodnocených jídelníčků

6.1.1. Týdenní přehled CZ - sumárně

CZ	Energie (kcal)	Energie (kJ)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)	Vláknina (g)
Týden 1	929,84	3827,39	35,98	28,08	138,74	13,01
Týden 2	959,39	4004,30	36,05	30,64	144,61	13,85
Týden 3	905,87	3792,66	35,69	27,62	134,58	11,87
Celkový průměr	**931,70**	**3874,78**	**35,91**	**28,78**	**139,31**	**12,91**

Table 10: *Týdenní přehled CZ – sumárně*

6.1.2. Týdenní přehled CZ – jednotlivé

Týden 1 Duben 2022	Energie (kcal)	Energie (kJ)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)	Vláknina (g)
Po	734,85	3073,17	30,12	23,38	103,29	8,42
Út	926,52	3879,69	39,82	22,26	147,14	14,16
St	1245,46	5216,28	43,34	36,83	191,77	16,30
Čt	986,86	4129,20	31,57	30,89	153,89	14,91
Pá	755,49	2838,63	35,06	27,03	97,60	11,27
Průměr	**929,84**	**3827,39**	**35,98**	**28,08**	**138,74**	**13,01**

Týden 2 Červenec 2022	Energie (kcal)	Energie (kJ)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)	Vláknina (g)
Po	874,31	3877,48	36,30	24,90	144,50	9,70
Út	725,74	3038,63	31,78	18,11	119,58	14,27
St	1135,93	4744,69	30,40	44,36	163,19	16,47
Čt	1059,05	4430,74	43,40	33,73	152,68	18,44
Pá	1001,93	3929,94	38,38	32,09	143,08	10,38
Průměr	**959,39**	**4004,30**	**36,05**	**30,64**	**144,61**	**13,85**

Týden 3 Prosinec 2022	Energie (kcal)	Energie (kJ)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)	Vláknina (g)
Po	945,51	3960,01	45,38	25,8	142,92	23,69
Út	846,72	3550,16	33,88	24,31	127,82	7,75
St	1057,42	4421,13	40,79	42,23	133,46	7,75
Čt	853,53	3571,19	32,74	22,99	131,17	7,40
Pá	826,17	3460,80	25,68	22,78	137,52	12,75
Průměr	**905,87**	**3792,66**	**35,69**	**27,62**	**134,58**	**11,87**

Table 11: *Týdenní přehled CZ - jednotlivé*

Z vyhodnocených dat české mateřské školy je patrné, že hodnoty nabízených pokrmů jsou srovnatelné. Výraznější odchylku tvoří jen středa každého sledovaného týdne. Vybočuje vyšší energetickou hodnotou oproti ostatním dnům. Při rozboru skladby jídelního lístku je evidentní, že příčinou je zařazení sladkých pokrmů v prvním a druhém týdnu a smaženého pokrmu v týdnu třetím. Další výraznější rozdíl je v množství vlákniny, a to v pondělí ve třetím týdnu. Její zvýšení je proti ostatním dnům až trojnásobné, důvodem je použití luštěnin.

6.1.3. Týdenní přehled DE – sumárně

DE	Energie (kcal)	Energie (kJ)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)	Vláknina (g)
Týden 1	612,74	2559,42	20,98	25,14	81,97	20,39
Týden 2	616,21	2575,05	19,36	23,42	88,22	20,60
Týden 3	704,18	2939,88	23,68	26,91	98,44	21,59
Celkový průměr	**644,38**	**2691,45**	**21,34**	**25,15**	**89,55**	**20,86**

Table 12: *Týdenní přehled DE – sumárně*

6.1.4. Týdenní přehled DE – jednotlivé

Týden 1 Duben 2023	Energie (kcal)	Energie (kJ)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)	Vláknina (g)
Po	508,70	2124,36	14,22	14,18	86,08	20,16
Út	730,68	3052,03	17,72	39,19	89,35	20,28
St	581,70	2425,96	18,22	25,75	71,98	22,11
Čt	603,79	2517,46	23,75	19,95	93,55	22,71
Pá	638,85	2677,30	31,01	26,61	68,91	16,67
Průměr	**612,74**	**2559,42**	**20,98**	**25,14**	**81,97**	**20,39**

Týden 2 Prosinec 2023	Energie (kcal)	Energie (kJ)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)	Vláknina (g)
Po	471,36	1967,46	13,75	13,32	78,83	18,56
Út	722,50	3018,54	19,35	33,77	91,59	21,35
St	729,04	3045,47	23,61	25,99	109,07	26,04
Čt	646,25	2704,07	22,30	20,67	99,99	20,56
Pá	511,90	2139,72	17,77	23,33	61,64	16,50
Průměr	**616,21**	**2575,05**	**19,36**	**23,42**	**88,22**	**20,60**

Týden 3 Březen 2024	Energie (kcal)	Energie (kJ)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)	Vláknina (g)
Po	488,60	2038,38	14,13	14,64	80,81	19,64
Út	758,25	3165,37	22,39	36,10	90,40	18,36
St	805,45	3361,51	27,46	33,18	110,67	28,89
Čt	718,73	2997,58	27,64	23,77	106,86	22,12
Pá	749,88	3136,55	26,76	26,87	103,46	18,95
Průměr	**704,18**	**2939,88**	**23,68**	**26,91**	**98,44**	**21,59**

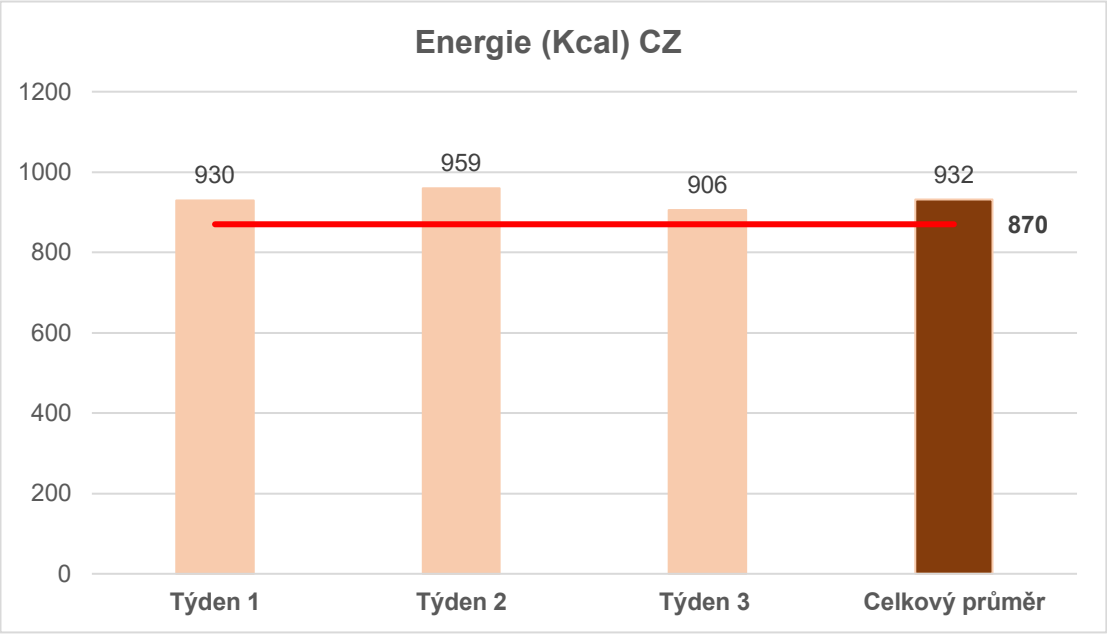
Table 13: *Týdenní přehled DE – jednotlivé*

Taktéž ve výsledcích německé mateřské školy jsou průměrné hodnoty všech sledovaných parametrů podobné. Větší odchylky jsou patrné v pondělí u všech tří týdnů, a to v menším množství bílkovin oproti zbývajícím dnům. Důvodem je pravidelné pondělní zařazení těstovin s omáčkou, která je většinou zeleninová, v hodnocených záznamech se jedná o špenát a rajčata. Pondělní obědy a odpolední svačiny jsou současně příčinou snížené dávky energie v těchto dnech. Příjem vlákniny je pak ve středu v druhém a třetím týdnu vyšší oproti ostatním dnům. V obou případech je příčinou zařazení celozrnných obilovin u obědů.

6.2. Energie

6.2.1. Energie CZ

CZ	Energie (Kcal)	60% (Kcal) z celkového denního příjmu 1450 Kcal
Týden 1	930	870
Týden 2	959	870
Týden 3	906	870
Celkový průměr	**932**	**870**

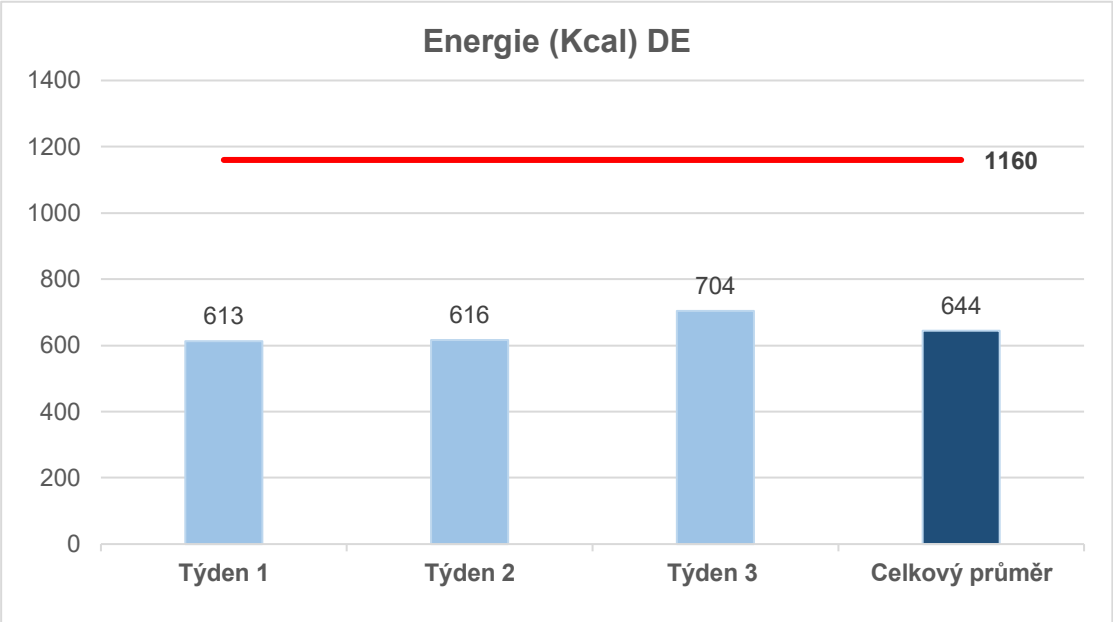


Graf 1: *Energie (Kcal) CZ*

Optimální doporučený příjem energie pro děti od 4-6 let je v průměrné hodnotě 1450 Kcal/den [39]. Jelikož jsou v této mateřské škole nabízeny tři pokrmy, přesnídávka, oběd a odpolední svačina, splňuje mateřská škola 60 % z celkového denního příjmu energie. To znamená, že by děti v této mateřské škole měly dostat minimálně 870 Kcal v nabízených pokrmech. Podle vyhodnocených dat je minimální množství energie v nabízených pokrmech splněno v každém sledovaném týdnu. Při porovnání s doporučením je patrné, že česká mateřská škola nabízí v celkovém průměru o 7 % energie více.

6.2.2. Energie DE

DE	Energie (Kcal)	80% (Kcal) z celkového denního příjmu 1450 Kcal
Týden 1	613	1160
Týden 2	616	1160
Týden 3	704	1160
Celkový průměr	**644**	**1160**



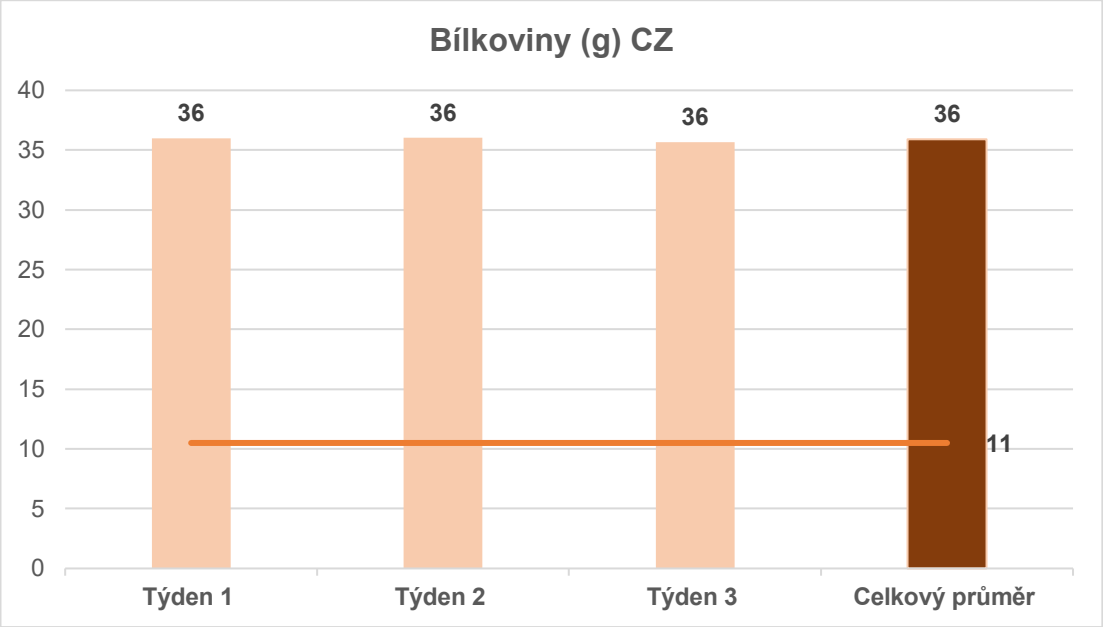
Graf 2: *Energie (Kcal) DE*

I u tohoto grafu vycházím z hodnoty 1450 Kcal/den pro dítě ve sledované věkové kategorii. Tato mateřská škola ale nabízí čtyři pokrmy denně, a to snídani, přesnídávku, oběd a odpolední svačinu. To znamená, že dětem v této mateřské škole by mělo poskytované stravování pokrýt 80 % z celkového denního příjmu energie. To tedy při přepočtu znamená minimálně 1160 Kcal. V mateřské škole v Německu však po zhodnocení poskytnutých dat nebylo dětem poskytnuto dostatečné množství energie. Rozdíl je významný, mateřská škola nabízí průměrně pouze 56 % z vypočítaného doporučeného denního přijmu 1160 Kcal.

6.3. Bílkoviny

6.3.1. Bílkoviny CZ

CZ	Bílkoviny (g)	Denní doporučení (g)
Týden 1	36	11
Týden 2	36	11
Týden 3	36	11
Celkový průměr	**36**	**11**

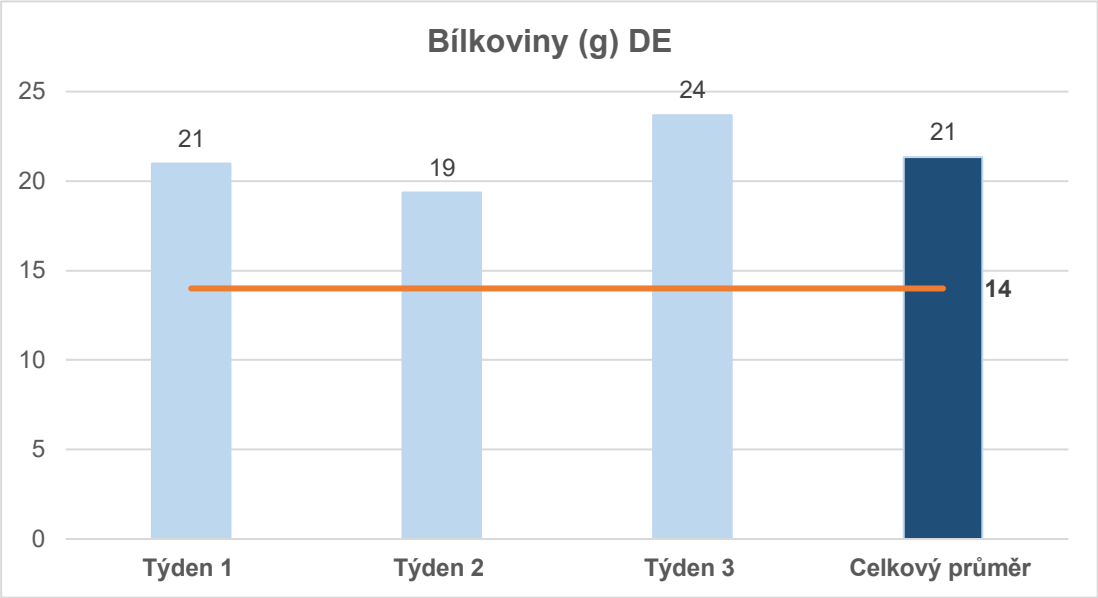


Graf 3: *Bílkoviny(g) CZ*

Referenční hodnoty DACH uvádějí minimální množství bílkovin 18 g/den pro věkovou skupinu 4-6 let [14, s. 36]. Jelikož mateřská škola v České republice nabízí dětem 60 % z celkového denního příjmu živin, tomuto příjmu odpovídá hodnota 11 g bílkovin. Jak je vidět z vyhodnocených dat, tato hodnota je nejen splněna, ale dokonce trojnásobně převyšuje doporučené minimální množství.

6.3.2. Bílkoviny DE

DE	Bílkoviny (g)	Denní doporučení (g)
Týden 1	21	14
Týden 2	19	14
Týden 3	24	14
Celkový průměr	**21**	**14**



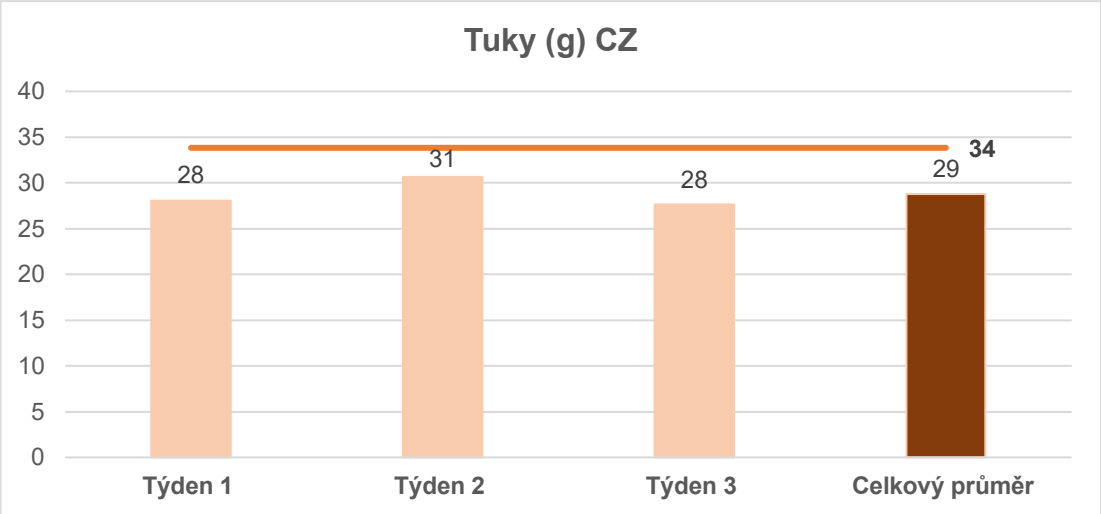
Graf 6: *Bílkoviny (g) DE*

Také v tomto případě Referenční hodnoty DACH uvádějí minimální množství bílkovin na 18 g/den pro stejnou věkovou skupinu [14, s. 36]. Mateřská škola v Německé spolkové republice nabízí dětem 80 % z celkového denního příjmu živin, tomuto příjmu odpovídá hodnota 14 g bílkovin. I v německé mateřské škole je zřejmé naplnění minimálního množství bílkovin v nabízených pokrmech. Její překročení je menší (cca dvojnásobné) než v případě české mateřské školy.

6.4. Tuky

6.4.1. Tuky CZ

CZ	Tuky (g)	Denní doporučení (g)
Týden 1	28	34
Týden 2	31	34
Týden 3	28	34
Celkový průměr	**29**	**34**

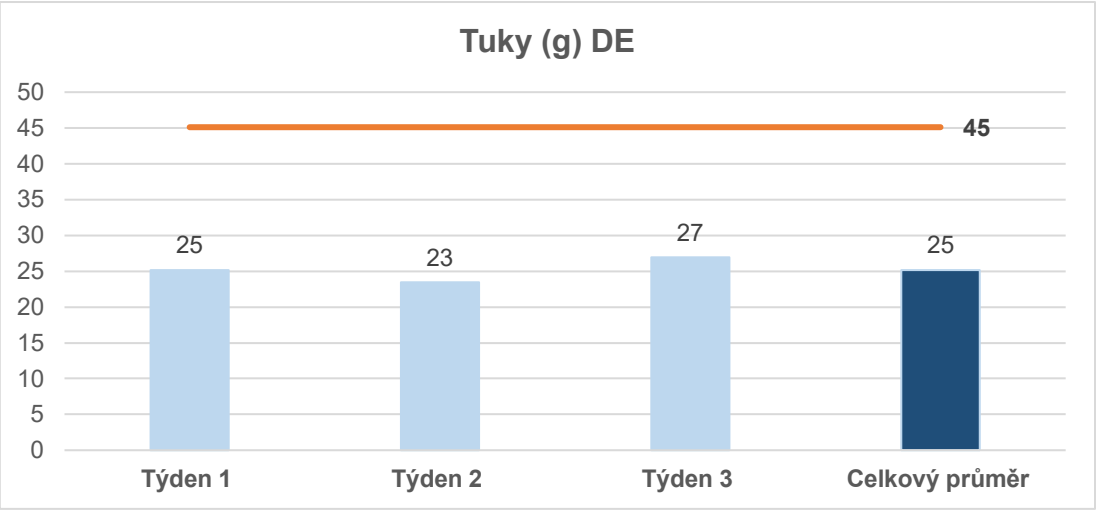


Graf 7: *Tuky (g) CZ*

Referenční hodnoty pro příjem živin uvádějí maximální příjem tuků z celkového energetického příjmu 30-35 %, a to pro věkovou kategorii dětí od 4-6 let. 35 % tvoří v případě mateřské školy v České republice 34 g v nabízených třech pokrmech, dolní hranice 30 % je 29 g. V rámci tohoto rozpětí je celkový průměrný příjem tuků odpovídající doporučení. Nepřevyšuje maximální doporučené denní množství a naplňuje minimální množství tuku.

6.4.2. Tuky DE

DE	Tuky (g)	Denní doporučení (g)
Týden 1	25	45
Týden 2	23	45
Týden 3	27	45
Celkový průměr	**25**	**45**



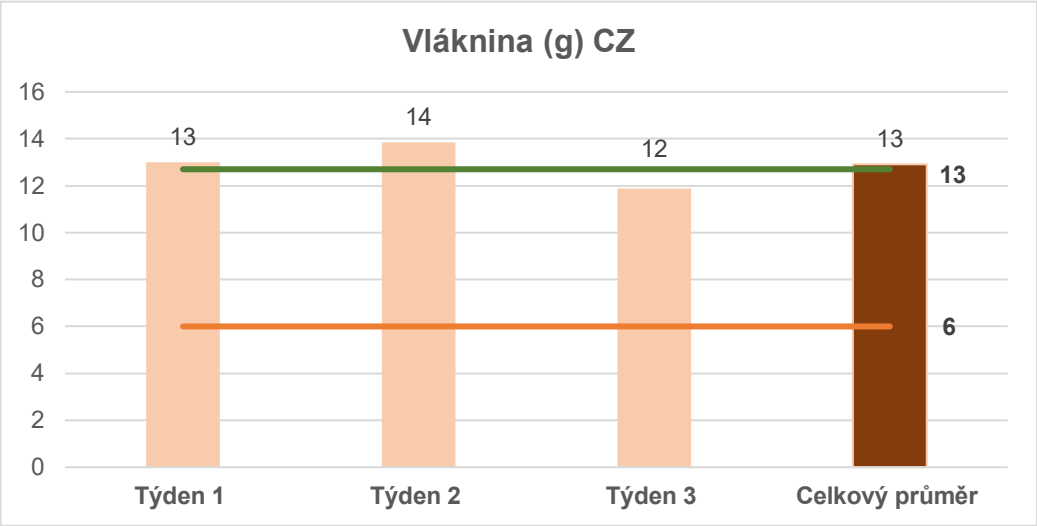
Graf 10: *Tuky (g) DE*

Z tohoto grafu je zřejmé, že množství doporučeného denního příjmu tuku, kterým je 45 g, není z poskytovaných jídel v německé mateřské škole naplněno. S tím je logicky spojeno i nižší množství energie, které děti přijímají. Podle vyhodnocených dat je množství přijímaných tuků v průměru 25 g denně. To je výrazně pod doporučenými 45 g. Dosažené množství 25 g tuku je však 35 % denní průměrné energetické hodnoty stravy přijaté v mateřské škole (644 Kcal). To znamená, že podíl tuku v nabízeném jídle je v rámci doporučení, byť nesplňuje potřebné množství. Tento rozpor je dán nízkou energetickou hodnotou (pod doporučenými parametry).

6.5. Vláknina

6.5.1. Vláknina CZ

CZ	Vláknina (g)	Denní doporučení (g) SPV	Denní doporučení (g) DGE
Týden 1	13	6	13
Týden 2	14	6	13
Týden 3	12	6	13
Celkový průměr	**13**	**6**	**13**

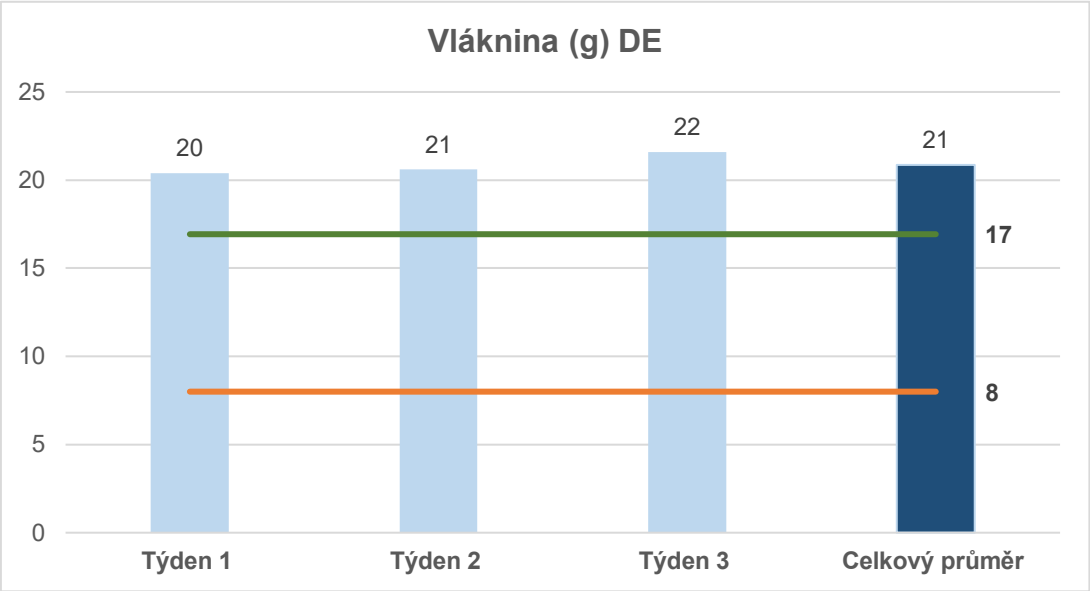


Graf 13: *Vláknina (g) CZ*

Podle pediatra a předsedy SPV MUDr. Petra Tláskala je vhodné počítat dětský celodenní příjem vlákniny podle věku 5 g + 1 g na každý rok věku [40]. To tedy znamená, že obsah vlákniny v nabízených pokrmech v české mateřské škole by měl být 6 g. Podle vyhodnocených dat nabízí česká školka dvojnásobek vlákniny, než je její doporučené množství. Naopak podle DGE je vhodné používat vzorec ≥14,6 g/1000 Kcal na den, což znamená, že na každých snědených 1000 Kcal se počítá s 14,6 g vlákniny [41]. To by v tomto případě představovalo rovných 13 g vlákniny, které česká mateřská škola z poskytnutých dat průměrně pokryje. I když je DGE jednou z výživových společností, které vydávají Referenční hodnoty pro příjem živin, příjem vlákniny je v nich definován takto: *„Pro kojence a děti není zatím možné určit směrné hodnoty pro příjem vlákniny“* [14, s. 58]. Výše uvedené doporučení pro příjem vlákniny se tedy přímo nevztahuje k výživě dětí.

6.5.2. Vláknina DE

DE	Vláknina (g)	Denní doporučení (g) SPV	Denní doporučení (g) DGE
Týden 1	20	8	17
Týden 2	21	8	17
Týden 3	22	8	17
Celkový průměr	**21**	**8**	**17**



Graf 16: *Vláknina (g) DE*

Stejně jako v předchozím případě vycházím ze dvou hodnot příjmu vlákniny. Jelikož německá mateřská škola nabízí dětem čtyři pokrmy denně, které by měly pokrýt 80 % celkového denního příjmu živin, podle doporučení SPV by děti v této školce měly dostat 8 g vlákniny. Podle modelu DGE je to 17 g vlákniny. Je patrné, že v obou případech je vláknina nabízena ve větším množství. V případě nižšího doporučeného množství je její příjem 2,6 násobkem doporučeného denního množství, v případě vyšší hodnoty je skutečný příjem 1,2 násobkem doporučeného denního množství.

V této souvislosti je třeba zmínit riziko vyššího příjmu vlákniny, zejména ve vazbě na snížení využitelnosti ostatních poskytnutých živin, a to jak na úrovni makroživin, tak na úrovni mikroživin.

7. Použité metody

K vypracování této bakalářské práce jsem využila několik metod. Získání dat, která jsem využila v praktické části. Ty jsem získala osobními rozhovory s vedoucími obou zařízení. V rozhovorech jsem se dozvěděla informace o chodu mateřských škol a zároveň mi byly poskytnuty informace o připravovaných pokrmech, o množství jednotlivých surovin, ze kterých se pokrmy vaří a pro kolik dětí jsou tyto suroviny určeny.

Ke zhodnocení jsem z rozhovorů zpracovala receptury a množství surovin v nich použitých jsem přepočítala pomocí kalkulačky tak, aby jednotlivé suroviny odpovídaly množství na jedno stravované dítě ve věku od 4 do 6 let. Pro zhodnocení jídelníčků jsem množství jednotlivých surovin zadala do softwarového programu Nutriservis. Do tohoto programu jsem zadávala data šesti týdnů. V tomto SW jsem vyhodnotila nutriční parametry a z těchto vyhodnocených dat jsem pomocí MS Excel zpracovala tabulky a grafy k porovnání výsledků.

8. Diskuse

Získané výsledky vykazují část podobných pravidel. Ve zmíněných mateřských školách se všechny pokrmy připravují v kuchyni, která je součástí každé z nich. Shoda je i v nákupu sezónních, čerstvých a lokálních potravin, do jisté míry i v nabízených pokrmech, které pokrývají poskytovanou péči o děti. Co se nutričních parametrů týče, nabízejí obě mateřské školy svým strávníkům v poskytovaných pokrmech dostatečné množství bílkovin, které svým množstvím dokonce převyšují výživová doporučení pro děti ve věku od 4 do 6 let, a to i přesto, že německá mateřská škola nabízí dětem masitý pokrm pouze jednou týdně a luštěniny používá jen zřídka. Z toho vyplývá, že v německé mateřské škole je převážná část bílkovin hrazena pouze z rostlinných zdrojů.

I když se na první pohled může zdát, že jsou si obě mateřské školy velmi podobné, z mého výzkumu vyplývá, že je tomu právě naopak. Pokud se zaměříme na výsledky porovnávaných jídelníčků, je očividné, že mateřská škola v České republice nabízí dětem dostatečné množství energie i tuku.

Na rozdíl od mateřské školy ve Spolkové republice Německo, která neposkytuje svým strávníkům dostatečné množství energeticky vhodné stravy, což má za následek v nabízeném množství nedostatečné množství tuku. Co se týče vlákniny, v mé práci figurují dokonce dvě doporučení ke konzumaci vlákniny, a to doporučení české SPV a druhé od německé DGE. Je zajímavé, že doporučení DGE představuje dvojnásobné množstvím denního doporučení vlákniny SPV. Z mých výsledků vyplývá, že česká mateřská škola převyšuje české denní doporučení vlákniny, ale její příjem je podle DGE na úrovni německého doporučení. Německá mateřská škola nabízenou stravou převyšuje obě verze denní doporučené dávky vlákniny. Je zajímavé, že německé doporučení je dvojnásobné proti českému. Z vyhodnocení skutečných jídelníčků je vidět, že i toto vysoké doporučení je překračováno.

Použití některých potravin, jako například cukru, je taktéž rozdílné, zatímco v české mateřské škole se sladí téměř každý nápoj, v německé mateřské škole se cukr objevuje pouze zřídka a při doslazování je nahrazován spíše medem. Použití mléka je v německé školce minimální a pokud je použito, tak pouze k přípravě pokrmů, kdežto

v české školce hraje spotřeba mléka, také díky tomu, že jde o povinnou položku ve spotřebním koši, velkou roli.

Z mého pohledu je nejvýraznější rozdíl v regulaci obou mateřských škol. V České republice je stravování v mateřských školách regulováno legislativně, v Německu jsou standardy DGE pouze doporučené, nikoliv povinné. To má vliv například na hygienické či organizační a provozní podmínky. Například zatímco v Česku se vydaná strava nesmí z hygienických důvodů dále již použít a musí být zlikvidována, pro německou mateřskou školu, která byla uvedena jako příklad v této práci, toto pravidlo neplatí. Nejen že se některé vrácené jídlo znovu zamrazuje a recykluje, děti si například snídaně servírují samy pod vedením svých učitelů, kde si ze společného stolu berou vlastníma rukama pečivo, šunku nebo sýr, zeleninu a ovoce. Hlavní kuchařka německé mateřské školy zastává názor, že pokud vrácené jídlo vypadá „relativně“ nedotčené, je opět uschováno a použito. Použité jídlo taktéž nemusí být označeno žádným štítkem s datem, kdy bylo otevřeno nebo do kdy musí být spotřebováno. Tento přístup nabízí větší volnost kuchařům s přípravou jídel, ale také dává prostor dětem rozhodnout se a vybrat si to, na co mají v dané chvíli chuť. Tento přístup je z mého pohledu riskantní, a to v šíření alimentárních nákaz. Dalším velmi zajímavým a hygienicky rizikovým je v německé mateřské škole nákup tepelně neošetřeného mléka a skladování celých obilných zrn, která jsou mleta v kuchyni na výrobu vlastního pečiva. Tyto potraviny taktéž nemusí být označeny.

I kulturní rozdíly jsou mezi školkami patrné, a to například v servírování jídel. V České republice je vždy součástí oběda polévka, kdežto v Německu je polévka, když už je servírovaná, považovaná za hlavní chod a po ní už nenásleduje žádné další jídlo. Také spotřeba uzenin je v německé školce naprosto obvyklá a objevuje se na jídelníčku dětí pravidelně několikrát týdně.

Velké rozdílnosti jsou v informovanosti rodičů o poskytované stravě. Zatímco v české mateřské škole mají rodiče k dispozici celý jídelní lístek včetně nápojů, a to jak tištěný tak v online verzi na webových stránkách školky, tak v německé školce mají rodiče k dispozici pouze tištěnou informaci na nástěnce v budově školky a tato informace obsahuje pouze název jídla poskytovaného k obědu. Informace o ostatních poskytovaných jídlech a nápojích není dostupná.

Jelikož jsou v této bakalářské práci porovnávány pouze dvě mateřské školy, není možné závěry prezentovat jako hodnocení kvality stravovacích systémů obou zmíněných zemí.

9. Závěr

Cílem mé bakalářské práce bylo zjistit odlišnosti a podobnosti systémů stravování dětí ve věku od 4 do 6 let ve školních zařízeních v České republice a ve Spolkové republice Německo. I když v mé práci byly použity pouze informace ze dvou mateřských škol, je ze získaných výsledků evidentní, že přístup ke stravování se v uvedených zemích velmi liší. Zejména je to způsobeno odlišnou regulací, která ve Spolkové republice Německo není v porovnání s Českou republikou zajištěna státem, a tudíž neexistují celostátní normy kvality stravování. Z toho vyplývá, že každý vedoucí kuchyně si buď po dohodě se zaměstnavatelem, nebo podle vlastní vůle určí, jakým způsobem se budou svěřené děti v daném zařízení stravovat, jak velké porce budou servírovány, kolik masa, ovoce, zeleniny nebo mléčných výrobků děti denně dostanou.

A právě tím, že v Německu neexistují celostátní normy stravování, které by byly ze zákona povinné, mají zaměstnanci v přípravě a recyklaci jídla a taktéž tvorby jídelníčků větší volnost, než je tomu v České republice. Současně je tím ale minimalizováno plýtvání jídla, ke kterému v německé mateřské škole téměř nedochází, a to z možného důvodu opětovného použití, které není v české mateřské škole povoleno. Přístup německé školky k použitému jídlu je ale rovněž v rozporu s DGE standardy. Z toho vyplývá, že pokud nejsou DGE standardy uplatňovány, jsou bohužel k ničemu. Příčinou může být i složité získání DGE standardů ve formě auditu a také riziko jejich odebrání při re-auditu, pokud zařízení v určitých bodech nesplňuje požadavky. DGE standardy taktéž nevytváří pro certifikované zařízení žádné výhody formou uznání laickou veřejností. Jako velkou chybu vidím, že DGE standardy nemotivují k jejich realizaci ani poskytovatele stravy, ani rodiče jako hodnotitele stravy. Chybou je nedostatečná prezentace výhod DGE standardů, kterou je stravování dětí podle nejnovějších vědeckých poznatků, tedy optimalizace výživového stavu dětí.

DGE standardy se velmi podobají českému spotřebnímu koši, zaměřují se na sedm základních skupin potravin, které by měly být hojně konzumovány, i na jejich technologickou úpravu. DGE standardy se navíc zaměřují na životní prostředí, uhlíkovou stopu a řeší i dobré životní podmínky zvířat. Tento komplexní přístup je z mého pohledu prospěšný pro budoucí generace.

Nespornou výhodou školního stravování v České republice je legislativní regulace. V porovnání s uvedenou německou mateřskou školou je zřejmé, jakou důležitou roli spotřební koš ve školním stravování zastává. Děti v mateřské škole tráví nezanedbatelnou část svého dne, pět dní v týdnu. Rodiče vkládají důvěru do těchto zařízení s tím, že o jejich děti bude co nejlépe postaráno. Je až zarážející, že nikdo ze zaměstnanců kuchyně nebo rodičů v uvedené německé školce nemá ponětí, jak velký energetický deficit nabízené jídlo představuje. Podle mého názoru bez povinných kontrolních systémů, o které by se zařízení mohlo opřít a ověřit si správnost svého počínání, je tento problém spíše neřešitelný. Všechny děti by měly mít nárok na stejně velkou a vydatnou porci jídla, která je založena na aktuálních vědeckých poznatcích pro danou věkovou skupinu. Důležitost DGE standardů připomíná i spolkový ministr pro výživu a zemědělství, který apeluje na jejich celostátní zavedení.

Pokud tedy chceme všem dětem v mateřských školách obstarat stravu odpovídající jejich potřebám, je důležité zajistit povinné normy. Tyto podmínky spotřební koš zajišťuje, ale postrádá aspekty zaměřující se na udržitelnost stravy, které se nacházejí v DGE standardech ve čtyřech kategoriích (zdraví, životní prostředí, sociální otázky, dobré životní podmínky zvířat). Tímto směrem by mohl být spotřební koš rozvíjen a modernizován. Na druhou stranu jsou DGE standardy na vysoké úrovni s holistickým přístupem, pokud ale nejsou ve skutečnosti povinné, jsou děti v německých mateřských školách vystaveny potenciálním rizikům, které se týkají jejich zdraví a optimálního vývoje.

10. Seznam použité literatury

[1] LUDVÍK, Pavel. *Školní stravování slaví*. Online. Jídelny.cz. 2014. Dostupné z: https://jidelny.cz/skolni-stravovani-slavi/. [cit. 2024-02-15].

[2] SPOLEČNOST PRO VÝŽIVU. *Historie školního stravování*. Online. Společnost pro výživu. 2018. Dostupné z: https://www.vyzivaspol.cz/historie-skolniho-stravovani/. [cit. 2024-02-15].

[3] VĚŘÍŠOVÁ, Ludmila. *Z historie spotřebního koše ve školním stravování*. Online. Jídelny.cz. 2009. Dostupné z: https://jidelny.cz/z-historie-spotrebniho-kose-ve-skolnim-stravovani/. [cit. 2024-02-15].

[4] *Zákon č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon)*. Online. Zákony pro lidi. 2004. Dostupné z: https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2004-561. [cit. 2024-02-15].

[5] *Zákon č. 258/2000 Sb., o ochraně veřejného zdraví a o změně některých souvisejících zákonů*. Online. Zákony pro lidi. 2000. Dostupné z: https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2000-258. [cit. 2024-02-15].

[6] KOŠŤÁLOVÁ, Alexandra; KUČEROVÁ, Blanka; LUKAŠÍKOVÁ, Ivana; NIKLOVÁ, Anna; PILNÁČKOVÁ, Jana et al. *Rádce školní jídelny*. Praha: Státní zdravotní ústav, 2015. ISBN isbn978-80-7071-340-2.

[7] *Vyhláška č. 107/2005 Sb., o školním stravování*. Online. Zákony pro lidi. 2005. Dostupné z: https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2005-107. [cit. 2024-02-15].

[8] *Vyhláška č. 17/2015 Sb., kterou se mění vyhláška č. 107/2005 Sb., o školním stravování, ve znění pozdějších předpisů*. Online. Zákony pro lidi. 2015. Dostupné z: https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2015-17. [cit. 2024-03-04].

[9] *Vyhláška č. 210/2017 Sb., kterou se mění vyhláška č. 107/2005 Sb., o školním stravování, ve znění pozdějších předpisů*. Online. Zákony pro lidi. 2017. Dostupné z: https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2017-210. [cit. 2024-03-04].

[10] LUDVÍK, Pavel. *Jídelny se připravují na alergeny*. Online. Jídelny.cz. 2014. Dostupné z: https://jidelny.cz/jidelny-se-pripravuji-na-alergeny/. [cit. 2024-03-04].

[11] BŘEZKOVÁ, Veronika; MUŽÍKOVÁ, Leona a MATĚJOVÁ, Halina. *Výživová doporučení pro laiky*. Online. Společnost pro výživu. 2014. Dostupné z: https://www.vyzivaspol.cz/vyzivova-doporuceni-pro-laiky/. [cit. 2024-03-05].

[12] SPÁČILOVÁ, Jana. *Výživová doporučení – jak se v nich vyznat?* Online. Jídelny.cz. 2014. Dostupné z: https://jidelny.cz/vyzivova-doporuceni-jak-se-v-nich-vyznat/. [cit. 2024-03-04].

[13] TUREK, Bohumil. *Východiska k tvorbě výživových doporučených dávek*. Online. Společnost pro výživu. 2004. Dostupné z: https://www.vyzivaspol.cz/vychodiska-k-tvorbe-vyzivovych-doporucenych-davek/. [cit. 2024-03-05].

[14] SPOLEČNOST PRO VÝŽIVU. *Referenční hodnoty pro příjem živin*. 2. vydání 1. výtisk. Výživaservis, 2018. ISBN 978-80-906659-3-4.

[15] *Dietary reference values*. Online. Evropský úřad pro bezpečnost potravin. 2024. Dostupné z: https://www.efsa.europa.eu/en/topics/topic/dietary-reference-values. [cit. 2024-03-06].

[16] SPOLEČNOST PRO VÝŽIVU. *Výživová doporučení pro obyvatelstvo České republiky*. Online. Společnost pro výživu. 2012. Dostupné z: https://www.vyzivaspol.cz/vyzivova-doporuceni-pro-obyvatelstvo-ceske-republiky/. [cit. 2024-03-09].

[17] EUROPEAN COMMISSION. *Health Promotion and Disease Prevention Knowledge Gateway*. Online. Knowledge for policy. 2024. Dostupné z:

https://knowledge4policy.ec.europa.eu/health-promotion-knowledge-gateway/topic/food-based-dietary-guidelines-europe_en. [cit. 2024-03-23].

[18] *Výživová doporučení pro laiky*. Online. 2014, roč. 2014, č. 5. 2014. Dostupné z: Společnost pro výživu, https://www.vyzivaspol.cz/wp-content/uploads/2015/09/001211.pdf. [cit. 2024-03-23].

[19] HLAVATÁ, Karolína. *Potravinová pyramida ve světě i u nás. Jaká má být denní skladba stravy?* Online. Www.vimcojim.cz. 2018. Dostupné z: https://www.vimcojim.cz/magazin/clanky/o-vyzive/Potravinova-pyramida-ve-svete-i-u-nas.-Jaka-ma-byt-denni-skladba-stravy__s10010x11012.html. [cit. 2024-03-23].

[20] MŠMT. *Metodika pro výpočet spotřebního koše, 1. část*. Online. Jídelny.cz. 2004. Dostupné z: https://jidelny.cz/metodika-pro-vypocet-spotrebniho-kose-1-cast/. [cit. 2024-03-24].

[21] GEBAUER, Ronald a BÖTTCHER, Sabine. *Kitas und Kindererziehung in Ost und West | Lange Wege der Deutschen Einheit | bpb.de*. Online. BUNDESZENTRALE FÜR POLITISCHE BILDUNG. Bpb.de. 2020. Dostupné z: https://www.bpb.de/themen/deutsche-einheit/lange-wege-der-deutschen-einheit/47313/kitas-und-kindererziehung-in-ost-und-west/. [cit. 2024-03-27].

[22] *Programm für die Bildungs- und Erziehungsarbeit im Kindergarten*. Berlin: Volk und Wissen Volkseigener Verlag, 1985.

[23] *Monitoringbericht zum KiQuTG 2023*. Online. 2024. Dostupné také z: https://www.bmfsfj.de/resource/blob/235362/67fa706e1f37d30cefe7c0d101e06092/monitoringbericht-zum-kiqutg-2023-data.pdf.

[24] LANDESRECHT BRANDENBURG. *Zweites Gesetz zur Ausführung des Achten Buches des Sozialgesetzbuches - Kinder- und Jugendhilfe - (Kindertagesstättengesetz - KitaG)*. Online. 2004. Dostupné z: https://bravors.brandenburg.de/gesetze/kitag. [cit. 2024-03-27].

[25] BUNDESMINISTERIUM FÜR ERNÄHRUNG UND LANDWIRTSCHAFT. *Gesunde Ernährung in Kitas nach Qualitätsstandards*. Online. BMEL. 2022. Dostupné z: https://www.bmel.de/DE/themen/ernaehrung/gesunde-ernaehrung/kita-und-schule/qualitaetsstandards-kindertageseinrichtungen.html. [cit. 2024-04-03].

[26] EVANGELISCHE ZEITUNG. *Echtes Leben.Echte Nachrichten*. Online. Evangelische Zeitung. 2023. Dostupné z: https://www.evangelische-zeitung.de/gesundheitsministerin-verteidigt-ernaehrungsstrategie. [cit. 2024-04-03].

[27] *DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas*. 6. doplněné vydání. 2023. Dostupné také z: https://www.fitkid-aktion.de/fileadmin/user_upload/medien/DGE-QST/DGE_Qualitaetsstandard_Kita.pdf.

[28] DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR ERNÄHRUNG E. V. *Referenzwerte*. Online. DGE. Př. n. l. Dostupné z: http://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/. [cit. 2024-05-07].

[29] DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR ERNÄHRUNG E. V. *Gut essen und trinken – die DGE-Empfehlungen*. Online. DGE. 30.032024n. l. Dostupné z: http://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/gut-essen-und-trinken/dge-empfehlungen/. [cit. 2024-05-22].

[30] DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR ERNÄHRUNG E. V. *DGE-Ernährungskreis*. Online. DGE. Př. n. l. Dostupné z: http://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/gut-essen-und-trinken/dge-ernaehrungskreis/. [cit. 2024-04-05].

[31] HOFFMANN, Silke. *Die Ernährungspyramide im Unterricht: Ernährungskompetenz ist Selbstkompetenz*. Online. 2021. Dostupné z: https://www.bzfe.de/bildung/praxiswissen-schule/die-ernaehrungspyramide-im-unterricht/. [cit. 2024-04-08].

[32] DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR ERNÄHRUNG E. V. *Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V*. Online. DGE. Př. n. l. Dostupné z: http://www.dge.de/deutsche-gesellschaft-fuer-ernaehrung/. [cit. 2024-04-18].

[33] DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR ERNÄHRUNG E. V. *DGE-Qualitätsstandards*. Online. DGE. Př. n. l. Dostupné z: http://www.dge.de/gemeinschaftsgastronomie/dge-qualitaetsstandards/. [cit. 2024-04-18].

[34] RAYMOND, Janice a MORROW, Kelly. *Krause and Mahan's Food and the Nutrition Care Process*. 2023. Elsevier, 2023. ISBN 978-0-323-81026-5.

[35] GÄTJEN, Edith. *Essentwicklung: Wie Kinder Essen erleben und erlernen*. Online. Https: //natuerlich.thieme.de. 2022. Dostupné z: https://natuerlich.thieme.de/therapieverfahren/ernaehrung/detail/essentwicklung-wie-kinder-essen-erleben-und-erlernen-811. [cit. 2024-06-03].

[36] STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV. *Centrum podpory veřejného zdraví*. Online. SZÚ | Oficiální web Státního zdravotního ústavu v Praze. Př. n. l. Dostupné z: https://szu.cz/odborna-centra-a-pracoviste/centrum-podpory-verejneho-zdravi/skola-podporujici-zdravi/. [cit. 2024-05-28].

[37] MÖSCHL, Beate. *Hier kommt noch alles frisch auf den Tisch: Frische Kita-Küche macht Appetit auf mehr*. Online. Lr-online.de. 2019. Dostupné z: https://www.lr-online.de/lausitz/cottbus/hier-kommt-noch-alles-frisch-auf-den-tisch-frische-kita-kueche-macht-appetit-auf-mehr-38312318.html. [cit. 2024-05-08].

[38] *Die „SOS-Spreepiraten“ rufen Ahoi*. Online. SOS-Kinderdorf Lausitz. Př. n. l. Dostupné z: https://www.sos-kinderdorf.de/kinderdorf-lausitz/angebote/kindertagesbetreuung/kita-sos-spreepiraten. [cit. 2024-05-13].

[39] SPOLEK VÝŽIVA DĚTÍ. *Energetická hodnota dětské výživy*. Online. Výživa dětí. Př. n. l. Dostupné z: https://vyzivadeti.cz/zdrava-vyziva/tema-mesice/energeticka-hodnota-detske-vyzivy/. [cit. 2024-06-21].

[40] TLÁSKAL, Petr. *Vláknina (úvod do problematiky)*. Online. In: Www.vyzivaspol.cz. Př. n. l. Dostupné z: https://www.vyzivaspol.cz/wp-content/uploads/2019/04/Vlaknina-uvod.pdf. [cit. 2024-06-21].

[41] DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR ERNÄHRUNG E. V. *Ballaststoffe*. Online. DGE. Př. n. l. Dostupné z: http://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/ballaststoffe/. [cit. 2024-06-21].

Seznam zkratek

NDR	Německá demokratická republika
VDD	Výživové doporučené dávky
FBDG	Food based dietary guidelines
MZ ČR	Ministerstvo zdravotnictví České republiky
SK	Spotřební koš
ND	Nutriční doporučení
OOVZ	Orgán ochrany veřejného zdraví
SGB	Sociální zákoník (Sozialgesetzbuch)
KJHG	Zákon na ochranu dětí a mládeže (Kinder-und Jugendhilfegesetz)
DGE	Německá společnost pro výživu
KEEKS	Klima a energeticky úsporné školní kuchyně (Klima-und energieeffiziente Küche in Schulen)

Seznam grafů

Graf 1: Energie (Kcal) CZ....78
Graf 2: Energie (Kcal) DE....79
Graf 3: Bílkoviny(g) CZ....80
Graf 4: Bílkoviny (g) DE....81
Graf 5: Tuky (g) CZ....82
Graf 6: Tuky (g) DE....83
Graf 7: Vláknina (g) CZ....84
Graf 8: Vláknina (g) DE....85

Seznam tabulek

Table 1: Výživové normy pro školní stravování [7] 15
Table 2: Nutriční doporučení pro obědy [6, s. 11] 17
Table 3: Nutriční doporučení pro přesnídávky a svačiny [6, s. 34] 18
Table 4: Jídelníček 1- CZ 36
Table 5: Jídelníček 2 -CZ 42
Table 6: Jídelníček 3 - CZ 48
Table 7: Jídelníček 1 - DE 57
Table 8: Jídelníček 2 - DE 63
Table 9: Jídelníček 3 - DE 69
Table 10: Týdenní přehled CZ - sumárně 75
Table 11: Týdenní přehled CZ - jednotlivé 76
Table 12: Týdenní přehled DE - sumárně 76
Table 13: Týdenní přehled CZ - jednotlivé 77

Seznam obrázků

Obrázek 1: Pyramida výživy pro děti [19]....14
Obrázek 2: Výživová pyramida [29] 25