

Zúčastnili jsme se pilotního projektu SMO
s "Fajně školní bistro!!!"

OSTRAVA!!!



**Krajská hygienická stanice Moravskoslezského kraje se sídlem v Ostravě
Partner projektu města Ostravy
Školní jídelna zdravá a chutná**

Snahou města Ostravy a jeho partnerů je zkvalitnit stravování ve školních jídelnách.

Menu vymyslel a ve školní jídelně upravil známý ostravský kuchař David Valíček

Cílem projektu je:
nabídnout dětem tradiční potraviny netradiční formou s využitím aktuálních trendů

Kde akce probíhá:
ZŠ I. Sekaniny v Ostravě - Poruba



České menu
Vepřové trhané maso, pečený brambor, smetanový košm s pažitkou, restované zelí s cibulkou

Street food
Domácí cheeseburger s hranolkami

Mezinárodní menu
Bermudský rybí kabanáček, cibulová marmeláda

Něco zdravého
Luštěninový salát



Nutri ní hodnotu podávaných pokrm zhodnotili studenti oboru
Nutri ní terapeut Vyzzí odborné zkoly zdravotnické v Ostrav

TRHANÉ MASO S PEČENÝMI BRAMBOR PAŽITKOVÝ SMETANOV KRÉM RESTOVANÉ ZELÍ NA CIBULCE

Použité suroviny	Gramůž
Vepřová krkoviče	60g
Mrkev	15g
Cibule	15g
Rajčatové pyré	10g
Olíe	6g
Svestkové povidla	10g
Worcester	6g
Sjiová omáčka	5g
Cukr	8g
Sól	1g
Badyán	2g
Koriandr celý (kuličky)	2g
Skořice mletá	1g
Bobkový líst	1g
Brambor prany	50g
Sól	1g
Zakysaná smetana	6g
Pažitka	2g
Petržel	1g
Kopr	1g
Česnek	1g
Hlávkové zeli	60g
Cibule žlutá	10g
Sól	2g
Bobkový líst	1g
Kmin	1g

MOŽNOSTI VYUŽITÍ POKRMU V DIETNÍM ŠKOLNÍM STRAVOVÁNÍ:

- LZE VYUŽIT V BEZLEPKOVÉ DIETĚ (POZOR NA OBSAH LEPKU V DOCHUCOVADLECH, SLEDOVAT INFORMACE NA OBALĚCH)
- NELZE VYUŽIT V ŠETRÍČÍ DIETĚ (POUŽITY NEPOVOLENÉ SUROVINY – CIBULE, WORCHESTER, AROMATICKÉ KORENÍ A JINÉ)

VÝZNAM VEPŘOVÉHO MASA VE VÝŽIVĚ:

- DOBRÝ ZDROJ BÍLKOVIN
- POZOR NA VYŠŠÍ OBSAH TUKU V NĚKTERÝCH ČÁSTECH



VÝZNAM ZELÍ VE VÝŽIVĚ:

- VÝBORNÝ ZDROJ VLÁKNINY, VITAMÍNU C A DRASLÍKU

NUTRIČNÍ HODNOTY POKRMU:	HODNOTA V 1 PORCI
KJ	1711
BÍLKOVINY	14,3 g
TUKY	22,6 g
SACHARIDY	38,3 g
ALERGENY	1,6,7

DOPORUČENÍ:

- ZAŘAZOVAT MENŠÍ MNOŽSTVÍ DOCHUCOVADEL DO POKRMU (WORCHESTER, SJOJIVÁ OMÁČKA) PRO VYSOKÝ OBSAH SOLI
- OMEZIT SÓL PŘI PŘÍPRAVĚ
- VOLIT LIBOVĚ DRUHY VEPŘOVÉHO MASA (VEPŘOVÁ KYTA)

DENNĚ SE DOPORUČUJE S 5 PORCÍ OVOCE A ZELENINY

LUŠTĚNINOVÝ SALÁT S KUKUŘICÍ

Použité suroviny	Gramůž
Fazolové lusky mražené	15g
Čočka v plechu	20g
Červené fazolky v plechu	15g
Bílé fazolky v plechu	10g
Červená paprika (kapie)	8g
Kukuřice v plechu	12g
Olivový olej	4g
Sól	2g
Petrželka kudrnka	1g
Ředkvičky	5g
Vinný ocet bílý	4g


NUTRIČNÍ HODNOTY POKRMU:	HODNOTA V 1 PORCI
KJ	376
BÍLKOVINY	3,1 g
TUKY	4,4 g
SACHARIDY	7,9 g
ALERGENY	9, 12

MOŽNOSTI VYUŽITÍ V DIETNÍM ŠKOLNÍM STRAVOVÁNÍ:

- POKRM JE PŘIROZENĚ BEZLEPKOVÝ
- NELZE POUŽIT V DIETĚ ŠETRÍČÍ PRO NADÝMAVOST A HORŠÍ STRAVITELNOST

VÝZNAM LUŠTĚNIN VE VÝŽIVĚ:

- VELKÝ ZDROJ VLÁKNINY (NUTNÁ NAPŘ. PRO FUNKCI STŘEV, SNÍŽOVÁNÍ HLADINY CHOLESTEROLU V KRVÍ)
- ZDROJ BÍLKOVIN
- ČOČKA – DOBRÝ ZDROJ ŽELEZA



LUŠTĚNINY SE DOPORUČUJE ZAŘAZOVAT DO JÍDELNÍČKU 2x TÝDNĚ

S přípravou degustačního menu pro 600 strávníků pomáhali studenti Střední školy společného stravování v Ostravě

BERMUDSKÝ RYBÍ KARBENÁTEK CIBULOVÁ MARMELÁDA

Použité suroviny	Gramáž
Treska mražená	25g
Brambor očištěný	25g
Červená cibulka	20g
Cukr	10g
Ocet jablečný	4g
Anýz celý	1g
Petrželka kudrnka	3g
Sůl	2g


NUTRIČNÍ HODNOTY POKRMU:	HODNOTA V 1 PORCI
KJ	364
BÍLKOVINY	3,9 g
TUKY	0,3 g
SACHARIDY	18 g
ALERGENY	4, 12

MOŽNOSTI VYUŽITÍ V DIETNÍM ŠKOLNÍM STRAVOVÁNÍ:

- POKRM JE PŘIROZENĚ BEZPEKOVÝ
- NELZE POUŽÍT V PŘÍPADĚ DIETY PŘI ALERGIÍ NA RYBY (PŘÍTOMNOST TRESKY) A V DIETĚ SETŘÍČÍ (POUŽITÍ CIBULE, OCTU, AROMATICKÉHO KÖŘENÍ)

VÝZNAM RYB VE VÝŽIVĚ:

- ZDROJ PLNOHODNOTYCH BÍLKOVIN
- LEHCE STRAVITELNÉ (V ZÁVISLOSTI NA TECHNOLOGICKÉ ÚPRAVĚ)
- ZDROJ NENASYCENÝCH MASTNÝCH KYSELIN (OMEGA-3 MASTNÉ KYSELINY)
- ZDROJ MINERÁLNÍCH LÁTEK (FOSFOR, HOŘČÍK, JÓD)



RYBY SE DOPORUČUJE ZARADIT DO JÍDELNÍČKU 2 – 3x TÝDNĚ


DOMÁCÍ CHEESBURGER S HRANOLKY

Použité suroviny	Gramáž
Hovězí krk	50g
Worcester	2g
Petrželka kudrnka	1g
Hořčice dijonská	2g
Sůl	1g
Čedar plátky	15g
Brambory prané	70g
Óleř	15g
Sůl	1g
Mouka hladká	50g
Cukr	6g
Droždí čerstvé	3g
Máslo/margarín	5g
Sůl	1g
Kečup	15g
Majonéza	5g
Kyselý okurek	6g
Ledový salát	10g

NUTRIČNÍ HODNOTY POKRMU:	HODNOTA V 1 PORCI
KJ	2643
BÍLKOVINY	21,8 g
TUKY	33,2 g
SACHARIDY	61,6 g
ALERGENY	1,3,7,9

MOŽNOSTI VYUŽITÍ POKRMU V DIETNÍM ŠKOLNÍM STRAVOVÁNÍ:

- NELZE VYUŽÍT V BEZPEKOVĚ DIETĚ (BĚŽNĚ PEČIVO OBSAHUJE LEPEK)
- NELZE VYUŽÍT V SETŘÍČÍ DIETĚ (POUŽITÝ NEPOVOLENÉ SUROVINY – HOŘČICE, WORCHESTER A JINÉ)



VÝZNAM HOVĚŽÍHO MASA VE VÝŽIVĚ:

- VYSOKÝ OBSAH BÍLKOVIN
- VÝBORNÝ ZDROJ ŽELEZA A VITAMINU B₁₂

DOPORUČENÍ:

- VOLIT LIBOVĚ DRUHÝ MASA
- PŘI PŘÍPRAVĚ PEČIVA VOLIT CELOZRNĚNÉ DRUHÝ MÖUKY
- OMEZIT SÖL
- POKRM DÖPLNIT VĚTŠÍM MNOŽSTVÍM ZELENINY
- BRAMBORY PŘÍPRAVOVAT S MALÝM MNOŽSTVÍM ÖLEJE NA PEČÍCÍM PÄPÍRU NEBO V KONVEKTÖMATU

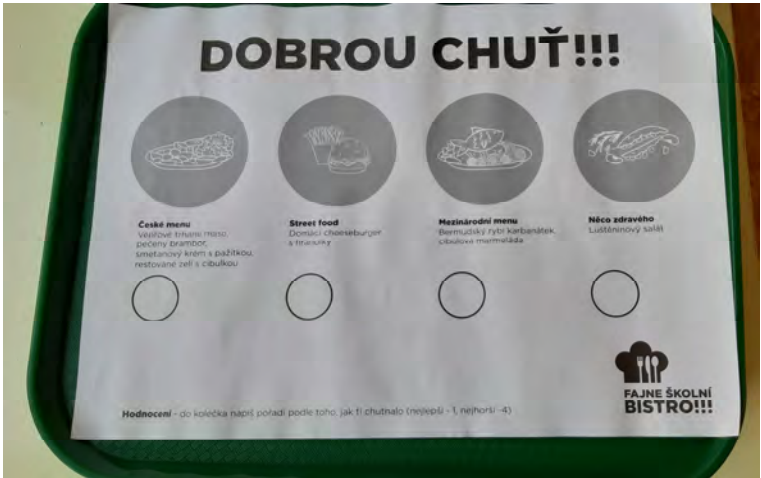
VÝZNAM BRAMBÖR VE VÝŽIVĚ:

- DÖLEŽITÝ ZDROJ ÖNERGIE VE FORMĚ ŠKÖRÖBU
- VÝZNAMNÝ ZDROJ VITAMINU C A DRASLÍKU

Jak to vypadalo?



Jak se hodnotilo?



A jak to dle vás chutnalo?
"nejvíce chutnal cheeseburger
"a vepřové trhané maso



Děkujeme za nové recepty
přijaly velmi
kladně. Včetně
cibulové marmelády

