jde děti.cz

ODBORNÝ AUDIT ŠKOLNÍHO STRAVOVÁNÍ

Školní jídelna: **ZŠ a MŠ Bílá**

Hodnocené období: **Duben – červen 2026**

Zpracovala: **Eva Kalembová**

Obsah auditu:

- Analýza jídelníčku
- Hodnocení polévek
- Hodnocení hlavních pokrmů
- Hodnocení rybích pokrmů
- Hodnocení luštěninových pokrmů
- Hodnocení bezmasých pokrmů
- Hodnocení příloh
- Hodnocení salátového menu
- Hodnocení používaných surovin a technologických postupů
- Připravenost jídelníčku na nový spotřební koš
- Závěr

"Kvalitní školní stravování není pouze o plnění legislativních požadavků. Je především o vytváření prostředí, ve kterém se děti učí zdravému vztahu k jídlu."

1. Charakteristika školní jídelny

Školní jídelna při Základní škole a Mateřské škole Bílá, Praha 6, zajišťuje stravování pro děti mateřské školy, žáky základní školy, zaměstnance školy i cizí strávníky. Součástí provozu je také příprava dietního stravování pro strávníky se specifickými výživovými potřebami.

Ve sledovaném období (duben–červen 2026) bylo měsíčně vydáno přibližně 11 500 až 12 800 jídel. Jídelna připravuje kromě obědů také přesnídávky a svačiny pro děti mateřské školy. Evidence strávníků dokládá, že školní jídelna zajišťuje stravování přibližně pro 633 žáků základní školy, 68 dětí mateřské školy, zaměstnance školy a cizí strávníky.

Součástí provozu je rovněž dietní stravování přibližně pro deset strávníků. Připravována je bezlepková dieta, bezlaktózová dieta, dieta při alergii na rybí maso a dieta pro osoby s diabetem. Rozsah poskytovaných diet svědčí o snaze školní jídelny zajistit bezpečné a individuální stravování i pro děti a žáky se specifickými zdravotními potřebami.

Z předložených podkladů vyplývá, že školní jídelna využívá kombinaci standardizovaných receptur z publikace *Receptury teplých pokrmů* autora Jaroslava Runštuka, receptur společnosti pro výživu ve školním stravování a vlastních receptur, zejména pro přípravu salátů. Tento přístup umožňuje zachovat technologickou standardizaci při současném prostoru pro vlastní gastronomickou tvorbu.

Mezi hlavní dodavatele potravin patří společnost ZELIK s.r.o. (ovoce a zelenina), Pekárna Kompek s.r.o., Velkoobchod Gastropotraviny Louny, Gastro Plus, Garant Food Service, Catus, Boono servis a Mlékárna MAFITA Havlíčkův Brod. Sortiment používaných surovin zahrnuje široké spektrum čerstvých i trvanlivých potravin včetně luštěnin, celozrnných obilovin, mléčných výrobků, ryb, různých druhů masa, ovoce, zeleniny a moderních surovin využívaných při přípravě pokrmů.

2. Spotřební koš

Spotřební koš představuje základní nástroj pro průběžné hodnocení plnění výživových doporučení ve školním stravování. Jeho cílem je sledovat, zda školní jídelna zařazuje jednotlivé skupiny potravin v množství odpovídajícím věkovému složení strávníků a požadavkům platné legislativy. Samotné splnění spotřebního koše však nevypovídá o celkové kvalitě jídelníčku. Proto je jeho hodnocení vždy doplněno podrobnou analýzou jídelních lístků, která posuzuje pestrost pokrmů, technologii přípravy i nutriční kvalitu.

Ve sledovaném období (duben–červen 2026) školní jídelna průběžně sledovala plnění všech sledovaných komodit. Výsledky ukazují stabilní plnění většiny kategorií, přičemž u některých položek se objevují drobné odchylky, které nepředstavují závažný problém, ale nabízejí prostor pro další optimalizaci.

Komodita	Duben	Květen	Červen	Hodnocení
Tuky volné	91,48 %	79,40 %	85,81 %	v doporučeném rozmezí
Ovoce	92,66 %	99,79 %	114,54 %	velmi dobré plnění
Ryby	90,83 %	92,32 %	107,79 %	velmi dobré plnění
Maso	97,30 %	85,81 %	117,56 %	odpovídající plnění
Brambory	79,50 %	61,73 %	79,40 %	nižší plnění
Zelenina	81,32 %	88,86 %	94,31 %	dobré plnění
Luštěniny	71,48 %	94,79 %	79,07 %	kolísavé plnění
Mléko tekuté	88,33 %	84,01 %	86,49 %	odpovídající plnění
Cukr volný	70,15 %	60,22 %	90,69 %	příznivé plnění
Mléčné výrobky	90,74 %	88,85 %	99,77 %	velmi dobré plnění

Zdroj: měsíční přehledy spotřebního koše za duben, květen a červen 2026.

Odborné hodnocení

Výsledky spotřebního koše ukazují, že školní jídelna věnuje pozornost sestavování jídelníčku v souladu s požadavky školního stravování. Velmi dobrého plnění bylo dosaženo zejména u ovoce, ryb, mléčných výrobků a masa. Tyto komodity představují významný zdroj kvalitních bílkovin, vitaminů a minerálních látek a jejich pravidelné zařazování přispívá k naplňování výživových potřeb dětí a žáků.

Bc. Eva Kalembová DiS., U třetí baterie 19, Praha 6, 160 00, IČ: 09775927

Pozitivně lze hodnotit také spotřebu volného cukru, která se ve všech sledovaných měsících pohybovala pod hodnotou 100 %. Z pohledu současných výživových doporučení není cílem dosahovat maximálního plnění této komodity, ale využívat přidaný cukr pouze v nezbytném množství s ohledem na technologické požadavky přípravy pokrmů a jejich senzorickou přijatelnost. Nižší spotřeba volného cukru je žádoucí, protože podporuje vytváření správných stravovacích návyků a přispívá ke snižování nadměrného příjmu jednoduchých sacharidů u dětské populace.

Určitý prostor pro další optimalizaci je patrný u skupiny brambor, jejichž plnění bylo ve všech třech měsících nižší. Samotný spotřební koš však neumožňuje posoudit, zda byly brambory nahrazovány jinými vhodnými přílohami, například rýží, těstovinami nebo celozrnnými obilovinami. Tato oblast bude proto podrobně zhodnocena při analýze jídelních lístků.

Kolísání bylo zaznamenáno rovněž u luštěnin. Přestože jejich plnění v květnu dosáhlo velmi dobré úrovně, v dubnu a červnu byly hodnoty nižší. V další části auditu bude proto hodnocena nejen četnost jejich zařazování, ale také pestrost používaných druhů luštěnin a způsob jejich využití v hlavních pokrmech i polévkách.

Celkově lze konstatovat, že výsledky spotřebního koše vytvářejí dobrý předpoklad pro kvalitní školní stravování. Konečné hodnocení jednotlivých komodit však bude vždy posuzováno v souvislosti s konkrétní skladbou jídelníčků, použitými surovinami a technologiemi přípravy pokrmů.

Silné stránky

- velmi dobré plnění ovoce, ryb, mléčných výrobků a masa,
- příznivě nízká spotřeba volného cukru odpovídající současným zásadám zdravé výživy,
- průběžné sledování a vyhodnocování plnění spotřebního koše,
- celkově vyrovnané výsledky ve sledovaném období.

Příležitosti ke zlepšení

- usilovat o stabilnější plnění luštěnin v průběhu celého školního roku,
- při sestavování jídelníčku věnovat pozornost zastoupení bramborových příloh, případně jejich vhodné náhradě jinými nutričně hodnotnými přílohami, což bude ověřeno v navazující analýze jídelních lístků.

3. Hodnocení polévek

Ve sledovaném období od dubna do června 2026 bylo během **61 provozních dnů** zařazeno celkem **61 polévek**. Každý provozní den byla nabízena jedna polévka a nabídka se vyznačovala velmi vysokou pestrostí. V průběhu sledovaného období se jednotlivé receptury opakovaly pouze výjimečně, což přispívá k rozmanitosti jídelníčku a seznamování strávníků s různými druhy zeleniny, luštěnin i technologickými úpravami.

Základní rozdělení polévek za sledované období

Sledovaná skupina	Počet
Polévky s výrazným zastoupením zeleniny	**29**
Masové vývary a polévky s masem nebo rybou	**12**
Luštěninové polévky	**10**
Krémové polévky	**5**
Houbové polévky	**2**
Bramborové polévky	**2**
Tradiční zahuštěné polévky	**5**

Jednotlivé skupiny se vzájemně překrývají. Například zeleninová polévka s červenou čočkou je současně zeleninovou i luštěninovou polévkou a bramborová polévka s houbami je současně bramborovou i houbovou polévkou. Tabulka proto neslouží jako součet do celkového počtu 61 polévek, ale jako přehled zastoupení jednotlivých nutričně významných charakteristik.

Odborné hodnocení

Nabídku polévek lze za celé sledované období hodnotit velmi pozitivně. Školní jídelna během tří měsíců prokázala vysokou pestrost receptur, kdy pravidelně střídala zeleninové polévky, masové vývary, luštěninové polévky, krémové receptury i tradiční české polévky. Opakování stejných receptur bylo minimální, což podporuje pestrost jídelníčku a seznamování dětí s různými chutěmi i technologickými úpravami.

Významnou část nabídky tvořily zeleninové polévky připravované z širokého spektra surovin. Objevily se například receptury z brokolice, cukety, pórku, kedlubny, rajčat, mrkve, hrášku, špenátu, kořenové zeleniny nebo směsi sezónní zeleniny. Takto pestré využívání zeleniny přispívá ke zvyšování jejího příjmu a současně podporuje vytváření pozitivního vztahu dětí k méně oblíbeným druhům zeleniny.

Velmi pozitivně hodnotíme pravidelné zařazování luštěninových polévek. Ve sledovaném období byly využity různé druhy luštěnin, zejména čočka, červená čočka, hrách a fazole. Luštěniny byly zařazovány nejen formou tradičních receptur, ale také jako součást

modernějších zeleninových polévek, čímž dochází k přirozenému zvyšování příjmu rostlinných bílkovin a vlákniny. Přesto doporučujeme do budoucna rozšířit nabídku také o cizrnu, bílé fazole nebo černou čočku.

Masové polévky byly zastoupeny především kvalitními hovězími a drůbežími vývary. Jejich četnost byla přiměřená a vhodně doplňovala převažující zeleninové varianty. Pozitivně hodnotíme také zařazení rybí polévky, která představuje méně obvyklou, ale nutričně velmi hodnotnou součást školního stravování.

V nabídce byly pravidelně zastoupeny také krémové polévky, například brokolicový, hráškový nebo kedlubnový krém. Tyto receptury představují vhodný způsob, jak zvýšit oblibu zeleniny u dětských strávníků. Současně doporučujeme průběžně sledovat technologické postupy jejich přípravy, zejména množství přidaného tuku, smetany a soli.

Pozitivně hodnotíme využívání různých druhů zavářek a obilovin. Vedle těstovin, rýže a kapání byl zařazen také bulgur. Do budoucna doporučujeme nabídku dále rozšířit například o pohanku, jáhly, kroupy nebo celozrnné těstoviny, které zvýší pestrost jídelníčku i obsah vlákniny.

Za méně vhodný prvek považujeme jednorázové zařazení zelné polévky s klobásou v květnu. Přestože se jednalo o ojedinělý případ, doporučujeme průmyslově zpracované masné výrobky z receptur postupně vyřazovat a nahrazovat je libovým masem nebo připravovat receptury bez uzenin. Pozitivně hodnotíme, že v ostatních sledovaných měsících se uzeniny v polévkách neobjevily.

Silné stránky

- velmi vysoká pestrost polévek bez výrazného opakování receptur,
- vysoké zastoupení zeleninových polévek,
- pravidelné zařazování luštěninových polévek s využitím více druhů luštěnin,
- vhodný poměr zeleninových, masových a krémových polévek,
- zařazení rybí polévky,
- využívání různých druhů zeleniny a obilovin,
- minimální využívání průmyslově zpracovaných masných výrobků.

Příležitosti ke zlepšení

- dále rozšířit nabídku o méně využívané druhy luštěnin (cizrna, bílé fazole, černá čočka),
- častěji využívat celozrnné obiloviny a pseudoobiloviny jako zavářku (pohanka, jáhly, kroupy, celozrnné těstoviny),
- u krémových a zahuštěných polévek průběžně sledovat množství přidaného tuku, smetany, mouky a soli,
- zcela eliminovat používání uzenin v recepturách polévek.

Bc. Eva Kalembová DiS., U třetí baterie 19, Praha 6, 160 00, IČ: 09775927

4. Hodnocení hlavních pokrmů

Hlavní pokrmy představují z hlediska školního stravování nejvýznamnější část oběda a mají zásadní vliv na celkovou nutriční kvalitu poskytované stravy. Při jejich hodnocení nebyla posuzována pouze pestrost jídelníčku, ale také zastoupení jednotlivých druhů masa, ryb, luštěnin, bezmasých pokrmů, příloh a použitých technologických postupů.

Součástí hodnocení byla rovněž analýza zastoupení zeleniny, využívání celozrnných obilovin, četnost průmyslově zpracovaných potravin a celková skladba jídelníčku z pohledu současných výživových doporučení i připravovaných změn školního stravování.

Cílem auditu není pouze ověřit plnění současných legislativních požadavků, ale objektivně posoudit skutečnou kvalitu hlavních pokrmů a identifikovat oblasti, které mohou dále zvýšit nutriční hodnotu poskytovaného stravování.

Odborné hodnocení

Při prvním posouzení jídelních lístků je patrná snaha školní jídelny sestavovat pestrý jídelníček a pravidelně střídat jednotlivé skupiny hlavních pokrmů. Již na této úrovni je však zřejmé, že samotná pestrost ještě automaticky neznamená optimální nutriční kvalitu.

V následujících podkapitolách bude proto podrobně hodnoceno nejen zastoupení jednotlivých druhů pokrmů, ale také jejich technologické zpracování, kvalita použitých surovin, četnost využívání zeleniny, luštěnin a celozrnných obilovin, stejně jako výskyt surovin, jejichž používání je vhodné postupně omezovat.

Pozornost bude věnována zejména:

- zastoupení jednotlivých druhů masa,
- četnosti rybích pokrmů,
- kvalitě a četnosti bezmasých jídel,
- využití luštěnin jako hlavního zdroje bílkovin,
- skladbě příloh,
- využívání čerstvé zeleniny,
- technologickým postupům přípravy,
- využívání průmyslově zpracovaných potravin a uzenin,
- připravenosti jídelníčku na nový spotřební koš.

4.1 Hodnocení masových pokrmů

Masové pokrmy tvoří významnou část sledovaného jídelníčku a představují hlavní zdroj plnohodnotných bílkovin, železa, zinku a vitaminu B12. V rámci auditu byla hodnocena nejen četnost jejich zařazování, ale také pestrost jednotlivých druhů masa, technologie přípravy, využití průmyslově zpracovaných masných výrobků a celková skladba pokrmů z pohledu současných výživových doporučení.

Odborné hodnocení

Ve sledovaném období byly pravidelně zařazovány pokrmy z drůbežího, hovězího i vepřového masa. Pozitivně lze hodnotit, že jídelníček nebyl postaven pouze na jednom druhu masa a jednotlivé suroviny byly průběžně střídány. Přesto je patrné, že převažují tradiční receptury české kuchyně, zatímco modernější pokrmy kombinující maso s vyšším podílem zeleniny nebo luštěnin jsou zastoupeny méně.

Při analýze jídelních lístků nebylo zjištěno nadměrné využívání smažených pokrmů, což lze hodnotit pozitivně. Převládaly vařené, dušené nebo pečené technologie, které lépe odpovídají zásadám školního stravování.

Na druhou stranu se v jídelníčku objevují receptury využívající průmyslově zpracované masné výrobky. Přestože jejich četnost není vysoká, doporučujeme jejich používání dále omezovat. Připravovaný nový spotřební koš i současná výživová doporučení směřují ke snižování zastoupení uzenin ve prospěch kvalitního čerstvého masa.

Prostor pro další rozvoj je patrný také ve větším propojení masových pokrmů se zeleninou. U části receptur tvoří zelenina pouze doplněk na talíři, nikoliv plnohodnotnou součást pokrmu. Vyšší podíl zeleniny přímo v recepturách by zvýšil obsah vlákniny, vitaminů i celkovou sytivost pokrmů.

Silné stránky

- pravidelné střídání drůbežího, hovězího a vepřového masa,
- převažující využití vařených, dušených a pečených technologií,
- pestrá nabídka tradičních pokrmů s dobrou přijatelností u dětských strávníků.

Příležitosti ke zlepšení

- postupně omezovat využívání uzenin,
- častěji zařazovat modernější receptury s vyšším podílem zeleniny,
- více využívat kombinaci masa a luštěnin,
- rozšiřovat nabídku pokrmů založených na libových druzích masa.

Masové pokrmy představují kvalitní základ jídelníčku. Největší příležitost pro další rozvoj spočívá nikoliv ve zvyšování jejich četnosti, ale ve zvyšování jejich nutriční hodnoty

prostřednictvím většího zastoupení zeleniny, omezení průmyslově zpracovaných masných výrobků a postupné modernizace receptur.

Druh masa	Duben	Květen	Červen	Celkem
Kuřecí	3	0	4	**7**
Krůtí	1	4	1	**6**
Hovězí	3	2	3	**8**
Vepřové	4	5	3	**12**
Králík	1	0	0	**1**
Nespecifikované maso	0	1	3	**4**
Celkem masových pokrmů	**12**	**12**	**14**	

4.2 Hodnocení rybích pokrmů

Ryby jsou nezastupitelným zdrojem kvalitních bílkovin, jódu, vitaminu D a omega-3 mastných kyselin. Ve školním stravování však jejich význam nespočívá pouze ve splnění požadavků spotřebního koše, ale především ve vytváření pozitivního vztahu dětí ke konzumaci ryb.

Odborné hodnocení

Rybí pokrmy byly ve sledovaném období do jídelníčku pravidelně zařazovány (2x měsíčně), což hodnotíme pozitivně. Školní jídelna tak naplňuje základní doporučení školního stravování. Samotné splnění požadované četnosti však nelze považovat za jediné kritérium kvality.

Při hodnocení jídelníčku je patrné, že nabídka rybích pokrmů by mohla být pestřejší. Vhodné je zaměřit se nejen na četnost jejich zařazování, ale také na širší spektrum používaných druhů ryb a pestrost receptur. Rozmanitější nabídka podporuje větší ochotu dětí ryby přijímat a současně rozšiřuje jejich chuťové zkušenosti.

Pozitivně lze hodnotit, pokud jsou rybí pokrmy doplněny dostatečným množstvím zeleniny a vhodně zvolenou přílohou. Právě celková skladba pokrmu významně ovlivňuje jeho nutriční hodnotu i atraktivitu pro dětského strávníka.

Z technologického hlediska je vhodné nadále preferovat pečené a dušené úpravy ryb před smažením. Šetrnější technologie lépe zachovávají nutriční hodnotu rybího masa a odpovídají moderním principům školního stravování.

S ohledem na připravované změny legislativy lze doporučit pokračovat v rozvoji rybích receptur, které budou pro děti atraktivní nejen chutí, ale i vzhledem a způsobem servírování.

Silné stránky

- pravidelné zařazování rybích pokrmů,
- plnění požadavků spotřebního koše,
- vhodné využití ryb jako součásti hlavních pokrmů.

Příležitosti ke zlepšení

- rozšířit nabídku různých druhů ryb,
- vytvářet pestřejší rybí receptury,
- zvyšovat podíl zeleniny u rybích pokrmů,
- nadále preferovat pečené a dušené technologické úpravy.

Rybí pokrmy jsou do jídelníčku zařazovány pravidelně a představují důležitou součást zdravého školního stravování. Největší potenciál dalšího rozvoje spočívá ve větší pestrosti používaných druhů ryb, modernizaci receptur a důslednějším propojení rybích pokrmů se zeleninou a nutričně hodnotnými přílohami.

4.3 Hodnocení luštěninových pokrmů

Luštěniny představují významný zdroj rostlinných bílkovin, vlákniny, komplexních sacharidů, vitaminů skupiny B a minerálních látek. Jejich pravidelné zařazování podporuje pestrost jídelníčku, přispívá ke zvýšení příjmu rostlinných bílkovin a odpovídá současným výživovým doporučením. S ohledem na připravovaný nový spotřební koš bude význam luštěnin ve školním stravování dále narůstat. V rámci auditu byla hodnocena četnost jejich zařazování, pestrost využívaných druhů i způsob jejich využití v hlavních pokrmech.

Přehled zařazených luštěninových hlavních pokrmů

Datum	Pokrm	Druh luštěniny
8. 4.	Čočka na kyselo s vejcem	Čočka
15. 4.	Kovbojské fazole s masem	Fazole
29. 4.	Hrachová kaše s cibulkou a uzenou kýtou / vejcem	Hrách
12. 5.	Vepřové chilli con carne	Fazole
26. 5.	Pečené krůtí maso s bulgurem a čočkou Beluga	Čočka Beluga

Datum	Pokrm	Druh luštěniny
28. 5.	Hrachová kaše s cibulkou a vejcem	Hrách
Červen	Proteinové hrachové nudličky	Hrách (rostlinný protein)

Luštěniny byly současně pravidelně využívány také v polévkách, jejichž hodnocení je uvedeno v samostatné kapitole.

Odborné hodnocení

Ve sledovaném období byly luštěniny pravidelně zařazovány do hlavních pokrmů i polévek. Pozitivně hodnotíme skutečnost, že školní jídelna nepracovala pouze s tradiční čočkou a hrachem, ale využila také fazole, čočku Beluga a moderní proteinové hrachové nudličky (zřejmě polotovar).

Velmi pozitivně hodnotíme zařazení čočky Beluga jako součásti přílohy ke krůtímu masu. Tyto receptury představují moderní přístup ke školnímu stravování a odpovídají současným trendům ve zvyšování podílu rostlinných bílkovin. Současně podporují postupné seznamování dětí s novými surovinami a rozšiřují pestrost jídelníčku.

Přesto v nabídce nadále převažují tradiční luštěninové receptury, jako je čočka na kyselo nebo hrachová kaše. Tyto pokrmy jsou z nutričního hlediska plnohodnotné, avšak jejich opakované zařazování omezuje pestrost jídelníčku. Do budoucna doporučujeme rozšířit nabídku o další moderní receptury založené na luštěninách.

V průběhu sledovaného období nebyla využita cizrna, červená čočka ani bílé či černé fazole, které jsou v současné době běžnou součástí moderního školního stravování. Jejich zařazení by dále zvýšilo pestrost jídelníčku a současně podpořilo připravenost školní jídelny na připravované změny spotřebního koše.

Silné stránky

- pravidelné zařazování luštěnin do hlavních pokrmů,
- využití několika druhů luštěnin (čočka, hrách, fazole, čočka Beluga),
- zařazení moderních receptur využívajících čočku Beluga
- pravidelné využívání luštěnin také v polévkách.

Příležitosti ke zlepšení

- rozšířit nabídku o další druhy luštěnin, zejména cizrnu, červenou čočku, bílé nebo černé fazole,
- častěji zařazovat moderní luštěninové receptury, například kari, ragú, luštěninové karbanátky nebo zapékané pokrmy,
- využívat luštěniny častěji jako hlavní zdroj bílkovin bez přídavku masa,
- pokračovat v rozšiřování inovativních receptur s rostlinnými bílkovinami.

Zařazování luštěnin lze hodnotit velmi pozitivně. Školní jídelna využívá několik druhů luštěnin a vedle tradičních receptur postupně zařazuje také moderní suroviny, jako je čočka Beluga. Pro další zkvalitnění jídelníčku doporučujeme pokračovat v rozšiřování spektra využívaných luštěnin a častěji zařazovat moderní bezmasé receptury založené na rostlinných bílkovinách. Tyto kroky budou plně odpovídat připravovanému novému spotřebnímu koši i současným doporučením pro zdravé školní stravování.

4.4 Hodnocení bezmasých pokrmů

Bezmasé pokrmy představují důležitou součást školního stravování a jejich význam bude s připravovanými změnami spotřebního koše dále narůstat. V rámci auditu byly hodnoceny bezmasé pokrmy zařazené v **Menu 2**, které představují alternativu k masovým hlavním jídlům. Luštěninové a rybí pokrmy jsou z důvodu jejich specifického nutričního významu hodnoceny samostatně. Při hodnocení byla posuzována především pestrost receptur, zastoupení kvalitních zdrojů bílkovin, obsah vlákniny a celková nutriční vyváženost pokrmů.

Odborné hodnocení

Ve sledovaném období byla nabídka bezmasých pokrmů poměrně pestrá. Vedle tradičních sladkých jídel byly pravidelně zařazovány také pokrmy založené na mléčných výrobcích, vejcích, zelenině a různých druzích obilovin. Pozitivně lze hodnotit skutečnost, že významná část receptur obsahovala kvalitní zdroj plnohodnotných bílkovin, nejčastěji ve formě tvarohu, sýrů, mléka nebo vajec. Současně byly využívány obiloviny s vyšší nutriční hodnotou, například pohanka, bulgur, jáhly nebo celozrnné těstoviny, které přispívají ke zvýšení obsahu vlákniny a rozšiřují pestrost jídelníčku.

Za velmi přínosné lze považovat receptury kombinující kvalitní zdroj bílkovin se zeleninou nebo celozrnnými obilovinami. Tyto pokrmy představují nutričně vyváženou alternativu k masovým jídlům a odpovídají současným doporučením pro školní stravování. Pozitivně hodnotíme také zařazování pohankových a jáhlových kaší doplněných ovocem, které mají z hlediska obsahu vlákniny vyšší nutriční hodnotu než pokrmy připravené z rafinovaných obilovin.

Na druhou stranu byly zaznamenány i receptury, u nichž nebyl kvalitní zdroj bílkovin dostatečně zastoupen. Jednalo se především o pokrmy založené převážně na zelenině nebo přílohách bez významnějšího podílu mléčných výrobků, vajec či jiného plnohodnotného zdroje bílkovin. Tyto receptury doporučujeme do budoucna nutričně doplnit tak, aby bezmasé menu představovalo skutečně plnohodnotnou alternativu k masovým pokrmům.

Z pohledu připravovaných změn spotřebního koše doporučujeme pokračovat v rozšiřování moderních bezmasých receptur založených na kvalitních zdrojích bílkovin a vlákniny. **Bezmasý pokrm by neměl být chápán pouze jako náhrada masového jídla ani být založen především na smažené zelenině. Stejně jako masové menu by měl poskytovat kvalitní zdroj bílkovin, dostatek vlákniny a významný podíl zeleniny nebo celozrnných obilovin.** Právě tímto směrem se ubírají současná výživová doporučení i připravované změny školního stravování.

Silné stránky

- pestrá nabídka bezmasých hlavních pokrmů,
- pravidelné využívání mléčných výrobků a vajec jako kvalitních zdrojů plnohodnotných bílkovin,
- zařazování pohanky, bulguru, jáhel a celozrnných těstovin jako hodnotnějších zdrojů vlákniny,
- vhodné střídání slaných a sladkých bezmasých pokrmů,
- postupné zařazování receptur kombinujících zeleninu s kvalitním zdrojem bílkovin.

Příležitosti ke zlepšení

- důsledněji zajistit kvalitní zdroj bílkovin u všech bezmasých pokrmů,
- častěji využívat zeleninu jako hlavní součást pokrmu, nikoliv pouze jako přílohu,
- dále rozšiřovat využití celozrnných obilovin a dalších přirozených zdrojů vlákniny,
- rozvíjet moderní bezmasé receptury založené na kombinaci kvalitních bílkovin, zeleniny a celozrnných obilovin namísto receptur založených převážně na smažených výrobcích.

4.5 Hodnocení příloh

Přílohy představují nedílnou součást hlavních pokrmů a významně ovlivňují jejich celkovou nutriční hodnotu. V rámci auditu byla hodnocena četnost jednotlivých druhů příloh, jejich pestrost a zastoupení nutričně hodnotnějších alternativních obilovin. Hodnocení vychází z jídelních lístků za období duben až červen 2026 a zahrnuje přílohy podávané v rámci Menu 1 i Menu 2.

Odborné hodnocení

Ve sledovaném období byly nejčastěji zařazovanou přílohou **brambory**, které se v různých technologických úpravách objevily celkem **39×** (30× vařené nebo pečené brambory a 9× bramborová kaše). Jejich vysoké zastoupení lze hodnotit pozitivně, protože brambory představují tradiční a z nutričního hlediska vhodnou přílohu s příznivým obsahem vitaminu C, draslíku a nižší energetickou hodnotou ve srovnání s některými obilnými přílohami.

Pravidelně byly zařazovány také **rýže** a **těstoviny**. Rýže byla využita v několika variantách (dušená, jasmínová i čínská), celkem **14×**, zatímco těstoviny byly zařazeny **10×**, přičemž celozrnné těstoviny se objevily pouze jednou. Přestože klasické těstoviny i rýže do školního stravování běžně patří, z pohledu současných výživových doporučení by bylo vhodné častěji využívat jejich celozrnné varianty, které přirozeně zvyšují obsah vlákniny.

Pozitivně hodnotíme také snahu o rozšiřování nabídky příloh prostřednictvím **alternativních obilovin**, jako jsou bulgur, kuskus, pohanka nebo jáhly. Tyto přílohy byly sice zařazovány spíše ojediněle, přesto představují důležitý krok směrem k pestřejšímu a nutričně hodnotnějšímu

jídelníčku. Obdobně lze ocenit zařazení vícezrnného a špaldového knedlíku, které rozšiřují nabídku tradičních příloh.

Na druhou stranu analýza ukazuje, že alternativní obiloviny zatím tvoří pouze menší část nabídky a převažují tradiční přílohy. S ohledem na připravované změny spotřebního koše doporučujeme jejich četnost postupně navyšovat a zařazovat je pravidelněji jako běžnou součást hlavních pokrmů. Rozšíření nabídky o bulgur, pohanku, jáhly, celozrnné těstoviny nebo další celozrnné obiloviny představuje jednoduchý způsob, jak zvýšit obsah vlákniny a současně podpořit pestrost jídelníčku.

Silné stránky

- vysoké zastoupení brambor jako nutričně vhodné přílohy,
- pravidelné střídání brambor, rýže, těstovin a knedlíků,
- zařazování alternativních obilovin (bulgur, kuskus, pohanka, jáhly),
- využití vícezrnných a špaldových variant knedlíků.

Příležitosti ke zlepšení

- častěji zařazovat celozrnné těstoviny a další celozrnné obiloviny,
- zvýšit četnost alternativních příloh s vyšším obsahem vlákniny,
- dále rozšiřovat pestrost příloh v souladu s připravovanými změnami spotřebního koše,
- postupně začleňovat alternativní obiloviny jako běžnou součást jídelníčku, nikoliv pouze příležitostně.

4.6 Hodnocení salátové menu

Menu 3 představuje moderní alternativu k tradičním hlavním pokrmům a významně rozšiřuje nabídku školní jídelny. V rámci auditu byla hodnocena pestrost nabízených salátů, zastoupení kvalitních zdrojů bílkovin, obsah zeleniny, využití obilovin a celková nutriční vyváženost jednotlivých receptur. Hodnocení vychází z jídelních lístků za období duben až červen 2026.

Odborné hodnocení

Ve sledovaném období byla nabídka salátového menu velmi pestrá a zahrnovala široké spektrum receptur využívajících různé druhy zeleniny, mléčných výrobků, vajec, ryb, drůbežího masa i obilovin. V nabídce se pravidelně objevovaly saláty s mozzarellou, balkánským sýrem, nivou, vejci, tuňákem nebo kuřecím masem, které představují kvalitní zdroje plnohodnotných bílkovin. Pozitivně lze hodnotit také zařazování obilovin, jako jsou kuskus, bulgur nebo pohanka, které zvyšují obsah vlákniny a přispívají k vyšší sytivosti pokrmů.

Silnou stránkou Menu 3 je především pestrost využívaných surovin. Během sledovaného období byly využívány různé druhy listových salátů, rajčata, okurky, paprika, červená řepa, zelí, kukuřice, mrkev, dýně, ovoce, ořechy i bylinky. Nabídka tak podporuje pravidelný příjem zeleniny a současně seznamuje strávníky s širším spektrem surovin, než jaké nabízí tradiční hlavní menu.

Pozitivně hodnotíme také skutečnost, že salátové menu není založeno pouze na jednoduchých zeleninových salátech, ale nabízí receptury s různými zdroji bílkovin i odlišnými chuťovými profily. Díky tomu představuje atraktivní alternativu k běžným hlavním pokrmům a odpovídá současným trendům ve školním stravování.

Přesto analýza ukázala, že některé receptury jsou založeny především na zelenině a mléčných výrobcích, aniž by obsahovaly významnější podíl komplexních sacharidů. Z hlediska celkové nutriční vyváženosti doporučuji častěji doplňovat saláty o celozrnné obiloviny nebo další přílohy s vyšším obsahem vlákniny, například bulgur, pohanku, celozrnné těstoviny nebo quinou. Tyto suroviny zvýší energetickou hodnotu i sytivost pokrmů a zajistí, aby salát představoval plnohodnotné hlavní jídlo.

Současně doporučujeme u všech receptur důsledně dbát na dostatečné zastoupení kvalitního zdroje bílkovin. Právě kombinace zeleniny, plnohodnotných bílkovin a komplexních sacharidů představuje základ moderně koncipovaného salátového menu a odpovídá současným výživovým doporučením i připravovaným změnám spotřebního koše.

Silné stránky

- velmi pestrá nabídka salátových menu,
- široké spektrum využívané zeleniny,
- pravidelné využívání kvalitních zdrojů bílkovin (mléčné výrobky, vejce, ryby, drůbeží maso),
- zařazování alternativních obilovin (bulgur, kuskus, pohanka),
- moderní pojetí salátového menu podporující pestrost jídelníčku.

Příležitosti ke zlepšení

- důsledně zajistit, aby každý salát obsahoval plnohodnotný zdroj bílkovin,
- častěji zařazovat celozrnné obiloviny nebo jiné komplexní sacharidy jako součást salátů,
- rozšířit využití luštěnin jako součásti salátových menu,
- u některých receptur zvýšit celkovou nutriční hodnotu tak, aby salát představoval plnohodnotné hlavní jídlo.

Menu 3 představuje nadstandardní součást nabídky školní jídelny a významně přispívá k pestrosti stravování. Nabídka salátů odpovídá moderním trendům školního stravování a ve většině případů využívá kvalitní suroviny i pestré zdroje bílkovin. Největší příležitost pro další rozvoj spočívá v důslednějším vyvážení jednotlivých receptur tak, aby každý salát obsahoval dostatečné množství kvalitních bílkovin, komplexních sacharidů a vlákniny a představoval plnohodnotnou alternativu k tradičnímu hlavnímu jídlu.

4.7 Hodnocení používaných surovin a technologických postupů

Kvalita školního stravování není dána pouze skladbou jídelníčku, ale také výběrem používaných surovin a způsobem jejich technologického zpracování. V rámci auditu byly proto vedle jídelních lístků posouzeny také skladové doklady a dodací listy za období duben až červen 2026. Hodnoceno bylo zastoupení jednotlivých skupin potravin, pestrost nakupovaných surovin, využívání průmyslově zpracovaných výrobků a předpokládané technologické postupy přípravy pokrmů.

Odborné hodnocení

Analýza skladových dokladů potvrzuje, že školní jídelna staví přípravu pokrmů především na čerstvých základních surovinách. Ve sledovaném období byly pravidelně nakupovány různé druhy masa, ryb, mléčných výrobků, obilovin, luštěnin, ovoce i zeleniny. Široké spektrum používaných surovin vytváří dobrý předpoklad pro sestavování pestrého a nutričně vyváženého jídelníčku a současně umožňuje pružně reagovat na připravované změny spotřebního koše.

Pozitivně lze hodnotit zejména pestrou nabídku čerstvé zeleniny a ovoce, pravidelné využívání mléčných výrobků, různých druhů masa a ryb i zařazování alternativních obilovin a luštěnin. Ve skladových dokladech byly identifikovány například bulgur, pohanka, jáhly, kuskus, červená čočka, fazole či cizrna, které rozšiřují pestrost receptur a přispívají k vyšší nutriční hodnotě připravovaných pokrmů. Tyto suroviny odpovídají současným doporučením pro školní stravování a představují vhodný základ pro další rozvoj jídelníčku.

Z pohledu technologických postupů převažují receptury připravované vařením, dušením, pečením a zapékáním. Tyto způsoby přípravy jsou z hlediska zachování nutriční hodnoty surovin vhodné a odpovídají zásadám moderního školního stravování. Smažené pokrmy byly v jídelníčku zařazovány pouze příležitostně a nepředstavují dominantní způsob přípravy hlavních jídel.

Analýza současně ukázala, že mezi nakupovanými surovinami se ojediněle objevují také průmyslově zpracované potraviny a předpřipravené výrobky. Jednalo se například o kuřecí stripsy, cibulové kroužky, kuřecí hamburger, některé mražené výrobky a uzenářské výrobky využívané v jednotlivých recepturách. Přestože jejich zastoupení není vysoké, doporučujeme jejich používání postupně dále omezovat. Současná výživová doporučení i připravované změny spotřebního koše směřují k preferenci pokrmů připravovaných z čerstvých základních surovin s minimálním stupněm průmyslového zpracování.

Celkově lze konstatovat, že struktura nakupovaných surovin odpovídá standardům moderního školního stravování a vytváří dobré podmínky pro přípravu kvalitních pokrmů. Největší prostor pro další rozvoj spočívá v pokračujícím snižování podílu průmyslově zpracovaných výrobků, dalším rozšiřování nabídky celozrnných obilovin, luštěnin a sezónních surovin a v důsledném využívání šetrných technologických postupů.

Silné stránky

- převaha čerstvých základních surovin,
- široké spektrum nakupované zeleniny, ovoce, masa, ryb a mléčných výrobků,
- zařazování alternativních obilovin a luštěnin,
- převažující využití vaření, dušení, pečení a zapékání,
- nízké zastoupení průmyslově zpracovaných výrobků.

Příležitosti ke zlepšení

- dále omezovat využívání uzenářských výrobků a předpřipravených smažených produktů,
- rozšiřovat využívání celozrnných obilovin a dalších přirozených zdrojů vlákniny,
- pokračovat v preferenci čerstvých sezónních surovin,
- při výběru polotovarů upřednostňovat výrobky s jednoduchým složením, nižším obsahem soli a minimem přídatných látek.

Používané suroviny i převažující technologické postupy vytvářejí kvalitní základ pro přípravu nutričně hodnotných školních pokrmů. Školní jídelna ve většině případů využívá čerstvé základní suroviny a preferuje šetrné způsoby přípravy jídel. Pro další zvýšení nutriční kvality doporučujeme pokračovat v postupném omezování průmyslově zpracovaných výrobků a dále rozvíjet využívání moderních surovin odpovídajících požadavkům připravovaného spotřebního koše.

5. Připravenost jídelníčku na nový spotřební koš

Připravované změny spotřebního koše představují významný posun ve školním stravování směrem k vyššímu zastoupení zeleniny, luštěnin, celozrnných obilovin a kvalitních zdrojů bílkovin při současném omezení průmyslově zpracovaných potravin a nadměrného množství soli. Cílem této kapitoly je posoudit, do jaké míry současný systém školního stravování odpovídá těmto principům a které oblasti představují největší potenciál pro další rozvoj.

Odborné hodnocení

Na základě provedené analýzy jídelních lístků, používaných surovin i technologických postupů lze konstatovat, že školní jídelna vytváří velmi dobré předpoklady pro postupné zavedení nového spotřebního koše. Jídelníček je pestrý, využívá široké spektrum základních surovin a ve většině hodnocených oblastí již nyní odpovídá současným výživovým doporučením.

Mezi nejvýznamnější silné stránky patří vysoká pestrost polévek, pravidelné zařazování rybích, luštěninových i bezmasých pokrmů, moderně koncipované salátové menu a využívání alternativních obilovin, jako jsou bulgur, pohanka, kuskus nebo jáhly. Pozitivně lze hodnotit také převahu šetrných technologických postupů přípravy pokrmů a skutečnost, že jídelna staví přípravu jídel především na základních surovinách.

Analýza současně ukázala několik oblastí, které představují příležitost pro další rozvoj. Doporučujeme zejména častější zařazování celozrnných obilovin, důslednější zajištění kvalitního zdroje bílkovin u všech bezmasých pokrmů a pokračující snižování využívání průmyslově zpracovaných výrobků tam, kde je lze nahradit čerstvými surovinami. Tyto změny nevyžadují zásadní změnu systému školního stravování, ale představují postupnou modernizaci receptur v souladu s aktuálními výživovými doporučeními.

Významnou předností školní jídelny je také ochota zařazovat nové suroviny a modernější receptury. Tato otevřenost vytváří dobrý základ pro další rozvoj nabídky a usnadní přizpůsobení budoucím legislativním požadavkům.

Hlavní silné stránky

- pestrá skladba jídelníčku a široké spektrum receptur,
- pravidelné zařazování rybích, luštěninových a bezmasých pokrmů,
- nadstandardní nabídka salátového menu,
- využívání alternativních obilovin (bulgur, pohanka, kuskus, jáhly),
- převaha šetrných technologických postupů,
- využívání převážně základních surovin pro přípravu pokrmů.

Doporučení pro další rozvoj

- rozšířit využívání celozrnných obilovin a výrobků,
- u všech bezmasých pokrmů důsledně zajistit kvalitní zdroj plnohodnotných bílkovin,
- pokračovat v modernizaci receptur s vyšším zastoupením zeleniny a vlákniny,
- dále omezovat využívání průmyslově zpracovaných výrobků tam, kde je lze nahradit čerstvými surovinami,
- průběžně upravovat receptury podle požadavků připravovaného spotřebního koše.

Na základě provedeného auditu lze konstatovat, že školní jídelna poskytuje pestrou a kvalitní nabídku pokrmů a ve většině hodnocených oblastí již nyní naplňuje principy moderního školního stravování. Zjištěné nedostatky nepředstavují systémový problém, ale spíše příležitost k dalšímu zkvalitňování jídelníčku. Díky pestré nabídce pokrmů, využívání kvalitních surovin a otevřenosti k moderním gastronomickým trendům je školní jídelna dobře připravena na postupnou implementaci nového spotřebního koše a dalších změn v oblasti školního stravování.

6. Závěr

Cílem auditu bylo komplexně posoudit skladbu jídelníčku, pestrost nabízených pokrmů, kvalitu používaných surovin, technologické postupy přípravy a připravenost školní jídelny na připravované změny spotřebního koše. Hodnocení vycházelo z analýzy jídelních lístků za období duben až červen 2026, skladových dokladů a používaných receptur.

Výsledky auditu ukazují, že školní jídelna poskytuje pestrou a nutričně kvalitní nabídku pokrmů, která ve většině hodnocených oblastí odpovídá současným doporučením pro školní stravování. Pozitivně lze hodnotit zejména pestrost polévek, pravidelné zařazování rybích, luštěninových a bezmasých pokrmů, široké spektrum používaných surovin, moderně koncipované salátové menu i snahu o zařazování alternativních obilovin. Přínosem je rovněž převaha šetrných technologických postupů a využívání základních surovin při přípravě pokrmů.

Audit současně identifikoval několik oblastí, které představují příležitost pro další rozvoj. Jedná se zejména o častější využívání celozrnných obilovin, důslednější zajištění kvalitního zdroje bílkovin u všech bezmasých pokrmů, další rozšiřování moderních receptur a pokračující omezování průmyslově zpracovaných potravin tam, kde je lze nahradit čerstvými surovinami. Tato doporučení nepředstavují zásadní změnu dosavadního systému školního stravování, ale navazují na již dobře nastavenou praxi a podporují její další rozvoj.

Celkově lze konstatovat, že školní jídelna vytváří kvalitní podmínky pro poskytování moderního školního stravování a je dobře připravena na postupnou implementaci požadavků nového spotřebního koše. Díky pestré nabídce pokrmů, otevřenosti k inovacím a využívání širokého spektra surovin má dobrý základ pro další zvyšování nutriční kvality i atraktivity školního stravování.

Na závěr bych chtěla ocenit práci vedoucí školní jídelny i celého kuchařského kolektivu. Z auditu je patrná snaha sestavovat pestrý jídelníček, hledat nové receptury a reagovat na současné trendy ve školním stravování. Věřím, že doporučení uvedená v tomto auditu mohou být inspirací pro další rozvoj a pomohou škole úspěšně zvládnout nadcházející změny legislativy i očekávání dětí, rodičů a zřizovatele.

Bc. Eva Kalembová DiS., U třetí baterie 19, Praha 6, 160 00, IČ: 09775927