

ŠJ pri ZŠ s MŠ Horné Otrokovce

Dotazník Obedy

Chcela by som Vás poprosiť o chvíľku času na vyplnenie anonymného dotazníku. Môžeš vybrať viacero možností.

1. Ktorý ročník navštevuješ?

- 1-4
- 5-9
- Zamestnanec

2. Aké polievky ti chutia?

- Zeleninové
- Mliečne
- Strukovinové
- S mäsom
- Iné.....

3. Akú polievku máš najradšej?

-

4. Aká polievka ti najmenej chutí?

-

5. Akému mäsu dáš prednosť?

- Kuracie, morčacie
- Bravčové
- Hovädzie (tmavé)
- Ryba
- Iné.....

6. Čo by si privítal aby bolo viac?

- Jedla z kuracieho mäsa, morčacieho mäsa
- Ryby
- Bravčové mäso
- Hovädzie mäso
- Iné.....

7. Čomu dáte prednosť

- Mäso na šťave
- Mäso so zeleninou
- Zapečené mäso
- Vyprážené
- Rizoto s mäsom
- Zemiaky zapekané s mäsom
- Iné.....

8. Prílohy, ktoré máš rád

- Zemiaky
 - varené
 - pečené
 - zemiakový šalát
 - zemiaková kaša, zemiaková kaša s mrkvou
- Ryža
 - dusená
 - so zeleninou (hrášok, kukurica)
- Bulgur
- Cestovina
 - špagety
 - kolienka
 - farebné cestoviny
- Halušky, špenátové halušky
- Knedľa

9. Tvoje najobľúbenejšie jedlo z mäsa:

-

10. Akú prílohu máš najradšej?

-

11. Aké jedlo z mäsa nemáš vôbec rád?

-

12. Ak je šalát s obedom vezmeš si ho?

- Áno - Nie

13. Čomu dáš prednosť

- Šalát - Kompót

14. Chcel by si aby bolo viac šalátov k obedu?

- Áno - Nie

15. Aké šaláty máš radšej:

- Sladký - Slaný

16. Aké šaláty máš rád?

- Kapustové
- Paradajkové
- Uhorkové
- Mrkvové
- Miešané
- Cvikla
- Uhorka kyslá
- Iné.....

17. Tvoj najobľúbenejší šalát

-

18. Ktorému prívarku dávaš prednosť?

- Šošovicový
- Fazuľový
- Zemiaky na kyslo
- Tekvicový
- Kapustový
- Kelový
- Iný.....

19. Ktoré sladké jedlá máš rád?

- Pečené buchty
 - Lekvárové
 - Nutelové
- Cestoviny s posýpkou
 - Orechová
 - Maková
 - Tvarohová

- Kysnutý závin
 - Orechový
 - Tvarohový
 - Makový
- Ovocný koláč
- Žemľovka
- Bulgur s ovocím
- Parené buchty
- Dukátové buchtičky
- Ryžový nákyp
- Iné.....

20. Najoblúbenejšie sladké jedlo

-

21. Ktoré sladké jedlo ti naopak vôbec nechutí

-

22. Akému bezmäsitému jedlu dáš prednosť?

- Zapečené cestoviny so zeleninou
- Kapustné halušky
- Granadiersky pochod
- Halušky
- Zeleninové rizoto
- Zeleninový nákyp
- Špagety s omáčkou bez mäsa
- Pizza
- Iné.....

23. Aké bezmäsité jedlo máš najradšej?

-

24. Ktoré bezmäsité jedlo ti naopak vôbec nechutí?

-

25. Ktoré nápoje máš rád?

- Sirupová voda
- Čistá voda
- Voda s citrónom
- Džús

- Iné.....

26. Zakrúžkuj čo by si chcel k obedu

- Ovocie áno - nie
- Džús áno - nie
- Jogurt áno - nie
- Cereálna tyčinka áno - nie
- Výživa áno - nie
- Iné.....

27. Čo ti na obede chýba?

.....

.....

.....

.....

.....

28. Čo by si na obede zmenil?

.....

.....

.....

.....

.....

29. Aké nové jedlo navrhuješ?

.....

.....

.....

.....

.....

30. Ako si celkovo spokojný s obedom?



Spokojný Nie je to až také zlé Nespokojný

Ďakujem Vám za vyplnenie dotazníku.

Chcem vytvoriť nástenku spokojnosti, kde po obede môže každý ohodnotiť ako mu chutila polievka a druhé.

Viem že každému chutí dačo iné, ide o to aby sme nevarili veci čo nechutia viacerým a naopak aby sa varilo to čo majú viacerí radi. Nedá sa vyhovieť každému.

Ovocie bude naďalej minimálne jeden krát do týždňa.

Bulgur je veľmi zdravý, keďže na sladko nechutil väčšine, tak ho tak robiť nebudeme, ale ako príloha raz za čas bude, alebo ako závarka do polievok.

Nie nadarmo sa vraví, že polievka je základ. Okrem toho že nám dodáva tekutiny, počas varenia sa do nej uvoľňujú vitamíny a minerály. Strukovinové polievky nám dávajú energiu a silu, zeleninové polievky vlákninu a mäsové vývary zase človeka postaví na nohy. Tento typ polievok sa už v minulosti používal ako liek. Vďaka obsahu vápnika, fosforu, horčička a sodíka posilnia nielen imunitu, ale rozprúdia krvný obeh a nabijú organizmus potrebnou silou. Preto je potrebné aby sa polievky jedli.

Ešte raz ďakujem za Váš čas.

Vedúca ŠJ

