



Zdravotně
sociální fakulta
Faculty of Health
and Social Sciences

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

Název bakalářské/diplomové práce

Srovnání dietního systému v nemocnici s doporučením pro zdravou populaci

Studijní program: [Specializace ve zdravotnictví](#)

Autor: Vendula Večeřová

Vedoucí práce: doc. MUDr. Pavel Kohout, Ph.D.

České Budějovice 2017

Prohlášení

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci s názvem Srovnání dietního systému s doporučením pro zdravou populaci jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské/diplomové práce, a to v nezkrácené podobě elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby bakalářské/diplomové práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé bakalářské/diplomové práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

V Českých Budějovicích dne 4. 5. 2017

.....

Vendula Večeřová

Poděkování

Mé děkování patří doc. MUDr. Pavlu Kohoutovi, Ph.D, za odborné vedení, ochotu a poskytnutí cenných rad, které mi v průběhu zpracování bakalářské práce věnoval.

Dále bych chtěla poděkovat všem nutričním terapeutkám, se kterými jsem mohla spolupracovat, a díky kterým mohla být výzkumná část této práce zrealizována.

Srovnání dietního systému s doporučením pro zdravou populaci

Abstrakt

Bakalářská práce, která nese název „Srovnání dietního systému v nemocnici s doporučením pro zdravou populaci,“ se zaměřuje na dodržování doporučeného denní příjmu jednotlivých živin v nemocnici. Z toho tedy dále vyplývá přijímání vhodných potravin v jejich ideálním poměru. To je důležité pro správné fungování každého organismu. Problém s takovýmto příjmem může nastat v době, kdy je organismus oslabený a dochází k jeho onemocnění. Problematikou, kterou se tato bakalářská práce zabývá, je tedy dostupnost všech živin a vhodných potravin v nemocniční stravě. Důraz se klade na správný poměr živin v potravě a další výživová doporučení. V bakalářské práci je také lehce nastíněno, zda zdravá populace má přehled o výživových doporučeních a zda je také dodržuje.

První teoretická část popisuje dietní systém, jednotlivé nemocniční diety, výživová doporučení a je zde i zmínka o zdravé populaci. U nemocničních diet jsem se zaměřila především na dietu číslo 3 a 9. Jedná se tedy o dietu racionální a diabetickou, které byly vybrány pro praktickou část této bakalářské práce.

Analýza výzkumu probíhala ve dvou nemocničních zařízeních a další část mezi běžnou populací. Cílem bakalářské práce bylo zmapovat situaci dietního systému v nemocnici a zjistit, zda splňuje výživová doporučení. Přesněji se jednalo o dietu č. 3 a dietu č. 9. Výzkumný soubor tedy tvořily týdenní jídelníčky od diety racionální a diabetické, které byly propočítány v programu „Nutriservis profesional“ a další výsledky šetření zpracovány v programu Microsoft Excel. U druhé části výzkumu byl ke sběru dat použit dotazník, který byl rozdán 50 respondentům a obsahoval 25 otázek, z čehož 4 otázky byly otevřené. Byly tím zjišťovány výživové zvyklosti a přístup ke stravování u běžné populace. Výsledky byly zpracovány ve formě grafů a v programu Microsoft Excel.

Z výsledků vyplynula rozdílnost mezi oběma nemocničními zařízeními. A to především obsahu vlákniny, vitamínu C a tuků ve stravě. S čímž souvisí zařazení ovoce a zeleniny do stravy a v tom se též nemocnice neshodovaly. U jedné z nemocnic vyšel také větší obsah tuků a naopak nízký obsah vlákniny, než je doporučované množství. Výsledky šetření u zdravé populace potvrdily nižší konzum zeleniny a mléčných výrobků, než je doporučované množství. A velmi nízký konzum luštěnin a ryb. Naopak se potvrdilo, že

ve většině případů respondenti dodržují pitný režim a konzumují dostatek ovoce.

Klíčová slova

Dietní systém; výživová doporučení; zdravá populace; racionální dieta; diabetická dieta

Comparison of dietary system in the hospital with a recommendation for a healthy population

Abstract

The bachelor thesis named "Comparison of dietary system in the hospital with a recommendation for a healthy population" concerns about fulfilling the guideline daily amounts of nutrients in hospital. That implies accepting appropriate food in ideal ratio. This is important for correct operation of every living organism. A problem with such a food intake can occur when an organism is weakened by illness. This bachelor thesis studies the availability of all nutrients and appropriate food in hospital diet. Importance is put on the correct ratio of nutrients in the nurture and other nutritional recommendations. In the thesis there is also investigated if healthy population has some overview of the nutritional recommendations and if they follow them.

The first theoretical section of the thesis describes dietetic system, particular hospital diets, nutritional recommendations and also healthy population is mentioned here. At the hospital diets I fastened on diets number 3 and 9, which are racional diet and diabetic diet. Those were selected for the practical part of this thesis.

The analysis took place in two hospitals and other part among regular people. The goal of the thesis was to map a situation of the dietetic system in hospitals and to find out if the system follows nutritional recommendations. More concretely, it included diet number 3 and 9. Testing set contained weekly racional and diabetic diets which were calculated in a program called "Nutriservisprofesional" and the results of the investigation were processed in Microsoft Excel. Second part of the testing used questionnaires which have been given to 50 respondents and it contained 25 questions, 4 of them being open. It was supposed to find out eating habits and approach to the eating of regular people. The results were processed to graphs in Microsoft Excel.

From the results eventuated difference between both of the hospitals, particularly by fiber, vitamin C and fat content. It is related to having fruit and vegetable in the diet, where hospitals did not match as well. One result found out high amounts of fats and lower amount of fiber than the recommended amount. Results of investigating regular people showed lower amount of vegetable and milk products than recommended. The

most notable was very low amount of fish and pulses. On the other hand it was confirmed that most of the people drink enough and eat enough food.

Keywords

Diet system; Nutritional recommendations; Healthy population; rational diet; Diabetic diet

Obsah

Úvod

1.	Současný stav	13
1.1.	Dietní systém.....	13
1.1.1.	Historie dietního systému.....	14
1.1.2.	Dietní systém dnes	15
1.2.	Nemocniční diety	16
1.2.1.	Dieta č. 3	20
1.2.2.	Dieta č. 9	21
1.3.	Výživová doporučení	23
1.3.1.	Skupiny potravin	24
1.3.2.	Hlavní živiny a vláknina	25
1.3.3.	Vitamíny, minerály a stopové prvky	28
1.4.	Zdravá populace	30
2.	Cíle práce a hypotézy	32
2.1.	Cíle práce	32
2.2.	Hypotézy	32
2.3.	Výzkumné otázky	32
3.	Operacionalizace	33
4.	Metodika	34
4.1.	Popis metodiky	34
4.2.	Charakter výzkumného souboru	34
5.	Výsledky	35
5.1.	Vyhodnocení nemocničních jídelníčků.....	35
5.2.	Vyhodnocení dotazníků	41
6.	Diskuze.....	53

7.	Závěr	57
8.	Seznam použitých zdrojů	58
9.	Seznam příloh	60

Úvod

Bakalářská práce v první řadě popisuje dietní systém a dále pak jednotlivé diety, kterými se práce podrobněji zabývá. U vybraných nemocničních diet je zjišťováno zastoupení jednotlivých živin a energie ve stravě. Dalšími částmi, které práce popisuje a zkoumá, jsou zdravá populace a jednotlivá výživová doporučení. Všechny tyto tři sféry se navzájem prolínají, neboť souvislost mezi nimi je velmi úzká.

Práce na toto téma pro mě byla hned na první pohled zajímavou. Dalším důvodem zvolení si práce na téma, které se týká dietního systému, je skutečnost, že bych se ráda do budoucna stala nutričním terapeutem působícím v nemocničním zařízení. A poznatky získané v průběhu zpracovávání této bakalářské práce mi mohou poskytnout spoustu cenných informací, kterými se řídit, nebo které si v nemocničních dietách později dávat pozor a zvolit jejich správnou úpravu.

Dietní systém je pro nemocnice nezbytným specifickým dokumentem (Starnovská, 2009). Diety v dietním systému si každé nemocniční zařízení uzpůsobuje podle svých potřeb a individuálních požadavků a za obsah přenáší odpovědnost kvalifikovaní pracovníci, v tomto případě nutriční terapeuti (Starnovská, 2009). V této práci je popsán dietní systém, jeho vývoj, který odkazuje na historie a zároveň současnost. Následně v kapitole dietní systém jsou popsány i jednotlivé diety používané v nemocnicích.

V bakalářské práci se také objevují kapitoly jako například výživová doporučení a zdravá populace, které jsou dále rozvedeny do menších podkapitol a v nich blíže specifikovány.

V životě člověka nabývá výživa nezastupitelné role. Bez správné výživy by žádný organismus nemohl na světě existovat. Výživa je důležitá pro celkové fungování organismu, ve kterém díky ní může probíhat nespočet důležitých funkcí. Výživa má vliv na psychickou náladu člověku, ale především je důležitou prevencí pro předcházení nejrůznějším chorobám.

Výzkumná část se skládá ze dvou částí, kde první část se zabývá množstvím energie, živin a dále obsahem konkrétních potravin v nemocničních dietách 9 a 3. Dále jsou výsledky z tohoto šetření porovnávány s hodnotami obecných výživových doporučení.

Analýza sběru dat byla zrealizována propočítáním nemocničních jídelníčků v programu „Nutriservis Profesional“ a výsledná data přeneseny do tabulek zpracovaných v programu Microsoft Excel. Druhá část se zaměřuje na zdravou populaci a jejich stravovací návyky a znalosti v oblasti výživy. Sběr dat byl zrealizován formou dotazníků, které byly rozdány padesáti lidem. Výsledky byly zpracovány též v programu Microsoft Excel ve formě výsečových grafů.

Výsledky obou šetření jsou v konečné fázi zpracovány a hlouběji okomentovány v kapitole Diskuze.

1. Současný stav

1.1. Dietní systém

Pro každé zdravotnické zařízení je dietní systém specifickým dokumentem (Starnovská, 2009). Autorka dále tvrdí, že v dietním systému každé nemocnice jsou stanoveny diety, které daná nemocnice připravuje, a jsou zde jednotlivě upřesněny. Tím se tedy rozumí formy technologické úpravy pokrmů, a také zde může být zahrnuta i norma jednotlivých surovin, pro příklad bych uvedla dávku masa na jednu porci (Starnovská, 2009). Dietní systém je pro nemocniční zařízení nezbytný, neboť bez něj by nemocnice nemohla poskytovat péči nemocnému, pro kterého je důležitá dietní úprava stravy (Starnovská, 2009). Za vydání toho dokumentu ručí ředitel zdravotnického zařízení a odborně kvalifikovaní pracovníci – v tomto případě nutriční terapeuti, kteří by měli být zodpovědní za obsah, na tom se shodují autoři Starnovská (2009) a Doberský (1968).

Dieta je soubor výživových opatření, jejichž uplatnění zlepši kompenzaci onemocnění, zmírní nebo odstraní obtíže nemocného (například vyloučením zatěžujících potravin či jejich součástí), případně umožní využít diagnostický postup (diety diagnostické) (Starnovská, 2009, str. 31)

Zlatohlávek (2016) a Svačina (2013) společně tvrdí, že při léčbě pacienta je dietoterapie naprosto nezbytnou součástí léčby. Tito autoři také tvrdí, že léčba dietou je jednou ze stabilních částí celého léčebného postupu při terapii nemocného. Zlatohlávek (2016) také popisuje tým, který se touto problematikou zabývá. Patří tam lékař, nutriční terapeut, sestra, farmakolog, ústavní dietolog a dále se tam mohou zařadit i další specialisté, kteří se dietologií a její problematikou také zabývají (Zlatohlávek 2016). Mohli bychom říci, že dietní systém spočívá v týmové práci a je tak poskytována multiprofesionální a kvalitní péče (Starnovská, 2016). Tento nutriční tým se liší velikostí a typem dle nemocničního zařízení a řeší problematiku dietní výživy (Zlatohlávek 2016). Dle Zlatohlávka (2016) je posláním tohoto týmu řešit nejen problematiku diet, ale také problematiku parenterální a enterální výživy, která do této oblasti také spadá. Neboť typů výživy je několik, které mohou být aplikovány samostatně nebo se navzájem prolínat (Kreuzbergová, Rušavý, 2009). Zlatohlávek (2016) také říká, že diety racionální, diabetická a šetřící, by měly být obsaženy

v každém nemocničním zařízení. Dále se diety upravují a modifikují dle individuálních potřeb každého pacienta (Zlatohlávek, 2016).

V dřívějších dobách se na léčbu dietou kladl velký důraz, pravděpodobně byla považována za jeden z nejefektivnějších procesů léčby a také procesu prevence většiny nemocí (Svačina, 2013). Svačina (2013) poukazuje i na to, jak se postupem času postavení dietologie a význam diet při léčení nemocí změnilo. Autor se díky tomu snažil rozdělit onemocnění do tří skupin. Do první skupiny zařadil onemocnění, které se bez léčby dietou neobejde, tudíž by ho bez dietního omezení nešlo léčit. V druhé skupině Svačina (2016) píše o onemocnění, kde dietní význam lehce klesá, ale přesto je pro léčbu podstatným. Do třetí skupiny Svačina (2016) zařadil onemocnění, kde se dietní léčba stala pouze doplňkovou, a tudíž její význam značně klesl. Doberský (1968) uvádí, že komplexní léčebnou péči by nebylo možno vykonávat bez léčebné výživy, která je jedním z nejdůležitějších faktorů vnějšího prostředí, který na lidský organismus působí. Tento autor tedy zastává názor, že úpravou stravování můžeme účinně působit na vznik i průběh onemocnění a z toho vyplývá, že výživa člověka v jeho životě zaujímá velký léčebný, ale nutno podotknout, že i preventivní význam.

1.1.1. Historie dietního systému

Již ve starověku a středověku se v lékařských spisech objevují výživová doporučení, ze kterých vyplývá důležitost dietních opatření pro zdraví člověka (Svačina, 2016). Svačina (2016) klade důraz na tento důležitý vztah dietologie a zdravého působení na organismus hlavně v dobách, kdy farmakologie nefungovala na takové úrovni jako dnes. V letech 1952 – 1954 byl vytvořen československý dietní systém (Bučko, 2013). Stal se normou, podle které se připravovala léčebná výživa ve všech českých a slovenských nemocnicích (Bučko, 2013). Bučko dále tvrdí, že Dietní systém byl dvakrát přepracován a rozšířen. Pro české vydání, které vyšlo v roce 1955, bylo základem číslování jednotlivých diet podle vzorců (Starnovská, 2016). Magistra Starnovská (2016) také mluvila o druhém vydání, které vyšlo v roce 1968 a byly v něm uváděny zásady moderní léčebné výživy, hlavní indikace, složení, charakteristika a zásady technologické úpravy jednotlivých diet. V rámci celospolečenského kardiiovaskulárního programu a změně nové mezinárodní jednotky vyjádření energetické hodnoty potravin, byla nutná inovace a přepracování dosud používaného

dietního systému (Starnovská, 2016, Bučko, 2013). Tito dva autoři se shodují, že do praxe byl uveden údaj $1 \text{ kcal} = 4,2 \text{ kJ}$. Mají rovněž stejný názor i na to, že oblast výživy a dietetiky byla obohacena o jiné, další výsledky, které poskytl výzkum, a dále také o nové znalosti z oblasti metabolismu tuků a bílkovin. Poslední aktualizované vydání této knihy, jehož autorem je doc. MUDr. Přemysl Doberský, vyšlo v roce 1983 a to ve dvou dvoudílných částech (Starnovská, 2009). Jedna část byla vypracována pro nemocniční zařízení a pro zařízení lázeňské byla určena část druhá (Starnovská, 2009).

Docent Přemysl Doberský byl považován za významného představitele české obezitologie v 60. letech 20. století pracoval jako hlavní dietolog Ministerstva zdravotnictví (Starnovská, 2016). Dále také působil v interní medicíně jako lékař (Starnovská, 2016). Starnovská (2016) uvádí publikace docenta Doberského, kterými jsou Nauka o výživě a dietetice, Léčení otylosti, Rehabilitace výživou a v neposlední řadě Dietní systém pro nemocnice.

Skupina odborníků z ministerstva zdravotnictví vytvořila v roce 1991 novelizaci dietního systému, která už nebyla vydána v knižní formě, ale jako metodický list, navrhuující úpravy v dosavadním systému (Starnovská, 2009). Starnovská (2009) vysvětluje, že se jednalo převážně o změnu názvů diet a upravení energetické dávky. To znamená, že nový název diety byl – dieta s omezením tuků, kdežto původní název zněl - žlučnicková dieta (Starnovská, 2009). Autorka dále poukazuje na požadavek, který se týkal zvýšeného množství příjmu vitamínu C nebo průběžných úprav technologických úprav stravy. Pro podrobnější úpravy v konkrétním nemocničním zařízení byl zodpovědný dietolog spolu s nutričními terapeuty a sestry (Starnovská, 2009).

1.1.2. Dietní systém dnes

V dnešním dietním systému nalezneme spousty pestrých variant, avšak základy, z kterých se vychází, pocházejí od Doberského (Starnovská, 2016). Starnovská (2016) dále poukazuje na různou míru a odlišnost v úpravě stravy, ale stále jsou zachovány a dále používány dietní postupy, které jsou už velmi zastaralé. Autorka ještě mluví o velkém množství diet, jež jsou nějakým způsobem kumulovány. Zmiňuje se rovněž o odchylkách ve specifikaci diet. Například dieta č. 4 – tedy dieta šetřící se sníženým obsahem tuků, bývá někdy označována jako „žlučnicková“, přestože se s ní nemusí léčit

pouze onemocnění žlučníku, ale může být indikována při onemocnění plic (Starnovská, 2016).

Starnovská (2016) dále hovoří i o dietním systému v zařízení sociální péče, bez kterého by toto zařízení nemohlo fungovat. Protože nelze deklarovat péči o ty, u kterých zdravotní stav vyžaduje úpravu stravy (Starnovská, 2016).

Dietní systém spolu s nutriční péčí můžeme pokládat za ukazatel kvality poskytované péče i opravdové snahy jednotlivých zařízení, zvláště nemocničních, uzdravit pacienta/klienta. Jeho propracovanost, použitelnost či zájem vědeckých pracovníků o tuto problematiku je součástí krátkého výčtu základních principů, jež slouží ke zjevné prezentaci společnosti a jejího zájmu o jedince, člověka jako takového. (Pokorná, 2011, str.26).

1.2. Nemocniční diety

Pro dietní stravování je velmi důležitá správná volba surovin (Bučko, 2013). Dále se rovněž dbá na uzpůsobení stravy podle zdravotního stavu pacienta (Bučko, 2013). Bučko (2013) tvrdí, že strava musí nejen pokrýt energetickou potřebu pro organismus, ale musí mít také správné složení, aby obsahovala všechny potřebné živiny. Autor upozorňuje na důležitost technologické úpravy stravy, která by měla být šetrná pro nemocný organismus. Je-li léčebná výživa správně aplikována, což znamená, že pokrývá energetickou potřebu pro daného pacienta, obsahuje dostatek živin, je zvolena správná technologická úprava a dále také, že podávaná strava má správnou teplotu, může tak plnit svoji funkci (Bučko, 2013). Autor dále popisuje úzký vztah mezi různými druhy onemocnění a výživou. K tomuto názoru se přiklání i Svačina (2008), který tvrdí, že působení výživy má spojitost se vznikem řady onemocnění. Ze studií a především z praxe je známý vztah, kdy v lidském těle na sebe vše navazuje a spolu souvisí (Bučko, 2013). Proto je léčebná výživa jednou z důležitých částí komplexní péče poskytovanou nemocnému (Bučko, 2013).

Dietologie působí na řadu onemocnění, a proto je součástí prevence (Svačina, 2008). Bučko (2013) a Starnovská (2009) se shodují, že diet je mnoho a diety nemocničních systémů jsou dle rozdílných kritérií rozčleněny do několika skupin. Diety jsou označovány číslem a názvem a dále je každá z nich charakteristická svojí konzistencí a

složením (Bučko, 2013). *Dietní systém je složen ze základních diet, speciálních diet a ze standardizovaných dietních postupů* (Bučko, 2013, str. 35.) Bučko (2013) mezi základní diety řadí diety značené čísly od nuly do čtrnácti. Starnovská (2009) mezi základní diety, které se vždy vyskytují ve zdravotnických zařízeních řadí: dietu č.3, d.č.9, d.č.2, d.č.4, d. č. 12 a 13, d. č.5, d.č.6, d.č.8, d.č.10, d.č.11. Autorka dále rozděluje diety na výběrové a individuální, možné a variabilní a v poslední řadě na speciální.

U každého zdravotnického zařízení mohou diety nabývat různých energetických hodnot. Proto pro určování energetických hodnot u níže popisovaných diet jsem čerpala z Dietního systému pro nemocnice od Ing. Pokorné (© 2002–2017), který byl publikován na portálu dietologie.cz.

Dieta číslo 0 (tekutá) - dle Bučka (2013) se tato dieta indikuje na kratší dobu a to převážně pro pacienty po operaci nebo při ztíženém polykání. Například po tonsiloktomiích, při poleptání dutiny ústní nebo při zúžení jícnu v některém případě otravy (Mlčoch, 2008). Pokorná (2015) uvádí energetickou hodnotu této diety na 6000KJ.

Dieta číslo 1(kašovitá) - Mlčoch (2008) a Bučka (2013) se shodují, že dietu je vhodné aplikovat při akutním vředovém onemocnění žaludku a dvanáctníku, po úrazech dutiny ústní, onemocnění hltanu a jícnu. Připravená strava má kašovitou konzistenci z důvodu usnadnění polykání a také nenadýmavý charakter (Buček, 2013). Dle Pokorné (2015) energetická hodnota dosahuje 9500KJ.

Dieta číslo 2 (šetrlicí) – tato dieta je energeticky plnohodnotná, živiny jsou ve vyváženém poměru, jen technologická úprava pokrmů je šetrlicí (Starnovská, 2009). Ve stravě by se neměly vyskytovat nestravitelné zbytky a příprava stravy by měla být doměkka (Buček, 2013). Mlčoch (2008) uvádí indikaci této diety například při chronických gastritidách, funkčních poruchách žaludku nebo při dlouhodobém průběhu porušení trávicího traktu. Energetická hodnota je 9500 KJ (Pokorná, 2015).

Dieta číslo 3 (racionální) – tato dieta je nutričně plnohodnotná se zastoupením všech živin (Starnovská, 2009). Jedná se tedy o stravu, ve které nejsou žádná dietní omezení a měla by splňovat zásady zdravé výživy (Starnovská, 2009.) Tato autorka ale upozorňuje na fakt, který může v nemocnicích nastat. Z ekonomického hlediska se totiž mohou v této dietě vyskytnout jídla, která nesplňují některé zásady pro zdravé stravování (Starnovská, 2009). V nemocničním zařízení se indikuje pacientům, u kterých není

zapotřebí žádné speciální úpravy potravy (Zlatohlávek, 2016). Energetická hodnota je 9500 KJ (Pokorná, 2015).

Dieta číslo 4 (s omezením tuků) – Mlčoch (2008) a Buček (2013) se zde shodují na indikaci této diety při odeznívání akutního stádia slinivky břišní a žlučníku. Dále tito autoři uvádějí podávání diety po virovém zánětu jater a po operaci žlučníku a k tomu Zlatohlávek (2016) dodává, že i při onemocnění žlučníku. Buček (2013) tvrdí, že dieta je dlouhodobě užitelná a tedy plnohodnotná. Starnovská (2009) tento fakt vyvrací a uvádí tuto dietu jako energeticky neplnohodnotnou, s nevyváženým poměrem živin, především se jedná o snížení obsahu tuků.

Dieta číslo 5 (bezezbytková) - tato dieta vychází z diety šetřící (Pokorná, 2015). Dává se zde však velký pozor na obsah nestravitelných zbytků v potravě, jedná se především o rostlinnou vlákninu, která napomáhá k větší peristaltice střev (Pokorná, 2015). Starnovská (2009) a Zlatohlávek (2016) uvádějí indikaci této diety u pooperačních stavů a u zánětlivých onemocnění střev, při dráždivém tračníku, chronické enterokolitidě nebo u ulcerózní kolitidy, není-li třeba dietu nějakým dalším způsobem specializovat. Energetická hodnota se pohybuje okolo 9500 KJ (Pokorná, 2015).

Dieta číslo 6 (nízkobílkovinová) - jak již vyplývá z názvu diety, důraz se zde klade na snížení obsahu bílkovin ve stravě, při kterém se zachovává minimální dávka plnohodnotných bílkovin, pro organismus nezbytných (Pokorná, 2011). Autorka uvádí i omezení draslíku a sodíku v potravě. Starnovská (2009) doplňuje, že indikace této diety by měla být vázána na individualitu potřeb každého pacienta. Buček (2013) uvádí pacienty s onemocněním ledvin, jako příklad, komu bývá tato dieta předepisována.

Dieta číslo 7 (nízkocholesterolová) – Buček (2013) uveřejňuje, že tato dieta není od roku 2008 dále zařazována do dietního systému.

Dieta číslo 8 (redukční) - tato dieta se indikuje u obézních pacientů (Buček, 2013). Starnovská (2009) uvádí, že musí splňovat individuální potřeby pacienta, hospitalizovaného v nemocnici dlouhodobě. Indikace této diety je ve vzájemné vazbě s dalšími možnými onemocněními, například metabolickým syndromem (Starnovská, 2009). Pokorná (2008) uvádí zásady, které by redukční dieta měla splňovat. A těmi jsou například vyloučení potravin, obsahujících volný koncentrovaný cukr, omezení polysacharidů a pokrmů s obsahem volných tuků (Pokorná, 2008). S těmito zásadami souhlasí i Pokorná (2011), že je důležité dbát na správnou volbu potravin. Redukční

dieta může mít několik forem, které se liší energetickou hodnotou a hodnotami ostatních živin (Zlatohlávek, 2016).

Dieta číslo 9 (diabetická) - diabetická dieta je předepisovaná lidem trpícím diabetem (Buček, 2013). Důležité je zde zastoupení živin v závislosti na typu této diety – 225g sacharidů, 175g sacharidů, 275 sacharidů nebo 325g sacharidů (Starnovská, 2009). Buček (2009) uvádí, že tato dieta je přidělena k trvalému dodržování a je důležitým prostředkem k léčbě.

Dieta číslo 10 (neslaná) - dieta je indikována při nefrotickém syndromu, hypertenzi, u onemocnění srdce a cév a dále také u onemocnění, při nichž dochází k zadržování vody, což vede k tvorbě otoků (Pokorná, 2011). Pokrmy v této dietě jsou lehce stravitelné a nenadýmavé (Buček, 2013). Sůl zde nahrazujeme bylinkami a jiným vhodným kořením (Pokorná, 2011). Pokorná (2011) doporučuje v této dietě navýšit příjem potravin s vyšším obsahem draslíku, který najdeme převážně v ovoci, zelenině a bramborách.

Dieta číslo 11 (výživná) – dieta je předepisována pacientům, kteří v důsledku nemoci ztratili značné množství své tělesné váhy (Pokorná, 2011). A z toho vyplývá cíl diety, který je opět zvýšit tělesnou váhu pacienta (Pokorná, 2011). Dieta se indikuje většinou při rekonvalescenci, onkologickém onemocnění, oslabené imunitě a také při malnutrici (Pokorná, 2011). Buček (2013) zdůrazňuje navýšení množství bílkovin v potravě a častější podávání pokrmů během dne.

Dieta číslo 12 (batolecí) – dieta je určena pro děti do tří let (Buček, 2013). Strava je připravovaná do měkka, většinou ve formě kaší, maso je namleté a celkově pokrmy nejsou dráždivé ani ostré (Buček, 2013).

Dieta číslo 13 (strava větších dětí) – Buček (2013) uvádí, že dieta se podává pacientům do patnácti let. Je pestrá a zahrnuje přiměřené množství ovoce a zeleniny. Z důvodu růstu organismu se zde dbá na dostatečný přísun vápníku potravou, proto se do jídelníčku zahrnují mléčné výrobky, většinou ve formě svačinek (Buček, 2013).

Dieta výběrová – tato dieta se podává pacientům, kteří odmítají nebo nějakým způsobem netolerují nemocniční diety (Buček, 2013). Trpí nechutenstvím nebo potravinovými alergiemi, u kterých je výběr pokrmů omezený na minimum (Buček, 2013).

Diety výběrové a individuální – je indikována pacientům, které z nějakého důvodu nelze začlenit do dietního systému (Starnovská, 2009). Jsou to pacienti se specifickými požadavky na stravování z důvodů nesnášenlivosti některých potravin nebo z nedůvěry, odporu, náboženských či etnických důvodů (Starnovská, 2009). Autorka poukazuje i na pacienty, kteří z důvodu svého onemocnění potřebují individuální nutriční péči. Do této skupiny mohou patřit onkologičtí pacienti, ti co se potřebují takzvaně „rozjídat“, či pacienti s nechutenstvím (Starnovská, 2009). Podstatou této diety je zajistit potřebný nutriční příjem, který bude i ekonomicky přijatelný (Starnovská, 2009).

Diety možné a variabilní – jedná se o diety, které bývají nutričně nedostačující a zpravidla bývají indikovány na krátkou dobu (Starnovská, 2009). Starnovská (2009) specifikuje, že to většinou bývá do doby, než odezní akutní problémy. Dále autorka upozorňuje na preciznost přípravy, jak v dávkování surovin, tak i v technologické úpravě těchto diet. Bývají připravovány v malém množství a pro příklad je možné uvést dietu s omezením tuků, označovanou jako dieta pankreatická, která bývá odstupňována do několika na sebe navazujících diet dle množství tuků v potravě (Starnovská, 2009). Autorka také píše o dietě tekuté, kterou je potřeba připravovat individuálně. Různé tekuté diety se od sebe budou lišit v závislosti na onemocnění, ale vždy to budou diety karenční, tedy diety, při kterých je nutné použití výživových doplňků, a to opět podle individuální potřeby nemocného (Starnovská, 2009). Autorka zdůrazňuje nevhodnost podávat do sondy kuchyňsky upravenou tekutou dietu. Vhodnou formou výživy použitou pro sondy je výživa průmyslově vyrobená s garantovaným množstvím živin (Starnovská, 2009).

Diety speciální – například dieta při fenylketonurii nebo dieta bezlepková (Starnovská, 2009). Autorka uvádí, že s takovými dietami je možné se setkat běžně na nemocničních odděleních. Jejich specializace spočívá ve smyslu používaných surovin nebo výrobních postupů (Starnovská, 2009).

1.2.1. Dieta č. 3

Racionální dieta podávaná v nemocnicích by měla splňovat zásady zdravé výživy, ze kterých vychází (Pokorná, 2010). Ve své podstatě tato dieta nemá žádné výživové omezení, proto je podávána pacientům, kteří se neléčí s nějakým onemocněním

zažívacího traktu nebo onemocněním metabolickým (Pokorná, 2010). Pro nemocniční stravování jsou energetické hodnoty této diety na den obvykle nastaveny na 9500 KJ, 80 g bílkovin, 70g tuků a 320g sacharidů (Pokorná, 2010). Stránský a Ryšavá (2014) uvádějí výživová doporučení, jakými jsou například přísun vlákniny 30g/den, spotřeba soli 5-7 g/den, příjem cholesterolu max. do 300 mg/den, energetický příjem tuku 30% a z toho SFA a PUFA 6-10 %, MUFA 10-15% . Maso se preferuje libové, odpovídající zdravé výživě a také finančně dostupné (Pokorná, 2010). Dle Pokorné (2010) je v nemocničním zařízení snaha podávat maso alespoň jednou denně. Snaha je i zařazovat alespoň 1x týdně porci ryby (Pokorná, 2010). Stejný autor uvádí i porce vhodných masných výrobků, kterými jsou drůbeží i vepřové šunky, salám vysočina dále i drůbeží a vepřové párky. Z mléka a mléčných výrobků se podávají polotučné výrobky, do jídelníčku jsou zařazovány ve formě svačin, například kefirové mléko, jogurt, termix, tvrdý i tavený sýr (Pokorná, 2010). Stránský a Ryšavá (2014) se shodují na maximálním příjmu 4 vajec za týden. Přílohy jsou voleny bez omezení, vhodné jsou všechny druhy v přiměřené dávce (Pokorná, 2010). Dále tomu tak je i u zelenin a ovoce, které je nejlépe konzumovat v syrovém stavu (Pokorná, 2010). Pokorná (2010) a Stránský s Ryšavou (2014) se shodují na 5-6 porcích zeleniny a ovoce za den. Technologická úprava také není nijak zvlášť omezená, ale opět se preferuje zdravá forma vaření, smažení se doporučuje zařazovat do jídelníčku výjimečně (Stránský, Ryšavá, 2014).

1.2.2. Dieta č. 9

Diabetes mellitus je chronické onemocnění, u kterého je porušen metabolismus sacharidů (Kasper, 2015). Jedná se buď o poruchu s relativním nebo absolutním nedostatkem inzulínu, s hyperglykemií nalačno nebo postgrandiální, a s následnými metabolickými poruchami a poškozením orgánů (Kasper, 2015). U inzulínem léčeného diabetika se musí brát ohled na akutní a pozdní komplikace, kterými mohou být hypoglykémie nebo z pozdních komplikací třeba ateroskleróza (Kasper, 2009). Proto Kasper (2009) tvrdí, že bilance by měla vycházet z vědeckých poznatků o výživě a měla by být nastavená tak, aby těmto komplikacím předcházela. Svačina (2013) klade důraz na rozdíl mezi diabetem 1. typu a diabetem 2. typu. Rušavý (2010) shledává jako hlavním cílem diabetické diety u diabetu 2. typu snížit inzulínovou rezistenci, normalizovat krevní tlak a poruchy lipidového spektra a ovlivnit postgrandiální

glykémii. Důležitost u diabetiků 2. typu je v rozložení jídel (Svačina, 2013). Autor popisuje rozdíly v jeho rozvržení a množství sacharidů následovně. Kvůli aplikaci inzulínu by byl diabetik 1. typu vybízen k pravidelným šesti jídlům denně, v dnešní době díky aplikaci krátkodobých a praktičtějších inzulínových analog postačí, aby diabetik jedl zpravidla 3x za den (Svačina, 2013). Svačina (2013) uvádí, že po 2 hodinách po jídle se za fyziologických podmínek zvýšená hladina inzulínu v krvi normalizuje. Kdežto u diabetika, vzhledem k aplikovanému inzulínu a jeho přetrvávající reakci, je nutno po 2-3 hodinách zařadit další jídlo, aby u dotyčného nenastala hypoglykémie (Svačina, 2013). Autor píše, že přísunu malých porcí sacharidů zabraňuje vzniku ketózy. U diabetika 2. typu nehrozí tak velké riziko ketózy, tudíž mu delší pauza mezi jídly nebude způsobovat potíže (Svačina, 2013). Přísun sacharidů se rozděluje do menších dávek z důvodu lepší metabolizace (Svačina, 2013). Svačina (2013) klade důraz na energetický příjem ve stravě u diabetiků 2. typu, protože tento typ víc disponuje k přibírání na váze s možností vzniku metabolického syndromu. Rušavý (2010) nahrazuje diabetickou dietu pojmem *regulovaná strava*, jejímž hlavním principem je zabránit vzniku hypoglykémie a celkovým glykemickým výkyvům.

Základní principy diabetické diety jsou dle Svačiny (2016) pravidelnost a rovnoměrné rozdělení jednotlivých jídel během celého dne, regulace příjmu sacharidů ve stravě. Jako důležité autor sledává vysoký příjem vlákniny, zeleniny, ovoce. V rámci přijaté denní energie by 1/3 měla pocházet z potravin, jakými jsou například brambory, rýže, těstoviny, chléb nebo vločky (Svačina, 2013). Autor uvádí jako příklad pro průměrně aktivního diabetika 1. typu dietu, která obsahuje 275g sacharidů na den. A pro diabetika 2. typu trpícího nadváhou či obezitou, by tento autor doporučovat dietu s obsahem sacharidů 150g. Volba potravin je následující. Doporučuje se maso libové, konkrétně hovězí zadní, telecí, kuřecí, králičí, krůtí a ryby (Pokorná, 2010). Z mléka a mléčných výrobků se preferují polotučné někdy odtučněné, vhodnou volbou jsou zakysané mléčné výrobky typu biokys, kefírové mléko, podmásli, dále také jogurty, tvarohové sýry, tvrdé a polotvrdé sýry (Pokorná, 2010). Z tuků se jako vhodnější uvádějí rostlinné, živočišné je dobré omezit (Pokorná, 2010). Zelenina je bez omezení, koření dle zásad zdravé výživy (Pokorná, 2010). U ovoce je zapotřebí redukovat to, které je příliš sladké nebo přezrálé, jako například banány, hroznové víno či hrušky (Pokorná, 2010).

1.3. Výživová doporučení

Jedním z nejvýznamnějších faktorů, které působí na lidské zdraví, je výživa (Stránský, Ryšavá, 2014). Tito autoři ukazují na důležitost kvality stravy oproti jejímu množství, kdy právě složení stravy je významné pro zdravé tělo a duševní pohodu. Co se přísunu živin a energie v potravě týká, různé národní a mezinárodní společnosti vydaly výživová doporučení na zamezení nedostatečného příjmu energie a esenciálních živin u zdravého člověka, s cílem navodit ideální fyzickou a psychickou výkonnost (Kasper, 2015). Výživová doporučení lze označit jako návod, jak se správně stravovat, aby se populace udržovala v co nejlepším zdravotním stavu (Březková, Mužíčková, Matějová, 2014). Hlavními funkcemi výživy není jen nás nasytit, ale především dodat organismu potřebné množství energie a všech živin (Březková, Mužíčková, Matějová, 2014). Další funkcí výživy je snížit rizika, která nám jsou dána geneticky nebo vlivy životního prostředí. Správné stravování je důležité pro psychickou pohodu, ale především je prevencí proti chronickým neinfekčním onemocněním a civilizačním chorobám (Březková, Mužíčková, Matějová, 2014). Zlatohlávek (2016) má za cíl díky výživovým doporučením vytvořit jídelníček nebo takové dietní opatření, po kterých klesne morbidita a mortalita ve společnosti. Svačina (2016) přidává pět hlavních cílů, jež obecná výživová doporučení přinášejí. Patří mezi ně snížení přísunu soli a volných cukrů, omezení příjmu tuků, a především nasycených vůči nenasyceným, se snahou vyloučit trans mastné kyseliny, navýšit příjem ovoce, zeleniny, celozrnných výrobků a luštěnin. Dále tak dosáhnout celkové energetické rovnováhy a ideální tělesné hmotnosti (Svačina, 2016). Svačina a kolektiv (2016) uvádí další typ výživových doporučení podle skupin potravin a vhodnosti jejich konzumace. Bývá uváděn graficky, a to konkrétně ve formě potravinové pyramidy (Svačina, 2016). Zde jsou uvedeny potraviny či skupiny potravin, které mají být zařazeny do každodenního jídelníčku a směrem vzhůru se snižuje vhodnost a množství konzumace daných potravin (Svačina, 2016). Posledním typem výživových doporučení dle stejných autorů jsou nutriční standardy, ty jsou definovány množstvím živin na den, které pokrývají fyziologickou potřebu zdravých jedinců.

Potřeba energie záleží na mnoha endogenních a exogenních reakcích (Společnost pro výživu, 2011). Potřeba energie a jednotlivých živin se proto u všech osob liší (Společnost pro výživu, 2011). Norma pro energetický příjem byla zvolena dle potřeb

definované skupiny, ale tyto normativy nelze uplatnit individuálně bez dalších úprav (Společnost pro výživu, 2011). Společnost pro výživu (2011) upozorňuje na nežádoucí a zdraví škodlivé účinky při nedodržení doporučených maximálních dávek a to v podstatě u všech živin, především pak například u vitamínu A, D nebo u stopových prvků selenu a fluoru. Dále tato společnost pro výživu shledává nedostatek esenciálních živin stejně nebezpečný jako přebytek živin.

Kunová (2011) udává ideální trojpoměr živin pro zdravou osobu následovně: 50-60% energetického příjmu by měly tvořit sacharidy, 10-20% bílkoviny a tuky 30-35%. Zlatohlávek (2016) uvádí lehce odlišné údaje, kdy energetický příjem sacharidů za den ve stravě je 55%, tuků do 30% a bílkovin kolem 15%. Příjem tuků do 30% doporučuje i Stránský a Ryšavá (2014) a to konkrétně pro obyvatele České republiky. Mezi výživová doporučení pro veřejnost patří i pitný režim, kdy se uvádí 1,5 -2 litry za den (Zlatohlávek, 2016). Nejvhodnějším nápojem je čistá pitná voda a její příjem se navyšuje především v letních obdobích až na cca 40 ml/kg, což pro sedmdesáti kilového člověka znamená vypít necelé 3 litry za den (Zlatohlávek, 2016). S doporučením příjmu tekutin 1,5 – 2 l za den souhlasí i Stránský, Ryšavá (2014) a uvádí i další. Stránský a Ryšavá (2014) doporučují pestrou stravu, rozdělenou do 4-5 jídel za den. Dále tito autoři shledávají jako vhodné konzumovat cca 500 g zeleniny a ovoce v poměru 2:1, 1-2x týdně zařazovat do jídelníčku ryby, alespoň 1x týdně luštěniny, denně konzumovat mléko a mléčné výrobky, výrobky z obilovin a brambory nejvýše 4x denně, omezit příjem soli, cukru a tuků ve skryté formě, maximální konzum alkoholu za den je 20 g pro muže a 10 g pro ženy. Dalšími údaji, které je vhodné dodržovat, je snížení příjmu cholesterolu na maximálně 300 mg/den, kuchyňské soli 5-7 g, příjem vitamínu C se doporučuje 100 g/den, vlákniny alespoň 30 g/ den, a příjem SFA a PUFA 6-10 %, MUFA 10-15 % (Stránský, Ryšavá, 2014).

1.3.1. Skupiny potravin

Zelenina a ovoce: Dle Stránského a Ryšavé (2014) se doporučuje konzumace pěti porcí ovoce a zeleniny za den, což činí 400-600 g. Autoři uvádějí jako příklad konzum 200 g vařené zeleniny a 200 g ve formě salátu nebo 100 g zeleniny syrové. U ovoce se autoři shodli na 2-3 porcí za den, to je cca 250 g.

Mléko a mléčné výrobky: Stránský a Ryšavá (2014) doporučují 2-3 porce mléka nebo mléčných výrobků za den s preferencí menšího obsahu tuku. Pro upřesnění, jedna porce se rovná 200 ml mléka, 200 g tvarohu, 150-180 g jogurtu nebo 30 g tvrdého sýra (Stránský, Ryšavá, 2014).

Maso, vejce, luštěniny: Autoři Stránský a Ryšavá (2014) doporučují jeden bezmasý den v týdnu a jinak konzumovat maso či masné výrobky maximálně jednou za den. Dále se tito autoři shodli na doporučení konzumovat kolem 4 vajec za týden, minimálně jednou týdně konzumovat ryby a zvýšit konzum luštěninových pokrmů.

Pečivo a přílohy: Pro obecné výživové doporučení platí preference celozrnných obilovin, zvýšit konzum bezmasých jídel z brambor, těstovin a zeleniny (Stránský, Ryšavá, 2014). Stránský a Ryšavá (2014) uvádějí doporučené gramáže jednotlivých potravin. Pro chléb je to 200-300 g nebo 150-250 g + 50-60 g ovesných vloček (Stránský, Ryšavá, 2014). Porce vařených brambor a těstovin je 200-250 g a pro rýži se uvádí 150-180 g (Stránský, Ryšavá, 2014).

1.1.1. Hlavní živiny a vláknina

Bílkoviny: Müllerová (2008) popisuje bílkoviny jako vysokomolekulární látky složené z řady aminokyselin spojené peptidovou vazbou. *Ve většině proteinů je zastoupeno 20 různých aminokyselin, z nichž 9 je pro organismus nezbytných, tzn. Organismus není schopen je v látkové výměně syntetizovat a je tedy odkázán na přísun potravou* (Stránský, Ryšavá, str. 12, 2014). Tyto esenciální aminokyseliny nelze v těle nijak nahradit či zastoupit kvůli jejich specifickým funkcím (Stránský, Ryšavá, 2014). V těle neustále probíhá tzv. proteinový obrat, který u zdravých lidí s přibývajícím věkem klesá (Müllerová, 2008). Proteinový obrat lze chápat jako neustálou resyntézu bílkovin (Müllerová, 2008). Čím je obvyklá spotřeba bílkovin vyšší, tím více je zhoršená degradace bílkovin (Kondrup, 2002). Autor dále tvrdí, že pokud po delší dobu není podávána žádná bílkovina, dochází ke ztrátám dusíku ze zdravého subjektu přibližně na 1 g / kg / den na 0,4 g / kg / den jako adaptace na nedostatečný příjem. Bílkoviny jsou v organismu nezbytné a plní řadu funkcí (Kunová, 2011). Mezi takové funkce řadí Stránský a Ryšavá (2014) potřebu bílkovin jako zdroj energie, obnova tkání a buněk a jako součástí protilátek v těle. Energetická hodnota jednoho gramu bílkoviny je 17 kJ =

4,1 kcal (Stránský, Ryšavá, 2014). Na hlavních zdrojích bílkovin, kterými je maso, mléko, mléčné výrobky a vejce se shodují Mullerová (2008) a Stránský s Ryšavou (2014). Tito tři autoři se také shodují, na minimálním příjmu bílkovin 0,6 g/kg/den, avšak s ohledem na individuální potřeby byla výživová doporučená dávka nastavena na 0,8 g/kg/den.

Sacharidy: Sacharidy jsou sloučeniny kyslíku, uhlíku a vodíku (Stránský, Ryšavá, 2014). Rozdělují se podle toho, kolik cukerných složek je v molekule vázáno (Müllerová, 2008). Müllerová (2008) uvádí monosacharidy jako sacharidy s jednou cukernou složkou a Stránský s Ryšavou (2014) sem dle počtu uhlíků řadí triózy, tetriózy, pentózy a hexózy. Dále oligosacharidy, které jsou tvořeny dvěma až deseti cukernými jednotkami, kam patří disacharidy sacharóza („řepný cukr“) a maltóza („sladový cukr“) a laktóza („cukr mléčný“) (Pejšová et al, 2016). Dále polysacharidy, ve kterých je výskyt cukerných jednotek větší než 10 (Pejšová et al, 2016). Energetická hodnota je shodná s bílkovinami a je stanovena na 17 kJ = 4,1 kcal (Stránský, Ryšavá). Sacharidy v organismu dle Stránského a Ryšavé (2014) zabezpečují udržení hladiny glukózy v krvi, stálost acidobazické rovnováhy, jsou zdrojem energie a zásobní látkou pro svalovou aktivitu, součástí heparinu, mukopolysacharidů a součástí podpůrného systému kostí a pojiva. Stejný autor a autorka uvádějí hlavní zdroj sacharidů obiloviny, ovoce, zeleninu, mléko a sladkosti. WHO navrhuje snížení příjmu přidaného cukru na méně než 10% z celkového energetického příjmu (Jasarevic, Thomas, 2014). Tito autoři uvádějí, že se jedná o všechny mono a disacharidy, které se přidávají do potravin, pokrmů nebo slazených nápojů a jejich nadměrná konzumace vede k obezitě a způsobuje zubní kazy.

Tuky: Tuky živočišné i rostlinné jsou pro organismus důležité především jako zdroj energie, pro své izolační vlastnosti a napomáhají rozpouštění některých vitamínů (Zlatohlávek et al, 2016). Zlatohlávek (2016) uvádí energetickou hodnotu

1 g tuků = 38 kJ, 9 kcal. Tuky obsahují dusík, vodík, kyslík a jsou ve vodě nerozpustné (Bellissimo. Akhavan, 2015). Bellissimo a Akhavan (2015) označili tuky hlavním zdrojem energie, poukázali na jejich vliv na střevní hormony a na způsobené zpomalení žaludečního vyprazdňování a vstřebávání potravy. Dle chemického složení je možno je dělit do několika skupin (jednoduché tuky, komplexní tuky a deriváty tuků) (Stránský, Ryšavá, 2014). Nebo dle Zlatohlávka et al (2016) na polární a nepolární. Mastné kyseliny, hlavní složka tuků, jsou řetězcem uhlíků, které se následovně dělí dle

dvojných vazeb a to buď na nasycené, které neobsahují dvojnou vazbu nebo nenasycené a ty dvojnou vazbu obsahují (Zlatohlávek et al., 2016). Nenasycené mastné kyseliny jsou dále rozděleny na mononenasycené obsahující pouze jednu dvojnou vazbu a na polynenasycené, které obsahují více dvojných vazeb (Zlatohlávek et al, 2014). Stejný autor uvádí rozdělení polynenasycených mastných kyselin na omega-3 a omega-6. Právě omega-3 má řadu pozitivních účinků na organismus, například snížení celkového cholesterolu, snížení agregace trombocytů, snížení VLDL, LDL a TG a naopak zvýšení HDL (Stránský, Ryšavá, 2014). Dle autorů Stránského a Ryšavé (2014) by optimální příjem tuků měl vypadat následovně: celkový příjem za den by neměl přesáhnout 30% z celkové energie, z toho obsah nasycených mastných kyselin by měl být maximálně 7-10 % a stejně tak polynenasycených, u mononenasycených je doporučeno 10-15 % a poměr omega-6 a 3 by měl být 5:1.

Vláknina: Müllerová (2008) a Stránský s Ryšavou (2014) se shodují, že vláknina jsou rezistentní škroby a neškrobové polysacharidy, které nepodléhají trávicím šťávám a nemohou se tak ve střevě enzymaticky štěpit a vstřebávat se. Kunová (2011) a Müllerová (2008) dělí vlákninu na rozpustnou a nerozpustnou dle jejích účinků. Stránský a Ryšavá (2014) o vláknině rozpustné ve vodě, kam patří například pektin, zmiňují, že snižuje množství cholesterolu v krvi a to díky snížené absorpci žlučových kyselin a cholesterolu. Müllerová (2008) přidává jako pozitivní účinek snížení rychlosti střevní pasáže a tím snížení vstřebávání glukózy, aby nevznikl její prudký vzestup v krvi. Autoři Kunová (2011), Stránský a Ryšavá (2014) a také Müllerová (2008) se shodli na zdroji rozpustné vlákniny, kterými jsou obiloviny, ovoce, luštěniny a brambory. Nerozpustná vláknina, kam patří například lignin, celulóza a některé hemicelulózy, je obsažena v zelenině, celozrnných výrobcích a dále třeba ve lněném semínku (Kunová, 2011). Na jejích funkcích se shodují Stránský a Ryšavá (2014) a Müllerová (2008), kdy tvrdí, že snižuje vstřebávání nežádoucích látek z potravy, čistí střevní dutinu, navyšuje objem stolice a váže tekutinu. Müllerová (2008) doporučuje denní příjem vlákniny v rozmezí mezi 25-35 gramy vlákniny. A Stránský s Ryšavou (2014) potvrzují, že příjem vlákniny by neměl být nižší než 30 g vlákniny za den.

1.1.2. Vitamíny, minerály a stopové prvky

Dalšími důležitými organickými sloučeninami jsou vitamíny a jejich potřeba se rozlišuje podle pohlaví, věku a způsobu života jedince (Stránský, Ryšavá, 2014). Vitamíny jsou rozpustné ve vodě nebo v tucích a dnes je známo 13 vitamínů, které jsou pro tělo esenciální (Stránský, Ryšavá 2014). Vitamíny rozpustné ve vodě jsou vitamíny skupiny B, kam patří thiamina, ten je nejvíce obsažen v kvasnicích, luštěninách, mléce a doporučená dávka se uvádí 1mg/den (Svačina, 2016). U riboflavinu je doporučená denní dávka 1-2 mg a je důležitý pro správnou funkci kůže a sliznic (Svačina, 2016). B6 pyridoxin je také obsažen převážně v mase, jeho nedostatek může způsobovat anémii, záněty nervů, kůže, sliznic a doporučené dávkování je cca 1,4 mg/den (Stránský, Ryšavá, 2014). Významným vitamínem, který je antioxidační látkou a bývá nejčastěji užíván, je dle Stránského, Ryšavé (2014) a Svačiny (2016) vitamín C. U optimálního denního přísunu se však tyto autoři rozcházejí, Svačina (2016) uvádí jako doporučení konzumu vit. C do 50 mg/den, kdežto Stránský s Ryšavou (2014) doporučují příjem 100mg/den a u kuřáků dokonce 150 mg/den. Zdrojem tohoto vitamínu je ovoce, zelenina a brambory, ale nesprávným způsobem přípravy jej lze snadno zničit (Svačina, 2016).

A, D, E, K jsou vitamíny rozpustné v tucích (Svačina, 2016). Vitamín A je důležitý pro správnou funkci imunitního systému, reprodukci a aldehyd vitamínu A je důležitý pro správnou funkci oka (Stránský, Ryšavá, 2014). Zdrojem jsou převážně živočišné produkty, například játra, mléko a vejce (Stránský, Ryšavá, 2014). Vitamín D je v dnešní době zařazován téměř mezi hormony a v dřívějších letech byl převážně spojován s rachitidou (Svačina, 2016). Autor uvádí, že důležitým zdrojem jsou ryby a sluneční záření. Je nezbytný pro regulaci bilance vápníku, reguluje jeho vstřebávání a umožňuje mineralizaci kostí (Stránský, Ryšavá, 2014). Dle Stránského a Ryšavé (2014) je projevem nedostatku porušení homeostázy vápníku rachitida, osteoporóza, osteomalacie, nižší svalová síla a náchylnost k infekcím. Svačina (2016) dále označuje vitamín E jako antioxidační látku a autoři Stránský a Ryšavá (2014) uvádějí jeho hlavní funkce, kterými je ochrana membrán, zabránění oxidaci tuku v krvi a zlepšení imunitního systému. Tento vitamín lze získat z rostlinných olejů, ořechů, semen a obilných klíčků (Stránský, Ryšavá, 2014). Vitamín K má nezastupitelný význam při srážlivosti krve a syntéze bílkovin (Stránský, Ryšavá, 2014). Při jeho nedostatku

dochází k poruchám srážlivosti krve a riziku zvýšené lomivosti kostí (Stránský, Ryšavá, 2014). Autoři doporučují přísun na den 70-80 mikrogramů pro muže a pro ženy 60-64 mikrogramů.

Pro správnou funkci organismu jsou důležité minerály a stopové prvky, což jsou anorganické látky, které člověk přijímá potravou (Zlatohlávek, Pejšová, 2016).

V lidském organismu jsou součástí organických sloučenin nebo ve formě solí či iontů (Stránský, Ryšavá, 2014). Nejvýznamnější extracelulární minerální látkou je sodík a jeho koncentrace se pohybuje okolo 140 mmol/l (Zlatohlávek, Pejšová, 2016). Tito autoři uvádějí malátnost, slabost až poruchy vědomí či kóma, jako příznaky nedostatku natria. Stránský a Ryšavá (2014) ještě přidávají jako známku nedostatku svalové křeče, kdy zdrojem pro doplnění může být například kuchyňská sůl. Oproti tomu draslík je převážně obsažen v intracelulární tekutině s koncentrací 120-150 mmol/l (Zlatohlávek, Pejšová, 2016). Autoři dále uvádějí jako příčinu jeho nedostatečnosti z GITu zvracení, průjemy, urychlením peristaltiky či enterokutánní píštěle. A tato nedostatečnost způsobuje poruchy svalstva a nervových buněk (Zlatohlávek, Pejšová, 2016). Zdrojem je především zelenina, ovoce a brambory (Stránský, Ryšavá, 2014). Vápník je důležitý pro mineralizaci a tvorbu kostí, srážení krve, přenos signálů přes buněčnou membránu a také pro enzymatické reakce (Zlatohlávek, Pejšová, 2016). Stránský a Ryšavá (2014) doporučují denní příjem 1000 mg a lze jej získat z mléka a mléčných výrobků, celozrnných produktů a některých druhů zeleniny. Na jeho vstřebávání má vliv výskyt i jiných složek (vitamín D, fosfor, hořčík) nebo obsah živočišných bílkovin či jiné (Zlatohlávek, Pejšová, 2016). Hořčík je důležitým aktivátorem enzymatických pochodů látkové výměny, mineralizuje kosti a je součástí skeletu a svalů, kontrakce svalů a také aktivuje nervové dráhy (Stránský, Ryšavá, 2014). Ideální denní příjem je pro muže 350 g, pro ženy 300 g a zdroji jsou celozrnné výrobky, ořechy, luštěniny a minerální vody (Stránský, Ryšavá, 2014). Mezi stopové prvky patří železo, ačkoliv jeho koncentrace v organismu je cca 60 mg/kg (Zlatohlávek, Pejšová, 2016). Tito autoři se shodují, že zdrojem železa je rostlinná tak i živočišná potrava, avšak v živočišných zdrojích je železo v dvojmocné formě a oproti trojmocnému je snazší jeho vstřebávání. Stránský a Ryšavá (2014) uvádějí jako ideální zdroje játra, maso, vejce a shledávají za ideální přísun pro muže 10 mg/den, u žen do klimakteria 15 mg/den. Dalším důležitým stopovým prvkem je jód, významný pro správnou funkci štítné žlázy, pro správný tělesný a duševní vývoj (Stránský, Ryšavá, 2014). Autoři považují za optimální denní

přísun 200 mikrogramů pro muže a pro ženy 150 mikrogramů, které mohou získat z mořských ryb a plodů moře nebo kuchyňské soli s jódem. Zinek je důležitým stopovým prvkem pro řadu enzymů látkové výměny, vývoje mozku a hojení ran (Zlatohlávek, Pejšová, 2016).

1.2. Zdravá populace

Jelikož téma mojí bakalářské práce je „Srovnání dietního systému s doporučením pro zdravou populaci“, chtěla bych jen na okraj zmínit, co si pod pojmem zdravá populace představit a také jaká je situace u populace v České republice. Jak zde bylo psáno, výživa se podílí nejen na léčení nemocných pacientů, ale je především prevencí různým druhům onemocnění.

Zdraví je podle Světové zdravotnické organizace (WorldHealthOrganization, WHO) je stav úplného tělesného, duševního a sociálního blaha nebo také stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody, nejde tedy jen o absenci nemoci nebo vady. Můžeme říci, že zdraví je takový stav, který umožňuje člověku uspokojovat všechny jeho tělesné, duševní a společenské potřeby, tedy funkce biologické, psychické a sociální. (Strejčková, 2007, 50 s.)

Hanzlovský (2011) vnímá zdravého člověka jako člověka, který se na první pohled neprojevuje žádnými známkami onemocnění. Podrobněji tento autor popisuje, že na takovém člověku neshledává žádné projevy somatického ani psychického onemocnění. Zde se však můžeme dostat do sporu, kdy se potkáme s člověkem, který nevykazuje žádné zjevné známky choroby, a přesto tento člověk bude sám sebe označovat za nezdravého (Hanzlovský, 2011). Definovat tedy zdravého člověka není snadné a dalo by se i tvrdit, že lidské zdraví se odvíjí od individuálního vnímání vlastního organismu (Hanzlovský, 2011).

Pro úspěšný rozvoj společnosti je významným kritériem zdravotní stav obyvatel, protože má ekonomický potenciál a určuje spokojenost či nespokojenost se společenskými poměry (Antošová et al., 2014). Pojem zdravý stav obyvatelstva v sobě spojuje spoustu měřitelných ukazatelů, které se získávají ze zavedených statistických registrů nebo přímým vyšetřením (Antošová et al., 2014). Dle Antošové (2014) lze tento

pojmem chápat jako zdraví jedince nebo skupiny, který v sobě může zahrnovat determinanty, které zdraví ovlivňují.

Za Ministerstvo zdravotnictví pro Českou republiku Antošová (2014) uvádí nízkou úroveň sebe péče o zdraví. Lidé v naší populaci stále podceňují rizika vzniku onemocnění, nedbají na preventivní péči a více spoléhají na farmakoterapii (Antošová, 2014). Dále ministerstvo uvádí deset oblastí, které svým působením ovlivňují zdravotní stav u obyvatel ČR. Mezi tyto oblasti spadají kardiovaskulární onemocnění, nádorová onemocnění, diabetes mellitus, alergie, sexuálně přenosné nemoci, úrazy u dětí, očkování, návykové látky, nadváha a pohyb, a v poslední řadě životní prostředí (Antošová, 2014). Mezi největší rizikové faktory pro vznik kardiovaskulárních onemocnění řadí Stránský a Ryšavá (2014) hypertenzi, hyperlipidemii a diabetes mellitus II. typu. Tito dva autoři také uvádějí blízký vztah, který nastává mezi koronárními chorobami srdce a vyšší hladinou cholesterolu v krvi. O obezitě se Stránský s Ryšavou (2014) vyjadřují jako o epidemii 21. století. Dále tito autoři uvádějí skutečnost, že obezita je onemocnění podmíněné výživou a jeho výskyt se zdvojnásobil za posledních 10-20 let a bohužel stále stoupá. A nejen genetické vlivy, ale i špatná výživa, snížená tělesná aktivita, nadváha a obezita, vedou ke vzniku diabetu II. typu (Stránský, Ryšavá, 2014). U lidí trpících obezitou je až 90% pravděpodobnost, že onemocnění diabetem II. typu (Stránský, Ryšavá, 2014). Stránský a Ryšavá (2014) uvádějí onemocnění látkové výměny purinů, které patří do skupiny nemocí závislých na výživě. Toto onemocnění se nazývá dna a jeho prevalence se odhaduje na 1-2%, kdy u mužů je riziko vzniku choroby 10x větší než u žen (Stránský a Ryšavá, 2014).

2. Cíle práce a hypotézy

2.1. Cíle práce

Pro výzkum mé bakalářské práce byly stanoveny dva hlavní cíle.

Cíl 1: Zmapovat situaci dietního systému v nemocnici.

Cíl 2: Zjistit, zda dietní systém splňuje doporučení pro zdravou populaci.

2.2. Hypotézy

Hypotéza 1: Diabetická a racionální dieta v nemocnici obsahuje dostatečné množství živin.

Hypotéza 2: Nemocniční diety nespĺňují výživová doporučení.

Hypotéza 3: Lidé v populaci dostatečně neznají výživová doporučení.

Hypotéza 4: Populace nekonzumuje doporučené množství ryb a luštěnin.

Hypotéza 5: Populace nedodržíje pitný režim.

2.3. Výzkumné otázky

1. Jaký je obsah živin v nemocniční stravě?

2. Dbá zdravá populace na výživová doporučení a konzumuje dostatek všech živin ve vyváženém poměru?

3. Operacionalizace

Dietní systém – Dietní systém je specifickým nemocničním dokumentem, který obsahuje diety připravované konkrétní nemocnicí (Starnovská, 2009).

Výživová doporučení – Jsou návodem, jak se správně stravovat, aby se populace udržovala v co nejlepším zdravotním stavu (Březková, Mužíčková, Matějová, 2014).

Zdravá populace – Je významným kritériem pro rozvoj společnosti a lze jej chápat jako skupinu, která byla definována dle měřitelných ukazatelů, jenž byly získány ze statistických registrů nebo přímým vyšetřením (Antošová at al., 2014).

Živina – je látka, která poskytuje organismu energii a stavební látky (Svačina et al., 2016). Mezi živiny patří sacharidy, tuky, bílkoviny, minerální látky, vitamíny a voda (Svačina et al., 2016).

4. Metodika

4.1. Popis metodiky

Ve výzkumné části své bakalářské práce jsem použila metodu kvalitativního výzkumu. Sběr dat jsem zahájila ve dvou nemocničních zařízeních, kde mi po domluvě s nutričními terapeutkami mi byly poskytnuty jídelníčky od jednotlivých diet. Druhá část výzkumu byla zaměřena na zdravou populaci, kde ke sběru dat byl použit dotazník.

Jídelníčky poskytnuté nemocnicemi jsem dle norem každého nemocničního zařízení zadala do programu „NutriservisProfesional“, který mi spočetl energetickou hodnotu, množství bílkovin, tuků, sacharidů a vlákniny. Průměrné týdenní výsledky jednotlivých diet a nemocnic jsem zpracovala do přehledných tabulek a dále je hodnotila a porovnávala dle denních doporučených dávek. Anonymita obou nemocnic zůstává zachována.

Dotazníky byly určeny pro zdravou populaci bez rozdílu věku. Cílem dotazníku bylo zjistit, jaké informovanosti o racionálním stravování nabývá běžná populace a zda se stravuje dle výživových doporučení. Dále se dotazník snažil zmapovat stravovací zvyklosti respondentů. Dotazníky byly anonymní a vyplněno jich bylo 50. Dotazník se skládal z 21 otázek, kde byla volba jedné odpovědi. A dále do dotazníku byly zahrnuty 4 otázky otevřené. Výsledky šetření jsem vyhodnotila a zobrazila ve formě grafů.

4.2. Charakter výzkumného souboru

První část výzkumného souboru jsou diety ze dvou nemocničních zařízení. Pro svůj výzkum jsem z každé nemocnice použila týdenní jídelníček od diety racionální a diety diabetické. V každé nemocnici jsem komunikovala s nutričními terapeutkami, které mi poskytly nanormované jídelníčky diet a dále jsem s nimi mohla diety konzultovat.

V druhé části se jedná o zdravou populaci bez ohledu věku či pohlaví. Tito lidé byli požádáni o vyplnění anonymního dotazníku. Oslovených respondentů bylo 50 a od všech mi byly vráceny řádně vyplněné dotazníky.

5. Výsledky

5.1. Vyhodnocení nemocničních jídelniček

Nemocnice 1 – Dieta diabetická

Tabulka č. 1

Dieta diabetická										
	Energie	S	T	B	VL.	Chol.	Na	K	Ca	Vit.C
	Kcal/kJ	g/%	g/%	g/%	g	mg	mg	mg	mg	mg
∅	1990/8334	237/46	85/37	85/17	23	270	2580	2264	546	60
Denní součet										
Pondělí	1990/7792	242/50	68/32	86/18	22	94	3946	2797	241	73
Úterý	1754/7342	210/47	65/33	91/20	19	150	2101	1374	1007	45
Středa	2174/9111	258/45	100/39	87/15	35	447	1642	3106	258	101
Čtvrtek	2071/9678	248/46	86/36	93/17	23	521	2529	2135	668	36
Pátek	2175/9117	227/41	111/45	79/14	18	174	3252	2246	554	36
Sobota	1978/8291	240/47	83/36	83/16	22	245	2683	2707	637	36
Neděle	1912/8004	237/48	80/37	75/15	23	260	1907	1481	458	36

Zdroj: Vlastní výzkum

Informace obsažené v této tabulce jsou výsledky propočítání diabetické diety z prvního nemocničního zařízení. V tabulce je zapsána energetická hodnota a obsah živin ve stravě. První řádek číselných údajů vyjadřuje celkový průměr za týden. Z toho můžeme vyčíst, že je v průměru o 7% překročeno doporučené množství tuků a nižší přísun sacharidů. Nemocniční strava diabetů obsahuje v průměru 23g vlákniny a příjem vápníku se v průměru pohybuje okolo poloviční doporučené denní dávky.

Tabulka č. 2

Dieta diabetická					
Druh potraviny	Ovoce	zelenina	Ml. výrobky	ryby	luštěniny
	Kg	g	ks/g	g	G
Průměrné hodnoty za týden	311	56	2/131	75	40
Denní součet					

Pondělí	390	55	2/140		
Úterý	200	45	3/160		
Středa	390	70	x	120	40
Čtvrtek	300	58	3/375		
Pátek	300	60	2,0/60		
Sobota	300	70	3/200		
Neděle	300	35	1,0/95	30	

Zdroj: Vlastní výzkum

Druhá tabulka je zaměřena na konkrétní potraviny a jejich četnost a množství, v jakém jsou do jídelníčku řazeny. Na první pohled je zřejmý naprostý nedostatek zeleniny oproti dobrému přísunu ovoce. Dle výživových doporučení tato dieta splňuje konzum ryb 2x v týdnu a alespoň jednou konzumaci luštěnin.

Nemocnice 1 – Dieta racionální

Tabulka č. 3

Dieta racionální										
	Energie	S	T	B	VL.	Chol.	Na	K	Ca	Vit.C
	Kcal/kJ	g/%	g/%	g/%	g	Mg	Mg	Mg	mg	mg
Ø	2137/8949	269/50	86/35	80/15	19	303	2615	1726	450	24
Denní součet										
Pondělí	2240/9360	293/52	81/32	90/16	20	337	3679	2569	224	45
Úterý	1888/7903	235/49	70/33	84/18	16	226	2503	1070	966	3
Středa	2426/10161	317/51	97/35	91/15	31	454	1934	2732	347	86
Čtvrtek	2166/9074	275/50	82/33	90/16	20	500	2353	1686	677	8
Pátek	2248/9423	238/42	112/45	75/13	14	153	3289	1482	241	10
Sobota	2259/9461	308/54	87/34	65/11	19	258	2771	1678	487	10
Neděle	1735/7262	219/50	70/36	63/14	16	191	1777	868	209	2

Zdroj: Vlastní výzkum

Tato tabulka zobrazuje energetický obsah a obsah živin v dietě racionální. Jako v tabulce č. 1 jsou zde rozepsané jednotlivé dny s obsahem živin a energie. A stejně jako v první tabulce první řádek číselných údajů jsou průměrné hodnoty za celý týden. Průměrné číslo, které vyjadřuje energetickou hodnotu za týden, lze hodnotit jako

poměrně nízké. Z průměrného propočtu živin tuky o 5% převyšují doporučovanou normu. A to jak v dietě diabetické, tak i tady a je ve větší míře deficitní přísun vlákniny, vápníků a vitamínu C.

Tabulka č. 4

Dieta racionální					
Druh potraviny	Ovoce	zelenina	Ml. výrobky	ryby	luštěniny
	G	g	ks/g	g	
Průměrné hodnoty za týden	105	49	1,6/155	75	40
Denní součet					
Pondělí	90	53	1,0/20		
Úterý	X	35	1/100	120	
Středa	120	x	x		40
Čtvrtek	X	58	2/350		
Pátek	X	60	x		
Sobota	X	50	3/235		
Neděle	X	35	1,0/70	30	

Zdroj: Vlastní výzkum

V této dietě je na první pohled zřejmý naprostý nedostatek ovoce a zeleni, z čehož pramení tak nízké množství vlákniny, které je zapsáno v předešlé tabulce č. 3. Množství mléčných výrobků je zde také alarmující. Dle této tabulky dieta splňuje doporučený příjem ryb za týden.

Nemocnice 2 – Dieta diabetická

Tabulka č. 5

Dieta diabetická										
	Energie	S	T	B	VL.	Chol.	Na	K	Ca	Vit.C
	Kcal/kJ	g/%	g/%	g/%	g	mg	mg	mg	mg	mg
Ø	2350/9835	296/49	91/33	111/18	30	269	3644	3585	1181	102
Denní součet										
Pondělí	2023/8481	247/48	77/33	101/33	22	337	2565	3025	899	102
Úterý	2335/9789	270/45	106/39	95/16	29	508	3854	3606	1023	86

Středa	2404/10078	287/46	104/38	104/17	30	177	3388	3582	972	105
Čtvrtek	2117/8863	283/52	70/29	108/20	25	201	3981	3344	1191	68
Pátek	3061/12848	393/49	111/31	161/20	46	367	5279	4946	1545	174
Sobota	2172/9092	274/48	93/36	91/16	28	135	1991	3472	373	98
Neděle	2330/9757	316/52	79/29	115/19	27	162	453	3121	1898	106

Zdroj: Vlastní výzkum

Diabetická dieta z druhého nemocničního zařízení naplňuje výživová doporučení mnohem lépe. Příjem sacharidů, tuků a bílkovin téměř splňuje procentuální zastoupení 50-55 % Sacharidů, 30 % Tuků a 15-20 % bílkovin. Průměrná hodnota vlákniny vyšla jako úplný ideál 30g.

Tabulka č. 6

Dieta diabetická					
Druh potraviny	Ovoce	zelenina	Ml. výrobky	ryby	luštěniny
	g	g	ks/g	g	G
Průměrné hodnoty za týden	200	169	2/301	135	30
Denní součet					
Pondělí	150	50	1/250		
Úterý	150	230	2/320		
Středa	150	150	2/170		
Čtvrtek	350	120	3/370	135	
Pátek	150	400	2/250		
Sobota	150	180	3/330		30
Neděle	300	50	3/420		

Zdroj: Vlastní výzkum

V tabulce č. 6 je záznam konkrétních potravin a jejich množství a četnost v dietě za každý den. Nízké hodnoty jsou u příjmu zeleniny. Naopak velmi dobrý je přísun mléčných výrobků.

Nemocnice 2 – Dieta racionální

Tabulka č. 7

Dieta racionální										
	Energie	S	T	B	VL.	Chol.	Na	K	Ca	Vit.C
	Kcal/kJ	g/%	g/%	g/%	g	mg	mg	mg	mg	mg
Ø	2379/9971	329/54	84/31	97/16	27	263	3547	3033	888	93
Denní součet										
Pondělí	2408/10100	337/56	72/26	112/18	23	423	5020	3258	1057	76
Úterý	2375/9958	274/45	116/42	80/13	26	421	3441	3192	1718	152
Středa	2581/10827	329/50	102/34	105/17	29	156	4096	3488	779	94
Čtvrtek	2245/9398	317/54	72/28	107/18	30	296	3176	3330	881	60
Pátek	2272/9512	352/59	74/28	82/14	27	166	3072	2555	697	145
Sobota	2305/9663	320/53	85/32	90/15	29	186	2854	3308	648	88
Neděle	2469/10340	373/59	70/25	107/17	27	190	3163	2096	1425	37

Zdroj: Vlastní výzkum

Tato tabulka vykazuje téměř ideální hodnoty.

Tabulka č. 8

Dieta racionální					
Druh potraviny	Ovoce	Zelenina	Ml. Výrobky	ryby	luštěniny
	g	g	ks/g	g	
Průměrné hodnoty za týden	134	150	2/243	135	30
Denní součet					
Pondělí	80	70	2/250		
Úterý	150	70	1/150		
Středa	x	250	2/150		
Čtvrtek	150	120	3/300	135	
Pátek	140	360	1/80		
Sobota	x	130	2/170		
Neděle	150	50	3/600		30

Zdroj: Vlastní výzkum

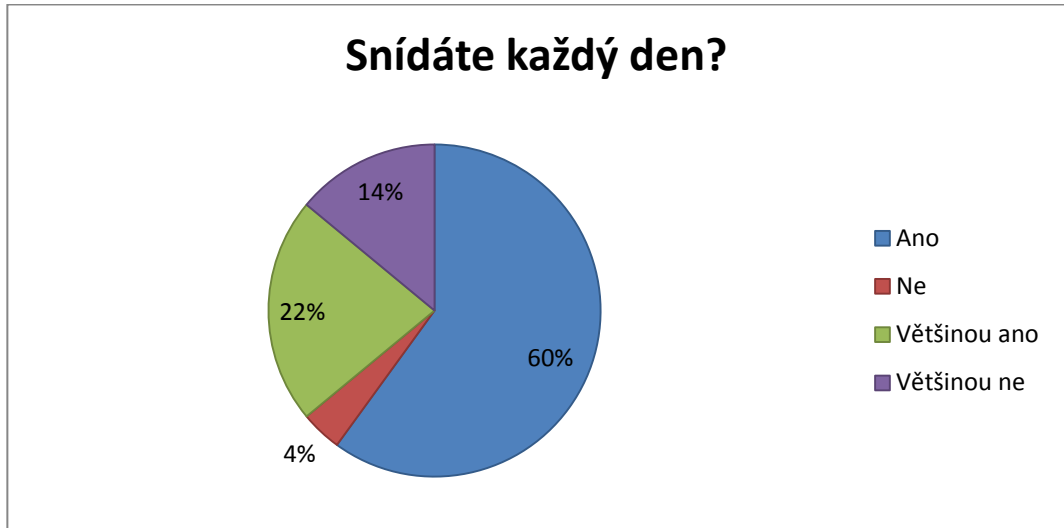
Z této tabulky vyplývá vhodný přísun mléčných výrobků a zařazení ryb a luštěnin do jídelníčku. Přetrvává zde stejný problém jako v předešlých výsledcích, a to deficitní přísun zelenin. Zde by bylo vhodné zařazovat do jídelníčku více ovoce.

Celkové zhodnocení: Z výsledků byly viditelné rozdíly mezi nemocnicemi. Obecně vyšel nízký obsah zeleniny v dietách u obou nemocnic. Každá nemocnice do týdenních jídelníčků zařadila porci ryby i luštěnin. Porce mléčných výrobků se lišily podle nemocnic, ale v průměru ze všech čtyřech jídelníčků vyšel ideální poměr 2 porcí mléčných výrobků za den.

Propočítané jídelníčky z programu „Nutriservis Profesional“ jsou k dispozici k nahlédnutí na přiloženém CD společně s několika dotazníky, které byly vyplněny počítačovou formou.

5.2. Vyhodnocení dotazníků

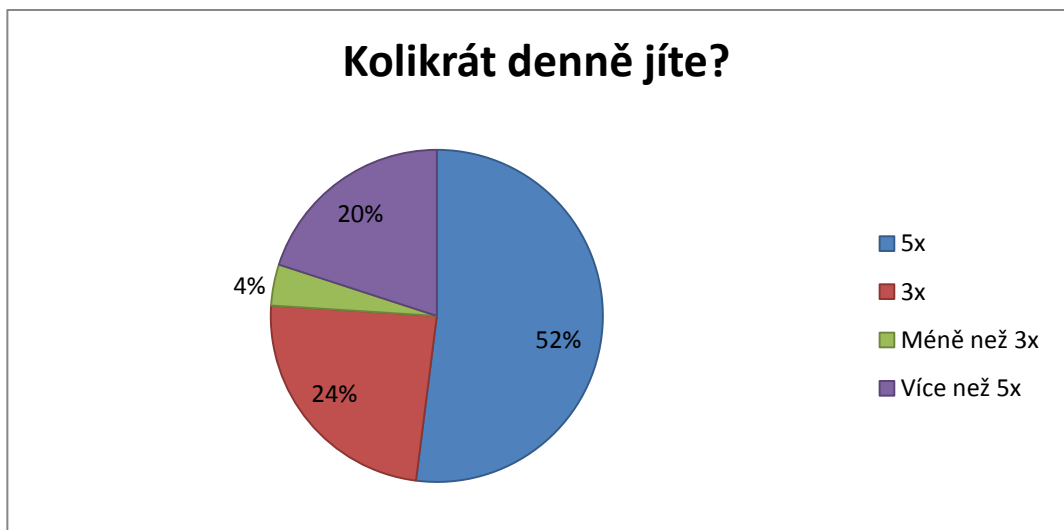
Graf č. 1



Zdroj: Vlastní výzkum

Na první otázku v dotazníku odpovídalo 50 respondentů a cílem bylo zjistit, zda dotazovaní respondenti pravidelně snídají. Z grafu vyplývá, že 60% dotazovaných snídá pravidelně každý den a dalších 22% se tak snaží činit také.

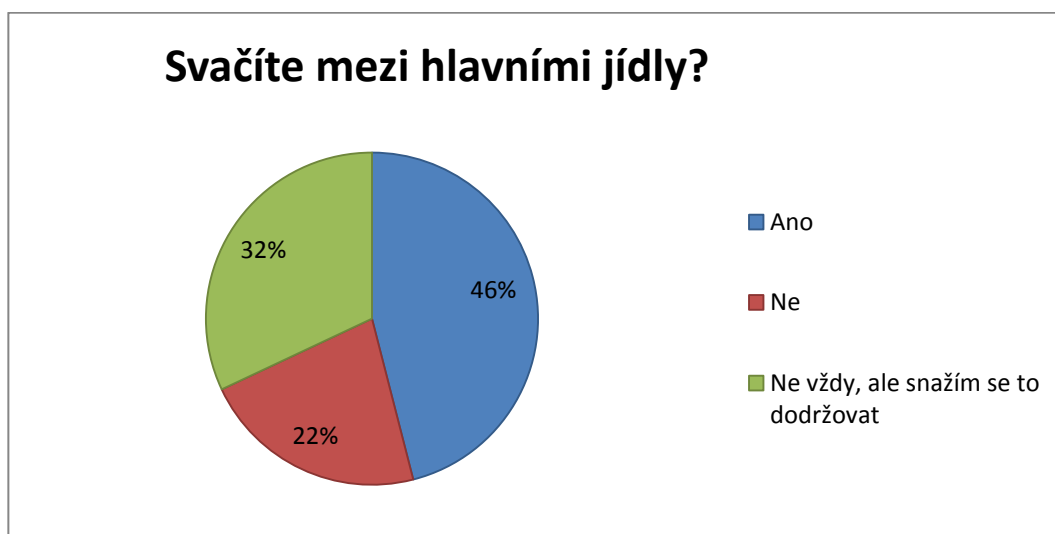
Graf č. 2



Zdroj: Vlastní výzkum

Z následujícího grafu je patrné, že 52% procent dotázaných se stravuje 5x denně z čehož můžeme usoudit, že konzumují 3 jídla hlavní, mezi které zařazují svačiny.

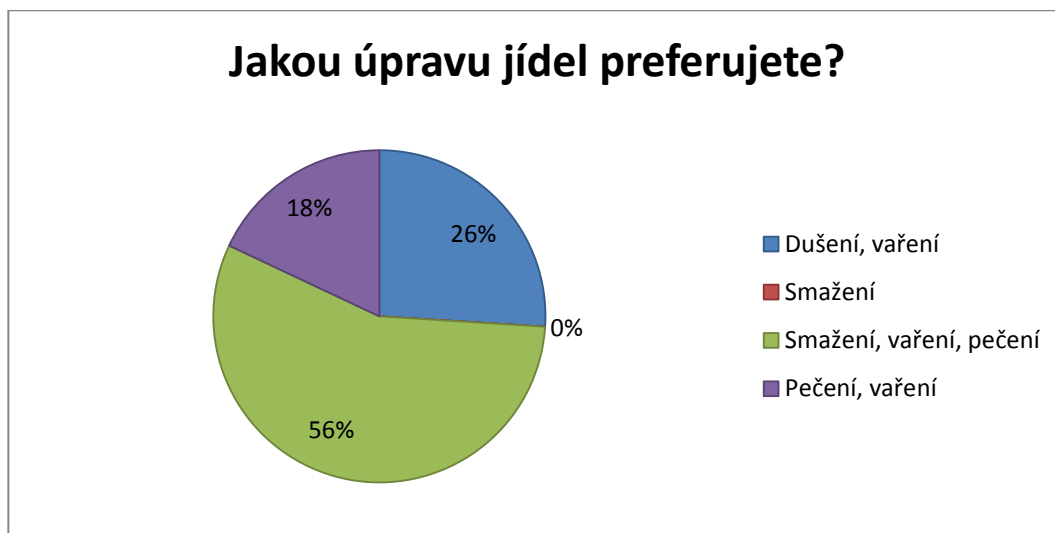
Graf č. 3



Zdroj: Vlastní výzkum

Tato otázka lehce navazovala na dotaz předešlý. Kde 24% dotazovaných se stravovalo 3x denně, z čehož by se dalo předpokládat, že konzumují 3 hlavní jídla denně. Z toho by tedy mohlo vyplývat, že právě oni tvoří těchto 22%, kteří nesvačí.

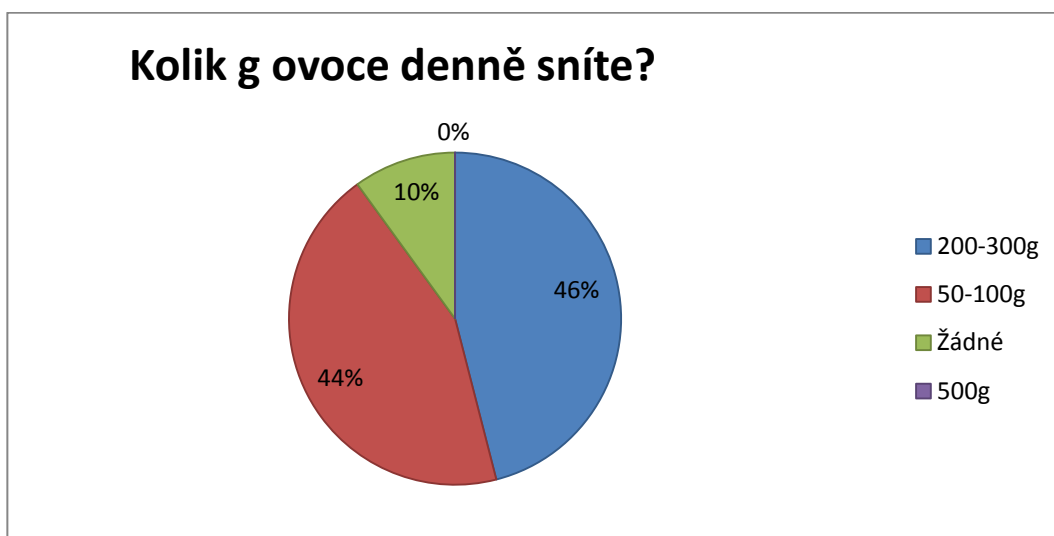
Graf č. 4



Zdroj: Vlastní výzkum

Na tomto grafu je znázorněné, že více než polovina respondentů k technologické úpravě pokrmů používá vaření, pečení a smažení. 26% preferují spíše dušení a vaření a žádný z dotazovaných neoznačil možnost smažení.

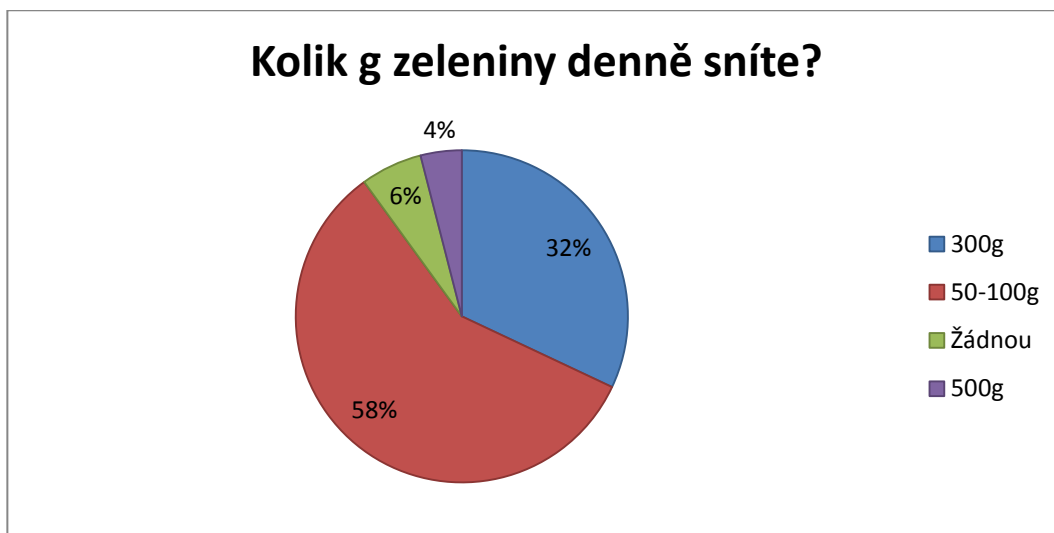
Graf č. 5



Zdroj: Vlastní výzkum

Na otázku „Kolik gramů ovoce denně sníte?“ odpovědělo 10% z dotázaných, že za den nekonzumují ovoce žádné. 46% uvedlo optimální konzum ovoce a to je 200-300g. Zbylých 44% uvedlo konzum 50-100g ovoce za den.

Graf č. 6



Zdroj: Vlastní výzkum

Z grafu č. 6 vyplývá všeobecně nízký konzum zeleniny u populace. Přes polovinu vybraných respondentů odpovědělo, že konzumují pouhých 50 – 100 g zeleniny za den. Dále 32% konzumuje 300g, ale objevuje se zde i 6%, kteří označili odpověď, že nekonzumují zeleninu žádnou.

Graf č. 7



Zdroj: Vlastní výzkum

Mléčné výrobky do svého jídelníčku zařazuje 68% z dotázaných pouze jednou za den. Zde bych poukázala na dalších 18%, kteří mléčné výrobky konzumují pouze výjimečně.

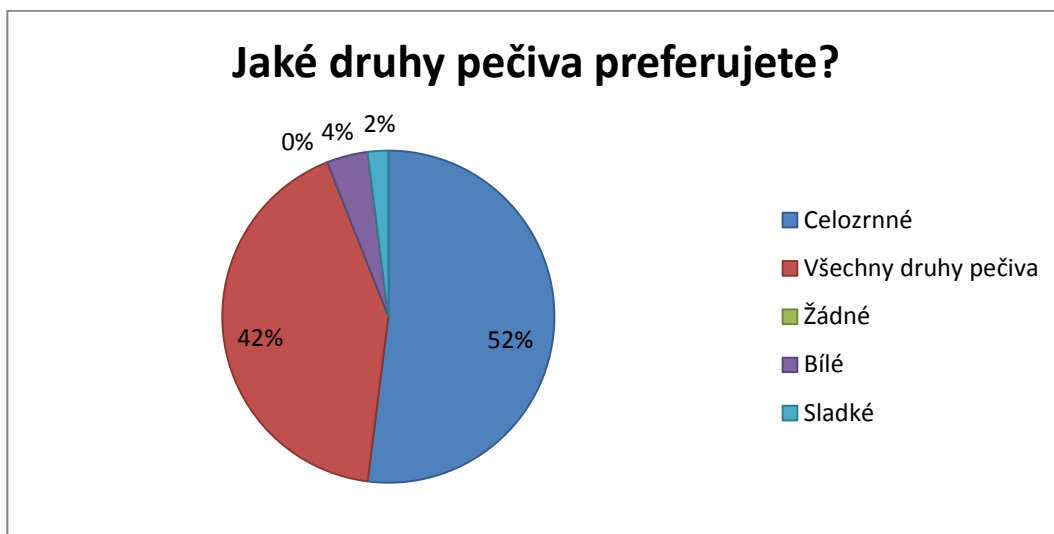
Graf č. 8



Zdroj: Vlastní výzkum

Většina respondentů konzumuje pečivo alespoň jednou denně. 40% dokonce 2-3 porce denně dle výživových doporučení.

Graf č. 9



Zdroj: Vlastní výzkum

Z grafu je patrné, že 52% dotázaných preferuje celozrnné pečivo. Oproti tomu bílé a sladké pečivo není pro respondenty tolik atraktivní. 42% nevolí konkrétně jeden druh pečiva, ale konzumují všechny druhy a to ve stejném množství.

Graf č. 10



Zdroj: Vlastní výzkum

Z grafu č. 10 je na první pohled jasná volba konzumace masa každý den a to až u 56% dotázaných respondentů. Dále je z grafu patrné, že mezi respondenty nebyl žádný vegetarián.

Graf č. 11



Zdroj: Vlastní výzkum

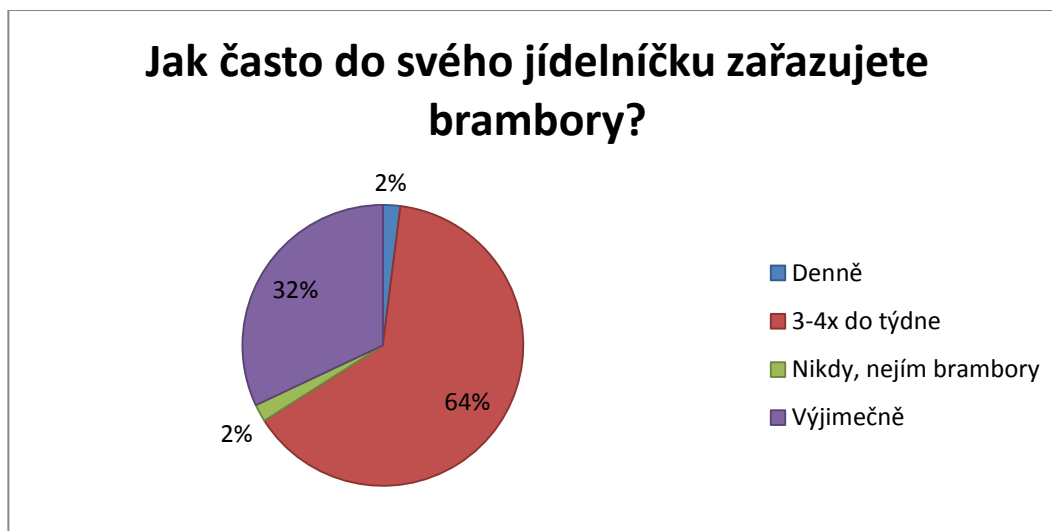
Na otázku „Jak často do svého jídelníčku zařazujete ryby?“ Celých 60% odpovědělo, že ryby konzumuje pouze výjimečně. A to dle společnosti Stone, která svým třicetiletým výzkumem prokázala, že úmrtnost na koronární choroby srdeční značně klesla a to konkrétně u mužů, kteří konzumovali ryby pravidelně každý týden. Stejná studie potvrdila, že díky pravidelné konzumaci ryb se snižují i rizika vzniku obezity, hypertenze a změnu segmentu ST-T na EKG (Kris-Etherton et al, 2002).

Graf č. 12



Luštěniny do svého jídelníčku přes 50% respondentů zařazuje jen výjimečně. Další 40% 1-2x do týdne a zbylých 8% vůbec.

Graf č. 13



Zdroj: Vlastní výzkum

Tato otázka byla do dotazníku zařazena z důvodu obecného úsudku, kdy populace přílohy vynechává nebo ji volí v nezdravé formě hranolků, kroket nebo dále preferují raději knedlíky či těstoviny, a ne brambory, se dle mého názoru často zapomíná. Výsledek je zde takový, že 64% dotázaných konzumuje brambory 3-4x do týdne.

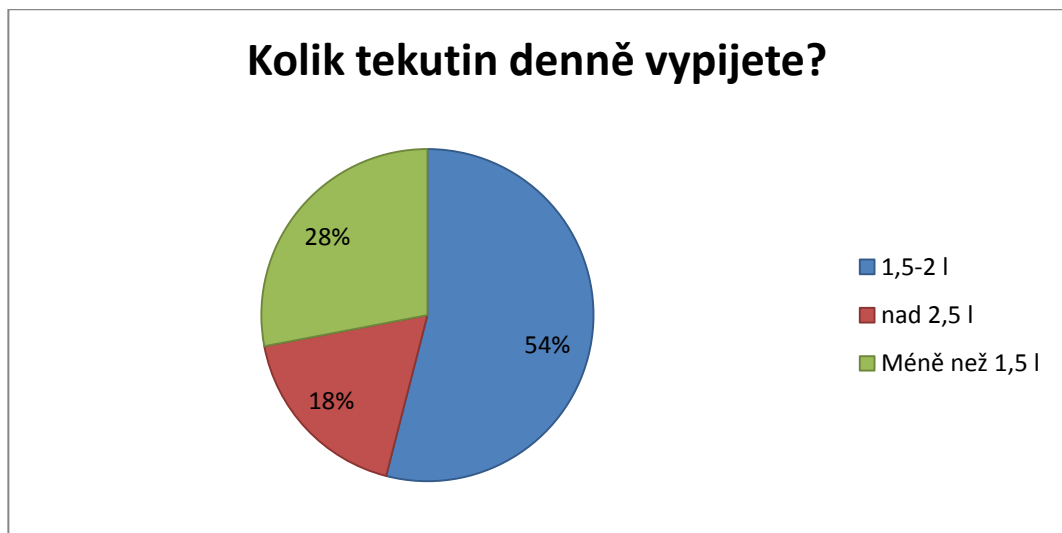
Graf č. 14



Zdroj: Vlastní výzkum

U toho to grafu je zřejmé, že tato skupina respondentů nemá potíže s nadměrnou konzumací vajec. 66% konzumuje vajíčka pouze výjimečně, 32% maximálně 5 vajec do týdne a pouhé 2% lidí označili konzum vajec denně.

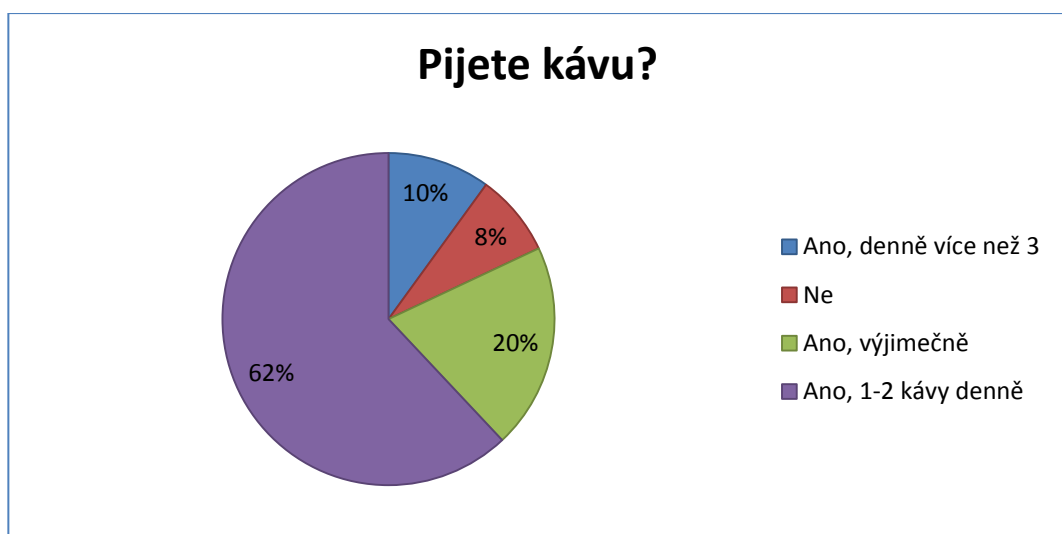
Graf č. 15



Zdroj: Vlastní výzkum

Graf zde ukazuje, že 54% respondentů dodržuje pitný režim dle obecného výživového doporučení. U dalších 28% je konzum tekutin za den velmi nízký.

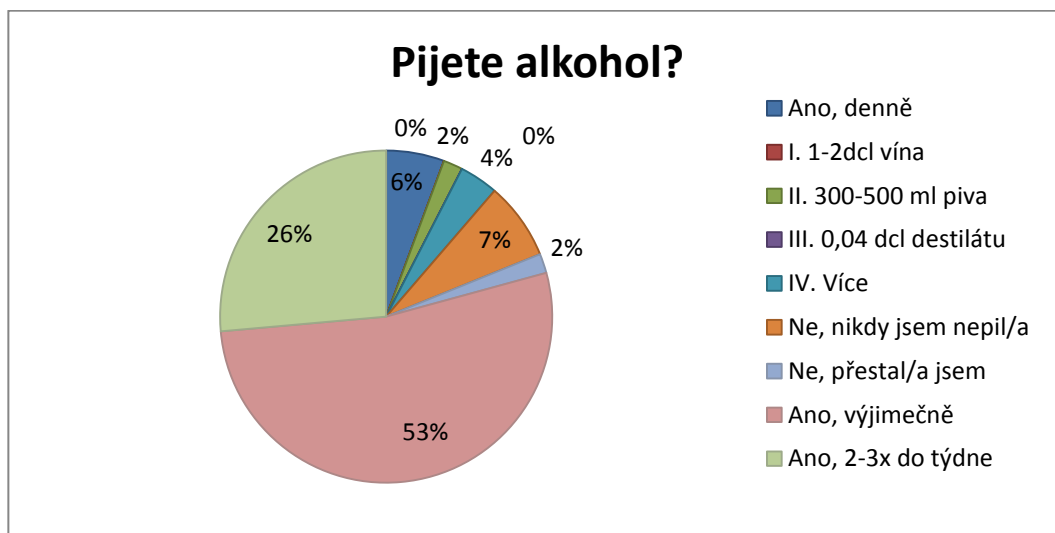
Graf č. 16



Zdroj: Vlastní výzkum

1-2 kávy denně konzumuje 62% z výzkumného souboru. Dalších 20% uvedlo pouze výjimečný konzum a 8% přiznalo, že kávu nekonzumuje vůbec. Posledních 10% uvedlo konzum nad 3 kávy za den.

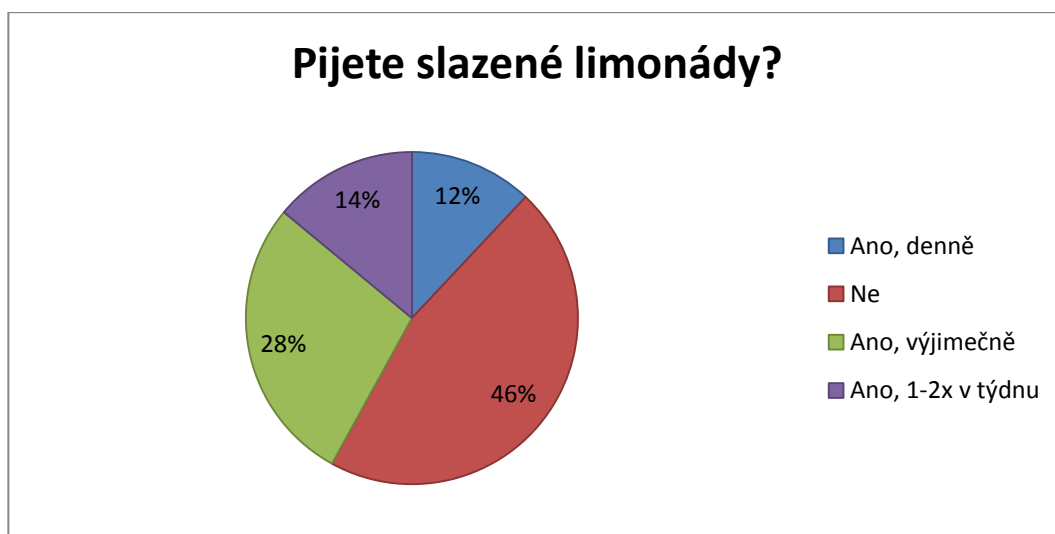
Graf č. 17



Zdroj: Vlastní výzkum

Přes polovinu dotazovaných odpovědělo, že alkohol konzumují, pouze ve výjimečných situacích. 26% uvedlo konzum alkoholu maximálně 3x v týdnu. Zbýlá procenta se rozmístila mezi konzumaci alkoholu denně, který zaškrtnulo 6% z 50 dotázaných. A tato otázka obsahovala další 4 podotázky, které se týkaly množství denního konzumu. Alkohol přestala konzumovat pouhá 2 % z dotázaných.

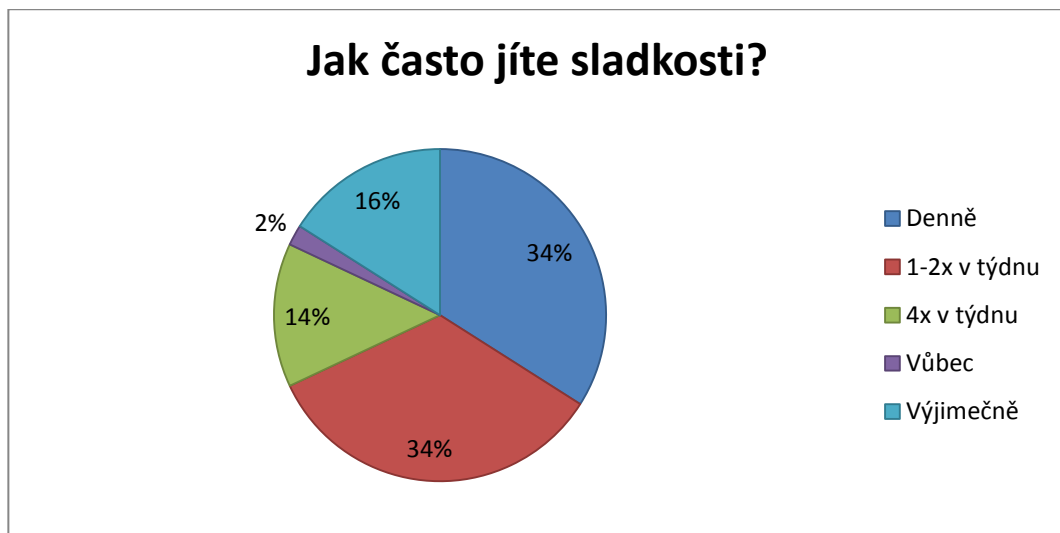
Graf č. 18



Zdroj: Vlastní výzkum

Z dotazovaných osob 46% nepije slazené limonády. Dalších 28% je pije jen výjimečně a 14% maximálně 2x do týdne. Posledních 12% pije slazené limonády denně.

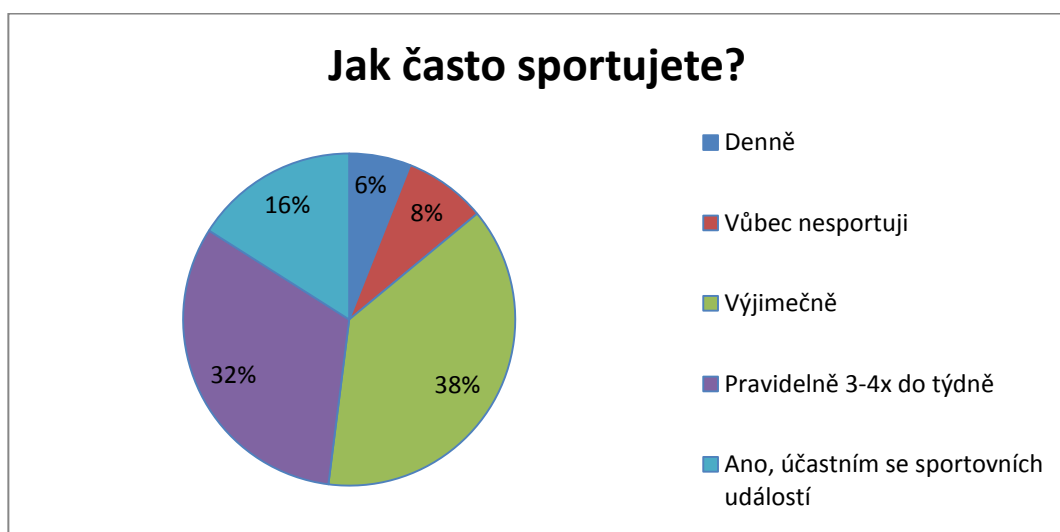
Graf č. 19



Zdroj: Vlastní výzkum

Z grafu lze poznat, že konzum sladkostí je poměrně vysoký. Denně konzumuje sladkosti 34% a dalších 14% konzumuje sladkosti 4x v týdnu. Pouhé 2% uvedla, že sladkosti nekonzumuje vůbec. Dalších 34% si dopřává sladkosti 1-2x týdně a 16% pouze výjimečně.

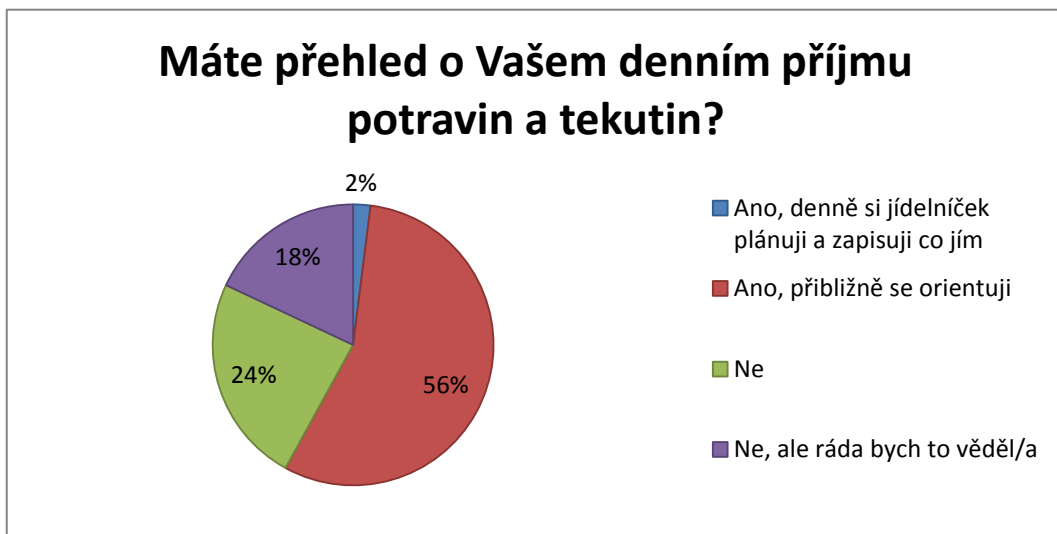
Graf č. 20



Zdroj: Vlastní výzkum

Otázka č. 20 se týkala sportu a jeho četností. Největší procentuální zastoupení měla odpověď „Výjimečně“, kterou zaškrtnulo 38% z dotazovaných respondentů. O pouhé 4% nižší byla odpověď, která uvádí, že respondent cvičí pravidelně 3-4x v týdnu. 16% se i účastní sportovních soutěží a 6% cvičí každý den. Na konec 8% uvedlo, že nevykonávají žádnou sportovní činnost.

Graf č. 21



Zdroj: Vlastní výzkum

Z posledního grafu je možné vyčíst, že 56% má přibližný odhad kolik potravin a tekutin přijme. Z toho lze usoudit, že více než polovina respondentů se alespoň z části zajímá o to, co a v jakém množství konzumuje. Pouze 2% respondentů tvrdí, že si přijaté množství potravy zapisují a plánují. A 18% nemá přehled o svém denním příjmu potravy a tekutin, ale rádi by ho znali. Zbýlých 24% nemají přehled a ani o něj nejevili zájem.

Do dotazníku byly zahrnuty i 4 otevřené otázky.

- Co si představujete pod pojmy zdravá výživa, zdravé stravování?
- Máte představu, jaká jsou výživová doporučení pro zdravou populaci?
- (* uveďte v %, nebo g nebo ks)
- Jak byste celkově zhodnotili své stravování a stravovací návyky?
- Máte „slabost“ pro nějaké druhy potravin nebo nápojů? Pro jaké?

Odpovědi byly různorodé, v každé se však našly určité podobnosti. A odpovědi na tuto otázku hodnotí kladně. Respondenti pojmy definovali jako součást životního stylu, který by měl být prospěšný pro náš organismus. Zdravá výživa by podle většiny z nich měla být vyvážená co do tuků, bílkovin, cukrů, vitamínů a minerálních látek. Respondenti nezapomínali uvádět pitný režim, do kterého byla zahrnuta pitná voda, zelené čaje a pravidelnost ve stravování. Dále dávali důraz na konzum zeleniny a ovoce, na čerstvost a kvalitu potravin. Upozorňovali na nežádoucí konzum sladkostí a smažených jídel. Našly se i negativní odpovědi, které vyjadřovaly naprostý nezájem o zdravou výživu a cokoliv s ní spojené.

Na druhou otázku spoustu lidí odpověď neznalo nebo se odpovědět ani nepokusilo. Co se správných odpovědí týče, správně bylo uváděno doporučení počtu kusů ovoce, většinou i zeleniny a mléčných výrobků.

Z otázky třetí bych vytyčila přibližně 3 skupiny, které měly hodně společného. V první skupině byli lidé, kteří výživě nevěnují až tak velkou pozornost a nepřemýšlí nad ní. Tudíž se stravují převážně podle chuti a času. Další skupina se hodnotila kladně až na maličkosti, které označili jako nedokonalosti, které jim dle jejich názoru občas trochu kazí stravování. A poslední skupina uvedla své stravování jako špatné, nepravidelné a nevyvážené.

Poslední otázka byla zodpovězena pestrou škálou potravin a nápojů. Nejvíce se opakovaly nápoje typu coca-cola, pivo a víno. Z potravin to byly sladkosti, především různé druhy čokolád. Dále pak sýry, pizzy, uzeniny a oříšky.

Celkové zhodnocení: Po přečtení všech odpovědí a po grafovém vyhodnocení jsem byla z některých výsledků pozitivně překvapena. Například jsem čekala horší výsledky u dodržování pitného režimu a u konzumace sladkých limonád nebo ovoce. Negativně bych hodnotila nízkou pohybovou aktivitu a výjimečné konzumování ryb a nízký konzum zeleniny a mléčných výrobků.

6. Diskuze

Cíl předkládané bakalářské práce bylo zmapovat situaci dietního systému v nemocnici, kde se zkoumal obsah živin a energie ve stravě. Dalším navazujícím cílem bylo zjistit, zda dietní systém splňuje obecná výživová doporučení pro zdravou populaci. Z toho důvodu byly pro výzkum zkoumány diety racionální a diabetická, neboť obě by měly naplňovat kritéria výživových doporučení. První výzkumná otázka se tázala na obsah živin v nemocniční stravě. Druhá byla mířena ke zdravé populaci a zjišťovala stravovací návyky a informovanost o výživě u náhodně vybraných respondentů.

První část je tedy zaměřena na diety v nemocnicích a je zkoumáno, z jak velké části se shodují s výživovými doporučeními. Sběr dat se konal ve dvojím nemocničním zařízení. Pro zachování anonymity jsou nemocnice označovány jako „Nemocnice – 1“ a „Nemocnice – 2“. Analýza dat probíhala formou propočítáním sedmidenních jídelníčků od diety 3 a 9 a dále pak bylo zaměřeno na konkrétní potraviny a jejich četnosti za den.

Pro výpočet energie a živin byl použit program „Nutriservis profesional“, jenž podrobné tabulky z toho programu jsou díky své rozsáhlosti k dispozici k náhledu na přiloženém CD. Pro lepší orientaci byly sledované výsledky zpracovány do nových tabulek a to pomocí programu „Microsoft Excel“, které jsou uvedeny v praktické části v kapitole „Výsledky“ a v podkapitole „Vyhodnocení nemocničních jídelníčků“.

V prvním nemocničním zařízení u diety diabetické usuzuji dle průměrného součtu, že hodnota energetického příjmu byla stanovena na cca 8000 kJ. Z denních záznamů energie si lze všimnout, že stanovená hodnota nebyla dodržena. Například hodnota energie byla druhý den v úterý pouhých 7 324 kJ a oproti tomu ve čtvrtek byla energetická hodnota 9678 kJ. A celkově za týden jsou vidět nestabilní hodnoty energií, kterých dieta nabývala. Co se týče sacharidů, průměrný výsledek bych spočten na 46 % což je 237 g /den. Důležité pro diabetickou dietu je ustálen, pravidelný příjem sacharidů. Tuku bylo v průměru o 7% výše, než je doporučeno. Možná by bylo vhodné snížit dávku tuku, který je požíván pro přípravu hlavních jídel. Bílkoviny byly průměrně spočteny na 17 % za den. Tento výsledek lze označit za správný, neboť dle výživového doporučení by měla strava obsahovat bílkovin 15 – 20 %. Další sledovanou hodnotou byla vláknina. Její konzum je obecně v populaci nízký (Kohout, 2008). A není tomu ani jinak u diabetické diety v tomto nemocničním zařízení. Průměrná hodnota zde nabývá

23 g vlákniny na den. Co se týče cholesterolu, nedoporučuje se překračovat hodnotu 300 mg za den (Stránský a Ryšavá, 2014). Jeho průměrná hodnota u diabetické diety dosahovala 270 mg na den. Další sledované hodnoty byly u sodíků a draslíku. Stránský a Ryšavá (2014) uvádějí jako doporučené hodnoty pro příjem sodíku 550 mg a draslík to je 2000 mg. U obou těchto prvků jsou hodnoty obsažené v nemocniční stravě zvýšené. V tomto případě za vysoké množství sodíku může nést odpovědnost nadměrné používání kuchyňské soli. U sledovaného vápníku a vitamínu C jsou hodnoty velmi nízké. Nízké hodnoty u tohoto prvku pravděpodobně pramení z nízkého zařazování mléčných výrobků a některých druhů zeleniny do stravy. V dietě sice průměrně vyšly 2 porce mléčných výrobků na den, ale hmotnostně to bylo spočítáno na pouhé 131 g na den. Dále tak naprostá absence celozrnných obilnin vede k nízkým hodnotám nejen vápníků ale i vlákniny. U nedostatečného množství vitamínu C je na vině omezený obsah zeleniny a nízká rozmanitost ovoce. V dietě bylo téměř pokaždé podáváno ovoce ve formě jablka.

U racionální diety ve stejném nemocničním zařízení byla energetická hodnota diety v průměru spočítána na 9000 kJ. Hodnoty sacharidů, tuků a bílkovin vycházely v průměru na 50 % sacharidů, 35% tuků a 15% bílkovin. Poměr tuků je zde o 5 % zvýšený, než je doporučené množství. Které dle Stránského a Ryšavé (2014) by mělo činit do 30 % ve stravě. U racionální diety vyšel průměrný součet vlákniny na pouhých 19 g. Na vině je zde absence svačin, které u předešlé diabetické diety byly ve většině případů formou ovoce. S tím souvisí i nízký množství vitamínu C. Vápník je v tomto případě také deficitní. Konzum mléčných výrobků, zeleniny a ovoce je naprosto nedostatečný.

Co se týče výsledků diabetické diety z druhého nemocničního zařízení, přibližují se mnohem více výživovým doporučením. Poměr cukrů, tuků a bílkovin je téměř ideální. Vláknina splňuje 30 g/den, hodnota cholesterolu je pod 300 mg a hodnota vitamínu C je 102 mg. Hodnota vápník je uváděna pro dospělého jedince 1000 mg/den a pro 15 – 18 letého jedince je navýšen na 1200 mg (Stránský, Ryšavá, 2014). V této dietě je průměrná hodnota 1181 mg, což lze považovat za ideální. Čeho je v této dietě nadbytek je sodíku a draslíku. Co se vztahuje k pestrosti jídelníčku, je zde větší rozmanitost a dále například vhodné zakomponování pokrmů z brambor do téměř každého dne. Je zde i větší množství zeleniny, i když to by bylo stále vhodné zvýšit. Z mléčných výrobků

vychází v průměru 300 g na porce za den. A v jídelníčku byly též zastoupeny ryby a pokrmy z luštěnin.

Ve stejné nemocnici byla stejným způsobem propočítávána i dieta racionální. Sestavení diety až na malé odchylky téměř kopírovalo výživová doporučení. Sacharidy v průměru naplňovaly 54 % stravy, tuky 31 % a bílkoviny 16 %. Cholesterol nepřesahoval 300 mg, vláknina v průměru nabývala 27 g za den, vápník 888 mg a vitamín C 93 mg. Problém s dávkami byl opět u draslíku a sodíku. S vysokými hodnotami u těchto prvků měly problém obě nemocnice. Pacientů, kterým v této nemocnici byla indikována racionální dieta, měli téměř každý den kus ovoce, v průměru 240 g mléčného výrobku za den a jednou v týdnu pokrm z ryb a luštěnin.

Dostáváme se k druhé části výzkumu, u které sběr dat proběhl ve formě dotazníků, které byly rozdány zdravým, dospělým jedincům bez ohledu na věk a pohlaví. Dotazníky se skládaly z 21 otázek, na které bylo možno odpovědět zaškrtnutím jedné z uvedených možností. Dále dotazník zahrnoval i 4 otázky otevřené. Výsledky byly vyhodnocovány z 50 vyplněných dotazníků a četnost odpovědí byla přenesena do výšečových grafů, ve kterých byly dále výsledky šetření převedeny na procenta.

První tři otázky zjišťovaly, zda se respondenti pravidelně stravují. Zda mezi hlavní jídla vměstňávají svačiny a zda nevynechávají snídane. Z těchto výsledků se dostaneme k hodnotám, které vyjadřují, že převážně polovina dotázaných pravidelně snídá, svačí, a tudíž konzumuje stravu 5x denně. Čtvrtá otázka se týkala technologické úpravy jídel. Výsledek poukazuje, že respondenti pro přípravu pokrmů používají úpravu pečením, vařením, ale nebrání se ani smažení. Od otázky číslo 5 až po otázku číslo 19 se jednalo o stejný typ otázek, který měl za cíl, zjistit jak často populace zařazuje do svého jídelníčku jednotlivé potraviny a nápoje. Z analýz vzešlo, že přibližně 60 % z dotázaných konzumuje nižší množství zeleniny a mléčných výrobků, než je doporučováno. Dále tento stejný počet do svého jídelníčku zahrnuje ryby a luštěniny jen výjimečně. Z výsledků je zřejmé, že populace nedbá výživových doporučení anebo v horším případě s nimi nebyli obeznámeni. Co se však týká konzumu ovoce a pečiva a dodržování pitného režimu, tam jsou výsledky pozitivní a v tomto ohledu se respondenti řídí výživovými doporučeními. Ani konzum kávy a alkoholu u populace není v takové míře, aby mohl být označen za zdraví škodlivý. Opět se jedná asi o 60 % respondentů, kteří kávu konzumují 1-2 denně a alkohol pouze ve výjimečných situacích. Oproti tomu

u slazených nápojů a sladkostí nebyly odpovědi tak jednoznačné. Například z výsledků šetření, jak často lidé konzumují sladkosti, vzešel výsledek, že 34 % konzumuje sladkosti denně a dalších 34 % až 2x v týdnu a 14 % 4x v týdnu. Přičemž v polevách a sladkostech bývají ve velké míře obsaženy ztužené tuky, které by se neměli takto pravidelně konzumovat (Stránský, Ryšavá, 2014). Předposlední otázka zněla „ Jak často sportujete?“. 38 % na ní odpovědělo, že sportuje pouze výjimečně a 8 % nesportuje vůbec. Na rozdíl od toho další třetina lidí vybrali odpověď, že sportují až 4x v týdnu. Poslední otázka měla za cíl zmapovat, v jak velké míře se lidé orientují v jejich denním příjmu potravin a tekutin. 56 % procent označilo odpověď, ve které se přibližně orientují. Dalších 24 % netuší a nejeví o to ani zájem. A 18 % sice neznají svůj denní příjem, ale rádi by jej znali.

Z otevřených otázek bych celkově vyhodnotila, že pod pojmem zdravá výživa si lidé dokáží hned vybavit několik pojmů, které do zdravé výživy opravdu patří. Co však už není mezi lidmi známo, jsou konkrétní výživová doporučení, která by mohla uvést v % nebo v konkrétním množství. Poslední dvě otázky byly orientační a první se zaměřovala tentokrát na stravovací „slabosti“ a druhá respondenty vybídla, aby zhodnotili své stravování. U stravovacích „slabostí“ respondentů nebylo nic překvapivého. Povětšinou to byly právě sladkosti, někdy pak sýry, pizza, oříšky nebo vino. A sebe hodnocení bylo z poloviny kladné. Druhá část popisovala vliv psychického rozpoložení, nálady nebo pracovní vytíženosti, která se na jejich stravování odráží.

7. Závěr

Tato bakalářská práce je zaměřena na výživová doporučení a dietní systém, který by z nich měl vycházet a snažit se je naplnit. Z dietního systému zde proto byly propočítány diety číslo 3 a 9, které jsou spolu s dalšími dietami obsažené v dietním systému každého nemocničního zařízení. Pro lepší zhodnocení byly propočítány týdenní jídelníčky od těchto diet ve dvou rozdílných nemocničních zařízeních.

Prvním cílem této bakalářské práce tedy bylo zmapovat, jaká je situace dietního systému v nemocnicích. Další úkol, který z práce vyplynul, bylo zjistit, v jak velká míře je populace obeznámená o výživovém doporučení a na kolik procent ho plní.

Z výsledků propočítaných diet byl v první řadě vidět rozdíl, mezi nemocnicí 1 a nemocnicí 2. Obecně z výsledků obou nemocnic lze na závěr říci, že by bylo celkově vhodné, navýšit přísun zeleniny, luštěnin a zakomponovat do jídelníčku celozrnné pečivo namísto obyčejného bílého pečiva. Tím by se mohla zlepšit situace s množstvím tuků, které bylo často hraniční, ne-li zvýšené. U první nemocnice byl i velký problém s ovocem u racionální diety a s mléčnými výrobky.

Z dalších analýz vyplynulo, že s nízkým konzumem zeleniny, mléčných výrobků, luštěnin a ryb má v dnešní době problém i běžná populace. U této skupiny byla dále zjištěna i nízká pohybová aktivita a zvýšená záliba ve sladkých pochutinách.

Práce by měla poukázat na vyzkoumané nedostatky u diet, které zde byly popsány. A díky tomu se jim snažit předcházet nebo je umět napravovat. Dále by práce mohla posloužit i laické veřejnosti pro doplnění obecných informací týkajících se výživy a zdravého stravování.

8. Seznam použitých zdrojů

1. ANTOŠOVÁ, D. et al. 2014. *Zpráva o zdraví České republiky*. Praha: Ministerstvo zdravotnictví České republiky. 155 s. ISBN 978-80-85047-49-3
2. BELLISIMO, N., AKHAVAN, T., 2015. Effect of macronutrient composition on short-term food intake and weight loss. *Advance in Nutrition*. 6(3), 302-308. ISSN 2156-5376 (elektronická verze). 2161-8313
3. BŘEZKOVÁ, V., MUŽÍKOVÁ, L., MATĚJOVÁ, H. 2014. *Výživová doporučení pro laiky*[online]. Brno: Masarykova univerzita, Masarykův onkologický ústav. [cit.2017-04-23].
Dostupné z: <http://www.vyzivaspol.cz/wp-content/uploads/2015/09/001211.pdf>
4. BUČKO, M., 2013. Dietní systém neboli léčebná výživa. *Sestra*. 23 (7-8), s. 34-36. ISSN 1335-9444
5. DOBERSKÝ, P. et al., 1968, *Dietní systém pro nemocnice 2. Přepřacované a rozšířené vydání.*, Praha: Státní zdravotnické nakladatelství. 736 s.
doi: 10.1161/01.CIR.0000038493.65177.94
6. HANZLOVSKÝ, M., 2011. Zdraví člověk [online]. In: *Celostní medicína*. [cit. 2017-04-02]. Dostupné z: <https://www.celostnimedicina.cz/zdravy-clovek.htm>
7. JASAREVIC, T., THOMAS, G., 2014. WHO Opens Public Consultation Draft Sugars Guideline[online]. In: *WorldHealthyOrganization*. [cit. 2017-18-03]. Dostupné z:
<http://www.who.int/mediacentre/news/notes/2014/consultation-sugar-guideline/en/>
8. KASPER, H., 2015. *Výživa v medicíně a dietetika*. Praha: Grada. 592 s. ISBN 978-80-247-4533-6
9. KASPER, H., BURGHARDT, W., 2009. *Ernährungsmedizin und Diätetik*. 11. Auflage., München: Elsevier, s. , ISBN 978-3-437-42012-2
10. KOHOUT, P., 2008. *Může strava bohatá na vlákninu předcházet rakovině a infarktu?*. *Interní medicína* [online]. roč. 10, č. 12 [cit. 2017-04-23]. Dostupné z: <http://www.internimedicina.cz/pdfs/int/2008/12/04.pdf>
11. KONDRUP, J., 2002. Basic concepts in nutrition. In: SOBOTKA, L., et al.. *Basics in Clinical Nutrition*. 3rd ed. Prague: Galén. s. 1-6. ISBN 80-7262-292-7
12. KREUZBERGOVÁ, J., RUŠAVÝ, Z., 2008. Dietní systém. In: SVAČINA, Š. et al. *Klinická dietologie*. Praha: Grada, s. 63. ISBN 978-80-247-2256-6
13. KRIS-ETHERTON, P.M., HARRIS, W.S., APPEL, J.L., 2002, Fish Consumption, Fish Oil, Omega-3 Fatty Acids, and Cardiovascular Disease. In: *Circulation*, 2747-2757
14. KUNOVÁ, V., 2011. *Zdravá výživa*. 2. Přepřacování. Praha: Grada. 140 s. ISBN 978-80-247-3433-0
15. MLČOCH, Z., 2008. *Diety v nemocnici, dietní systém – kalorie, kalorická hodnota a charakteristika* [online]. Zbyněk Mlčoch. [cit. 2017-04-02]. Dostupné z: <http://www.zbynekmlcoch.cz/informace/medicina/nemoci-lecba/diety-v-nemocnici-dietni-system-kalorie-kaloricka-hodnota-a-charakteristika>
16. MULLEROVÁ, D., 2008. Základní složky výživy. In: SVAČINA, Š. et al. *Klinická dietologie*. Praha: Grada, s. 27-45. ISBN 978-80-247-2256-6

17. PEJŠOVÁ, H., ZLATOHLÁVEK, L. SVAČINA, Š., 2016. Makronutrienty. In: ZLATOHLÁVEK, L. et al. *Klinická dietologie a výživa*. Praha: Current Media, s. 27-32. ISBN 978-80-88129-03-5
18. POKORNÁ, D., © 2002–2017. Dietní systém pro nemocnice [online]. In: *Dietologie*. [cit. 2017-04-02]. Dostupné z: <http://www.dietologie.cz/dieta/zakladni-dieta/zakladni-diety-v-nemocnici.html>
19. POKORNÁ, D., 2011. *Dietní systém v nemocnicích ČR: realita a objektivní potřeby*. Praha. Bakalářská práce. 1. Lékařská fakulta. Univerzita Karlova
20. RUŠAVÝ, Z. 2010. Klinická výživa u pacientů s diabetem mellitus. In: KOHOUT, P., RUŠAVÝ, Z., ŠERCLOVÁ, Z., *Vybrané kapitoly z klinické výživy*. Praha: Forsapi, ISBN 978-80-87250-08-2
21. Společnost pro výživu o.s., 2011. *Referenční hodnoty pro příjem živin*. Praha. 192 s. ISBN 978-80-254-6967-3
22. STARNOVSKÁ, T., 2009. Dietní systém. In: KOHOUT, P., KOTRLÍKOVÁ, E., *Základy klinické výživy*. Praha: Forsapi., s. 31 – 38. ISBN 978-80-87250-05-1
23. STARNOVSKÁ, T., 2016. *Dietní systém v ČR*. Praha: Thomayerova nemocnice
24. STRÁNSKÝ, M., RYŠAVÁ, L., 2014. *Fyziologie a patofyziologie výživy*. České Budějovice. 274 s. ISBN 978-80-7394-478-0
25. STREJČKOVÁ, A., 2007. *Veřejné zdravotnictví a výchova ke zdrav: pro SZŠ, obor zdravotnický asistent*. Praha: Fortuna. s. 50. ISBN 978-80-7168-943-0
26. SVAČINA, Š. et al. *Dietologie pro lékaře, farmaceuty, zdravotní sestry a nutriční terapeuti 2.*, upr. vyd. Praha: Triton, 2013. Lékařské repetitorium. ISBN 978-80-7387-699-9.
27. SVAČINA, Š., 2008. Postavení dietologie v léčbě chorob. In: SVAČINA, Š. et al. *Klinická dietologie*. Praha: Grada, s. 19 – 21. ISBN 978-80-247-2256-6
28. SVAČINA, Š., 2016. Historie výživy. In: ZLATOHLÁVEK, L. et al. *Klinická dietologie a výživa*. Praha: Current Media, s. 17-19. ISBN 978-80-88129-03-5
29. SVAČINA, Š., 2016. Vitamíny. In: ZLATOHLÁVEK, L. et al. *Klinická dietologie a výživa*. Praha: Current Media, s. 39-42. ISBN 978-80-88129-03-5
30. SVAČINA, Š., 2016. Základní složky potravy. In: ZLATOHLÁVEK, L. et al. *Klinická dietologie a výživa*. Praha: Current Media, s. 27-32. ISBN 978-80-88129-03-5
31. ZLATOHLÁVEK, L., 2016. Dietní systém. In: ZLATOHLÁVEK, L. et al. *Klinická dietologie a výživa*. Praha: Current Media, s. 21-25. ISBN 978-80-88129-03-5
32. ZLATOHLÁVEK, L., PEJŠOVÁ, H., 2016. Minerály, voda. In: ZLATOHLÁVEK, L. et al. *Klinická dietologie a výživa*. Praha: Current Media, s. 33-37. ISBN 978-80-88129-03-5

9. Seznam příloh

Příloha 1 – Dotazník (ukázka)

Příloha 2 – Jídelníček č. 1 – Dieta diabetická

Příloha 3 – Jídelníček č. 1 – Dieta racionální

Příloha 4 – Jídelníček č. 2 – Dieta diabetická

Příloha 5 – Jídelníček č. 2 – Dieta racionální

Příloha 1 – Dotazník (ukázka)

Milí dotázaní,

prosím Vás o vyplnění dotazníku, který slouží pro zpracování mé bakalářské práce. Přečtěte si prosím následující otázky a odpovězte na ně pravdivě, podle toho, která odpověď nejvíce odpovídá Vaším zvyklostem. Nikde nemusíte uvádět své jméno, dotazník je anonymní a jeho odpovědi slouží jen ke zpracování bakalářské práce. Svou odpověď vyznačte křížkem, zakroužkujte nebo dopište na tečkami označené místo. Na vypisující otázky stačí stručná odpověď. Ráda bych Vás poprosila o kompletní vyplnění dotazníku.

Děkuji za Váš čas a spolupráci

Vendula Večeřová

Zdravotně sociální fakulta, Jihočeská Univerzita v Českých Budějovicích

A. Co si představujete pod pojmy zdravá výživa, zdravé stravování?

.....

B. Máte představu, jaká jsou výživová doporučení pro zdravou populaci? (* uveďte v %, nebo g nebo ks)

.....

C. Jak byste celkově zhodnotili své stravování a stravovací návyky?

.....

1. Snídáte každý den?
 - a. Ano
 - b. Ne
 - c. Většinou ano
 - d. Většinou ne
2. Kolikrát denně jíte?

- a. 5x
 - b. 3x
 - c. Méně než 3x
 - d. Více než 5x
3. Svačíte mezi hlavními jídly?
- a. Ano
 - b. Ne
 - c. Ne vždy, ale snažím se to dodržovat
4. Jakou úpravu jídel preferujete?
- a. Dušení, vaření
 - b. Smažení
 - c. Smažení, vaření, pečení
 - d. Pečení, vaření
5. Kolik g ovoce denně sníte? (* 1 středně velké jablko= 150g)
- a. 200-300g
 - b. 50-100g
 - c. Žádné
 - d. 500g
6. Kolik g zeleniny denně sníte? (* 1 rajče = cca 80, 1 paprika červená=150g)
- a. 300g
 - b. 50-100g
 - c. Žádnou
 - d. 500g
7. Jak často do svého jídelníčku zařazujete mléko a mléčné výrobky? (* 1 porce= 200-250ml mléka, cca 130g jogurtu, 35g sýra)
- a. 1 porce za den
 - b. 2-3 porce za den
 - c. Vůbec
 - d. Výjimečně
8. Jak často konzumujete pečivo? (* porce = 1 krajíc chleba=60g, 1 rohlík=55g, 1 kaiserka=60g)
- a. Denně 1 porce
 - b. 2-3 porce denně
 - c. Více porcí

- d. Vůbec
 - e. Výjimečně
9. Jaké druhy pečiva preferujete?
- a. Celozrnné
 - b. Všechny druhy
 - c. Žádné
 - d. Bílé
 - e. Sladké
10. Jak často do svého jídelníčku zařazujete maso?
- a. Denně
 - b. 3x v týdnu
 - c. Vůbec
 - d. Výjimečně
11. Jak často do svého jídelníčku zařazujete ryby?
- a. 2x do týdne
 - b. 5x do týdne
 - c. Vůbec
 - d. Výjimečně
12. Jak často do svého jídelníčku zařazujete luštěniny?
- a. 1-2x do týdne
 - b. 5x v týdnu
 - c. Vůbec
 - d. Výjimečně
13. Jak často do svého jídelníčku zařazujete brambory?
- a. Denně
 - b. 3-4x do týdne
 - c. Nikdy, nejím brambory
 - d. Výjimečně
14. Jak často do svého jídelníčku zařazujete vajíčka?
- a. 4-5x do týdne
 - b. Denně
 - c. Vůbec
 - d. Výjimečně
15. Kolik tekutin denně vypijete?

- a. 1,5-2 l
- b. Nad 2,5 l
- c. Méně než 1,5 l

16. Pijete kávu?

- a. Ano, denně více než 3
- b. Ne
- c. Ano, výjimečně
- d. Ano, 1-2 kávy denně

17. Pijete alkohol?

- a. Ano, denně
 - i. 1-2 dcl vína
 - ii. 300-500 ml piva
 - iii. 0,04 dcl destilátu
 - iv. Více
- b. Ne, nikdy jsem nepil/a
- c. Ne, přestal/a jsem
- d. Ano, výjimečně
- e. Ano, 2-3x do týdne

18. Pijete slazené limonády?

- a. Ano, denně
- b. Ne
- c. Ano, výjimečně
- d. Ano, 1-2x v týdnu

19. Jak často jíte sladkosti?

- a. Denně
- b. 1-2x v týdnu
- c. 4x v týdnu
- d. Vůbec
- e. Výjimečně

20. Jak často sportujete?

- a. Denně
- b. Vůbec nesportuji
- c. Výjimečně
- d. Pravidelně 3-4 do týdne

e. Ano, účastním se sportovních událostí

21. Máte přehled o Vašem denním příjmu potravin a tekutin?

a. Ano, denně si jídelníček plánuji a zapisuji co jím

b. Ano, přibližně se orientuji

c. Ne

d. Ne, ale ráda bych to věděla

22. Máte „slabost“ pro nějaké druhy potravin nebo nápojů? Pro jaké?

.....

Příloha 2 – Jídelníček č. 1 – Dieta diabetická

Pondělí

		Energie (kJ)	Energie (kcal)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)	Cholesterol (mg)	Vláknina (g)	Sodík (mg)	Draslík (mg)	Vápník (mg)	Vitamin C (mg)
Snídaně												
35 g	Máslo pomazánkové	504.7	120.4	1.295	11.9	2.1	33.25	0	80.5	35	22.75	0
90 g	Chléb Šumava	918	219.6	7.2	1.17	45.18	0	4.59	459.9	178.2	24.3	0
Celkem:		1422.7	340	8.495	13.07	47.28	33.25	4.59	540.4	213.2	47.05	0
Přesnídávka												
150 g	Jablko	273	64.5	0.6	0.6	19.5	0	3	9	210	12	13.95
Celkem:		273	64.5	0.6	0.6	19.5	0	3	9	210	12	13.95
Oběd - Pol.- s masovými knedlíčky, Kuřecí špíz, brambory, kompot												
15 g	Zelenina mražená kořenová (pod svíčkovou)	15.6	3.75	0.18	0.03	0.675	0	0.3	0	0	0	0
10 g	Vejslepičí M	62.9	15	1.24	1.09	0.09	43.1	0	13.5	13.2	5.4	0
40 g	Salám šunkový	338.8	80.8	7.2	5.84	0.04	0	0.04	524	170.4	7.2	0
20 g	Rohlík	240.8	57.4	1.96	0.74	11.5	0	0.6	113.6	23.6	21.4	0
30 g	Přední libové hovězí maso	221.1	52.8	6.21	2.94	0	16.5	0	20.7	100.2	2.4	0
10 g	Mouka pšeničná hladká (T	143.7	34.3	1.13	0.15	7.31	0	0.4	0.2	12.5	1.9	0

	650)											
3 g	MÁSLO	91.74	22.32	0.021	2.46	0.021	0	0	1.2	0	0	0
10 g	MÁSLO	305.8	74.4	0.07	8.2	0.07	0	0	4	0	0	0
100 g	Kuřecí prsní řízek	489	117	21.8	3.2	0	0	0	100	0	0	0
230 g	HP Brambory nové vařené	894.7	213.9	5.06	0.46	48.99	0	1.61	748.19	974.05	34.5	38.41
15 g	Cibule podzimní	21	4.95	0.21	0.03	1.335	0	0.27	1.65	25.8	5.55	1.995
90 g	Broskvový kompot Dia	121.5	28.8	0.45	0.09	7.56	0	0.81	11.7	151.2	4.5	2.7
Celkem:		2946.64	705.42	45.531	25.23	77.591	59.6	4.03	1538.74	1470.95	82.85	43.105
Svačina												
150 g	Jablko	273	64.5	0.6	0.6	19.5	0	3	9	210	12	13.95
Celkem:		273	64.5	0.6	0.6	19.5	0	3	9	210	12	13.95
Večeře												
80 g	Salám šunkový	677.6	161.6	14.4	11.68	0.08	0	0.08	1048	340.8	14.4	0
15 g	Okurky sterilované	16.95	4.05	0.09	0.015	0.9	0	0.18	54.3	28.2	3.75	1.125
20 ml	Mléko kravské polotučné 1.5% tuku	39.6	9.4	0.68	0.3	0.98	1	0	11.8	31	24.2	0
15 g	MÁSLO	458.7	111.6	0.105	12.3	0.105	0	0	6	0	0	0
5 g	Hořčice plnotučná	26.05	6.2	0.225	0.33	0.695	0	0.165	38	8.25	4.75	0
10 g	Cibule podzimní	14	3.3	0.14	0.02	0.89	0	0.18	1.1	17.2	3.7	1.33
90 g	Chléb Šumava	918	219.6	7.2	1.17	45.18	0	4.59	459.9	178.2	24.3	0
Celkem:		2150.9	515.75	22.84	25.815	48.83	1	5.195	1619.1	603.65	75.1	2.455

2. večeře												
120 g	dia jogurt ovocný	266.4	63.6	4.2	2.4	6.24	0	0	0	0	0	0
45 g	Chléb Šumava	459	109.8	3.6	0.585	22.59	0	2.295	229.95	89.1	12.15	0
Celkem:		725.4	173.4	7.8	2.985	28.83	0	2.295	229.95	89.1	12.15	0
Denní součet:		7791.64	1863.57	85.866	68.3	241.531	93.85	22.11	3946.19	2796.9	241.15	73.46

Úterý

		Energie (kJ)	Energie (kcal)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)	Cholesterol (mg)	Vláknina (g)	Sodík (mg)	Draslík (mg)	Vápník (mg)	Vitamin C (mg)
Snídaně												
50 g	Tvaroh jemný	228	54.5	8.75	1.25	2.1	3.5	0	20	60	60	0.5
10 g	Paprika sterilizovaná	13.5	3.2	0.07	0.02	0.71	0	0	0	0	1.6	11.71
10 ml	Mléko kravské polotučné 1.5% tuku	19.8	4.7	0.34	0.15	0.49	0.5	0	5.9	15.5	12.1	0
90 g	Chléb Šumava	918	219.6	7.2	1.17	45.18	0	4.59	459.9	178.2	24.3	0
Celkem:		1179.3	282	16.36	2.59	48.48	4	4.59	485.8	253.7	98	12.21
Přesnídávka												
150 g	Jablko	273	64.5	0.6	0.6	19.5	0	3	9	210	12	13.95
Celkem:		273	64.5	0.6	0.6	19.5	0	3	9	210	12	13.95
Oběd - pol.- kmínová s vejcem, Vepřový plátek po cikánsku, těstoviny												
15 g	Zelenina mražená kořenová (pod svíčkovou)	15.6	3.75	0.18	0.03	0.675	0	0.3	0	0	0	0
90 g	Vepřové maso	829.8	198	15.57	16.38	0	58.5	0	72	355.5	21.6	0

	libové											
10 g	Vejce slepičí M	62.9	15	1.24	1.09	0.09	43.1	0	13.5	13.2	5.4	0
70 g	Těstoviny semolinové	1017.8	243.6	8.75	0	47.04	0	0	0	0	0	0
5 g	Olej řepkový	184.45	44.05	0.005	4.98	0.005	0	0	0	0	0	0
10 g	Mouka pšeničná hladká (T 650)	143.7	34.3	1.13	0.15	7.31	0	0.4	0.2	12.5	1.9	0
5 g	Mouka pšeničná hladká (T 650)	71.85	17.15	0.565	0.075	3.655	0	0.2	0.1	6.25	0.95	0
5 g	Kmín drcený	87	20.75	0.63	0.685	3	0	1.9	0	0	0	0
20 g	Cibule podzimní	28	6.6	0.28	0.04	1.78	0	0.36	2.2	34.4	7.4	2.66
Celkem:		2441.1	583.2	28.35	23.43	63.555	101.6	3.16	88	421.85	37.25	2.66
Svačina												
50 g	Mandarinky	75	18	0.35	0.15	4.7	0	1	1	114.5	20	15.75
Celkem:		75	18	0.35	0.15	4.7	0	1	1	114.5	20	15.75
Večeře												
10 g	Máslo čerstvé	307.6	73.5	0.07	8.26	0.05	24	0	1.4	1.7	2.1	0.02
100 g	Madeland light 30%	1100	263	28.5	16.5	1.2	20	0	800	95	800	0.1
90 g	Chléb Šumava	918	219.6	7.2	1.17	45.18	0	4.59	459.9	178.2	24.3	0
Celkem:		2325.6	556.1	35.77	25.93	46.43	44	4.59	1261.3	274.9	826.4	0.12
2. večeře												
50 g	Chléb Šumava	510	122	4	0.65	25.1	0	2.55	255.5	99	13.5	0
48 g	Paštika Májka	537.6	128.16	5.28	11.52	1.92	0	0	0	0	0	0

/HK/												
Celkem:	1047.6	250.16	9.28	12.17	27.02	0	2.55	255.5	99	13.5	0	
Denní součet:	7341.6	1753.96	90.71	64.87	209.685	149.6	18.89	2100.6	1373.95	1007.15	44.69	

Středa

		Energie (kJ)	Energie (kcal)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)	Cholesterol (mg)	Vláknina (g)	Sodík (mg)	Draslík (mg)	Vápník (mg)	Vitamin C (mg)
Snídaně												
10 g	Máslo stolní	307.6	73.5	0.07	8.26	0.05	24	0	1.4	1.7	2.1	0.02
20 g	Dia jahodový džem	109.6	26.2	0.16	0.08	6.92	0	0.12	0.8	20.8	3.2	0.88
90 g	Chléb Šumava	918	219.6	7.2	1.17	45.18	0	4.59	459.9	178.2	24.3	0
Celkem:		1335.2	319.3	7.43	9.51	52.15	24	4.71	462.1	200.7	29.6	0.9
Přesnídávka												
150 g	Jablko	273	64.5	0.6	0.6	19.5	0	3	9	210	12	13.95
Celkem:		273	64.5	0.6	0.6	19.5	0	3	9	210	12	13.95
Oběd - pol. fazolová, játra, brambory, kompot												
110 g	Vepřová játra	576.4	137.5	23.21	3.74	2.53	330	0	88	298.1	7.7	27.5
5 g	Sádlo	178	42.5	0.015	4.715	0	4.5	0	0.05	0.05	0.05	0
30 g	Olej řepkový	1106.7	264.3	0.03	29.88	0.03	0	0	0	0	0	0
15 g	Mouka pšeničná hladká (T 650)	215.55	51.45	1.695	0.225	10.965	0	0.6	0.3	18.75	2.85	0
10 g	Máslo stolní	307.6	73.5	0.07	8.26	0.05	24	0	1.4	1.7	2.1	0.02
40 g	Fazole	469.6	112	8.88	0.64	23.88	0	6.4	2.4	504	45.2	1
12	Dia meruňkov	177.6	42	0.72	0.12	11.04	0	2.4	6	198	10.8	3.6

0 g	ý kompot											
5 g	Česneková pasta 50% soli	12.25	2.95	0.15	0.005	0.605	0	0	0	0	5.4	0.155
200 g	Brambory pozdní	716	170	4	0.4	41.2	0	6.4	32	904	36	38.4
Celkem:		3759.7	896.2	38.77	47.985	90.3	358.5	15.8	130.15	1924.6	110.1	70.675

Svačina - jablko s mrkví

70 g	Mrkev	61.6	14.7	0.7	0.14	5.11	0	1.96	54.6	189.7	31.5	3.92
120 g	Jablko	218.4	51.6	0.48	0.48	15.6	0	2.4	7.2	168	9.6	11.16
Celkem:		280	66.3	1.18	0.62	20.71	0	4.36	61.8	357.7	41.1	15.08

Večeře

120 g	Tuňák s vejci (konzerva)	1321.2	315.6	19.32	23.28	7.2	0	0	0	0	0	0
10 g	Máslo stolní	307.6	73.5	0.07	8.26	0.05	24	0	1.4	1.7	2.1	0.02
90 g	Chléb Šumava	918	219.6	7.2	1.17	45.18	0	4.59	459.9	178.2	24.3	0
Celkem:		2546.8	608.7	26.59	32.71	52.43	24	4.59	461.3	179.9	26.4	0.02

2. večeře

48 g	Paštika drůbeží	457.44	108.96	9.072	7.68	0.384	40.8	0	287.52	143.52	26.88	0
45 g	Chléb Šumava	459	109.8	3.6	0.585	22.59	0	2.295	229.95	89.1	12.15	0
Celkem:		916.44	218.76	12.672	8.265	22.974	40.8	2.295	517.47	232.62	39.03	0
Denní součet:		9111.14	2173.76	87.242	99.69	258.064	447.3	34.755	1641.82	3105.52	258.23	100.625

Čtvrtek

	Energie (kJ)	Energie (kcal)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)	Cholesterol (mg)	Vláknina (g)	Sodík (mg)	Draslík (mg)	Vápník (mg)	Vitamin C (mg)
--	--------------	----------------	---------------	----------	---------------	------------------	--------------	------------	--------------	-------------	----------------

Snídaně												
55 g	Vejslepičí M	345.95	82.5	6.82	5.995	0.495	237.05	0	74.25	72.6	29.7	0
10 g	Máslostolní	307.6	73.5	0.07	8.26	0.05	24	0	1.4	1.7	2.1	0.02
90 g	ChlébŠumava	918	219.6	7.2	1.17	45.18	0	4.59	459.9	178.2	24.3	0
Celkem:		1571.55	375.6	14.09	15.425	45.725	261.05	4.59	535.55	252.5	56.1	0.02
Přesnídávka												
150 g	Jablko	273	64.5	0.6	0.6	19.5	0	3	9	210	12	13.95
Celkem:		273	64.5	0.6	0.6	19.5	0	3	9	210	12	13.95
Oběd - pol. celerová, Rozlitaný ptáček, knedlík												
90 g	Vepřovákýta	780.3	186.3	15.66	13.86	0.09	63.9	0	67.5	145.8	15.3	0
10 g	Vejslepičí M	62.9	15	1.24	1.09	0.09	43.1	0	13.5	13.2	5.4	0
7 g	Vejslepičí M	44.03	10.5	0.868	0.763	0.063	30.17	0	9.45	9.24	3.78	0
10 g	Sušenébrambory	143.6	34.3	0.78	0.08	7.84	0	0.71	6.7	70.3	3.9	0.4
10 g	Salámšunkový	84.7	20.2	1.8	1.46	0.01	0	0.01	131	42.6	1.8	0
10 g	Sádlo	356	85	0.03	9.43	0	9	0	0.1	0.1	0.1	0
15 g	Rohlík	180.6	43.05	1.47	0.555	8.625	0	0.45	85.2	17.7	16.05	0
5 g	Olejřepkový	184.45	44.05	0.005	4.98	0.005	0	0	0	0	0	0
10 g	Okurkysterilované	11.3	2.7	0.06	0.01	0.6	0	0.12	36.2	18.8	2.5	0.75
50 g	Mouka pšeničná hrubá (T 450)	718	171.5	4.9	0.6	37.5	0	2.05	0.5	41.5	6.5	0
10 g	Mouka pšeničná	143.7	34.3	1.13	0.15	7.31	0	0.4	0.2	12.5	1.9	0

g	hladká (T 650)											
10 g	Mouka pšeničná hladká (T 650)	143.7	34.3	1.13	0.15	7.31	0	0.4	0.2	12.5	1.9	0
5 g	Máslo stolní	153.8	36.75	0.035	4.13	0.025	12	0	0.7	0.85	1.05	0.01
15 g	Kysaná smetana 16% tuku	107.25	25.65	0.42	2.4	0.48	7.8	0	12	21.15	16.5	0.135
10 g	Hořčice plnotučná	52.1	12.4	0.45	0.66	1.39	0	0.33	76	16.5	9.5	0
1 g	Droždí sušené	14.49	3.46	0.459	0.025	0.34	0	0	0.75	14.1	0.5	0.04
15 g	Cibule podzimní	21	4.95	0.21	0.03	1.335	0	0.27	1.65	25.8	5.55	1.995
30 g	Celer	29.7	7.2	0.39	0.09	2.19	0	0.54	29.7	104.1	21.9	2.37
Celkem:		3231.62	771.61	31.037	40.463	75.203	165.97	5.28	471.35	566.74	114.13	5.7
Svačina												
150 g	Jablko	273	64.5	0.6	0.6	19.5	0	3	9	210	12	13.95
Celkem:		273	64.5	0.6	0.6	19.5	0	3	9	210	12	13.95
Večeře												
100 g	Tvaroh jemný	456	109	17.5	2.5	4.2	7	0	40	120	120	1
3 g	Pažitka	4.83	1.14	0.09	0.018	0.216	0	0.075	0.3	11.43	5.22	1.701
250 ml	Mléko kravské polotučné 1.5% tuku	495	117.5	8.5	3.75	12.25	12.5	0	147.5	387.5	302.5	0
20 g	Máslo stolní	615.2	147	0.14	16.52	0.1	48	0	2.8	3.4	4.2	0.04
90 g	Chléb Šumava	918	219.6	7.2	1.17	45.18	0	4.59	459.9	178.2	24.3	0
Celkem:		2489.03	594.24	33.43	23.958	61.946	67.5	4.665	650.5	700.53	456.22	2.741

2.večeře												
50 g	Šunka dušená	330	79	8.8	4.55	0.7	26	0	598	96	4.5	0
50 g	Chléb Šumava	510	122	4	0.65	25.1	0	2.55	255.5	99	13.5	0
Celkem:		840	201	12.8	5.2	25.8	26	2.55	853.5	195	18	0
Denní součet:		8678.2	2071.45	92.557	86.246	247.674	520.52	23.085	2528.9	2134.77	668.45	36.361

Pátek

		Energie (kJ)	Energie (kcal)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)	Cholesterol (mg)	Vláknina (g)	Sodík (mg)	Draslík (mg)	Vápník (mg)	Vitamin C (mg)
Snídaně												
35 g	Rohlík sladký - loupák	575.75	137.55	2.555	5.495	19.425	0	1.05	193.55	0	8.4	0
35 g	Máslo pomazánkové	504.7	120.4	1.295	11.9	2.1	33.25	0	80.5	35	22.75	0
45 g	Chléb Šumava	459	109.8	3.6	0.585	22.59	0	2.295	229.95	89.1	12.15	0
Celkem:		1539.45	367.75	7.45	17.98	44.115	33.25	3.345	504	124.1	43.3	0
Přesnídávka												
150 g	Jablko	273	64.5	0.6	0.6	19.5	0	3	9	210	12	13.95
Celkem:		273	64.5	0.6	0.6	19.5	0	3	9	210	12	13.95
Oběd- pol. hovězí s fridátovými nudlemi, hejtmanský měšec, rýže												
50 g	Zelí bílé sterilizované	46	11	0.6	0.1	3.05	0	1.05	177	101	21	6.7
80 g	Vepřové maso libové	737.6	176	13.84	14.56	0	52	0	64	316	19.2	0
10 ml	Smetana 31%	124.5	29.8	0.21	3.1	0.29	0	0	0	0	0	0
15	Slanina	498.6	119.1	0.375	13.305	0	11.7	0	3.3	6.75	0.45	0.015

g												
5 g	Sádlo	178	42.5	0.015	4.715	0	4.5	0	0.05	0.05	0.05	0
5 g	Olej řepkový	184.45	44.05	0.005	4.98	0.005	0	0	0	0	0	0
10 g	Mouka pšeničná hladká (T 650)	143.7	34.3	1.13	0.15	7.31	0	0.4	0.2	12.5	1.9	0
15 g	Kečup	66.45	15.9	0.27	0.06	3.72	0	0.045	168.75	90	1.5	1.65
200 g	HP Rýže vařená	1062	252	4.8	0.8	52	0	0.6	0	58	6	0
300 g	HP Polévka hovězí s fridátovými nudlemi	792	189	9.9	11.4	11.4	0	0	0	0	0	0
5 g	Hořčice plnotučná	26.05	6.2	0.225	0.33	0.695	0	0.165	38	8.25	4.75	0
10 g	Cibule podzimní	14	3.3	0.14	0.02	0.89	0	0.18	1.1	17.2	3.7	1.33
Celkem:		3873.35	923.15	31.51	53.52	79.36	68.2	2.44	452.4	609.75	58.55	9.695
Svačina												
150 g	Jablko	273	64.5	0.6	0.6	19.5	0	3	9	210	12	13.95
Celkem:		273	64.5	0.6	0.6	19.5	0	3	9	210	12	13.95
Večeře												
100 g	Salám šunkový	847	202	18	14.6	0.1	0	0.1	1310	426	18	0
10 g	Máslo stolní	307.6	73.5	0.07	8.26	0.05	24	0	1.4	1.7	2.1	0.02
80 g	Chléb Šumava	816	195.2	6.4	1.04	40.16	0	4.08	408.8	158.4	21.6	0
Celkem:		1970.6	470.7	24.47	23.9	40.31	24	4.18	1720.2	586.1	41.7	0.02
2. večeře												
10 ml	Mléko kravské polotučné	19.8	4.7	0.34	0.15	0.49	0.5	0	5.9	15.5	12.1	0

	1.5% tuku											
10 g	Máslo stolní	307.6	73.5	0.07	8.26	0.05	24	0	1.4	1.7	2.1	0.02
40 g	Gouda 30%	401.6	96	10.04	5.68	1.12	24	0	320	400	360	0.04
45 g	Chléb Šumava	459	109.8	3.6	0.585	22.59	0	2.295	229.95	89.1	12.15	0
Celkem:		1188	284	14.05	14.675	24.25	48.5	2.295	557.25	506.3	386.35	0.06
Denní součet:		9117.4	2174.6	78.68	111.275	227.035	173.95	18.26	3251.85	2246.25	553.9	37.675

Sobota

		Energie (kJ)	Energie (kcal)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)	Cholesterol (mg)	Vláknina (g)	Sodík (mg)	Draslík (mg)	Vápník (mg)	Vitamin C (mg)
Snídaně												
10 g	Máslo stolní	307.6	73.5	0.07	8.26	0.05	24	0	1.4	1.7	2.1	0.02
120 g	dia jogurt ovocný	266.4	63.6	4.2	2.4	6.24	0	0	0	0	0	0
90 g	Chléb Šumava	918	219.6	7.2	1.17	45.18	0	4.59	459.9	178.2	24.3	0
Celkem:		1492	356.7	11.47	11.83	51.47	24	4.59	461.3	179.9	26.4	0.02
Přesnídávka												
150 g	Jablko	273	64.5	0.6	0.6	19.5	0	3	9	210	12	13.95
Celkem:		273	64.5	0.6	0.6	19.5	0	3	9	210	12	13.95
Oběd- pol. frankfurtská, vepřová pečeně, brambory, dušená mrkev												
90 g	Vepřová kýta	780.3	186.3	15.66	13.86	0.09	63.9	0	67.5	145.8	15.3	0
10 g	Sušené brambory	143.6	34.3	0.78	0.08	7.84	0	0.71	6.7	70.3	3.9	0.4
5 g	Sádlo	178	42.5	0.015	4.715	0	4.5	0	0.05	0.05	0.05	0
30 g	Párky dietní	394.5	94.2	4.2	8.31	0.36	28.5	0	744	210	12.6	0.54
24 g	Mrkev	21.12	5.04	0.24	0.048	1.752	0	0.672	18.72	65.04	10.8	1.344

10 g	Mouka pšeničná hladká (T 650)	143.7	34.3	1.13	0.15	7.31	0	0.4	0.2	12.5	1.9	0
5 g	Mouka pšeničná hladká (T 650)	71.85	17.15	0.565	0.075	3.655	0	0.2	0.1	6.25	0.95	0
10 g	Mouka pšeničná hladká (T 650)	143.7	34.3	1.13	0.15	7.31	0	0.4	0.2	12.5	1.9	0
5 ml	Mléko kravské polotučné 1.5% tuku	9.9	2.35	0.17	0.075	0.245	0.25	0	2.95	7.75	6.05	0
5 g	Máslo stolní	153.8	36.75	0.035	4.13	0.025	12	0	0.7	0.85	1.05	0.01
10 g	Máslo stolní	307.6	73.5	0.07	8.26	0.05	24	0	1.4	1.7	2.1	0.02
15 g	Cibule šalotka olme	14.85	3.6	0.255	0.03	0.72	0	0.15	1.8	34.95	13.35	6.45
10 g	Cibule podzimní	14	3.3	0.14	0.02	0.89	0	0.18	1.1	17.2	3.7	1.33
5 g	Cibule podzimní	7	1.65	0.07	0.01	0.445	0	0.09	0.55	8.6	1.85	0.665
5 g	Česneková pasta 50% soli	12.25	2.95	0.15	0.005	0.605	0	0	0	0	5.4	0.155
230 g	Brambor y nové	853.3	202.4	4.6	0.46	45.31	0	1.38	64.4	897	27.6	53.36
Celkem:		3249.47	774.59	29.21	40.378	76.607	133.15	4.182	910.37	1490.49	108.5	64.274
Svačina												
150 g	Jablko	273	64.5	0.6	0.6	19.5	0	3	9	210	12	13.95
Celkem:		273	64.5	0.6	0.6	19.5	0	3	9	210	12	13.95
Večeře - masová pomazánka, chléb												
80	Vepřová	776	185.6	13.84	14.56	0.16	56	0	59.2	193.6	11.2	0

g	plec											
5 g	Sádlo	178	42.5	0.015	4.715	0	4.5	0	0.05	0.05	0.05	0
15 g	Okurky sterilované	16.95	4.05	0.09	0.015	0.9	0	0.18	54.3	28.2	3.75	1.125
30 ml	Mléko kravské polotučné 1.5% tuku	59.4	14.1	1.02	0.45	1.47	1.5	0	17.7	46.5	36.3	0
5 g	Hořčice plnotučná	26.05	6.2	0.225	0.33	0.695	0	0.165	38	8.25	4.75	0
10 g	Cibule jarní	19.7	4.7	0.1	0.02	0.93	0	0.17	1	13.7	8	1.8
90 g	Chléb Šumava	918	219.6	7.2	1.17	45.18	0	4.59	459.9	178.2	24.3	0
Celkem:		1994.1	476.75	22.49	21.26	49.335	62	5.105	630.15	468.5	88.35	2.925
2. večeře												
50 g	Eidam 30% t.v.s.	550	131.5	15.15	7.6	0.7	26	0	433	59.5	377.5	0
45 g	Chléb Šumava	459	109.8	3.6	0.585	22.59	0	2.295	229.95	89.1	12.15	0
Celkem:		1009	241.3	18.75	8.185	23.29	26	2.295	662.95	148.6	389.65	0
Denní součet:		8290.57	1978.34	83.12	82.853	239.702	245.15	22.172	2682.77	2707.49	636.9	95.119

Neděle

	Energie (kJ)	Energie (kcal)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)	Cholesterol (mg)	Vláknina (g)	Sodík (mg)	Draslík (mg)	Vápník (mg)	Vitamín C (mg)	
Snídaně												
10 g	Máslo stolní	307.6	73.5	0.07	8.26	0.05	24	0	1.4	1.7	2.1	0.02
20 g	Dia jahodový džem	109.6	26.2	0.16	0.08	6.92	0	0.12	0.8	20.8	3.2	0.88
90 g	Chléb Šumava	918	219.6	7.2	1.17	45.18	0	4.59	459.9	178.2	24.3	0
Celkem:		1335.2	319.3	7.43	9.51	52.15	24	4.71	462.1	200.7	29.6	0.9

Přesnídávka												
150 g	Jablko	273	64.5	0.6	0.6	19.5	0	3	9	210	12	13.95
Celkem:		273	64.5	0.6	0.6	19.5	0	3	9	210	12	13.95
Oběd- pol. z míchaných obilnin, vepřová debrecínská pečeně, těstovin												
15 g	Zelenina mražená kořenová (pod svíčkovou)	15.6	3.75	0.18	0.03	0.675	0	0.3	0	0	0	0
90 g	Vepřová kýta	780.3	186.3	15.66	13.86	0.09	63.9	0	67.5	145.8	15.3	0
70 g	Těstoviny vaječné	1051.4	251.3	8.33	2.45	48.58	66.5	2.38	11.9	114.8	18.9	0
15 g	Salám šunkový	127.05	30.3	2.7	2.19	0.015	0	0.015	196.5	63.9	2.7	0
5 g	Rýže Natural	72.6	17.35	0.36	0.11	3.815	0	0.175	0.5	7.5	1.15	0
5 g	Pohanka	64.5	15.4	0.485	0.105	3.69	0	0.5	0	20.45	1.05	0
5 g	Ovesné vločky	75.6	18.05	0.655	0.345	3.405	0	0.27	0.25	17.3	2.85	0
5 g	Olej řepkový	184.45	44.05	0.005	4.98	0.005	0	0	0	0	0	0
15 g	Mouka pšeničná hladká (T 650)	215.55	51.45	1.695	0.225	10.965	0	0.6	0.3	18.75	2.85	0
3 g	Máslo stolní	92.28	22.05	0.021	2.478	0.015	7.2	0	0.42	0.51	0.63	0.006
10 g	Máslo stolní	307.6	73.5	0.07	8.26	0.05	24	0	1.4	1.7	2.1	0.02
10 g	Cibule podzimní	14	3.3	0.14	0.02	0.89	0	0.18	1.1	17.2	3.7	1.33
Celkem:		3000.93	716.8	30.301	35.053	72.195	161.6	4.42	279.87	407.91	51.23	1.356
Svačina												
150 g	Jablko	273	64.5	0.6	0.6	19.5	0	3	9	210	12	13.95

Celkem:	273	64.5	0.6	0.6	19.5	0	3	9	210	12	13.95	
Večeře												
70 g	Sýr tavený Dr.Halíř 70g (ONMB)	707.7	169.4	11.13	13.44	1.26	0	0	0	0	0	0
10 g	Máslo stolní	307.6	73.5	0.07	8.26	0.05	24	0	1.4	1.7	2.1	0.02
90 g	Chléb Šumava	918	219.6	7.2	1.17	45.18	0	4.59	459.9	178.2	24.3	0
Celkem:		1933.3	462.5	18.4	22.87	46.49	24	4.59	461.3	179.9	26.4	0.02
2. večeře - sardinková pomazánka												
30 g	Sardinky v oleji	276.3	66	7.11	4.2	0	21.6	0	122.4	119.7	124.5	0
5 g	Hořčice plnotučná	26.05	6.2	0.225	0.33	0.695	0	0.165	38	8.25	4.75	0
25 g	Gouda 40% T v suš.	356.25	85	6.5	6.525	0.25	28.5	0	269	31.75	176	0
10 g	Cibule jarní	19.7	4.7	0.1	0.02	0.93	0	0.17	1	13.7	8	1.8
50 g	Chléb Šumava	510	122	4	0.65	25.1	0	2.55	255.5	99	13.5	0
Celkem:		1188.3	283.9	17.935	11.725	26.975	50.1	2.885	685.9	272.4	326.75	1.8
Denní součet:		8003.73	1911.5	75.266	80.358	236.81	259.7	22.605	1907.17	1480.91	457.98	31.976

Příloha 3 – Jídelníček č. 1 – Dieta racionální

Pondělí

	Energie (kJ)	Energie (kcal)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)	Cholesterol (mg)	Vláknina (g)	Sodík (mg)	Draslík (mg)	Vápník (mg)	Vitamin C (mg)
Snídaně											

200 g	Vánočka kupovaná	3040	726	14.4	20.2	121.6	252	6.4	60	318	40	0
10 g	Máslo stolní	307.6	73.5	0.07	8.26	0.05	24	0	1.4	1.7	2.1	0.02
Celkem:		3347.6	799.5	14.47	28.46	121.65	276	6.4	61.4	319.7	42.1	0.02
Oběd - Pol.- s masovými knedličky, Kuřecí špíz, brambory, kompot												
15 g	Zelenina mražená kořenová (pod svíčkovou)	15.6	3.75	0.18	0.03	0.675	0	0.3	0	0	0	0
10 g	Vejce slepičí M	62.9	15	1.24	1.09	0.09	43.1	0	13.5	13.2	5.4	0
40 g	Salám šunkový	338.8	80.8	7.2	5.84	0.04	0	0.04	524	170.4	7.2	0
20 g	Rohlík	240.8	57.4	1.96	0.74	11.5	0	0.6	113.6	23.6	21.4	0
30 g	Přední libové hovězí maso	221.1	52.8	6.21	2.94	0	16.5	0	20.7	100.2	2.4	0
10 g	Mouka pšeničná hladká (T 650)	143.7	34.3	1.13	0.15	7.31	0	0.4	0.2	12.5	1.9	0
3 g	MÁSLO	91.74	22.32	0.021	2.46	0.021	0	0	1.2	0	0	0
10 g	MÁSLO	305.8	74.4	0.07	8.2	0.07	0	0	4	0	0	0
100 g	Kuřecí prsní řízek	489	117	21.8	3.2	0	0	0	100	0	0	0
230 g	HP Brambor y nové vařené	894.7	213.9	5.06	0.46	48.99	0	1.61	748.19	974.05	34.5	38.41
15 g	Cibule podzimní	21	4.95	0.21	0.03	1.335	0	0.27	1.65	25.8	5.55	1.995
90 g	Broskvový kompot Dia	121.5	28.8	0.45	0.09	7.56	0	0.81	11.7	151.2	4.5	2.7
Celkem:		2946.64	705.42	45.531	25.23	77.591	59.6	4.03	1538.74	1470.95	82.85	43.105

Večeře												
80 g	Salám šunkový	677.6	161.6	14.4	11.68	0.08	0	0.08	1048	340.8	14.4	0
15 g	Okurky sterilované	16.95	4.05	0.09	0.015	0.9	0	0.18	54.3	28.2	3.75	1.125
20 ml	Mléko kravské polotučné 1.5% tuku	39.6	9.4	0.68	0.3	0.98	1	0	11.8	31	24.2	0
15 g	MÁSLO	458.7	111.6	0.105	12.3	0.105	0	0	6	0	0	0
5 g	Hořčice plnotučná	26.05	6.2	0.225	0.33	0.695	0	0.165	38	8.25	4.75	0
8 g	Cibule podzimní	11.2	2.64	0.112	0.016	0.712	0	0.144	0.88	13.76	2.96	1.064
180 g	Chléb Šumava	1836	439.2	14.4	2.34	90.36	0	9.18	919.8	356.4	48.6	0
Celkem:		3066.1	734.69	30.012	26.981	93.832	1	9.749	2078.78	778.41	98.66	2.189
Denní součet:		9360.34	2239.61	90.013	80.671	293.073	336.6	20.179	3678.92	2569.06	223.61	45.314

Úterý

		Energie (kJ)	Energie (kcal)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)	Cholesterol (mg)	Vláknina (g)	Sodík (mg)	Draslík (mg)	Vápník (mg)	Vitamin C (mg)
Snídaně												
110 g	Rohlík	1324.4	315.7	10.78	4.07	63.25	0	3.3	624.8	129.8	117.7	0
20 g	Med včelí	278.8	66.6	0.06	0	16.34	0	0.04	0.62	38.2	1	0.4
10 g	Máslo stolní	307.6	73.5	0.07	8.26	0.05	24	0	1.4	1.7	2.1	0.02
Celkem:		1910.8	455.8	10.91	12.33	79.64	24	3.34	626.82	169.7	120.8	0.42
Oběd - pol.- kmínová s vejcem, Vepřový plátek po cikánsku, těstoviny												
15 g	Zelenina mražená	15.6	3.75	0.18	0.03	0.675	0	0.3	0	0	0	0

	kořenová (pod svíčkovou)											
90 g	Vepřové maso libové	829.8	198	15.57	16.38	0	58.5	0	72	355.5	21.6	0
10 g	Vejsce slepičí M	62.9	15	1.24	1.09	0.09	43.1	0	13.5	13.2	5.4	0
70 g	Těstoviny semolino vé	1017.8	243.6	8.75	0	47.04	0	0	0	0	0	0
5 g	Olej řepkový	184.45	44.05	0.005	4.98	0.005	0	0	0	0	0	0
10 g	Mouka pšeničná hladká (T 650)	143.7	34.3	1.13	0.15	7.31	0	0.4	0.2	12.5	1.9	0
5 g	Mouka pšeničná hladká (T 650)	71.85	17.15	0.565	0.075	3.655	0	0.2	0.1	6.25	0.95	0
5 g	Kmín drcený	87	20.75	0.63	0.685	3	0	1.9	0	0	0	0
20 g	Cibule podzimní	28	6.6	0.28	0.04	1.78	0	0.36	2.2	34.4	7.4	2.66
Celkem:		2441.1	583.2	28.35	23.43	63.555	101.6	3.16	88	421.85	37.25	2.66
Večeře												
20 g	Máslo čerstvé	615.2	147	0.14	16.52	0.1	48	0	2.8	3.4	4.2	0.04
10 0 g	Eidam 30% t.v.s.	1100	263	30.3	15.2	1.4	52	0	866	119	755	0
18 0 g	Chléb Šumava	1836	439.2	14.4	2.34	90.36	0	9.18	919.8	356.4	48.6	0
Celkem:		3551.2	849.2	44.84	34.06	91.86	100	9.18	1788.6	478.8	807.8	0.04
Denní součet:		7903.1	1888.2	84.1	69.82	235.05 5	225.6	15.68	2503.4 2	1070.3 5	965.85	3.12

Středa

	Energie (kJ)	Energie (kcal)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)	Cholesterol (mg)	Vláknina (g)	Sodík (mg)	Draslík (mg)	Vápník (mg)	Vitamin C (mg)
--	-----------------	-------------------	------------------	-------------	------------------	---------------------	-----------------	---------------	-----------------	----------------	-------------------

Snídaně												
110 g	Rohlík	1324.4	315.7	10.78	4.07	63.25	0	3.3	624.8	129.8	117.7	0
10 g	Máslo stolní	307.6	73.5	0.07	8.26	0.05	24	0	1.4	1.7	2.1	0.02
20 g	Jahodový džem	198.4	47.4	0.1	0.06	11.48	0	0.12	10	15.2	3.6	0.74
Celkem:		1830.4	436.6	10.95	12.39	74.78	24	3.42	636.2	146.7	123.4	0.76
Oběd - pol. fazolová, játra smažená, brambory, kompot												
110 g	Vepřová játra	576.4	137.5	23.21	3.74	2.53	330	0	88	298.1	7.7	27.5
11 g	Veje slepičí M	69.19	16.5	1.364	1.199	0.099	47.41	0	14.85	14.52	5.94	0
5 g	Sádlo	178	42.5	0.015	4.715	0	4.5	0	0.05	0.05	0.05	0
40 g	Rohlík	481.6	114.8	3.92	1.48	23	0	1.2	227.2	47.2	42.8	0
30 g	Olej řepkový	1106.7	264.3	0.03	29.88	0.03	0	0	0	0	0	0
15 g	Mouka pšeničná hladká (T 650)	215.55	51.45	1.695	0.225	10.965	0	0.6	0.3	18.75	2.85	0
10 g	Mouka pšeničná hladká (T 650)	143.7	34.3	1.13	0.15	7.31	0	0.4	0.2	12.5	1.9	0
120 g	Meruňkový kompot	410.4	98.4	0.6	0.12	24.6	0	1.56	2.4	200.4	14.4	8.52
10 g	Máslo stolní	307.6	73.5	0.07	8.26	0.05	24	0	1.4	1.7	2.1	0.02
40 g	Fazole	469.6	112	8.88	0.64	23.88	0	6.4	2.4	504	45.2	1
5 g	Česneková pasta 50% soli	12.25	2.95	0.15	0.005	0.605	0	0	0	0	5.4	0.155
250 g	Brambory pozdní	895	212.5	5	0.5	51.5	0	8	40	1130	45	48
Celkem:		4865.99	1160.7	46.064	50.914	144.569	405.91	18.16	376.8	2227.22	173.34	85.195

Večeře												
120 g	Tuňák s vejci (konzerva)	1321.2	315.6	19.32	23.28	7.2	0	0	0	0	0	0
10 g	Máslo stolní	307.6	73.5	0.07	8.26	0.05	24	0	1.4	1.7	2.1	0.02
180 g	Chléb Šumava	1836	439.2	14.4	2.34	90.36	0	9.18	919.8	356.4	48.6	0
Celkem:		3464.8	828.3	33.79	33.88	97.61	24	9.18	921.2	358.1	50.7	0.02
Denní součet:		10161.19	2425.6	90.804	97.184	316.959	453.91	30.76	1934.2	2732.02	347.44	85.975

Čtvrtek

		Energie (kJ)	Energie (kcal)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)	Cholesterol (mg)	Vláknina (g)	Sodík (mg)	Draslík (mg)	Vápník (mg)	Vitamin C (mg)
Snídaně												
55 g	Vejce slepičí M	345.95	82.5	6.82	5.995	0.495	237.05	0	74.25	72.6	29.7	0
10 g	Máslo stolní	307.6	73.5	0.07	8.26	0.05	24	0	1.4	1.7	2.1	0.02
110 g	Houska	1162.7	277.2	6.71	0.99	60.61	0	3.3	608.3	121	29.7	0
Celkem:		1816.25	433.2	13.6	15.245	61.155	261.05	3.3	683.95	195.3	61.5	0.02
Oběd - pol. celerová, Rozlitaný ptáček, knedlík												
90 g	Vepřová kýta	780.3	186.3	15.66	13.86	0.09	63.9	0	67.5	145.8	15.3	0
10 g	Vejce slepičí M	62.9	15	1.24	1.09	0.09	43.1	0	13.5	13.2	5.4	0
8.25 g	Vejce slepičí M	51.8925	12.375	1.023	0.89925	0.07425	35.5575	0	11.1375	10.89	4.455	0
10 g	Sušené brambory	143.6	34.3	0.78	0.08	7.84	0	0.71	6.7	70.3	3.9	0.4
10 g	Salám	84.7	20.2	1.8	1.46	0.01	0	0.01	131	42.6	1.8	0

g	šunkový											
10 g	Sádlo	356	85	0.03	9.43	0	9	0	0.1	0.1	0.1	0
30 g	Rohlík	361.2	86.1	2.94	1.11	17.25	0	0.9	170.4	35.4	32.1	0
5 g	Olej řepkový	184.45	44.05	0.005	4.98	0.005	0	0	0	0	0	0
10 g	Okurky sterilované	11.3	2.7	0.06	0.01	0.6	0	0.12	36.2	18.8	2.5	0.75
80 g	Mouka pšeničná hrubá (T 450)	1148.8	274.4	7.84	0.96	60	0	3.28	0.8	66.4	10.4	0
10 g	Mouka pšeničná hladká (T 650)	143.7	34.3	1.13	0.15	7.31	0	0.4	0.2	12.5	1.9	0
10 g	Mouka pšeničná hladká (T 650)	143.7	34.3	1.13	0.15	7.31	0	0.4	0.2	12.5	1.9	0
5 g	Máslo stolní	153.8	36.75	0.035	4.13	0.025	12	0	0.7	0.85	1.05	0.01
15 g	Kysaná smetana 16% tuku	107.25	25.65	0.42	2.4	0.48	7.8	0	12	21.15	16.5	0.135
10 g	Hořčice plnotučná	52.1	12.4	0.45	0.66	1.39	0	0.33	76	16.5	9.5	0
1 g	Droždí sušené	14.49	3.46	0.459	0.025	0.34	0	0	0.75	14.1	0.5	0.04
15 g	Cibule podzimní	21	4.95	0.21	0.03	1.335	0	0.27	1.65	25.8	5.55	1.995
30 g	Celer	29.7	7.2	0.39	0.09	2.19	0	0.54	29.7	104.1	21.9	2.37
Celkem:		3850.8825	919.435	35.602	41.51425	106.33925	171.3575	6.96	558.5375	610.995	134.755	5.7
Večeře												
100 g	Tvaroh jemný	456	109	17.5	2.5	4.2	7	0	40	120	120	1

3 g	Pažitka	4.83	1.14	0.09	0.018	0.216	0	0.075	0.3	11.43	5.22	1.701
250 ml	Mléko kravské polotučné 1.5% tuku	495	117.5	8.5	3.75	12.25	12.5	0	147.5	387.5	302.5	0
20 g	Máslo stolní	615.2	147	0.14	16.52	0.1	48	0	2.8	3.4	4.2	0.04
180 g	Chléb Šumava	1836	439.2	14.4	2.34	90.36	0	9.18	919.8	356.4	48.6	0
Celkem:		3407.03	813.84	40.63	25.128	107.126	67.5	9.255	1110.4	878.73	480.52	2.741
Denní součet:		9074.16 25	2166.4 75	89.832	81.887 25	274.620 25	499.90 75	19.515	2352.88 75	1685.0 2	676.77 5	8.461

Pátek

		Energie (kJ)	Energie (kcal)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)	Cholesterol (mg)	Vláknina (g)	Sodík (mg)	Draslík (mg)	Vápník (mg)	Vitamin C (mg)
Snídaně												
40 g	Rohlík sladký - loupák	658	157.2	2.92	6.28	22.2	0	1.2	221.2	0	9.6	0
80 g	Rohlík	963.2	229.6	7.84	2.96	46	0	2.4	454.4	94.4	85.6	0
35 g	Máslo pomazánkové	504.7	120.4	1.295	11.9	2.1	33.25	0	80.5	35	22.75	0
Celkem:		2125.9	507.2	12.055	21.14	70.3	33.25	3.6	756.1	129.4	117.95	0
Oběd- pol. hovězí s fridátovými nudlemi, hejtmanský měšec, rýže												
50 g	Zelí bílé sterilizované	46	11	0.6	0.1	3.05	0	1.05	177	101	21	6.7
80 g	Vepřové maso libové	737.6	176	13.84	14.56	0	52	0	64	316	19.2	0
10 ml	Smetana 31%	124.5	29.8	0.21	3.1	0.29	0	0	0	0	0	0
20 g	Slanina	664.8	158.8	0.5	17.74	0	15.6	0	4.4	9	0.6	0.02
5 g	Sádlo	178	42.5	0.015	4.715	0	4.5	0	0.05	0.05	0.05	0

5 g	Olej řepkový	184.45	44.05	0.005	4.98	0.005	0	0	0	0	0	0
10 g	Mouka pšeničná hladká (T 650)	143.7	34.3	1.13	0.15	7.31	0	0.4	0.2	12.5	1.9	0
15 g	Kečup	66.45	15.9	0.27	0.06	3.72	0	0.045	168.75	90	1.5	1.65
250 g	HP Rýže vařená	1327.5	315	6	1	65	0	0.75	0	72.5	7.5	0
300 g	HP Polévka hovězí s fridátovými nudlemi	792	189	9.9	11.4	11.4	0	0	0	0	0	0
5 g	Hořčice plnotučná	26.05	6.2	0.225	0.33	0.695	0	0.165	38	8.25	4.75	0
10 g	Cibule podzimní	14	3.3	0.14	0.02	0.89	0	0.18	1.1	17.2	3.7	1.33
Celkem:		4305.05	1025.85	32.835	58.155	92.36	72.1	2.59	453.5	626.5	60.2	9.7
Večeře												
100 g	Salám šunkový	847	202	18	14.6	0.1	0	0.1	1310	426	18	0
20 g	Máslo stolní	615.2	147	0.14	16.52	0.1	48	0	2.8	3.4	4.2	0.04
150 g	Chléb Šumava	1530	366	12	1.95	75.3	0	7.65	766.5	297	40.5	0
Celkem:		2992.2	715	30.14	33.07	75.5	48	7.75	2079.3	726.4	62.7	0.04
Denní součet:		9423.15	2248.05	75.03	112.365	238.16	153.35	13.94	3288.9	1482.3	240.85	9.74

Sobota

		Energie (kJ)	Energie (kcal)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)	Cholesterol (mg)	Vláknina (g)	Sodík (mg)	Draslík (mg)	Vápník (mg)	Vitamin C (mg)
Snídaně												
10 g	Máslo stolní	307.6	73.5	0.07	8.26	0.05	24	0	1.4	1.7	2.1	0.02
120 g	Jogurt ovocný	517.2	123.6	4.68	3.12	18.6	14.4	0	50.4	174	150	4.8

	2.5% T											
110 g	Houska	1162.7	277.2	6.71	0.99	60.61	0	3.3	608.3	121	29.7	0
Celkem:		1987.5	474.3	11.46	12.37	79.26	38.4	3.3	660.1	296.7	181.8	4.82
Oběd- pol. frankfurtská,buchtíčky s krémem												
11 g	Vejce slepičí M	69.19	16.5	1.364	1.199	0.099	47.41	0	14.85	14.52	5.94	0
10 g	Sušené brambory	143.6	34.3	0.78	0.08	7.84	0	0.71	6.7	70.3	3.9	0.4
5 g	Sádlo	178	42.5	0.015	4.715	0	4.5	0	0.05	0.05	0.05	0
10 g	Pudinkový prášek vanilka 38g	38	9	0.29	0.13	1.66	0	0	4	0	0	0
30 g	Párky dietní	394.5	94.2	4.2	8.31	0.36	28.5	0	744	210	12.6	0.54
10 g	Olej řepkový	368.9	88.1	0.01	9.96	0.01	0	0	0	0	0	0
100 g	Mouka pšeničná polohrubá (T 550)	1441	344	10.4	1.3	74.6	0	4.1	4	111	21	0
10 g	Mouka pšeničná hladká (T 650)	143.7	34.3	1.13	0.15	7.31	0	0.4	0.2	12.5	1.9	0
5 ml	Mléko kravské polotučné 1.5% tuku	9.9	2.35	0.17	0.075	0.245	0.25	0	2.95	7.75	6.05	0
100 ml	Mléko kravské polotučné 1.5% tuku	198	47	3.4	1.5	4.9	5	0	59	155	121	0
30 g	Máslo stolní	922.8	220.5	0.21	24.78	0.15	72	0	4.2	5.1	6.3	0.06
5 g	Droždí	33.25	7.9	1.39	0	0.59	0	0.15	180	130	4.3	0
35 g	Cukr	593.95	141.75	0	0	34.93	0	0	0	0.7	0.35	0
10	Cibule	14	3.3	0.14	0.02	0.89	0	0.18	1.1	17.2	3.7	1.33

g	podzimní											
5 g	Česneková pasta 50% soli	12.25	2.95	0.15	0.005	0.605	0	0	0	0	5.4	0.155
Celkem:		4561.04	1088.65	23.649	52.224	134.189	157.66	5.54	1021.05	734.12	192.49	2.485
Večeře - masová pomazánka, chléb												
80 g	Vepřová plec	776	185.6	13.84	14.56	0.16	56	0	59.2	193.6	11.2	0
5 g	Sádlo	178	42.5	0.015	4.715	0	4.5	0	0.05	0.05	0.05	0
15 g	Okurky sterilované	16.95	4.05	0.09	0.015	0.9	0	0.18	54.3	28.2	3.75	1.125
30 ml	Mléko kravské polotučné 1.5% tuku	59.4	14.1	1.02	0.45	1.47	1.5	0	17.7	46.5	36.3	0
5 g	Hořčice plnotučná	26.05	6.2	0.225	0.33	0.695	0	0.165	38	8.25	4.75	0
10 g	Cibule jarní	19.7	4.7	0.1	0.02	0.93	0	0.17	1	13.7	8	1.8
180 g	Chléb Šumava	1836	439.2	14.4	2.34	90.36	0	9.18	919.8	356.4	48.6	0
Celkem:		2912.1	696.35	29.69	22.43	94.515	62	9.695	1090.05	646.7	112.65	2.925
Denní součet:		9460.64	2259.3	64.799	87.024	307.964	258.06	18.535	2771.2	1677.52	486.94	10.23

Neděle

		Energie (kJ)	Energie (kcal)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)	Cholesterol (mg)	Vláknina (g)	Sodík (mg)	Draslík (mg)	Vápník (mg)	Vitamin C (mg)
Snídaně												
100 g	Rohlík	1204	287	9.8	3.7	57.5	0	3	568	118	107	0
10 g	Máslo stolní	307.6	73.5	0.07	8.26	0.05	24	0	1.4	1.7	2.1	0.02
20 g	Jahodový džem	198.4	47.4	0.1	0.06	11.48	0	0.12	10	15.2	3.6	0.74

Celkem:		1710	407.9	9.97	12.02	69.03	24	3.12	579.4	134.9	112.7	0.76
Oběd- pol. z míchaných obilnin, vepřová debrecínská pečeně, těstoviny												
15 g	Zelenina mražená kořenová (pod svičkovou)	15.6	3.75	0.18	0.03	0.675	0	0.3	0	0	0	0
90 g	Vepřová kýta	780.3	186.3	15.66	13.86	0.09	63.9	0	67.5	145.8	15.3	0
50 g	Těstoviny vaječné	751	179.5	5.95	1.75	34.7	47.5	1.7	8.5	82	13.5	0
15 g	Salám šunkový	127.05	30.3	2.7	2.19	0.015	0	0.015	196.5	63.9	2.7	0
5 g	Rýže Natural	72.6	17.35	0.36	0.11	3.815	0	0.175	0.5	7.5	1.15	0
5 g	Pohanka	64.5	15.4	0.485	0.105	3.69	0	0.5	0	20.45	1.05	0
5 g	Ovesné vločky	75.6	18.05	0.655	0.345	3.405	0	0.27	0.25	17.3	2.85	0
5 g	Olej řepkový	184.45	44.05	0.005	4.98	0.005	0	0	0	0	0	0
15 g	Mouka pšeničná hladká (T 650)	215.55	51.45	1.695	0.225	10.965	0	0.6	0.3	18.75	2.85	0
3 g	Máslo stolní	92.28	22.05	0.021	2.478	0.015	7.2	0	0.42	0.51	0.63	0.006
10 g	Máslo stolní	307.6	73.5	0.07	8.26	0.05	24	0	1.4	1.7	2.1	0.02
10 g	Cibule podzimní	14	3.3	0.14	0.02	0.89	0	0.18	1.1	17.2	3.7	1.33
Celkem:		2700.53	645	27.921	34.353	58.315	142.6	3.74	276.47	375.11	45.83	1.356
Večeře												
70 g	Sýr tavený Dr.Halíř 70g (ONMB)	707.7	169.4	11.13	13.44	1.26	0	0	0	0	0	0
10 g	Máslo stolní	307.6	73.5	0.07	8.26	0.05	24	0	1.4	1.7	2.1	0.02

180 g	Chláb Šumava	1836	439.2	14.4	2.34	90.36	0	9.18	919.8	356.4	48.6	0
Celkem:		2851.3	682.1	25.6	24.04	91.67	24	9.18	921.2	358.1	50.7	0.02
Denní součet:		7261.83	1735	63.491	70.413	219.015	190.6	16.04	1777.07	868.11	209.23	2.136

Příloha 4 – Jídelníček č. 2 – Dieta diabetická

Pondělí

		Energie (kJ)	Energie (kcal)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)	Cholesterol (mg)	Vláknina (g)	Sodík (mg)	Draslík (mg)	Vápník (mg)	Vitamin C (mg)
Snídaně												
50 g	Sýr tavený Madeta, VFN	550	131.5	8.2	9.75	0.7	27.5	0	650	70	275	0.05
120 g	Jablko	218.4	51.6	0.48	0.48	15.6	0	2.4	7.2	168	9.6	11.16
20 g	Flora light 30% tuku	220	54	0.1	6	0.1	0	0	0	0	0	0
90 g	Chláb kminový	876.6	209.7	6.66	0.99	46.62	0	3.78	440.1	129.6	18.9	0
250 ml	Bílá káva bez cukru	457.5	110	6.75	4	11.25	10	0	130	320	240	2.25
Celkem:		2322.5	556.8	22.19	21.22	74.27	37.5	6.18	1227.3	687.6	543.5	13.46
Přesnídávka												
Celkem:		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Oběd												
250 g	HP Polévka s játrovou zavářkou, VFN	462.5	110	9.5	2.25	14	137.5	1.75	100	70	10	6
280 g	HP Kuřecí stehno po římsku, 1por.=280g	919.8	219.52	21.28	14.28	2.24	84.56	0.56	760.48	426.72	26.04	11.48

	, VFN											
22 5 g	Brambory pozdni	805.5	191.25	4.5	0.45	46.35	0	7.2	36	1017	40.5	43.2
Celkem:		2187.8	520.77	35.28	16.98	62.59	222.06	9.51	896.48	1513.7 2	76.54	60.68
Svačina												
20 0 ml	Mléko kravské polotučné 1.5% tuku	396	94	6.8	3	9.8	10	0	118	310	242	0
60 g	Kornspitz	595.8	140.4	5.52	1.38	26.4	0	4.62	0	0	0	0
Celkem:		991.8	234.4	12.32	4.38	36.2	10	4.62	118	310	242	0
Večeře												
63 g	Rýže	920.43	219.87	4.347	0.441	49.896	0	0	2.52	67.41	6.93	0
48 g	Paštika Májka (konzerva)	554.88	132.48	5.28	11.52	1.92	0	0	0	0	0	0
26 0 g	HP Vepřová protýkaná dč.9, VMK, 1porce=260 g, VFN	1211.6	288.6	19.24	22.1	6.5	67.6	0.26	174.2	403	23.4	0
30 g	Chléb kminový	292.2	69.9	2.22	0.33	15.54	0	1.26	146.7	43.2	6.3	0
Celkem:		2979.1 1	710.85	31.087	34.391	73.856	67.6	1.52	323.42	513.61	36.63	0
Denní součet:		8481.2 1	2022.8 2	100.87 7	76.971	246.91 6	337.16	21.83	2565.2	3024.9 3	898.67	74.14

Úterý

		Energie (kJ)	Energie (kcal)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)	Cholesterol (mg)	Vláknina (g)	Sodík (mg)	Draslík (mg)	Vápník (mg)	Vitamin C (mg)
Snídaně												
12 0 g	Jogurt Activia bílý malý	363.6	86.4	5.04	3.96	7.08	14.4	0	60	192	186	1.2

	kelímek											
150 g	Jablko	273	64.5	0.6	0.6	19.5	0	3	9	210	12	13.95
20 g	Flora light 30% tuku	220	54	0.1	6	0.1	0	0	0	0	0	0
90 g	Chléb kminový	876.6	209.7	6.66	0.99	46.62	0	3.78	440.1	129.6	18.9	0
250 ml	Bílá káva bez cukru	457.5	110	6.75	4	11.25	10	0	130	320	240	2.25
Celkem:		2190.7	524.6	19.15	15.55	84.55	24.4	6.78	639.1	851.6	456.9	17.4
Přesnídávka												
Celkem:		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Oběd												
63 g	Těstoviny nevaječné	908.46	216.72	6.174	0.756	47.376	0	1.638	0.63	52.29	8.19	0
260 g	HP Vepřové na paprice d.č.9, 1 porce= 260g, VFN	1310.4	312	17.68	24.7	8.84	69.16	0.52	88.4	426.4	59.8	1.3
250 g	HP Polévka zeleninová s masem, krupicí a vejci, 1por.=250 ml, VFN	364.5	87.25	4.5	2.75	12.75	28.75	2.5	735.25	141.25	28	4.75
Celkem:		2583.36	615.97	28.354	28.206	68.966	97.91	4.658	824.28	619.94	95.99	6.05
Svačina												
200 ml	Mléko kravské polotučné 1.5% tuku	396	94	6.8	3	9.8	10	0	118	310	242	0
60 g	Kornspitz	595.8	140.4	5.52	1.38	26.4	0	4.62	0	0	0	0
Celkem:		991.8	234.4	12.32	4.38	36.2	10	4.62	118	310	242	0

Večeře												
50 g	Žervé Blaník (80g), VFN	394	95	3	8	2.75	0	0	0	0	0	0
65 g	Veje slepičí L	408.85	97.5	8.06	7.085	0.585	280.15	0	87.75	85.8	35.1	0
90 g	Uzená krkovička	1458	348.3	14.13	32.85	0.09	85.5	0	1080	207	29.7	0
2 g	Sůl	0	0	0	0	0	0	0	786	1.78	0.2	0
9 g	Sádlo	320.4	76.5	0.027	8.487	0	8.1	0	0.09	0.09	0.09	0
40 ml	Mléko kravské polotučné 1.5% tuku	79.2	18.8	1.36	0.6	1.96	2	0	23.6	62	48.4	0
150 g	HP Salát mrkvový dia (1 porce=150g), VFN	247.5	59.25	1.5	0.45	12.3	0	4.5	111	390	64.5	18
10 g	Cibule podzimní	14	3.3	0.14	0.02	0.89	0	0.18	1.1	17.2	3.7	1.33
30 g	Chléb kminový	292.2	69.9	2.22	0.33	15.54	0	1.26	146.7	43.2	6.3	0
225 g	Brambory pozdní	805.5	191.25	4.5	0.45	46.35	0	7.2	36	1017	40.5	43.2
Celkem:		4019.65	959.8	34.937	58.272	80.465	375.75	13.14	2272.24	1824.07	228.49	62.53
Denní součet:		9785.51	2334.77	94.761	106.408	270.181	508.06	29.198	3853.62	3605.61	1023.38	85.98

Středa

		Energie (kJ)	Energie (kcal)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)	Cholesterol (mg)	Vláknina (g)	Sodík (mg)	Draslík (mg)	Vápník (mg)	Vitamin C (mg)
Snídaně												
80 g	Salám šunkový	677.6	161.6	14.4	11.68	0.08	0	0.08	1048	340.8	14.4	0
150 g	Jablko	273	64.5	0.6	0.6	19.5	0	3	9	210	12	13.95
20	Flora light	220	54	0.1	6	0.1	0	0	0	0	0	0

g	30% tuku											
90 g	Chléb kminový	876.6	209.7	6.66	0.99	46.62	0	3.78	440.1	129.6	18.9	0
250 ml	Bílá káva bez cukru	457.5	110	6.75	4	11.25	10	0	130	320	240	2.25
Celkem:		2504.7	599.8	28.51	23.27	77.55	10	6.86	1627.1	1000.4	285.3	16.2
Přesnídávka												
Celkem:		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Oběd												
40 ml	Mléko kravské polotučné 1.5% tuku	79.2	18.8	1.36	0.6	1.96	2	0	23.6	62	48.4	0
10 g	Máslo čerstvé	307.6	73.5	0.07	8.26	0.05	24	0	1.4	1.7	2.1	0.02
150 g	HP Salát okurkový dia (1 porce=150g), VFN	72	17.55	1.05	0.15	3	0	1.2	12	219	24	13.2
250 g	HP Polévka hovězí s těstovinový mi obrázky, 1por.=250ml, VFN	388	92.75	6.25	1.25	16	10	2	379.75	159.25	26	4.75
100 g	HP Košárnický řízek, 1 por.=100g, VFN	2873	686	24.4	53.4	28.2	108	1.4	395	420.3	215	0
225 g	Brambory pozdní	805.5	191.25	4.5	0.45	46.35	0	7.2	36	1017	40.5	43.2
Celkem:		4525.3	1079.85	37.63	64.11	95.56	144	11.8	847.75	1879.25	356	61.17
Svačina												
16 g	Sýr trojhránek Madeta, VFN	192	45.92	2.08	3.952	0.56	8.8	0	208	22.4	88	0.016

60 g	Kornspitz	595.8	140.4	5.52	1.38	26.4	0	4.62	0	0	0	0
Celkem:		787.8	186.32	7.6	5.332	26.96	8.8	4.62	208	22.4	88	0.016
Večeře												
100 g	Rajčata	63	15	1	0.2	4.1	0	1.2	6	278	20	24.9
120 g	Jogurt Activia bílý malý kelímeček	363.6	86.4	5.04	3.96	7.08	14.4	0	60	192	186	1.2
130 g	HP Pomazánka budapešťská, 1 por.=130g, VFN	566.93	134.16	14.3	5.2	8.06	0	0.13	3.64	22.49	8.97	1.17
130 g	Chléb kmínový	1266.2	302.9	9.62	1.43	67.34	0	5.46	635.7	187.2	27.3	0
Celkem:		2259.73	538.46	29.96	10.79	86.58	14.4	6.79	705.34	679.69	242.27	27.27
Denní součet:		10077.53	2404.43	103.7	103.502	286.65	177.2	30.07	3388.19	3581.74	971.57	104.656

Čtvrtek

		Energie (kJ)	Energie (kcal)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)	Cholesterol (mg)	Vláknina (g)	Sodík (mg)	Draslík (mg)	Vápník (mg)	Vitamin C (mg)
Snídaně												
80 g	Žervé Blaník (80g), VFN	630.4	152	4.8	12.8	4.4	0	0	0	0	0	0
150 g	Jablko	273	64.5	0.6	0.6	19.5	0	3	9	210	12	13.95
20 g	Flora light 30% tuku	220	54	0.1	6	0.1	0	0	0	0	0	0
90 g	Chléb kmínový	876.6	209.7	6.66	0.99	46.62	0	3.78	440.1	129.6	18.9	0
250 ml	Bílá káva bez cukru	457.5	110	6.75	4	11.25	10	0	130	320	240	2.25
Celkem:		2457.5	590.2	18.91	24.39	81.87	10	6.78	579.1	659.6	270.9	16.2

Přesnídávka												
Celkem:	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Oběd												
27 g	Zelenina mražená kořenová (pod svíčkovou)	28.08	6.75	0.324	0.054	1.215	0	0.54	0	0	0	0
18 ml	Smetana 12% tuku	102.24	24.48	0.558	2.16	0.756	6.12	0	7.2	23.4	18	0
3 g	Slanina uzená bez kůže	99.72	23.82	0.075	2.661	0	2.34	0	0.66	1.35	0.09	0.003
5 g	Olej stolní	193.35	46.2	0	4.975	0	0	0	0	0	0.05	0
4 g	Ocet	6.04	1.44	0.024	0	0.388	0	0	0.8	3.56	0.6	0
9 g	Mouka pšeničná hladká (T 650)	129.33	30.87	1.017	0.135	6.579	0	0.36	0.18	11.25	1.71	0
45 ml	Mléko kravské polotučné 1.5% tuku	89.1	21.15	1.53	0.675	2.205	2.25	0	26.55	69.75	54.45	0
3 g	Máslo čerstvé	92.28	22.05	0.021	2.478	0.015	7.2	0	0.42	0.51	0.63	0.006
90 g	Libové maso hovězí	493.2	117.9	17.82	5.13	0	49.5	0	62.1	300.6	10.8	0
250 g	HP Polévka zeleninová s masem a rýží, 1por.=250ml, VFN	341	82	4.25	0.75	16.5	5.5	1.75	727.25	133.25	24.25	4.75
120 g	HP Knedlíky houskové	1057.2	252	8.4	2.04	51	14.4	0	618	139.2	68.4	0.36
3 g	Hořčice plnotučná	15.63	3.72	0.135	0.198	0.417	0	0.099	22.8	4.95	2.85	0
10 g	Citrony	10.2	2.4	0.07	0.05	0.92	0	0.43	0.3	17.9	2.6	4.86
16	Cibule	22.4	5.28	0.224	0.032	1.424	0	0.288	1.76	27.52	5.92	2.128

g	podzimní											
Celkem:		2679.77	640.06	34.448	21.338	81.419	87.31	3.467	1468.02	733.24	190.35	12.107
Svačina												
200 ml	Mléko kravské polotučné 1.5% tuku	396	94	6.8	3	9.8	10	0	118	310	242	0
60 g	Kornspitz	595.8	140.4	5.52	1.38	26.4	0	4.62	0	0	0	0
Celkem:		991.8	234.4	12.32	4.38	36.2	10	4.62	118	310	242	0
Večeře												
2 g	Sůl	0	0	0	0	0	0	0	786	1.78	0.2	0
10 g	Máslo čerstvé	307.6	73.5	0.07	8.26	0.05	24	0	1.4	1.7	2.1	0.02
125 ml	Jogurt jahodový Diat (Frankenland), 1 porce=125g, VFN	335	80	4.125	1.625	12	0	0	0	0	0	0
130 g	HP Treska zapečená ze sýrem (1porce=130g), VFN	783.77	187.2	29.64	7.28	0.78	64.35	0	435.89	380.25	358.28	0
270 g	HP Kaše bramborová s mrkví d.9/275, 1por.=270g, VFN	808.11	192.51	5.67	2.16	42.66	5.4	7.02	442.8	1004.4	107.19	36.99
150 g	Dia třešňový kompot	207	49.5	1.05	0.3	12.9	0	2.25	3	210	13.5	3
30 g	Chléb kmínový	292.2	69.9	2.22	0.33	15.54	0	1.26	146.7	43.2	6.3	0
Celkem:		2733.68	652.61	42.775	19.955	83.93	93.75	10.53	1815.79	1641.33	487.57	40.01
Denní součet:		8862.75	2117.27	108.453	70.063	283.419	201.06	25.397	3980.91	3344.17	1190.82	68.317

Pátek

		Energie (kJ)	Energie (kcal)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)	Cholesterol (mg)	Vláknina (g)	Sodík (mg)	Draslík (mg)	Vápník (mg)	Vitamin C (mg)
Snídaně												
50 g	Sýr tavený 30 %	535	127.5	13.2	8.25	0.3	27	0	283	60	325	0
150 g	Jablko	273	64.5	0.6	0.6	19.5	0	3	9	210	12	13.95
20 g	Flora light 30% tuku	220	54	0.1	6	0.1	0	0	0	0	0	0
90 g	Chléb kmínový	876.6	209.7	6.66	0.99	46.62	0	3.78	440.1	129.6	18.9	0
250 ml	Bílá káva bez cukru	457.5	110	6.75	4	11.25	10	0	130	320	240	2.25
Celkem:		2362.1	565.7	27.31	19.84	77.77	37	6.78	862.1	719.6	595.9	16.2
Přesnídávka												
Celkem:		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Oběd												
63 g	Rýže	920.43	219.87	4.347	0.441	49.896	0	0	2.52	67.41	6.93	0
260 g	HP Vepřová roláda plněná, 1 porce=260 g, VFN	1406.6	335.4	21.06	25.74	9.1	109.2	0.78	291.2	468	41.6	2.34
130 g	HP Salát okurkový s rajčaty DIA, 1por.=130 g, VFN	112.45	27.04	1.3	1.17	4.81	0	1.3	12.61	278.98	27.04	20.02
250 g	HP Polévka bramborová, 1por.=250 ml, VFN	385.25	91.75	3.25	0.5	21.75	0	3.5	728	303.25	32.5	13.5
Celkem:		2824.73	674.0	29.957	27.851	85.556	109.2	5.58	1034.3	1117.	108.07	35.86

		6						3	64			
Svačina												
100 g	Zelí hlávkové bílé	77	18	1.5	0.2	5.4	0	0	16	249	49	39.3
2 g	Sůl	0	0	0	0	0	0	0	786	1.78	0.2	0
14 g	Salám dietní	135.94	32.48	2.45	2.436	0.056	12.6	0.014	340.2	45.5	3.5	0.252
7 g	Sádlo	249.2	59.5	0.021	6.601	0	6.3	0	0.07	0.07	0.07	0
3 g	Olej slunečnicový	110.55	26.4	0.003	2.985	0.003	0	0	0.003	0	0.006	0
40 g	Mrkev	35.2	8.4	0.4	0.08	2.92	0	1.12	31.2	108.4	18	2.24
11 g	Mouka pšeničná hladká (T 650)	158.07	37.73	1.243	0.165	8.041	0	0.44	0.22	13.75	2.09	0
200 ml	Mléko kravské polotučné 1.5% tuku	396	94	6.8	3	9.8	10	0	118	310	242	0
200 g	Kuřecí stehno	936	224	40.6	6.2	0.8	148	0	166	562	30	0
60 g	Kornspitz	595.8	140.4	5.52	1.38	26.4	0	4.62	0	0	0	0
18 g	Čočka	224.1	53.46	4.356	0.216	10.44	0	5.49	1.26	149.04	13.68	0.45
9 g	Cibule červená	15.03	3.6	0.09	0.009	0.81	0	0.153	0.36	13.14	2.07	0.666
0.1 g	Česneková pasta 50% soli	0.245	0.059	0.003	0.0001	0.0121	0	0	0	0	0.108	0.0031
0.18 g	Bylinky provensálské Vitana	2.2194	0.531	0.01854	0.01386	0.0828	0	0	0	0	0	0
225 g	Brambory pozdní	805.5	191.25	4.5	0.45	46.35	0	7.2	36	1017	40.5	43.2
Celkem:		3740.8544	889.81	67.50454	23.73596	111.1149	176.9	19.037	1495.313	2469.68	401.224	86.1111

Večeře												
180 g	Zelenina mražená - mrkev, kukuřice, hrášek	451.8	108	7.02	0.9	28.26	0	7.56	0	0	0	0
80 g	Tavený sýr se šunkou 45%	948	226.4	13.36	16.72	0.4	44	0	1040	112	374.4	0.48
9 g	Olej stolní	348.03	83.16	0	8.955	0	0	0	0	0	0.09	0
5 g	Mouka pšeničná hladká (T 650)	71.85	17.15	0.565	0.075	3.655	0	0.2	0.1	6.25	0.95	0
45 g	Lečo mražené	54.9	13.05	0.45	0.135	2.475	0	0	0	0	22.5	22.5
45 g	Klobása šunková	520.65	124.2	3.6	11.25	1.845	0	0	0	0	0	0
18 g	Kečup	79.74	19.08	0.324	0.072	4.464	0	0.054	202.5	108	1.8	1.98
13 g	Cibule podzimní	18.2	4.29	0.182	0.026	1.157	0	0.234	1.43	22.36	4.81	1.729
130 g	Chléb kmínový	1266.2	302.9	9.62	1.43	67.34	0	5.46	635.7	187.2	27.3	0
45 g	Brambory pozdní	161.1	38.25	0.9	0.09	9.27	0	1.44	7.2	203.4	8.1	8.64
Celkem:		3920.47	936.48	36.021	39.653	118.866	44	14.948	1886.93	639.21	439.95	35.329
Denní součet:		12848.1544	3066.05	160.79254	111.07996	393.3069	367.1	46.345	5278.673	4946.13	1545.144	173.5001

Sobota

		Energie (kJ)	Energie (kcal)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)	Cholesterol (mg)	Vláknina (g)	Sodík (mg)	Draslík (mg)	Vápník (mg)	Vitamin C (mg)
Snídaně												
50 g	Žervé Blaník (80g), VFN	394	95	3	8	2.75	0	0	0	0	0	0
15	Jablko	273	64.5	0.6	0.6	19.5	0	3	9	210	12	13.95

0 g												
20 g	Flora light 30% tuku	220	54	0.1	6	0.1	0	0	0	0	0	0
90 g	Chléb kmínový	876.6	209.7	6.66	0.99	46.62	0	3.78	440.1	129.6	18.9	0
250 ml	Bílá káva bez cukru	457.5	110	6.75	4	11.25	10	0	130	320	240	2.25
Celkem:		2221.1	533.2	17.11	19.59	80.22	10	6.78	579.1	659.6	270.9	16.2
Přesnídávka												
Celkem:		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Oběd												
260 g	HP Vepřová pečeně přírodní d.č.3, 1 porce=260g, VFN	1302.6	309.4	16.64	25.48	7.28	58.5	0.52	72.8	379.6	26	1.04
250 g	HP Polévka hovězí s noky, 1por.=250 ml, VFN	528.25	126	6.5	5	16	35	2.25	387	166.5	28.75	4.75
180 g	HP Fazolky na slanič, 1por.=180g, VFN	462.6	110.7	5.4	7.56	11.52	18	0	156.6	474.3	81.9	7.92
225 g	Brambory pozdní	805.5	191.25	4.5	0.45	46.35	0	7.2	36	1017	40.5	43.2
Celkem:		3098.95	737.35	33.04	38.49	81.15	111.5	9.97	652.4	2037.4	177.15	56.91
Svačina												
200 ml	Mléko kravské polotučné 1.5% tuku	396	94	6.8	3	9.8	10	0	118	310	242	0
60 g	Kornspitz	595.8	140.4	5.52	1.38	26.4	0	4.62	0	0	0	0
Celkem:		991.8	234.4	12.32	4.38	36.2	10	4.62	118	310	242	0

Večeře												
80 g	Žervé Blaník (80g), VFN	630.4	152	4.8	12.8	4.4	0	0	0	0	0	0
80 g	Šunka vepřová	600.8	143.6	12.88	10	0.64	0	0	0	0	0	0
100 g	Rajčata	63	15	1	0.2	4.1	0	1.2	6	278	20	24.9
20 g	Flora light 30% tuku	220	54	0.1	6	0.1	0	0	0	0	0	0
130 g	Chléb kmínový	1266.2	302.9	9.62	1.43	67.34	0	5.46	635.7	187.2	27.3	0
Celkem:		2780.4	667.5	28.4	30.43	76.58	0	6.66	641.7	465.2	47.3	24.9
Denní součet:		9092.25	2172.45	90.87	92.89	274.15	131.5	28.03	1991.2	3472.2	737.35	98.01

Neděle

		Energie (kJ)	Energie (kcal)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)	Cholesterol (mg)	Vláknina (g)	Sodík (mg)	Draslík (mg)	Vápník (mg)	Vitamin C (mg)
Snídaně												
250 ml	Kakao neslazené	737.5	177.5	8	5	24	12.5	0	152.5	417.5	282.5	1.75
120 g	Jogurt Activia bílý malý kelímek	363.6	86.4	5.04	3.96	7.08	14.4	0	60	192	186	1.2
150 g	Jablko	273	64.5	0.6	0.6	19.5	0	3	9	210	12	13.95
20 g	Flora light 30% tuku	220	54	0.1	6	0.1	0	0	0	0	0	0
90 g	Chléb kmínový	876.6	209.7	6.66	0.99	46.62	0	3.78	440.1	129.6	18.9	0
Celkem:		2470.7	592.1	20.4	16.55	97.3	26.9	6.78	661.6	949.1	499.4	16.9
Přesnídávka												
Celkem:		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Oběd												
63 g	Těstoviny nevaječné	908.46	216.72	6.174	0.756	47.37 6	0	1.638	0.63	52.29	8.19	0
25 0 g	HP Polévka hrstková, 1por.=250 ml, VFN	647	154	7.75	3.25	27.5	0	6.75	359	376.25	29.75	3.5
14 0 g	HP Hovězí po cikánsku 1por.=140g , VFN	944.16	225.96	20.02	10.22	14.98	49.84	1.4	593.04	563.36	90.02	71.26
Celkem:		2499.6 2	596.68	33.944	14.226	89.85 6	49.84	9.788	952.67	991.9	127.96	74.76
Svačina												
20 0 ml	Mléko kravské polotučné 1.5% tuku	396	94	6.8	3	9.8	10	0	118	310	242	0
55 g	Houska	581.35	138.6	3.355	0.495	30.30 5	0	1.65	304.15	60.5	14.85	0
Celkem:		977.35	232.6	10.155	3.495	40.10 5	10	1.65	422.15	370.5	256.85	0
Večeře												
10 0 g	Sýr tvrdý 40 %	1297	309.5	25.7	22.6	1.4	75	0	723	71.4	960	0.5
80 g	Salám šunkový	677.6	161.6	14.4	11.68	0.08	0	0.08	1048	340.8	14.4	0
15 0 g	Jablko	273	64.5	0.6	0.6	19.5	0	3	9	210	12	13.95
20 g	Flora light 40%	296	70.6	0	8	0	0	0	0	0	0	0
13 0 g	Chléb kmínový	1266.2	302.9	9.62	1.43	67.34	0	5.46	635.7	187.2	27.3	0
Celkem:		3809.8	909.1	50.32	44.31	88.32	75	8.54	2415.7	809.4	1013.7	14.45
Denní součet:		9757.4 7	2330.4 8	114.81 9	78.581	315.5 81	161.74	26.758	4452.1 2	3120.9	1897.9 1	106.11

Příloha 5 – Jídelníček č. 2 – Dieta racionální

Pondělí

		Energie (kJ)	Energie (kcal)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)	Cholesterol (mg)	Vláknina (g)	Sodík (mg)	Draslík (mg)	Vápník (mg)	Vitamin C (mg)
Snídaně												
50 g	Sýr tavený Madeta, VFN	550	131.5	8.2	9.75	0.7	27.5	0	650	70	275	0.05
10 g	Máslo čerstvé	307.6	73.5	0.07	8.26	0.05	24	0	1.4	1.7	2.1	0.02
110 g	Houska	1162.7	277.2	6.71	0.99	60.61	0	3.3	608.3	121	29.7	0
250 ml	Bílá káva bez cukru	457.5	110	6.75	4	11.25	10	0	130	320	240	2.25
Celkem:		2477.8	592.2	21.73	23	72.61	61.5	3.3	1389.7	512.7	546.8	2.32
Přesnídávka												
Celkem:		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Oběd												
5 g	Sůl	0	0	0	0	0	0	0	1965	4.45	0.5	0
4 g	Slanina	132.96	31.76	0.1	3.548	0	3.12	0	0.88	1.8	0.12	0.004
9 g	Salám dietní	87.39	20.88	1.575	1.566	0.036	8.1	0.009	218.7	29.25	2.25	0.162
45 g	Rajčata	28.35	6.75	0.45	0.09	1.845	0	0.54	2.7	125.1	9	11.205
1 g	Pepř mletý	9.32	2.22	0.117	0.033	0.629	0	0.265	0.44	12.59	4.37	0.21
6 g	Mouka pšeničná hladká (T 650)	86.22	20.58	0.678	0.09	4.386	0	0.24	0.12	7.5	1.14	0
1 g	Majoránka	14.48	3.46	0.143	0.056	0.587	0	0.403	0.48	15.46	13.88	0
180 g	Kuřecí stehno	842.4	201.6	36.54	5.58	0.72	133.2	0	149.4	505.8	27	0

250 g	HP Polévka s játrovou zavářkou, VFN	462.5	110	9.5	2.25	14	137.5	1.75	100	70	10	6
2 g	Česnek	10.3	2.46	0.124	0.006	0.5	0	0.042	0.2	8.72	0.7	0.364
270 g	Brambor y pozdní	966.6	229.5	5.4	0.54	55.62	0	8.64	43.2	1220.4	48.6	51.84
Celkem:		2640.52	629.21	54.627	13.759	78.323	281.92	11.889	2481.12	2001.07	117.56	69.785
Svačina												
200 ml	Mléko kravské polotučné 1.5% tuku	396	94	6.8	3	9.8	10	0	118	310	242	0
60 g	Kornspitz	595.8	140.4	5.52	1.38	26.4	0	4.62	0	0	0	0
Celkem:		991.8	234.4	12.32	4.38	36.2	10	4.62	118	310	242	0
Večeře												
350 g	HP Kynuté knedlíky s ovocem	3990	952	23.1	30.8	149.8	70	3.15	1036.35	434	150.5	3.85
Celkem:		3990	952	23.1	30.8	149.8	70	3.15	1036.35	434	150.5	3.85
Denní součet:		10100.12	2407.81	111.777	71.939	336.933	423.42	22.959	5025.17	3257.77	1056.86	75.955

Úterý

		Energie (kJ)	Energie (kcal)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)	Cholesterol (mg)	Vláknina (g)	Sodík (mg)	Draslík (mg)	Vápník (mg)	Vitamin C (mg)
Snídaně												
120 g	Rohlík sójový	1302	309.6	13.32	1.8	60.12	0	7.32	663.6	0	0	0
150 g	Jogurt ovocný 2.5% T	646.5	154.5	5.85	3.9	23.25	18	0	63	217.5	187.5	6

20 g	Flora light 40%	296	70.6	0	8	0	0	0	0	0	0	0
250 ml	Bílá káva bez cukru	457.5	110	6.75	4	11.25	10	0	130	320	240	2.25
Celkem:		2702	644.7	25.92	17.7	94.62	28	7.32	856.6	537.5	427.5	8.25
Přesnídávka												
Celkem:		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Oběd												
90 g	Těstoviny nevaječné	1297.8	309.6	8.82	1.08	67.68	0	2.34	0.9	74.7	11.7	0
2 g	Sůl	0	0	0	0	0	0	0	786	1.78	0.2	0
260 g	HP Vepřové na paprice, 1 porce=260 g, VFN	1263.6	301.6	17.68	21.06	14.04	59.8	0.52	83.2	400.4	31.2	9.88
250 g	HP Polévka zeleninová s krupicí, VFN	275	65	3	1	13.25	25	1.75	8	32.5	5	0
Celkem:		2836.4	676.2	29.5	23.14	94.97	84.8	4.61	878.1	509.38	48.1	9.88
Svačina												
140 g	Pomeranče	215.6	51.8	1.26	0.28	15.4	0	2.24	4.2	299.6	61.6	70.98
Celkem:		215.6	51.8	1.26	0.28	15.4	0	2.24	4.2	299.6	61.6	70.98
Večeře												
45 g	Veje slepičí syrové	283.05	67.5	5.58	4.905	0.405	193.95	0	60.75	59.4	24.3	0
90 g	Uzený bok	2223	531	9.27	54.9	0	103.5	0	1107	216	6.3	0
1 g	Sůl	0	0	0	0	0	0	0	393	0.89	0.1	0
9 g	Sádlo	320.4	76.5	0.027	8.487	0	8.1	0	0.09	0.09	0.09	0
5 g	Olej	184.45	44.05	0.005	4.98	0.005	0	0	0	0	0	0

	řepkový											
90 g	Mrkev	79.2	18.9	0.9	0.18	6.57	0	2.52	70.2	243.9	40.5	5.04
45 ml	Mléko kravské polotučné 1.5% tuku	89.1	21.15	1.53	0.675	2.205	2.25	0	26.55	69.75	54.45	0
2 g	Cukr	33.94	8.1	0	0	1.996	0	0	0	0.04	0.02	0
9 g	Citrony	9.18	2.16	0.063	0.045	0.828	0	0.387	0.27	16.11	2.34	4.374
11 g	Cibule podzimní	15.4	3.63	0.154	0.022	0.979	0	0.198	1.21	18.92	4.07	1.463
270 g	Brambory pozdní	966.6	229.5	5.4	0.54	55.62	0	8.64	43.2	1220.4	48.6	51.84
Celkem:		4204.32	1002.49	22.929	74.734	68.608	307.8	11.745	1702.27	1845.5	180.77	62.717
Denní součet:		9958.32	2375.19	79.609	115.854	273.598	420.6	25.915	3441.17	3191.98	717.97	151.827

Středa

		Energie (kJ)	Energie (kcal)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)	Cholesterol (mg)	Vláknina (g)	Sodík (mg)	Draslík (mg)	Vápník (mg)	Vitamin C (mg)
Snídaně												
80 g	Salám šunkový	677.6	161.6	14.4	11.68	0.08	0	0.08	1048	340.8	14.4	0
110 g	Houska	1162.7	277.2	6.71	0.99	60.61	0	3.3	608.3	121	29.7	0
20 g	Flora light 40%	296	70.6	0	8	0	0	0	0	0	0	0
250 ml	Bílá káva bez cukru	457.5	110	6.75	4	11.25	10	0	130	320	240	2.25
Celkem:		2593.8	619.4	27.86	24.67	71.94	10	3.38	1786.3	781.8	284.1	2.25
Přesnídávka												
Celkem:		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Oběd												

13 g	Těstoviny nevaječné	187.46	44.72	1.274	0.156	9.776	0	0.338	0.13	10.79	1.69	0
2 g	Sůl	0	0	0	0	0	0	0	786	1.78	0.2	0
1 g	Petržel kudrnka	13	3.11	0.178	0.021	0.563	0	0.304	4.52	38.05	14.98	1.22
1 g	Petržel - kořen	1.52	0.36	0.026	0.005	0.097	0	0.033	0.27	5.62	0.68	0.672
117 g	Okurky salátové	49.14	11.7	0.936	0.234	2.691	0	1.053	10.53	189.54	21.06	11.466
1 g	Ocet	1.51	0.36	0.006	0	0.097	0	0	0.2	0.89	0.15	0
1 g	Mrkev	0.88	0.21	0.01	0.002	0.073	0	0.028	0.78	2.71	0.45	0.056
27 g	Mražená zeleninová směs jarní	41.04	9.72	0.972	0.081	2.592	0	0	14.31	78.3	11.34	5.454
90 ml	Mléko kravské polotučné 1.5% tuku	178.2	42.3	3.06	1.35	4.41	4.5	0	53.1	139.5	108.9	0
10 g	Máslo čerstvé	307.6	73.5	0.07	8.26	0.05	24	0	1.4	1.7	2.1	0.02
18 g	Libové maso hovězí	98.64	23.58	3.564	1.026	0	9.9	0	12.42	60.12	2.16	0
100 g	HP Košárnický řízek, 1 por.=100g, VFN	2873	686	24.4	53.4	28.2	108	1.4	395	420.3	215	0
9 g	Cukr	152.73	36.45	0	0	8.982	0	0	0	0.18	0.09	0
1 g	Celer	0.99	0.24	0.013	0.003	0.073	0	0.018	0.99	3.47	0.73	0.079
270 g	Brambory pozdní	966.6	229.5	5.4	0.54	55.62	0	8.64	43.2	1220.4	48.6	51.84
Celkem:		4872.31	1161.75	39.909	65.078	113.224	146.4	11.814	1322.85	2173.35	428.13	70.807
Svačina												
17 g	Tavený sýr trojúhelníček 1por.=50g, VFN	155.55	37.026	2.04	2.72	1.19	0	0	0	0	0	0
60	Kornspitz	595.8	140.4	5.52	1.38	26.4	0	4.62	0	0	0	0

g												
Celkem:		751.35	177.426	7.56	4.1	27.59	0	4.62	0	0	0	0
Večeře												
80 g	Rajčata	50.4	12	0.8	0.16	3.28	0	0.96	4.8	222.4	16	19.92
20 g	kapie sterilovaná	44.4	10.6	0.14	0.58	1.18	0	0	0	0	0	0
130 g	HP Pomazánka a budapešťská, 1por.=130 g, VFN	566.93	134.16	14.3	5.2	8.06	0	0.13	3.64	22.49	8.97	1.17
200 g	Chléb kmínový	1948	466	14.8	2.2	103.6	0	8.4	978	288	42	0
Celkem:		2609.73	622.76	30.04	8.14	116.12	0	9.49	986.44	532.89	66.97	21.09
Denní součet:		10827.19	2581.336	105.369	101.988	328.874	156.4	29.304	4095.59	3488.04	779.2	94.147

Čtvrtek

		Energie (kJ)	Energie (kcal)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)	Cholesterol (mg)	Vláknina (g)	Sodík (mg)	Draslík (mg)	Vápník (mg)	Vitamin C (mg)
Snídaně												
80 g	Žervé Blaník (80g), VFN	630.4	152	4.8	12.8	4.4	0	0	0	0	0	0
120 g	Rohlík selský	1219.2	290.4	14.28	1.92	63.36	0	9.36	663.6	348	32.4	0
10 g	Máslo čerstvé	307.6	73.5	0.07	8.26	0.05	24	0	1.4	1.7	2.1	0.02
250 ml	Bílá káva bez cukru	457.5	110	6.75	4	11.25	10	0	130	320	240	2.25
Celkem:		2614.7	625.9	25.9	26.98	79.06	34	9.36	795	669.7	274.5	2.27
Přesnídávka												

Celkem:	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Oběd												
27 g	Zelenina mražená kořenová (pod svíčkovou)	28.08	6.75	0.324	0.054	1.215	0	0.54	0	0	0	0
9 g	Vejce slepičí syrové	56.61	13.5	1.116	0.981	0.081	38.79	0	12.15	11.88	4.86	0
2 g	Sůl	0	0	0	0	0	0	0	786	1.78	0.2	0
18 ml	Smetana 12% tuku	102.24	24.48	0.558	2.16	0.756	6.12	0	7.2	23.4	18	0
2 g	Olej řepkový	73.78	17.62	0.002	1.992	0.002	0	0	0	0	0	0
90 g	Mouka pšeničná hrubá (T 450)	1292.4	308.7	8.82	1.08	67.5	0	3.69	0.9	74.7	11.7	0
14 g	Mouka pšeničná hladká (T 650)	201.18	48.02	1.582	0.21	10.234	0	0.56	0.28	17.5	2.66	0
54 ml	Mléko kravské polotučné 1.5% tuku	106.92	25.38	1.836	0.81	2.646	2.7	0	31.86	83.7	65.34	0
2 g	Máslo čerstvé	61.52	14.7	0.014	1.652	0.01	4.8	0	0.28	0.34	0.42	0.004
90 g	Libové maso hovězí	493.2	117.9	17.82	5.13	0	49.5	0	62.1	300.6	10.8	0
18 g	Kostky do knedlíků	210.96	50.4	1.476	0.18	10.602	0	1.08	151.2	30.6	6.3	0
250 g	HP Polévka zeleninová s rýží, VFN	335	80	2.5	0.25	18.5	0	1.75	1.25	19.25	5	0
2 g	Droždí	13.3	3.16	0.556	0	0.236	0	0.06	72	52	1.72	0

9 g	Cukr	152.73	36.45	0	0	8.982	0	0	0	0.18	0.09	0
18 g	Citróny	18.36	4.32	0.126	0.09	1.656	0	0.774	0.54	32.22	4.68	8.748
Celkem:		3146.28	751.38	36.73	14.589	122.42	101.91	8.454	1125.76	648.15	131.77	8.752
Svačina												
70 g	Koláč	1004.5	240.1	6.72	10.29	35.7	35	0.7	31.5	62.3	25.2	0
Celkem:		1004.5	240.1	6.72	10.29	35.7	35	0.7	31.5	62.3	25.2	0
Večeře												
150 g	Třešňový kompot	477	114	0.75	0.3	27	0	2.25	1.5	201	27	3.45
135 g	Treska filé	394.2	94.5	22.275	0.405	0	67.5	0	120.15	491.4	9.45	1.35
27 g	Sýr tvrdý 40 %	350.19	83.565	6.939	6.102	0.378	20.25	0	195.21	19.278	259.2	0.135
2 g	Sůl	0	0	0	0	0	0	0	786	1.78	0.2	0
54 g	Mrkev	47.52	11.34	0.54	0.108	3.942	0	1.512	42.12	146.34	24.3	3.024
72 ml	Mléko kravské polotučné 1.5% tuku	142.56	33.84	2.448	1.08	3.528	3.6	0	42.48	111.6	87.12	0
14 g	Máslo čerstvé	430.64	102.9	0.098	11.564	0.07	33.6	0	1.96	2.38	2.94	0.028
1 g	Kmín drcený	17.4	4.15	0.126	0.137	0.6	0	0.38	0	0	0	0
216 g	Brambor y pozdní	773.28	183.6	4.32	0.432	44.496	0	6.912	34.56	976.32	38.88	41.472
Celkem:		2632.79	627.895	37.496	20.128	80.014	124.95	11.054	1223.98	1950.098	449.09	49.459
Denní součet:		9398.27	2245.275	106.846	71.987	317.194	295.86	29.568	3176.24	3330.248	880.56	60.481

Pátek

	Energie (kJ)	Energie (kcal)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)	Cholesterol (mg)	Vláknina (g)	Sodík (mg)	Draslík (mg)	Vápník (mg)	Vitamin C (mg)
--	--------------	----------------	---------------	----------	---------------	------------------	--------------	------------	--------------	-------------	----------------

Snídaně												
80 ml	Lipánek Vanilka	619.2	148	5.92	8.8	11.36	46.4	0	20	56	159.2	0
110 g	Houska	1162.7	277.2	6.71	0.99	60.61	0	3.3	608.3	121	29.7	0
20 g	Flora light 40%	296	70.6	0	8	0	0	0	0	0	0	0
250 ml	Bílá káva bez cukru	457.5	110	6.75	4	11.25	10	0	130	320	240	2.25
Celkem:		2535.4	605.8	19.38	21.79	83.22	56.4	3.3	758.3	497	428.9	2.25
Přesnídávka												
Celkem:		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Oběd												
27 g	Zelenina mražená do polévky jemně krájená Polabanka	23.49	5.67	0.297	0.108	0.864	0	0	0	0	0	0
1 g	Sůl	0	0	0	0	0	0	0	393	0.89	0.1	0
80 g	Rýže	1168.8	279.2	5.52	0.56	63.36	0	0	3.2	85.6	8.8	0
45 g	Rajčata	28.35	6.75	0.45	0.09	1.845	0	0.54	2.7	125.1	9	11.205
1 g	Petržel kudrnka	13	3.11	0.178	0.021	0.563	0	0.304	4.52	38.05	14.98	1.22
5 g	Petržel - kořen	7.6	1.8	0.13	0.025	0.485	0	0.165	1.35	28.1	3.4	3.36
1 g	Olej řepkový	36.89	8.81	0.001	0.996	0.001	0	0	0	0	0	0
90 g	Okurky salátové	37.8	9	0.72	0.18	2.07	0	0.81	8.1	145.8	16.2	8.82
9 g	Ocet	13.59	3.24	0.054	0	0.873	0	0	1.8	8.01	1.35	0
5 g	Mrkev	4.4	1.05	0.05	0.01	0.365	0	0.14	3.9	13.55	2.25	0.28
9 g	Mouka pšeničná hladká (T	129.33	30.87	1.017	0.135	6.579	0	0.36	0.18	11.25	1.71	0

	650)											
1 g	Majoránka	14.48	3.46	0.143	0.056	0.587	0	0.403	0.48	15.46	13.88	0
260 g	HP Vepřová roláda plněná, 1 porce=260 g, VFN	1406.6	335.4	21.06	25.74	9.1	109.2	0.78	291.2	468	41.6	2.34
4 g	Cukr	67.88	16.2	0	0	3.992	0	0	0	0.08	0.04	0
5 g	Celer	4.95	1.2	0.065	0.015	0.365	0	0.09	4.95	17.35	3.65	0.395
45 g	Brambory pozdní	161.1	38.25	0.9	0.09	9.27	0	1.44	7.2	203.4	8.1	8.64
Celkem:		3118.26	744.01	30.585	28.026	100.319	109.2	5.032	722.58	1160.64	125.06	36.26
Svačina												
140 g	Pomeranče	215.6	51.8	1.26	0.28	15.4	0	2.24	4.2	299.6	61.6	70.98
Celkem:		215.6	51.8	1.26	0.28	15.4	0	2.24	4.2	299.6	61.6	70.98
Večeře												
180 g	Zelenina mražená - mrkev, kukuřice, hrášek	451.8	108	7.02	0.9	28.26	0	7.56	0	0	0	0
1 g	Sůl	0	0	0	0	0	0	0	393	0.89	0.1	0
9 g	Olej řepkový	332.01	79.29	0.009	8.964	0.009	0	0	0	0	0	0
4 g	Mouka pšeničná hladká (T 650)	57.48	13.72	0.452	0.06	2.924	0	0.16	0.08	5	0.76	0
45 g	Lečo mražené	54.9	13.05	0.45	0.135	2.475	0	0	0	0	22.5	22.5
45 g	Klobása ostravská	528.3	126	6.21	10.98	0.945	0	0	0	0	5.85	0
18 g	Kečup	79.74	19.08	0.324	0.072	4.464	0	0.054	202.5	108	1.8	1.98
14 g	Cibule červená	23.38	5.6	0.14	0.014	1.26	0	0.238	0.56	20.44	3.22	1.036

200 g	Chláb kmínový	1948	466	14.8	2.2	103.6	0	8.4	978	288	42	0
45 g	Brambory nové	166.95	39.6	0.9	0.09	8.865	0	0.27	12.6	175.5	5.4	10.44
Celkem:		3642.56	870.34	30.305	23.415	152.802	0	16.682	1586.74	597.83	81.63	35.956
Denní součet:		9511.82	2271.95	81.53	73.511	351.741	165.6	27.254	3071.82	2555.07	697.19	145.446

Sobota

		Energie (kJ)	Energie (kcal)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)	Cholesterol (mg)	Vláknina (g)	Sodík (mg)	Draslík (mg)	Vápník (mg)	Vitamin C (mg)
Snídaně												
50 g	Žervé Blaník (80g), VFN	394	95	3	8	2.75	0	0	0	0	0	0
10 g	Máslo čerstvé	307.6	73.5	0.07	8.26	0.05	24	0	1.4	1.7	2.1	0.02
110 g	Houska	1162.7	277.2	6.71	0.99	60.61	0	3.3	608.3	121	29.7	0
250 ml	Bílá káva bez cukru	457.5	110	6.75	4	11.25	10	0	130	320	240	2.25
Celkem:		2321.8	555.7	16.53	21.25	74.66	34	3.3	739.7	442.7	271.8	2.27
Přesnídávka												
Celkem:		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Oběd												
2 g	Sůl	0	0	0	0	0	0	0	786	1.78	0.2	0
260 g	HP Vepřová pečeně přírodní d.č.3, 1 porce=260 g, VFN	1302.6	309.4	16.64	25.48	7.28	58.5	0.52	72.8	379.6	26	1.04
250 g	HP Polévka zeleninová	370	87.5	3.5	1	18	25	2.25	8	32.75	6.75	0

	se strouháním, VFN											
18 g	Hovězí maso středně tučné	205.74	49.14	3.15	3.96	0	11.7	0	12.42	60.12	1.8	0
180 g	Fazolky mražené	163.8	39.6	3.6	0.36	11.52	0	0	3.6	441	81	7.92
1 g	Česnekový prášek	13.81	3.3	0.168	0.008	0.727	0	0	0.26	11.01	0.8	0.002
270 g	Brambory pozdní	966.6	229.5	5.4	0.54	55.62	0	8.64	43.2	1220.4	48.6	51.84
18 g	Anglická slanina	298.98	71.46	1.89	7.2	0.018	18	0.018	153.36	32.76	1.26	0
Celkem:		3321.53	789.9	34.348	38.548	93.165	113.2	11.428	1079.64	2179.42	166.41	60.802
Svačina												
60 g	Kornspitz	595.8	140.4	5.52	1.38	26.4	0	4.62	0	0	0	0
120 g	Jogurt ovocný 2.5% T	517.2	123.6	4.68	3.12	18.6	14.4	0	50.4	174	150	4.8
Celkem:		1113	264	10.2	4.5	45	14.4	4.62	50.4	174	150	4.8
Večeře												
80 g	Šunka vepřová	600.8	143.6	12.88	10	0.64	0	0	0	0	0	0
80 g	Rajčata	50.4	12	0.8	0.16	3.28	0	0.96	4.8	222.4	16	19.92
10 g	Máslo čerstvé	307.6	73.5	0.07	8.26	0.05	24	0	1.4	1.7	2.1	0.02
200 g	Chléb kminový	1948	466	14.8	2.2	103.6	0	8.4	978	288	42	0
Celkem:		2906.8	695.1	28.55	20.62	107.57	24	9.36	984.2	512.1	60.1	19.94
Denní součet:		9663.13	2304.7	89.628	84.918	320.395	185.6	28.708	2853.94	3308.22	648.31	87.812

Neděle

		Energie (kJ)	Energie (kcal)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)	Cholesterol (mg)	Vláknina (g)	Sodík (mg)	Draslík (mg)	Vápník (mg)	Vitamin C (mg)
Snídaně												
10 g	Máslo čerstvé	307.6	73.5	0.07	8.26	0.05	24	0	1.4	1.7	2.1	0.02
160 g	Makovka	1979.2	472	13.12	4.96	93.28	0	4.8	300.8	160	35.2	0
250 ml	Kakao - hotový nápoj	737.5	177.5	8	5	24	12.5	0	152.5	417.5	282.5	1.75
20 g	Džem - průměr	201	48	0.1	0.04	12.06	0	0	5.6	20	2.8	0.62
Celkem:		3225.3	771	21.29	18.26	129.39	36.5	4.8	460.3	599.2	322.6	2.39
Přesnídávka												
Celkem:		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Oběd												
14 g	Zelenina mražená - mrkev, kukuřice, hrášek	35.14	8.4	0.546	0.07	2.198	0	0.588	0	0	0	0
90 g	Těstoviny nevaječné	1297.8	309.6	8.82	1.08	67.68	0	2.34	0.9	74.7	11.7	0
2 g	Sůl	0	0	0	0	0	0	0	786	1.78	0.2	0
5 g	Rajský protlak	20.7	4.95	0.125	0.025	1.185	0	0	2.95	8	2.35	2.72
18 g	Rajčata	11.34	2.7	0.18	0.036	0.738	0	0.216	1.08	50.04	3.6	4.482
1 g	Paprika mletá sladká	13.31	3.18	0.16	0.173	0.566	0	0.272	0.3	20.14	1.48	0.764
6 g	Olej slunečnicový	221.1	52.8	0.006	5.97	0.006	0	0	0.006	0	0.012	0
9 g	Okurky sterilované	10.17	2.43	0.054	0.009	0.54	0	0.108	32.58	16.92	2.25	0.675

10 g	Mouka pšeničná hladká (T 650)	143.7	34.3	1.13	0.15	7.31	0	0.4	0.2	12.5	1.9	0
1 g	Majoránka	14.48	3.46	0.143	0.056	0.587	0	0.403	0.48	15.46	13.88	0
90 g	Libové maso hovězí	493.2	117.9	17.82	5.13	0	49.5	0	62.1	300.6	10.8	0
14 g	Lečo mražené	17.08	4.06	0.14	0.042	0.77	0	0	0	0	7	7
5 g	Kečup	22.15	5.3	0.09	0.02	1.24	0	0.015	56.25	30	0.5	0.55
9 g	Ječné krupky trhané	128.16	30.6	0.693	0.081	6.669	0	0.414	0.45	40.68	2.97	0
9 g	Hrách	110.52	26.37	2.088	0.117	5.445	0	1.26	1.71	80.37	5.76	0.189
9 g	Fazole	105.66	25.2	1.998	0.144	5.373	0	1.44	0.54	113.4	10.17	0.225
9 g	Čočka	112.05	26.73	2.178	0.108	5.22	0	2.745	0.63	74.52	6.84	0.225
10 g	Cibule červená	16.7	4	0.1	0.01	0.9	0	0.17	0.4	14.6	2.3	0.74
14 g	Brambory pozdní	50.12	11.9	0.28	0.028	2.884	0	0.448	2.24	63.28	2.52	2.688
5 g	Anglická slanina	83.05	19.85	0.525	2	0.005	5	0.005	42.6	9.1	0.35	0
Celkem:		2906.43	693.73	37.076	15.249	109.316	54.5	10.824	991.416	926.09	86.582	20.258
Svačina												
250 ml	Mléko kefirové 1por.=250 ml	382.5	91	7.5	2.5	9.5	0	0	0	0	0	0
Celkem:		382.5	91	7.5	2.5	9.5	0	0	0	0	0	0
Večeře												
100 g	Sýr tvrdý 40 %	1297	309.5	25.7	22.6	1.4	75	0	723	71.4	960	0.5
10 g	Máslo čerstvé	307.6	73.5	0.07	8.26	0.05	24	0	1.4	1.7	2.1	0.02
150 g	Jablko	273	64.5	0.6	0.6	19.5	0	3	9	210	12	13.95
20	Chléb	1948	466	14.8	2.2	103.6	0	8.4	978	288	42	0

0 g	kmínový											
Celkem:		3825.6	913.5	41.17	33.66	124.55	99	11.4	1711.4	571.1	1016.1	14.47
Denní součet:		10339.83	2469.23	107.036	69.669	372.756	190	27.024	3163.16	2096.39	1425.282	37.118