

VYSOKÁ ŠKOLA OBCHODNÍ A HOTELOVÁ

Management hotelnictví a cestovního ruchu

Jarmila ŠKRABALOVÁ

MODERNÍ TRENDY

VE STRAVOVÁNÍ ČLOVĚKA

A JEJICH EKONOMICKÁ DOSTUPNOST

MODERN TRENDS IN HUMAN FOOD AVAILABILITY

AND ECONOMICS

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Vedoucí bakalářské práce: Ing. Zdeněk Málek, Ph.D.

Brno, 2018

VYSOKÁ ŠKOLA OBCHODNÍ A HOTELOVÁ

Katedra gastronomie

Akademický rok: 2017/2018

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Jméno a příjmení studenta: Jarmila Škrabalová

Osobní číslo: 14632254

Studijní program: Gastronomie, hotelnictví a turismus (B6503)

Studijní obor: Management hotelnictví a cestovního ruchu (6501R027)

TÉMA PRÁCE:

MODERNÍ TRENDY VE STRAVOVÁNÍ ČLOVĚKA A JEJICH EKONOMICKÁ DOSTUPNOST

TÉMA PRÁCE V AJ:

MODERN TRENDS IN HUMAN FOOD AVAILABILITY AND ECONOMICS

Cíl stanovený pro vypracování BP

1

. Teoretické část BP:

- Na základě dostupné, odborné literatury zpracujte literární rešerši o moderních trendech ve stravování člověka a jejich ekonomické stránce.

2

. Praktická část BP:

- Analytická část:

- V praktické části proveďte průzkum problematiky u vzorku nejméně 100 respondentů. Pro uvedený průzkum si připravte dotazník, realizujte dotazníkové šetření. Jeho výsledky analyzujte a zjistěte, jakým způsobem lidé aplikují moderní poznatky a trendy ve svém stravování, jaká negativa existují v zavádění moderních trendů, jakou úlohu hraje ekonomická nákladovost stravování.

Návrhová část:

- Navrhněte, jakým způsobem je možné aplikovat moderní trendy do stravování člověka, a spočítejte částku, kterou by bylo optimální vynaložit k uvedenému – modernímu (zdravému) stravování.

Při zpracování BP vycházejte z pomůcky vydané VŠOH Brno.

Rozsah bakalářské práce bez příloh: 2 AA

Forma zpracování bakalářské práce: tištěná i elektronická

Seznam doporučené literatury:

- [1] [KUNOVÁ, Václava. *Zdravá výživa*. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-3433-0
- [2] MANDŽÁKOVÁ, Jarmila. *Potraviny pro zdravou výživu od A do Z*. Praha: Vyšehrad, 2011. ISBN 978-80-7429-193-7
- [3] PÍŤHA, Jan, POLEDNE, Rudolf a kol. *Zdravá výživa pro každý den*. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-2488-1

Další literatura dle doporučení vedoucí/ho bakalářské práce:

Vedoucí bakalářské práce:


Ing. Zdeněk Málek, Ph.D.

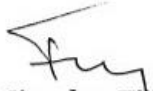
Katedra gastronomie

Datum zadání bakalářské práce: 2. května 2017

Termín odevzdání bakalářské práce: 13. dubna 2018

V Brně dne: 15. dubna 2017

L. S.
VYSOKÁ ŠKOLA
OBCHODNÍ A HOTELOVÁ s.r.o.
Bosonožská 9, 625 00 Brno


doc. Ing. Miroslav Fišera, Ph.D.

vedoucí katedry


Ing. Zdeněk Málek, Ph.D.

prorektor pro vzdělávací činnost

Jméno a příjmení autora: Jarmila Škrabalová

Název bakalářské práce: Moderní trendy ve stravování člověka a jejich ekonomická dostupnost

Název bakalářské práce v AJ: Modern Trends in Human Food Availability and Economics

Studijní obor: Management hotelnictví a cestovního ruchu

Vedoucí bakalářské práce: Ing. Zdeněk Málek, Ph.D.

Rok obhajoby: 2018

Anotace

Závěrečná práce, Moderní trendy ve stravování člověka a jejich ekonomická dostupnost, se zabývá dnešními moderními trendy ve stravování a zjišťováním na základě čeho, se lidé o svém stravování rozhodují. Teoretická část objasňuje moderní trendy jako způsoby stravování a jejich ekonomickou dostupnost v podobě cenového vyjádření na základě vzorových týdenních jídelníčků společně s nákupem potravin. Výzkumná část práce zjišťuje přístup náhodné skupiny respondentů ke stravování, k jejich rozhodování o stravování a zároveň také o jejich povědomí o zdravé výživě. Návrhová část bakalářské práce se soustředí na zkvalitnění informovanosti obyvatelstva o zásadách správného stravování a jejich používání.

Klíčová slova

stravování, rozhodování, zdraví, trend, ekonomická stránka, jídelníček, nákup

Annotation

Thesis Modern Trends in Human Food and Availability and Economics covers today's modern trends in human eating habits and researches on what basis do people make decisions about them. Theoretical part of the thesis explains modern eating trends their economical accessibility as cost figures calculated from weekly food templates and their shopping price. Research part of the thesis analyzes responses of random number of respondents about their eating habits, their decisions about eating habits and their general knowledge about eating healthy. Proposal part of the thesis concentrates on improving the public knowledge on topic of healthy eating and their use.

KeyWords

eating, decisions, health, trend, economical side, menu, shopping

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci Moderní trendy ve stravování a jejich ekonomická dostupnost vypracovala samostatně pod vedením Ing. Zdeňka Málka, Ph.D. a uvedla v ní veškeré použité literární a jiné odborné zdroje v souladu s aktuálně platnými předpisy a vnitřními předpisy Vysoké školy obchodní a hotelové.

V Brně dne 10. 4. 2018

Podpis autora

Poděkování

Na tomto místě bych ráda poděkovala Ing. Zdeňkovi Málkovi Ph.D. za odborné vedení mojí bakalářské práce. Dále děkuji rodičům a kolegům studentům za podporu při tvorbě bakalářské práce.

Obsah

ÚVOD	9
I. TEORETICKÁ ČÁST	10
1 Rešerše o stavu stravování	11
1.1 Historie stravování	11
1.2 Stravování 21. století	12
1.3 Rozhodování	13
1.4 Zvyky v nakupování a pořizování potravin	14
2 TRENDY VE STRAVOVÁNÍ	15
2.1 Standardní stravování	15
2.2 Zdravá výživa	16
2.3 Biopotraviny	18
2.4 Vegetariánská strava	19
2.5 Syrová strava.....	20
2.6 Fast Food.....	21
3 JÍDELNÍČKY JEDNOTLIVÝCH TRENDŮ	23
3.1 Standardní stravování	23
3.2 Zdravá výživa	25
3.3 Biopotraviny	26
3.4 Vegetariánská strava	27
3.5 Syrová strava.....	28
3.6 Fast Food.....	29
4 EKONOMICKÁ DOSTUPNOST	30
4.1 Standardní stravování	30
4.2. Zdravá výživa	30
4.3 Biopotraviny	31

4.4 Vegetariánská strava	31
4.5 Syrová strava.....	31
4.6 Fast Food.....	32
II. PRAKTICKÁ ČÁST	33
6 CÍLE BAKALÁŘSKÉ PRÁCE.....	34
7 METODICKÝ POSTUP.....	35
7.1 Metody sběru dat	35
7.2 Metody a postupy zpracování výsledků.....	35
7.3 Dotazníkové šetření	36
7.4 Výsledky výzkumu a jejich grafické zpracování	37
8 ZHODNOCENÍ HYPOTÉZY	57
9 NÁVRHOVÁ ČÁST	59
9.1 Propagace zdravé výživy v České republice.....	59
9.2 Komparace nákladovosti jednotlivých trendů ve stravování	60
ZÁVĚR	63
Zdroje.....	65
Internetové zdroje	66
Seznam obrázků.....	68
Seznam zkratk	69
Seznam grafů	71
Přílohy.....	73

ÚVOD

Práce se bude zabývat tématem Moderní trendy ve stravování člověka a jejich ekonomickou dostupností. Stravování je nedílnou součástí života člověka, jeho základem je rozhodování o tom, jakou stravu přijímat, v jakém množství, kdy a z jakých potravin. Tato rozhodnutí mají zásadní vliv na zdraví člověka a jeho fyzickou kondici. Velkým vlivem na výběr je ekonomická dostupnost těchto trendů. Spojení těchto dvou faktů bylo zajímavým námětem pro vypracování této bakalářské práce. Téma moderní trendy jako takové, je v poslední době stále aktuálnější, ať už se jedná o oblékání, účesy, sport nebo stravování.

V teoretické části bude nejdříve přiblížen historický vývoj stravování člověka od jeho počátku až po současnost. Dále bude popsáno rozhodování člověka na základě fungování jeho mozku a také jeho zvyky v nakupování a pořizování potravin. Poté budou popsány jednotlivé moderní trendy ve stravování člověka, spolu s jejich základními zásadami. Na základě těchto zásad, bude u každého trendu vytvořen vzorový týdenní jídelníček v programu NutriPro tak, aby byla vždy co nejlépe dodržena doporučená energetická hodnota, a zároveň rozložení bílkovin, sacharidů a tuků. Na všechny tyto jídelníčky bude vytvořen nákupní seznam, který bude nanormován na spotřebované gramáže, opět dle jídelníčků.

V praktické části bude, za pomoci dotazníkového šetření, zkoumáno, jak lidé aplikují moderní poznatky a trendy ve stravování, čím jsou ovlivněni při výběru stravy a zda má na výběr stravy vliv jejich ekonomická situace. Dále bude cílem dotazníku zjistit jejich obecné znalosti o zdravé výživě a odkud čerpají informace. Pozornost bude věnována také jejich rozhodování při nakupování a v neposlední řadě jejich názoru na propagaci zdravé výživy v České republice. Na základě získaných výsledků budou uvedeny návrhy na zlepšení a možnosti řešení zjištěné situace, a zároveň, bude stanovena optimální částka nákladů na moderní (zdravé) stravování.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 REŠERŠE O STAVU STRAVOVÁNÍ

Rešerše se krátce zabývá vývojem stravování od pravěku až po současnost. Poté pojednáním o tom, na základě čeho, se lidé rozhodují a na závěr o jejich zvycích v nakupování a pořizování potravin.

1.1 Historie stravování

Základem přežití je nutnost se stravovat, a tím tedy přijímat energii pro zajištění základních životních funkcí, pro fungování metabolismu, růst, pohyb a činnost mozkových funkcí. Člověk se tedy stravuje již od prvopočátku své existence. V pravěku se živil nejdříve pouze sběrem rostlin, plodů a semen. Vzácně pak drobnými živočichy, hmyzem a ptačími vejci. V době ledové ovšem ale neměl možnost nalézt jakékoli rostliny a musel se naučit lovit velká zvířata, kdy pak jejich maso konzumoval syrové. Teprve Homo Erectus zjistil, že maso upravené na ohni je chutnější, lépe stravitelné a vydrží déle požitelné, vzhledem k tehdejším omezeným možnostem skladovat potraviny. Maso pak začalo být upravováno různými způsoby, od rožnění na ohni, pečení na kameni, až po dušení v jámě. Člověk se také naučil maso sušit, aby vydrželo ještě déle. V mladší době kamenné se již objevuje chovatelství a zemědělství, člověk také začal získávat mléko od dobytka.

Později v Mezopotámii již uměl pracovat se zavlažováním, a mluvíme zde o rozvinutém zemědělství. Našly se také důkazy o výrobě piva a vína, kynutého chleba a sýru. Člověk zde již pěstoval např. cizrnu, hrách, a z okopanin zelí či řepu. Toto vše bylo velkým zpestřením stravy člověka, ale bohužel stále nebyly dostatečné možnosti potraviny uchovávat. Tudíž lidé často trpěli hladem, typicky při špatné úrodě nebo dlouhé zimě.

Ve středověku se rozvíjí možnosti cestování, a pro bohaté vrstvy obyvatelstva tak vznikají široké možnosti stravování potravinami z dovozu, a hlavně hojného využívají nejrůznějších koření. Na jejich hostinách dochází mnohdy k přejídání se masem a vysoké konzumaci alkoholu, v důsledku čehož se nezdědkou objevuje obezita a dna. Chudé obyvatelstvo jedlo převážně rostlinnou stravu, z živočišné stravy pouze mléko a mléčné výrobky, které doplňovaly bílkoviny. Chudé vrstvy tak díky většímu podílu zeleniny a luštěnin ve stravě, byly paradoxně často zdravější než vrstvy bohaté. O hygienických návycích při stravování se ale stále mluvit nemůže, protože talíře jsou používány až ve 14. století, příbory pak až v 16. století.

Zásadní změny ve stravování člověka přišly, až když byly z Ameriky přivezeny brambory, které byly snadné pro pěstování a skladování. Tímto obdobím už je novověk. Dále byla přivezena káva, kakao a čokoláda. Rozšířilo se pěstování kukuřice, slunečnice a rajčat. Chudé vrstvy obyvatelstva se živily převážně tmavým chlebem a hustými polévkami. Svátečními pokrmy byly buchty, koláče a ve skromném množství maso. Jako pamlsky sloužily ořechy, sušené ovoce a med. Koření se používalo velmi málo a vyrábělo se z domácích rostlin. Větší množství masa se konzumovalo pouze o zabijačkách (Čermák, 2002).

Během obou světových válek lidé neřešili, jaký druh potravy budou přijímat, ale spíše jak se k potravinám dostat. Stírá se tak rozdíl mezi bohatou a chudou vrstvou obyvatelstva. Za II. světové války byl, na rozdíl od I. světové války, zaveden dobrý systém přidělu potravin a nebylo tedy tolik hladovějícího obyvatelstva. V žádném případě se ale ani zde ještě nemůže mluvit o základech správné výživy.

V období po II. světové válce se kladl důraz na soběstačnost v zemědělství. Dovoz byl omezen na exotické ovoce a zeleninu. Díky omezenému dovozu byl velmi úzký sortiment potravin, a tím pádem byla strava obyvatelstva do jisté míry jednotvárná a nezajímavá. Konzumovalo se především tmavé maso, vejce a mléčné výrobky. Spolu s vysokým příjmem cukru a alkoholu mnohdy docházelo k přebytku energie a tím opět ke stále častěji objevující se nadváze až obezitě.

1.2 Stravování 21. století

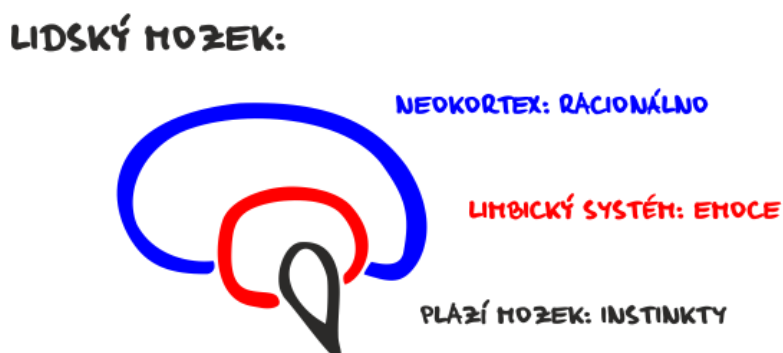
Dnešní doba je charakteristická všudypřítomným shonem, snahou stihnout co nejvíce úkolů a díky tomu vydělat co nejvíce peněz. Do pozadí je pak odsunut nejen odpočinek, ale i starost o přípravu pokrmů a pevný stravovací režim. Dříve byly ženy více v domácnosti, staraly se o děti a manžela a zajišťovaly nákupy a vaření, díky čemuž měla celá rodina pravidelný stravovací režim.

Dnes se ženy vracejí co nejdříve do práce, aby pomohly s příjmem rodiny, a jejich děti tak častěji dostanou spíše peníze na zakoupení svačiny než připravenou svačinu. Dítě bohužel není schopno posoudit, co je vhodná svačina a co ne, a jde si za peníze koupit na co má chuť. Mnohdy jsou to sladkosti, v lepších případech pečivo se šunkou nebo sýrem. Večer pak přijdou k večeři, kde je k dispozici hotové jídlo z dovozu, protože pro rodiče je rychlejší a pohodlnější objednat fast food. Děti se tak učí nevhodnému stravování již od mladého věku, protože v rodičích vidí svůj vzor, kterým se mnohé po zbytek života řídí.

Všemu napomáhá velké množství stravovacích řetězců – typicky typu fast food. Dostupnost stravovacích služeb v každou denní i noční hodinu a široká nabídka zahraničních kuchyní, vše s dovozem až do domu, bez nutnosti vyvíjet aktivitu při nákupu potravin a jejich přípravě. Energetický příjem se tímto zvyšuje, ale jeho výdej snižuje.

1.3 Rozhodování

Rozhodování je v mozku ovlivňováno ve třech jeho částech. První je tzv. pláží mozek, který je zodpovědný za instinkty. To je ten mozek, kterým je člověk donucen ucuknout, pokud se dotkne něčeho horkého. Druhý je limbický mozek, který je zodpovědný za lidské emoce. Je to ten mozek, díky kterému se lidé dojmou nad obrázkem štěněte a stejně tak jim udělá radost, když vidí krásný východ slunce. Třetí je neokortex, který odpovídá za racionální analytické myšlení. Ten tedy analyzuje vstupní data a racionálně je vyhodnocuje (Ludwig, 2015).



Obrázek 1: Lidský mozek
Zdroj: www.forbes.cz

Lidé se tedy rozhodují více podle emocí a rozum používají až ve druhé řadě, a spíše proto, aby jim ospravedlnil jejich emoční rozhodnutí. Je to způsobeno i tím, že neokortex se vyvíjel až jako poslední, a spojení do něj z limbického mozku je mnohonásobně četnější než z neokortexu zpět. Rozhodování na základě emocí, tedy iracionální, jsou tak v mozku zakořeněna velmi hluboko (Ludwig, 2015).

Vhodným příkladem na rozdíl mezi limbickým mozkiem a neokortexem je koupě nového auta. Limbický mozek zaujme lákavá nabídka koupě se slevou v podobě nejnovějšího modelu jeho oblíbené značky, ještě k tomu v jeho oblíbené červené barvě. Limbický mozek tento vůz velmi chce. Neokortex reaguje zvážením, zda je nyní nové auto opravdu potřeba, zda je cenová nabídka opravdu tak výhodná v porovnání s výbavou vozu, v neposlední řadě také zda je to

reálné po finanční stránce apod. Jak se tedy tento spotřebitel rozhodne, na základě emocí, nebo na základě racionálního zvážení? Odpověď na tuto otázku se skrývá v osobnosti člověka. Některé osobnosti jsou racionální více, některé méně, ale i když je lidský mozek z větší části emocionální, může být výchovou a učením veden k přihlížení na názor neokortexu.

Stejné rozhodování by mělo probíhat i při výběru stravy, ale lidé jsou více ovlivňováni reklamou, nákupy v akci nebo se slevou, či pouze chutí na dané jídlo. Málokdy se ohlíží na složení potravin, jejich energetickou hodnotu nebo dokonce vhodnost pro jejich organismus po zdravotní stránce. Jejich racionální část mozku jim nedovolí ani uvažovat nad vhodností dávat tento příklad svým dětem a vedou je tak ke špatnému stravování. Ty se pak také rozhodují jen na základě toho, co jim chutná, a na co jsou zvyklé, protože tak byly vychovány.

1.4 Zvyky v nakupování a pořizování potravin

Nabídka na trhu potravin je dnes již dostatečně pestrá a v posledních letech se vyprofilovaly tři základní skupiny spotřebitelů. První skupina hledí jen na ceny potravin a nakupuje v levných obchodech zejména v rámci akčních nabídek. Druhá skupina, naopak vyhledává lahůdky všechno druhu bez ohledu na jejich cenu a množství živin v nich obsažených. Někdy jsou to potraviny drahé, nemusí to však nutně být tak. Tito lidé rozeznají kvalitu, o kvalitních potravinách rádi hovoří nebo o nich publikují a posunují tak úroveň nás všech směrem ke gastronomicky vyspělejším národům. Třetí skupina sleduje jen nutriční hodnoty a zdravotní benefity nakupovaných potravin, někteří vyžadují vše jen v bio kvalitě. U některých lidí se začíná objevovat dokonce i jakýsi druh posedlosti zdravou stravou (Kunová, 2011).

Potraviny se nakupují ve velkém, aby se ušetřil čas a peníze. Díky dovážení potravin z celého světa je nejen na výběr z nepřehledného množství druhů potravin, ale také dostatek všeho, dokonce i přebytek.

2 TRENDY VE STRAVOVÁNÍ

Trend, v doslovném překladu z angličtiny, znamená pohyb, tendenci, směr nebo také proud. Označuje tedy nějaký proces změny nebo vývoje. Moderním trendem se tedy stává něco, co určuje směr a čím se pak řídí čím dál více lidí.

Nejnovějším trendem např. v nakupování potravin, je nákup online s dopravou až do domu. Nákup je tak možné objednat kdykoli během dne, a dokonce si i určit hodinu doručení. Sortiment zboží je dostatečně široký, aby uspokojil každý typ zákazníka a díky dovozu mu ušetřil i čas.

V samotném stravování je za takový trend považována zdravá výživa, biopotraviny, vegetariánství, syrová strava, a dokonce i fast food. V této práci bude provedeno srovnání těchto trendů se standardním stravováním.

2.1 Standardní stravování

Za standardní stravování je považováno stravování lidí z první skupiny, která je popsána v kapitole 1.4. Ti se zaměřují zejména na cenu nakupovaných potravin, nikoli na jejich kvalitu a výživové hodnoty. Na tyto ukazatele se mnohdy neváží ani výrobci, jelikož se snaží vyrobit velké množství výrobků za nízkou cenu. Zároveň s nakupováním levných potravin si ale rádi dopřejí chutné jídlo z fast foodu a levnějších restaurací. Tato skupina lidí se neohlíží ani na pravidelnost stravování a často neklade důraz ani na pohyb či sportovní aktivity.

V odborné literatuře zabývající se problematikou výživy je opakovaně poukazováno zejména na následující nedostatky ve výživě, z nichž většina úzce souvisí i s rizikovými faktory pro vznik aterosklerózy:

- nadměrný příjem energie
- zvýšená spotřeba tuků, zejména tuků živočišných
- zvýšený příjem cholesterolu
- vysoká spotřeba živočišných bílkovin
- nadměrná spotřeba sacharidů a jejich nevhodná struktura
- nízký příjem vápníku
- vysoká spotřeba kuchyňské soli
- vysoká spotřeba alkoholických nápojů

- nedostatečný pitný režim
- nízká spotřeba některých minerálních látek, popř. jiných látek s ochrannými vlastnostmi (Lukášková a Málek, 2015)

Díky těmto nedostatkům dochází k tomu, že lidé často trpí trávicími obtížemi, vysokým cholesterolem, pálením žáhy, průjmy nebo naopak zácpami, sníženou imunitou apod. V horších případech se pak potýkají s nadváhou 1. až 3. stupně, obezitou, kardiovaskulárním onemocněním, hypertenzí, cukrovkou typu 2, nebo osteoporózou.

2.2 Zdravá výživa

Zdravá, nebo také racionální výživa, je dnes jedním z nejznámějších moderních trendů. Díky určitému tlaku veřejnosti na dokonalou postavu, a dobrý vzhled celkově, se stále více lidí zajímá o zdravější způsob života a tím i zdravou výživu. Je založena na bohaté skladbě potravin a vyváženém složení živin. Potraviny se zpracovávají různými tepelnými i studenými úpravami, dbá se i na barevnost pokrmů. Výživa je bohatá na ovoce, zeleninu a luštěniny, zvyšuje se zde podíl nenasycených mastných kyselin nad nasycenými, a to zejména zařazením většího množství ryb a rostlinných olejů. Spotřeba soli a cholesterolu je zde značně snižována.

Se zdravou výživou souvisí i doporučené výživové dávky (DVD), které uvádějí vhodný denní příjem jednotlivých živin tak, aby pokryly potřebu většiny zdravých příslušníků populace. Jedná se o nutriční standardy, které jsou určeny odborníky jako referenční hodnoty. Nemohou tedy vyhovovat všem, ale ve většině případů je vhodné se jimi řídit. DVD se v různých zemích liší, protože jsou vydávány většinou státní institucí v dané zemi. V České republice jdou tato doporučení vydávána Státním zdravotním ústavem (Klimešová a Stelzer, 2013).

Protože živin, které člověk potřebuje, je velmi mnoho a nebylo by reálné všechny sledovat, nevěnuje se pozornost těm, u nichž se předpokládá, že je jich v běžné stravě dostatek, anebo jsou méně významné. Mezinárodní organizace FAO, WHO a UNICEF mají komise expertů, které se zabývají výběrem živin, a příslušné národní komise tento soubor upřesňují podle místních podmínek, tedy podnebí, potravin přirozeně se zde nacházejících apod. (Pánek, 2002).

K určení správné denní dávky jednotlivých druhů potravin může sloužit také potravinová pyramida. Ta nám ukazuje, co jíst nejvíce, a co naopak nejméně ve směru odspoda nahoru. Do prvního patra patří celozrnné pečivo, jáhly, špalda, pohanka, brambory a mnoho dalších.

Druhé patro patří ovoci a zelenině, třetí pak mléčným výrobkům, vejcím, rybám a drůbeži. Nejméně by se mělo jíst sladkostí, uzenin, smažených jídel a solených jídel, proto jim připadá až špička pyramidy.

Dalším aspektem zdravého stravování je pravidelnost. Ideální je přijímat potravu 5 až 6krát



Obrázek 4: Potravinová pyramida
Zdroj: www.zdrava5.cz

denně, v pravidelných časových intervalech přibližně o 2,5 až 3 hodinách. Díky tomu je energie organismu dodávána postupně a ten si ji neukládá do zásoby. Nevzniká tak nadváha a obezita. Pravidelný stravovací režim také zabraňuje přejídání ve večerních hodinách.

Nedílnou součástí stravování je pitný režim. Doporučené je pít čistou vodu, nebo zředěný ovocný džus, či čaj, vyjma černého. Ovocným džusem není myšleno kupovaný, protože ty jsou často doslazovány a vždy je do nich přidán konzervant, aby byly co nejdéle požitelné. Zelený čaj je lepší pít pouze ráno nebo v dopoledních hodinách, protože obsahuje stejnou dávku kofeinu, jako černá káva, ale uvolňuje ho postupně. Vhodné jsou i minerální vody, ale pouze občas a jejich druhy by se měly střídát.

Pro běžnou populaci stačí pravidelné pití 2,5 litrů v průběžně během celého dne. Při letním počasí, podle teplot a doby strávené na slunci, je doporučeno vypít až 5 litrů vody. Ve výjimečných případech, při namáhavé fyzické práci v horkém prostředí s nízkou relativní vlhkostí, však může být denní potřeba vody mnohem vyšší, a to i 10 litrů i více (Lukášková a Málek, 2015).

Alkohol se dříve považoval za výlučně negativní faktor. Uvádí se však, že konzum do 40 g čistého etanolu denně u mužů, a 20 g denně u žen je celkem zdraví neškodný, i když názory jednotlivých odborníků se značně liší. V posledních letech se dokonce uvažuje o příznivých účincích alkoholu jako preventivního faktoru u chorob krevního oběhu. Většina odborníků soudí, že jedna sklenice (0,5 l) piva nebo sklenka (0,2 l) vína denně jsou zdraví prospěšné. Lékaři se však přece jen zdráhají alkohol oficiálně doporučit, s ohledem na velké nebezpečí jeho zneužití, zvláště u mladých lidí. Důsledky alkoholu nelze posuzovat jen z hlediska úmrtnosti na choroby krevního oběhu, ale také z pohledu jeho nepříznivého vlivu na duševní schopnosti jedince (Pánek, 2002).

Ke správnému životnímu stylu patří i pohybové aktivity. Díky nim se energie spotřebovává a také není ukládána v organismu. Ihned po jídle je sice vhodné si chvíli odpočinout, ale pokud nemá člověk vyloženě fyzicky náročné zaměstnání, měl by do svého denního režimu zařadit i pravidelný pohyb. Pravidelný pohyb napomáhá správně funkci střev a celého trávení.

2.3 Biopotraviny

Biopotravina je potravina vyrobená z produktů ekologického zemědělství za podmínek určených zákonem, která zároveň splňuje specifické požadavky na jakost a zdravotní nezávadnost. Není dovoleno používat umělá hnojiva, škodlivé chemické postřiky či geneticky modifikované organismy a výrobky na jejich bázi.

Výroba biopotravin je založena na odporu k přetechnizované moderní společnosti a je vedena snahou šetřit životní prostředí. Vyšší cena placená za biopotraviny je v podstatě příspěvkem k ochraně životního prostředí (Piřha a Poledne, 2009).

Spotřebitelé přispívají nákupem biopotravin k lepším podmínkám chovaných zvířat a k nižšímu znečištění životního prostředí chemickými látkami. Dále přináší výhody zejména co se týká zdravotní nezávadnosti a kvality. Biopotraviny na rozdíl od klasických potravin neobsahují chemická aditiva, konzervanty, stabilizátory, umělá barviva atd. Je prokázáno, že mají lepší výživovou hodnotu, vyšší obsah vitamínů, zejména C a E, a i vyšší obsah minerálních látek. Ekologicky vypěstovaná zelenina má nižší obsah dusičnanů až o 50 %, a pesticidů o více než 90 % v porovnání s běžnou zeleninou. Je zde také patrná výraznější chuť i vůně.

Spolu s biopotravinami se ve specializovaných obchodech objevují také bio čistící prostředky a bio produkty denní potřeby jako jsou např. boty, zubní pasta, oblečení apod.

Od 1. července 2010 zavedla Evropská unie nové logo pro bio výrobky (zelený lístek). V EU je toto značení povinné pro všechny balené bio výrobky, které byly vyrobeny v jednom z členských států EU a splňují stanovené normy. Aby mohl být výrobek logem označen, musí být vyroben minimálně z 95 % surovin, které pochází z ekologického zemědělství. Pro dovážené výrobky je logo nepovinné (Klimešová a Stelzer, 2013).



Obrázek 5: Loga označující biopotraviny
Zdroj: www.pixabay.cz

2.4 Vegetariánská strava

Vegetariánská neboli bezmasá strava odmítá potraviny živočišného původu. Dlouhodobí vegetariáni ovšem bývají chudokrevní a trpí nedostatkem vitamínu B12. Výzkumy dále poukazují na to, že vzhledem k tomu, že vegetariáni jedí příliš jednostranně, vzniká při jejich stravování nedostatek některých minerálií. Jedná se zejména o železo, vápník, zinek a také vitamín D. Vegetariánský jídelníček, pakliže je špatně sestaven, může napáchat více škody než běžné stravování. V žádném případě se nedoporučuje pro děti, jelikož u nich může způsobit opoždění růstu a snížení jejich mentální kapacity.

Vegetariánství se dále dělí na mnoho podkategorií, dle odmítaných potravin. Jednou z podkategorií je semivegetariánství, které připouští konzumaci ryb, drůbeže, mléka a mléčných výrobků a vajec. Jedná se tedy o nejmírnější formu vegetariánství a tím, že odmítá pouze tmavá masa a uzeniny, se velmi podobá zásadám zdravé výživy. Problematický je zde

příjem železa, protože bílé maso obsahuje méně železa než maso tmavé. Je tedy vhodné je přijímat ve formě doplňků.

Další podkategorií je laktoovovegetariánství, které vylučuje konzumaci masa a uzenin, dovolí si ale konzumovat mléko a mléčné výrobky, i vejce. I zde dochází k nedostatku železa, a navíc i jódu, protože je vyloučena konzumace ryb.

Laktovegetariánství dovoluje jeho zastáncům konzumovat z živočišných potravin pouze mléko a mléčné výrobky. Zajistit tak dostatek kvalitních bílkovin je již náročnější, ale stále možné. S tím, jak se zužuje možnost výběru potravin, stoupá pravděpodobnost deficitu některé z živin (Kunová, 2011).

Striktní vegetariánství je označováno za veganství. Tato podkategorie odmítá veškeré potraviny živočišného původu, včetně medu. Problematické je dodržení potřebné dávky bílkovin, železa, zinku, vápníku a vitamínu B12, nemluvě o jejich kvalitě. Vitamin B12 je možné získat pouze z potravin živočišného původu, proto by jej měli vegani přijímat alespoň ve formě doplňku. Bohužel to však z ideových důvodů často odmítají. Nevědomky se tím vystavují riziku vzniku perniciózní anémie (Kunová, 2011).

2.5 Syrová strava

Odnoží veganství je vitariánství, často také nazývané „raw food“, tedy syrová strava. Hlavní zásadou této stravy, je konzumace obilovin a luštěnin. Ty se upravují především namáčením, nakličováním a mixováním. Zelenina a ovoce se doporučuje konzumovat výhradně syrová, mléko a mléčné výrobky u dospělých se mají nahrazovat výrobky ze sóji a zakvašenými výrobky. Strava se připravuje pouze z čerstvých potravin bez konzervantů, přičemž potraviny neprošly chemickou ani tepelnou úpravou nad 42 °C. Vyšší teploty ničí vitamíny a enzymy obsažené v ovoci a zelenině. Jedná se tedy samozřejmě především o konzumaci ovoce, zeleniny, mořských řas, ořechů a klíčků, ale také o nepražené kakao, bylinky či koření.

Výhodou tohoto typu stravování je snadná a rychlá příprava, ke které je potřeba hlavně kuchyňský mixér. Samozřejmě pokud využíváme sušičku nebo klíčidlo je velmi důležitá organizace, tedy dát suroviny včas naklíčit nebo usušit. Syrové pokrmy jsou lehké a dobře stravitelné, a navíc obsahují enzymy, které pomáhají trávicímu systému potravu správně zpracovat. Hlavní předností je, že se nevyužívá mouka ani rafinovaný cukr.

Tato filozofie k nám přišla ze západního světa, kde se lidé zaměřují na duchovní stav a vnitřní energii člověka, protože ta právě ovlivňuje i tělesnou stránku. V různých kulturách se tato energie nazývá různě, ať už prána, čakry, éter nebo čchi, a protože energie je přítomna ve všech živých organismech, tedy tím pádem i v jídle, konzumují vitariáni pouze živou stravu, která obsahuje nezničené aktivní enzymy. Tepelnou úpravou nad 42 °C se tyto enzymy ničí a strava je tak považována za mrtvou.

Oblíbenost této stravy jako moderního trendu je poznat i na zvyšujícím se počtu otvíraných restaurací v tomto stylu.

2.6 Fast Food

Dalším významným fenoménem dnešní doby je fast food neboli rychlé občerstvení, které se stalo běžnou součástí stravování většiny lidí. Pro tělo představuje tento typ stravování vždy nadměrný přísun skryté energie v podobě cukrů, živočišného tuku, soli a cholesterolu. Pro přípravu jídla se využívají nevhodné technologické úpravy, zejména ve formě smažení v přepáleném oleji. Řadě lidí tento způsob rychlého stravování vyhovuje, ale v žádném případě nemá dobrý vliv na zdraví organismu. Po jídle z fast foodu je tělo zasyceno jen na krátkou chvíli a zanedlouho vyžaduje další jídlo. Pokrm není vyvážený a neobsahuje potřebné živiny a vitaminy pro zdravý vývoj. Člověk tak přijme daleko více energie, než je potřeba a nadbytek, který nevyužije během dne, se ukládá v podobě tukových zásob a vede k obezitě.

K fast foodu jsou lidé vedeni zároveň i reklamou, která ze všech možných stran jeho konzumaci doporučuje. O negativních dopadech na organismus se samozřejmě žádná reklama nezmiňuje. Trend rychlého občerstvení je mnohem více rozšířený ve Spojených státech amerických, kde u lidí dochází až k extrémní obezitě a s tím spojenému zdravotnímu riziku.

Ano, fast food může být chutný a lidé si na jeho produkty rychle a snadno zvykají. Nejedná se přitom pouze o jídlo, ale i o pití. Výrobci schválně dávají jako přílohu solené hranolky, aby tím u zákazníků vyvolali žízeň a zároveň chuť na sladké. Jako nápoje jsou zde pak podávány produkty s vysokým obsahem cukru, typicky Coca-Cola, Sprite, Fanta, Ledový čaj a další. Zaměstnanci těchto podniků mají přímo v pracovních povinnostech nabízení dalších produktů, které zákazník původně ani nechtěl a už vůbec nepotřeboval.

Dalším důležitým faktorem je právě úspora času. U lidí, kteří pracují více jak osm hodin denně, je pochopitelné, že nemají čas provádět nákupy potravin a stravu si denně připravovat. Jejich

čas věnují raději práci, aby vydělali více peněz a mohli si pak koupit jídlo hotové, ať už v restauraci nebo fast foodu. Namísto fyzické aktivitě v podobě nějakého sportu pak musejí odpočívat, protože jsou přepracovaní. Neuvědomují si ale dopad na jejich tělesnou schránku v tom smyslu, že tímto způsobem života sice ušetří čas na denní bázi, ale vystavují se tím zdravotním rizikům, která pak mohou zkrátit jejich čas na život.

Teprve v poslední době se začínají objevovat i tzv. zdravé fast foody, kde funguje stejný princip objednávky, přípravy i prodeje, pouze hranolky nahradil zeleninový salát, tučné maso nahradilo maso dietní nebo rovnou tofu, a sladké zákusky zastupuje ovoce. Tyto podniky často využívají výhradně biopotraviny. Bohužel ale zatím nedosahují takové oblíbenosti jako klasické nezdravé fast foody.

3 JÍDELNÍČKY JEDNOTLIVÝCH TRENDŮ

Pro účely ekonomického srovnání jednotlivých typů stravování byl vytvořen ke každému z nich týdenní vzorový jídelníček v programu NutriPro. Tento název znamená Nutriční software profesionálů. V programu byl navolen klient, žena ve věku 30 let, o výšce 177 cm a váze 63 kg. Tato žena pracuje jako asistentka, tedy duševně pracující. Má sedavý typ zaměstnání, ale s častou fyzickou aktivitou v podobě vyřizování agendy v bankách, pojišťovnách a na poště, tedy tzv. pochůzky. Pro tuto ženu byla v programu NutriPro stanovena doporučená denní dávka (DDD) energie v hodnotě 7 800 kJ.

Program NutriPro je pro tuto práci vhodný, protože vyhodnocuje zadaný jídelníček z hlediska příjmu energie a její rozložení do jednotlivých jídel. Dále vyhodnocuje poměr přijímaných bílkovin, sacharidů a tuků a v neposlední řadě také příjem vitaminů a minerálů. V jídelníčcích bude ale řešena pouze energie a obsah hlavních živin.

Den by měl začínat snídaní, která by měla tvořit 20 až 25 % z celkového denního příjmu energie a měla by mít takovou skladbu, aby nastartovala organismus do nového dne a zároveň ho příliš nezatížila. Přesnídávka by měla tvořit 5 až 10 % denní dávky energie. Oběd by měl pokrývat 25 až 30 %, a odpolední svačina stejně jako dopolední 5 až 10 %. Na večeři pak zbývá 25 % doporučené denní dávky. Možná je i druhá večeře, ale pouze v případě, kdy by byl prostor mezi večeří a spánkem delší než 3 hodiny. Na druhou večeři je pak možné podávat zeleninu, v maximální gramáži 100 g.

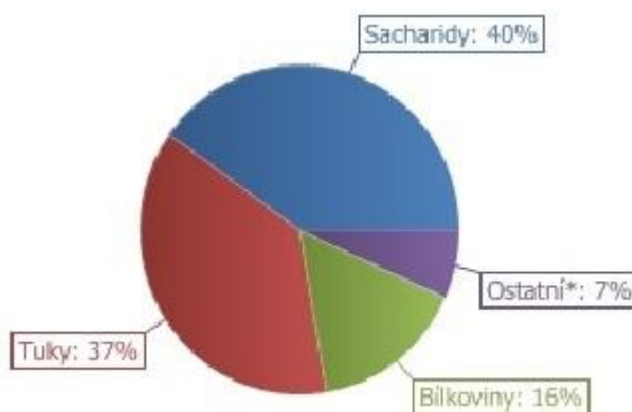
Hlavní živiny by měly být zastoupeny v určitém poměru. Sacharidy z 50 %, tuky ze 30 % a bílkoviny pouze z 20 %.

3.1 Standardní stravování

Tento jídelníček je k nahlédnutí v příloze č. 1 a byl vytvořen na základě sledování vlastního stravování autorky práce. Nejsou zde tedy dodržovány energetické hodnoty, ani poměry hlavních živin, aby tak jídelníček odpovídal opravdu standardnímu stravování člověka, který neřeší, co kdy jíst a kolik. V jídelníčku je zachováno pravidlo pěti jídel denně. Konzumováno je většinou bílé pečivo, také uzeniny a nevhodné sýry. Ovoce a zelenina jsou zde také, ale pouze v malém zastoupení. V jídle se objevují pochutiny a sladkosti, ve výjimečných případech i hotové jídlo z fast foodu. V pitném režimu je možné najít kávu, různé kupované džusy, tedy

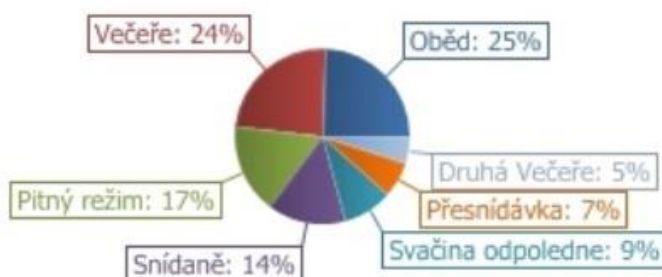
doslazované a také alkoholické nápoje. Tyto všechny nápoje zvyšují energetickou hodnotu, která se, pokud není spotřebována, ukládá v těle v podobě tuků.

V grafu 1 je možné vidět nedostatek bílkovin a sacharidů, a naopak přebytek tuků. Jedná se o grafické znázornění za celý týden, denní hodnoty jsou tedy zprůměrované. Položka Ostatní zahrnuje alkohol, vlákninu a organické kyseliny. Průměrná energetická hodnota na den zde vychází na 196 % určené DDD energie, což je téměř dvojnásobek. V tomto případě by se opravdu zbytek ukládal v těle.



Graf 1 Rozložení živin ve standardním jídelníčku, Zdroj: NutriPro

Grafem 2 je k tomuto jídelníčku vyjádřeno rozložení energie v jednotlivých jídlech. Zde se



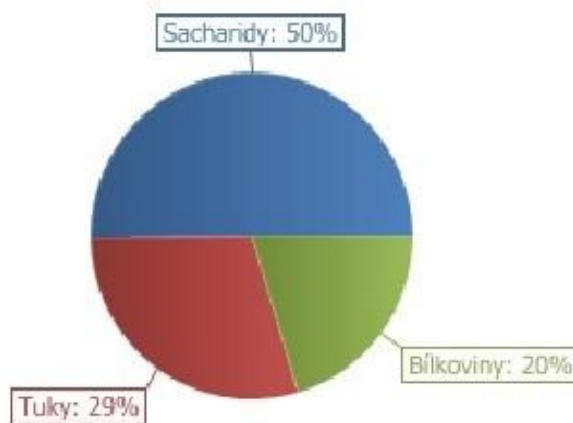
Graf 2 Rozložení energie ve standardním jídelníčku, Zdroj: NutriPro

rozložení přibližuje doporučenému stavu, popsanému v kapitole 3, ale díky konzumaci alkoholu se objevuje hodně energie v pitném režimu. Ve snídaních je energie viditelně nedostatečná, a proto se brzy dostavuje hlad a chuť na rychlé cukry v podobě sladkostí. Přebytek energie se nachází také ve druhé večeři, i když ta se nevyskytuje v jídelníčku často. Je to způsobeno pojídáním chipsů a oříšků po večeři, tradičně při posezení s přáteli, nebo při sledování televize před spaním. Tato jídla obsahují vysokou dávku soli, takže častou konzumací by mohlo docházet k zadržování vody a pak i vysokému krevnímu tlaku.

3.2 Zdravá výživa

Tento jídelníček se nachází v příloze č. 2 a byl vytvořen úpravou jídelníčku standardního stravování. Energetické hodnoty i poměr živin zde již byly dodrženy. V jídelníčku je zachováno pravidlo pěti jídel denně, plus šestého jídla – druhé večeře, ve které je ale výhradně zelenina o hmotnosti maximálně 100 g. Bílé pečivo bylo nahrazeno pečivem tmavým, celozrnným, stejně tak i těstoviny a rýže. Bylo doplněno ovoce a zelenina, zařazeno více ryb a v pitném režimu se již nenachází žádné alkoholické ani doslazované nápoje. Také cukr byl nahrazen stolním sladidlem na bázi steviol-glykosidů. V jídlech se již neobjevují pochutiny a uzeniny.

V následujícím grafu 3 je poměr zachován dle doporučení. Položka ostatní zahrnující alkohol aj. se zde již nevyskytuje, protože alkohol byl zcela vynechán. Průměrná energetická hodnota na den je přesně 100 % určené DDD.



Graf 3 Rozložení živin v jídelníčku zdravé stravy, Zdroj: NutriPro

V grafu 4 je rozložení také optimální. Snídaně je již dostatečná, a proto nevzniká chuť na sladkosti.

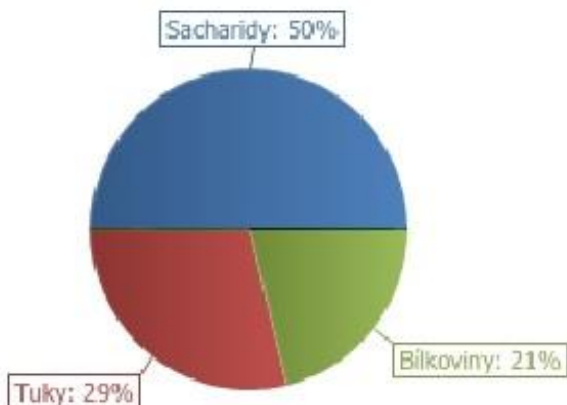


Graf 4 Rozložení energie v jídelníčku zdravé stravy, Zdroj: NutriPro

3.3 Biopotraviny

Jídelníček s využitím biopotravin je k dispozici v příloze č. 3. Sestava byla převzata z jídelníčku zdravé výživy s tím, že pouze potraviny, které byly v programu NutriPro i s označením bio, byly nahrazeny a do jídelníčku započítány. Bohužel se v tomto programu ale nenachází žádná bio zelenina ani žádné bio ovoce. Jak bylo již popsáno v kapitole 2.3, biopotraviny obsahují více živin, vitamínů a minerálů a je tedy velmi pravděpodobné, že při použití správných potravin by musely být upraveny gramáže, aby opět odpovídaly rozložení jak živin, tak i energie. Z toho důvodu je v celkové energii rezerva 1 %. Opět je zde dodrženo pravidlo pěti plus jedno jídlo denně, vhodný pitný režim a pestrost stravy.

V grafu 5 je vidět optimální rozložení živin v celém týdnu, opět s tolerancí 1 %. Ani zde, díky vzoru jídelníčku ze zdravého stravování, není žádný alkohol a sladkosti.



Graf 5 Rozložení živin v jídelníčku zdravé stravy s využitím biopotravin, Zdroj: NutriPro

Graf 6 ukazuje rozložení energie v jednotlivých jídlech, a i zde stále v rámci optimálního nastavení. Průměrná denní energie u tohoto jídelníčku je 99 % DDD energie.

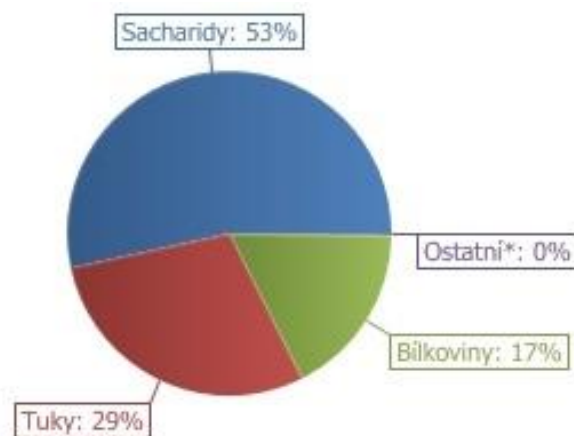


Graf 6 Rozložení energie v jídelníčku zdravé stravy s využitím biopotravin, Zdroj: NutriPro

3.4 Vegetariánská strava

Také vegetariánský jídelníček v příloze 4, vychází z jídelníčku zdravé výživy. Pouze masa a živočišné produkty byly nahrazeny produkty rostlinného původu, jako jsou např. alternativy sýrů, tofu, robi maso, sójové náhražky mléčných výrobků apod. V tomto jídelníčku se nepodařilo vyrovnat poměr živin, protože produkty rostlinného původu nemají dostatek bílkovin jako produkty živočišného původu.

Na grafu 7 je vidět nevyvážené rozložení živin. Maso a živočišné produkty nekonzumují spíše z vlastního přesvědčení, že tím chrání zvířata před zabíjením. Vegetariáni málokdy využívají veřejně přístupných programů typu NutriPro, aby si dostatek bílkovin ve stravě pohlídali. Jejich strava může být jednotvárná, právě díky často opakujícím se náhražkám. Objevuje se zde malé zastoupení různých semínek, která dostatečně doplňují tuky. Opět zde není žádný alkohol a sladkosti, protože i vegetariáni si zakládají na zdravém životním stylu.



Graf 7 Rozložení živin ve vegetariánském jídelníčku, Zdroj: NutriPro

Graf 8 znázorňuje rozložení energie v jídlech v tomto druhu stravování. Průměrná denní energie opět dosahuje 99 % DDD energie a její rozložení je v optimu.

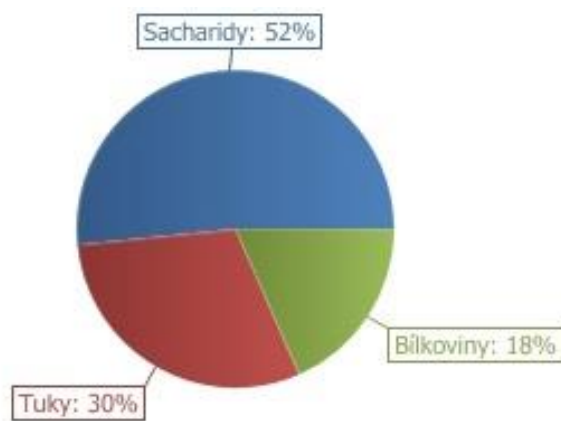


Graf 8 Rozložení energie ve vegetariánském jídelníčku, Zdroj: NutriPro

3.5 Syrová strava

Jídelníček syrové stravy v příloze 5, byl na sestavení velmi obtížný, opět kvůli nedostatečnému výběru vhodných raw potravin v programu NutriPro. Sestava se skládá z ovoce, syrové zeleniny a náhražek živočišných bílkovin. Syrová strava sice povoluje konzumaci masa, ale pouze pokud splňuje tepelnou úpravu do 42 °C. Málokdy se ale objeví vitarián, který by takto syrové maso konzumoval, proto nebylo do jídelníčku zahrnuto. Je zde větší zastoupení semínek oproti vegetariánskému jídelníčku. Tato semínka opět doplňují tuky a jsou bohatým zdrojem energie. Pokud je ale vitariáni konzumují nerozmixované, jejich organismus je trávením větších kusů, či dokonce celých semínek, velmi zatěžován. Konzumenti syrové stravy si mohou také zakoupit již hotové doplňky, jako je např. Lifebar třešňová BIO tyčinka.

V grafu 9 jsou vidět nedostatečné bílkoviny. Opět je to způsobeno odchylkou, kdy vitariáni, stejně jako vegetariáni málokdy využívají program počítajícího výživové hodnoty.



Graf 9 Rozložení živin v jídelníčku syrové stravy, Zdroj: NutriPro

Graf 10 opět znázorňuje rozložení energie v jednotlivých jídlech během dne. Průměrná denní energie zde vystoupala na 101 % DDD energie.

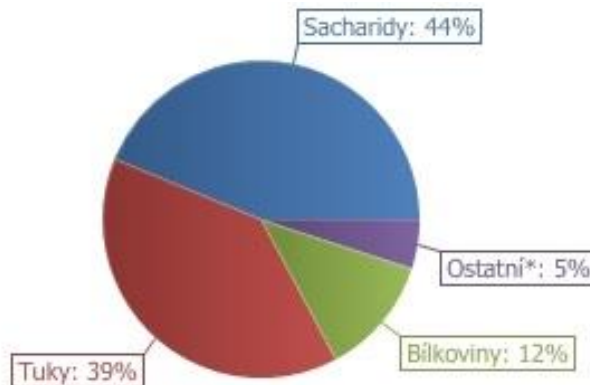


Graf 10 Rozložení energie v jídelníčku syrové stravy, Zdroj: NutriPro

3.6 Fast Food

Fast food jídelníček v příloze 6, byl opět vytvořen na základě reálného sledování. Stravováním se ve fast foodech byl opravdu ušetřen čas, který je běžně tráven nákupy potravin a jejich přípravou. Objevují se zde běžně dostupná jídla, které je možné i objednat s dovozem. Opět, stejně jako v jídelníčku standardního stravování, je zde nedostatek zeleniny a díky tomu se objevují sladká jídla nejen ve snídaních, ale také přesnídávkách a ostatních jídlech během dne. Jelikož jsou jídla z fast foodu velmi sytá, mnohdy je v jídelníčku vynecháno následující jídlo. Tento jídelníček byl do závěrečné práce zahrnut jako příklad extrému, který se sice v malé míře, ale občas vyskytuje.

Na grafu 10 je vidět obrovský nedostatek bílkovin a vysoký přebytek tuků. Je to způsobeno malým zastoupením mléčných výrobků a mléka.



Graf 11 Rozložení živin v jídelníčku fast foodu, Zdroj: NutriPro

Na grafu 12 je vidět průměrné rozložení energie mezi jednotlivými jídly. Je zde možné pozorovat alarmující hodnotu u pitného režimu. Je způsobena příliš velkým zastoupením slazených nápojů a v některých dnech opět alkoholu.



Graf 12 Rozložení energie v jídelníčku fast foodu, Zdroj: NutriPro

4 EKONOMICKÁ DOSTUPNOST

Ekonomická dostupnost jednotlivých trendů je v této práci vyjádřena nákupem potravin či hotových jídel a jejich normováním včetně cen. Normování včetně cen bylo použito z toho důvodu, že i když jsou zakoupeny všechny potraviny, ne vždy je celá jejich část použita či zkonsumována v daný den či sledovanou osobou.

4.1 Standardní stravování

Tabulka nákupu a jeho normování pro standardní stravování se v této práci nachází v příloze č. 7. Pro nakoupení většiny potravin byla využita internetová verze obchodu Tesco na webové adrese www.nakup.itesco.cz. Tato služba je běžně dostupná všem zákazníkům a je přes ni možné pořídit veškeré potraviny, které jsou k dispozici v kamenném obchodě. Cena je vždy stejná, bez ohledu na to, zda zákazník nakupuje v obchodě nebo přes internet.

Dále se v seznamu nákupu nachází nákupní portál www.rohlik.cz. Tento portál funguje pouze na objednání nákupu online, nemá kamenný obchod. Z kamenných obchodů je zde zastoupení pouze v Kauflandu u jedné položky.

Z restaurací je zde k nalezení fast food Kentucky Fried Chicken (KFC), Restaurace Rubín, Pizzerie Amici a Restaurace Za sedmero.

V jídelníčku se vyskytují také alkoholické nápoje, bramborové lupínky a arašídy. Tyto byly také pořízeny na nákupním portále www.nakup.itesco.cz a zkonsumovány v domácím prostředí.

Cena za zkonsumované potraviny za celý týden je po zaokrouhlení na celé koruny 3 389 Kč. Vysoká částka je způsobena častým stravováním v restauracích a hotovým jídlem, které se objednává s dovozem.

4.2. Zdravá výživa

Tabulka nákupu a jeho normování pro zdravou výživu je k dispozici v příloze č. 8. I zde bylo využito výše zmíněných nákupních portálů www.nakup.itesco.cz a www.rohlik.cz.

V jídelníčku se nevyskytují jídla z restaurací ani hotová jídla z dovozu, protože byla nahrazena zdravější stravou připravenou v domácím prostředí. Dále již zde nejsou vidět slazené a alkoholické nápoje, jelikož neodpovídají pitnému ani stravovacímu režimu zdravé výživy.

Cena za tyto potraviny na spotřebu celého týdne vyšla po zaokrouhlení pouze na 1 260 Kč. Cena je oproti předchozímu jídelníčku nižší právě o vyřazení alkoholických nápojů a jídla z restaurací a dovozu.

4.3 Biopotraviny

Protože jídelníček vychází z jídelníčku zdravé stravy, obsahuje stejné potraviny, pouze ve variantě BIO. Bohužel v těchto zimních měsících není dostupnost biopotraviny dobrá, proto nebyly nahrazeny kompletně všechny. I zde je vynechán alkohol a pochutiny.

K vytvoření nákupu byly opět použity internetové portály www.nakup.itesco.cz, www.rohlik.cz, dále pak www.kosik.cz, www.biokosiky.cz, www.bio-natural.cz a www.benu.cz, kde jsou k dispozici výrobky značky Alnatura.

Z kamenných obchodů a restaurací nebyly použity žádné.

Cena tohoto týdenního jídelníčku je po zaokrouhlení 2 148 Kč, tedy vyšší než pouze za zdravou stravu. Tento nárůst je způsoben vyšší cenou biopotraviny oproti potravinám standardním.

4.4 Vegetariánská strava

Vegetariánský jídelníček opět vychází z jídelníčku zdravého, pouze veškeré živočišné produkty byly nahrazeny jejich alternativami v podobě sóji, tofu, nebo nápoji rostlinného původu.

Z internetových obchodů byly použity následující: www.nakup.itesco.cz, rohlik.cz, veganstore.cz a www.benu.cz. Potraviny pro vegany jsou běžně dostupné v každém ročním období a není problém je zakoupit i v kamenných obchodech.

Cenové srovnání týdenního nákupu vychází téměř stejně jako u zdravé výživy. Vegetariánská strava se po zaokrouhlení dostala na 1 253 Kč na týden. Alternativy živočišných produktů tedy nejsou cenově nákladnější.

4.5 Syrová strava

Syrová strava neboli raw food, je také běžně dostupná, protože se jedná převážně o ovoce a zeleninu. Dále jsou běžná semínka a naklíčené luštěniny, a i ty jsou k zakoupení v každém běžném kamenném obchodě s potravinami.

Pro tento nákup byly použity portály www.nakup.itesco.cz, www.rohlik.cz, www.benu.cz, www.freshbedynky.cz, www.biovara.cz, www.dm.cz, www.veganstore.cz, www.biosfera.cz, www.portam.cz, a www.e-sunfood.cz.

Za takovýto týden syrové stravy by bylo zaplaceno po zaokrouhlení 1 083 Kč.

4.6 Fast Food

V nákupním seznamu fast food jsou použita reálná jídla a jejich ceny z fast foodů McDonald a KFC. Ve fast foodu je předpokládáno, že porci, kterou si zákazník zakoupí také vždy zkonsumuje. V tabulce, v příloze č. 12, je viditelné, že zakoupené gramáže jsou většinou i celé zkonsumovány.

Dále jsou zde použity Restaurace Rubín a Buffalo Stakehouse. Z kamenných obchodů je použit již dříve zmíněný Kaufland a nově zařazený obchod u zastávky Česká v Brně, protože je velmi dobře dostupný při řešení pracovní agendy v centru města.

Pro pořízení alkoholických nápojů byl vybrán motorkářský bar Unleaded Coffee v Brně, kde probíhají častá setkání a posezení s přáteli.

Nákup vyšel po normování a zaokrouhlení na 4 649 Kč. Vyšší cena je důkazem toho, že kupované hotové jídlo je vždy dražší než jídlo doma připravené. V ceně prodáváného hotového jídla totiž musí být zahrnuty také fixní náklady provozovatele, jako jsou např. pronájmy, mzdy, elektřina a plyn a mnoho dalších.

II. PRAKTICKÁ ČÁST

6 CÍLE BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Cílem bakalářské práce je v teoretické části zpracovat literární rešerši o moderních trendech stravování člověka a jejich ekonomické stránce na základě dostupné, odborné literatury. V praktické části provést průzkum problematiky u nejméně 100 respondentů na základě zpracovaného dotazníku. Výsledky dotazníků analyzovat s cílem zjistit, jakým způsobem lidé aplikují moderní poznatky a trendy ve stravování. Dále zjistit, jaká negativa existují v zavádění moderních trendů a jakou úlohu hraje ekonomická nákladovost stravování. V návrhové části navrhnout, jakým způsobem je možné aplikovat moderní trendy do stravování člověka včetně vyčíslení nákladovosti pro optimální moderní (zdravé) stravování.

7 METODICKÝ POSTUP

K dosažení cílů bakalářské práce bylo použito sběru dat, analýzy dat, statistického zpracování, indukce a dedukce.

7.1 Metody sběru dat

Sběr dat – je proces získávání informací zvolenou metodou sběru dat (dotazníkového šetření) a nastudování informací ohledně problematiky.

Analýza dat – zpracování získaných dat z procesu sběru dat, rozklad zkoumaného na jednotlivé části.

Statistické zpracování – je proces zpracování získaných dat z výzkumu, která jsou v této práci zaznamenána do přehledných grafů.

Indukce – je vyvozování obecného (teoretického) závěru na základě poznatků o jednotlivostech.

Dedukce – je proces, ve kterém testujeme, zda je vyslovená hypotéza schopna vysvětlit zkoumaný fakt. V případě této práce se jedná o zkoumání, jakým způsobem lidé aplikují moderní poznatky a trendy ve svém stravování, jaká negativa existují v zavádění moderních trendů a jakou úlohu hraje ekonomická nákladovost stravování.

7.2 Metody a postupy zpracování výsledků

V praktické části bakalářské práce byly stanoveny cíle práce a na jejich základě byla vytvořena hypotéza. Dále byla stanovena metoda dotazníkového šetření.

Cíl:

Zjistit jakým způsobem se lidé aplikují moderní poznatky a trendy ve stravování, čím jsou ovlivněni při výběru stravy a zda má na výběr stravy vliv jejich ekonomická situace. Dále je cílem také zjistit jejich obecné znalosti o zdravé výživě a odkud čerpají informace. Pozornost je věnována také jejich rozhodování při nakupování a v neposlední řadě jejich názoru na propagaci zdravé výživy v ČR.

Hypotéza:

Lidé se nerozhodují na základě znalostí zásad zdravého stravování, ale na základě obecného povědomí o moderních trendech ve stravování. Dále jsou ovlivněni výchovou, kterou jim dávají rodiče nebo okolí a v neposlední řadě také na jejich ekonomickou situaci.

7.3 Dotazníkové šetření

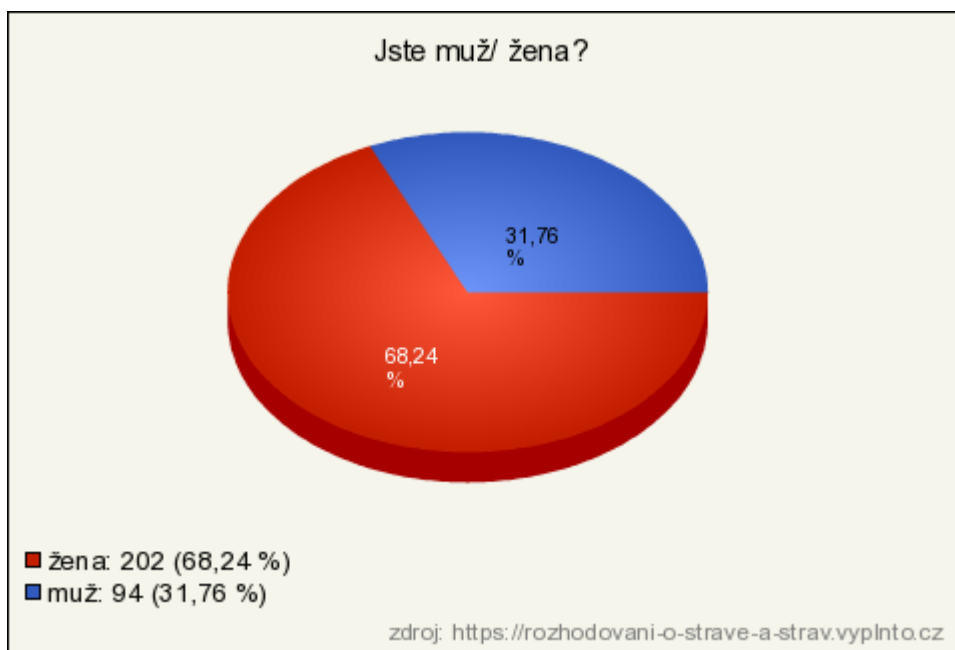
Člověk je ovlivňován během celého svého života, nejdříve pouze rodinou, ihned poté i reklamou, později spolužáky, přáteli a kolegy z pracovního prostředí. Všechny tyto vlivy dávají spoustu podnětů, co si koupit, jak se chovat, oblékat, jak vypadat a jak se stravovat. Toto dotazníkové šetření bylo zaměřeno na zjišťování na základě čeho, se lidé rozhodují o výběru stravy a jaké mají povědomí o zásadách zdravého stravování. Věk respondentů nebyl omezen, pouze rozdělen do věkových kategorií, konkrétně v rozmezí 19 a méně, 20-29, 30-39, 40-49, 50 a více. Tato problematika je aktuální pro všechny věkové kategorie, protože jídlo a pití je nedílnou součástí celého života člověka.

Dotazník byl zveřejněn na internetové stránce www.vyplnto.cz, kde odpovědělo 296 anonymních respondentů. Při tvorbě všech 20 otázek dotazníku bylo vycházeno z cílů bakalářské práce. V první a druhé otázce bylo zjišťováno pohlaví a věk respondentů. 3. otázka se zaměřuje na zjištění, do kterého z vybraných moderních trendů respondent spadá, a otázka č. 4 pak na zjištění, jaký je důvod jeho rozhodnutí. Otázky č. 5 až 11 jsou zaměřeny na zjištění, zda respondent zná základní pravidla zdravého stravování a zda je aplikuje. V otázce č. 12 je zjišťováno, zda byly, jsou nebo budou respondentovi děti ovlivňováni ve výběru stravování směrem ke zdravé stravě. Otázka č. 13 informuje o pitném režimu a otázka č. 14 o tom, jakou pozornost věnuje respondent sportu. Otázky č. 15 až 19 zjišťují jaké potraviny respondent používá a zda je toto rozhodování ovlivněno jeho ekonomickou situací. Poslední, otázka č. 20 se ptá na názor respondenta na propagaci zdravé výživy v ČR.

7.4 Výsledky výzkumu a jejich grafické zpracování

Odpovědi s nejvyšší četností jsou v grafech znázorněny červenou barvou. Druhá nejvyšší četnost je označena barvou žlutou, třetí pak zelenou, čtvrtá modrou, pátá fialovou, šestá oranžovou a sedmá světlejší fialovou. Výjimkou z barevné pravidelnosti je pouze graf č. 1, kde jsou muži a ženy označeni jejich typickými barvami, muži modrou a ženy červenou, tedy bez ohledu na četnost odpovědí. Všechny otázky byly povinné a vždy bylo možné označit pouze 1 odpověď.

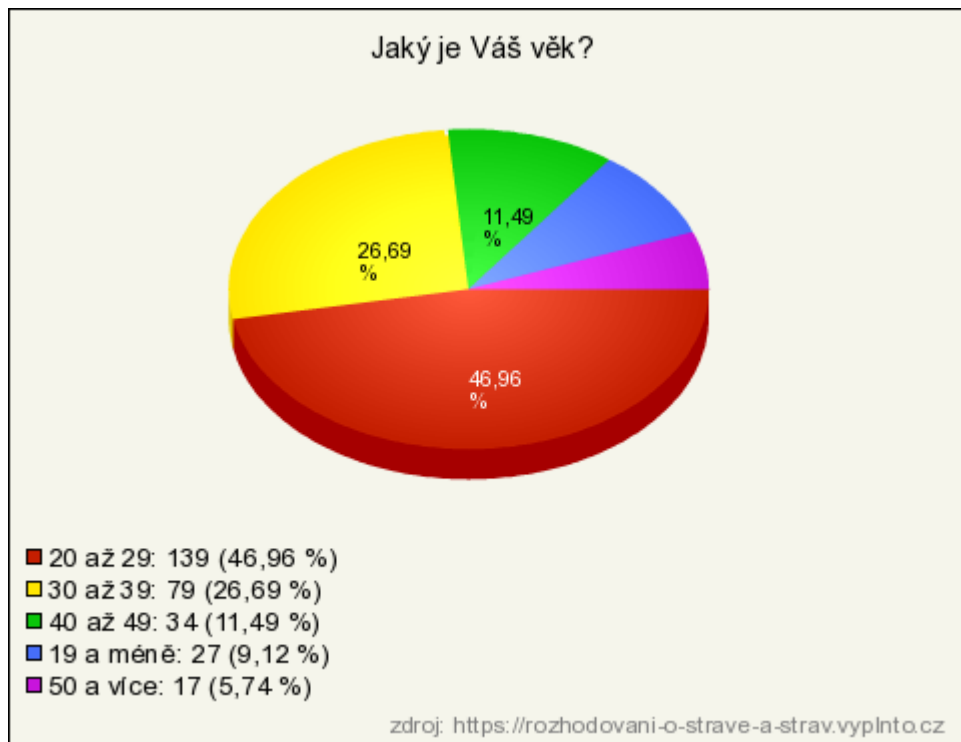
Otázka č. 1: Jste muž/ žena?



Graf 13 Odpovědi na otázku č. 1

Z 296 dotazovaných respondentů, odpovídalo 202 žen a 94 mužů. Tato čísla poukazují na skutečnost, že o stravování se obecně zajímá přibližně jednou tolik žen, co mužů. Je to dáno tím, že žena je většinou ta, která se stará o stravování v domácnosti a více dbá na svůj vzhled, který se stravováním bezesporu souvisí.

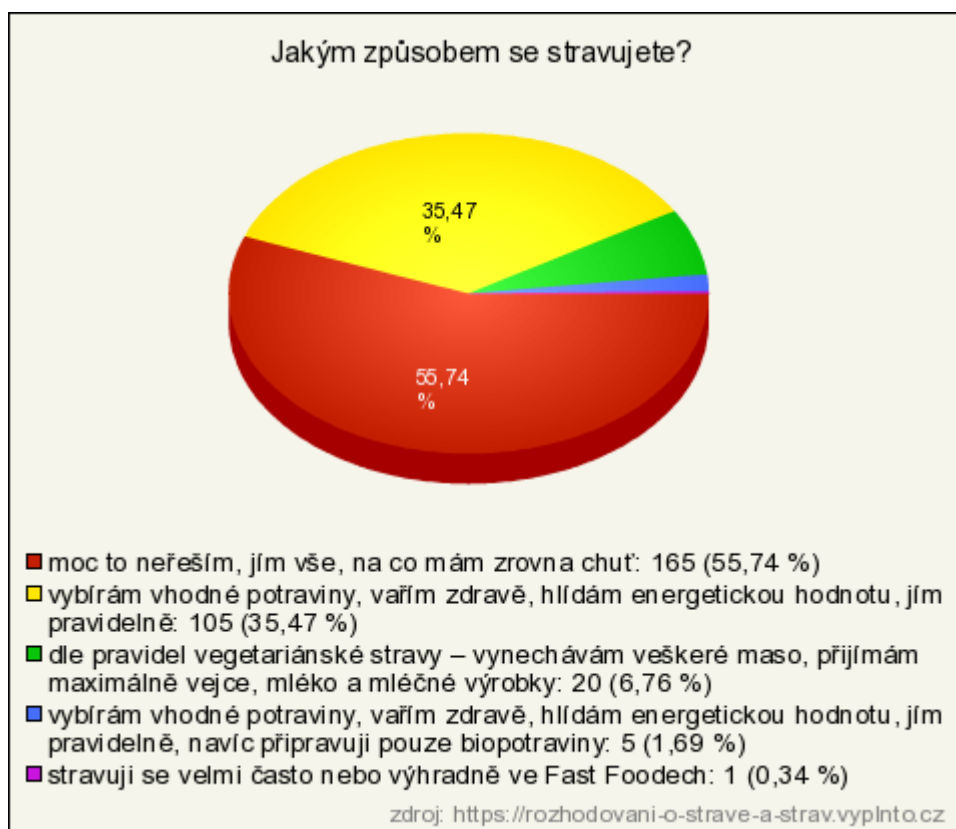
Otázka č. 2: Jaký je Váš věk?



Graf 14 Odpovědi na otázku č. 2

Nejvíce respondentů, konkrétně 139 bylo ve věku 20 až 29 let. Toto číslo je téměř 50 % všech dotazovaných. Další vysoké číslo, 79, je počet respondentů ve věku 30 až 39. Ve věku 40 až 49 let odpovídalo 34 respondentů. Naopak nejméně odpovídajících bylo ve věku 19 a méně, konkrétně 27, a také ve věku 50 a více, pouze 17.

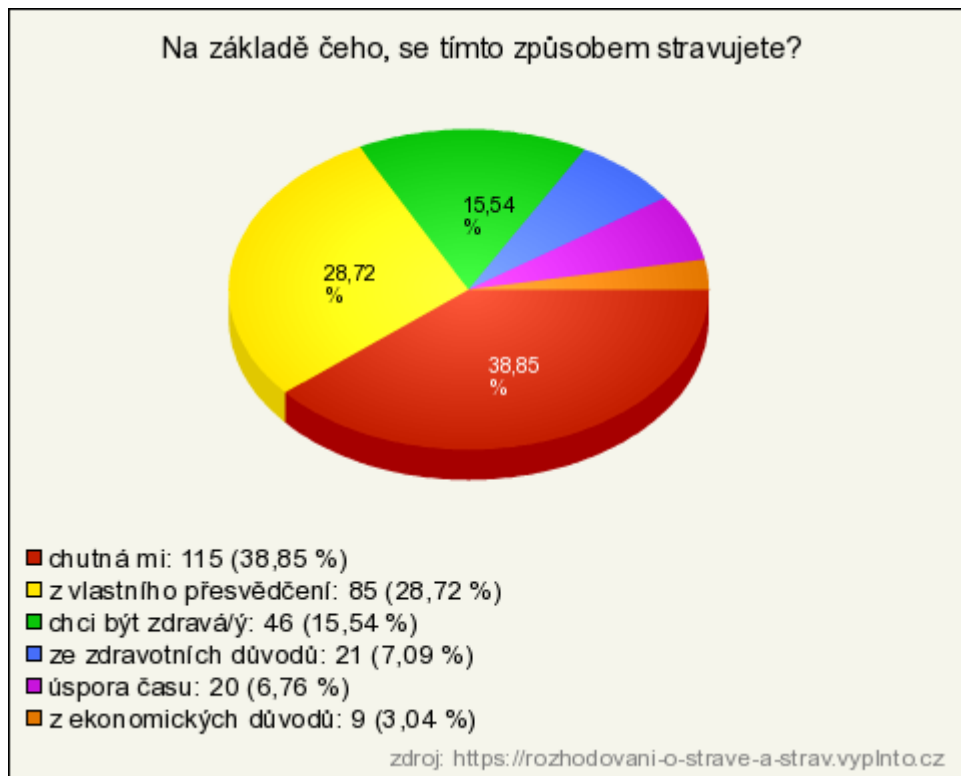
Otázka č. 3: Jakým způsobem se stravujete?



Graf 15 Odpovědi na otázku č. 3

Nejčastější odpovědí byla možnost a) a to ve 165 případech. V grafu je označena červenou barvou. Toto číslo značí, že více jak 55 % dotazovaných se stravuje standardním způsobem, nepřemýšlí o tom, co je zdravější pro jejich tělo a jedí kdykoli během dne. Další častou odpověď, možnost b) zvolilo 105 respondentů, v grafu označeno žlutou barvou. Značí to částečnou znalost zásad zdravého stravování, což je v rámci možností pozitivní poznatek. Méně časté již byly odpovědi d) a c), takže vegetariánů odpovědělo 20 a respondentů používajících biopotraviny pouze 5. Odpověď f) zvolil pouze jeden respondent, a to muž. Možnost e) nebyla zvolena vůbec.

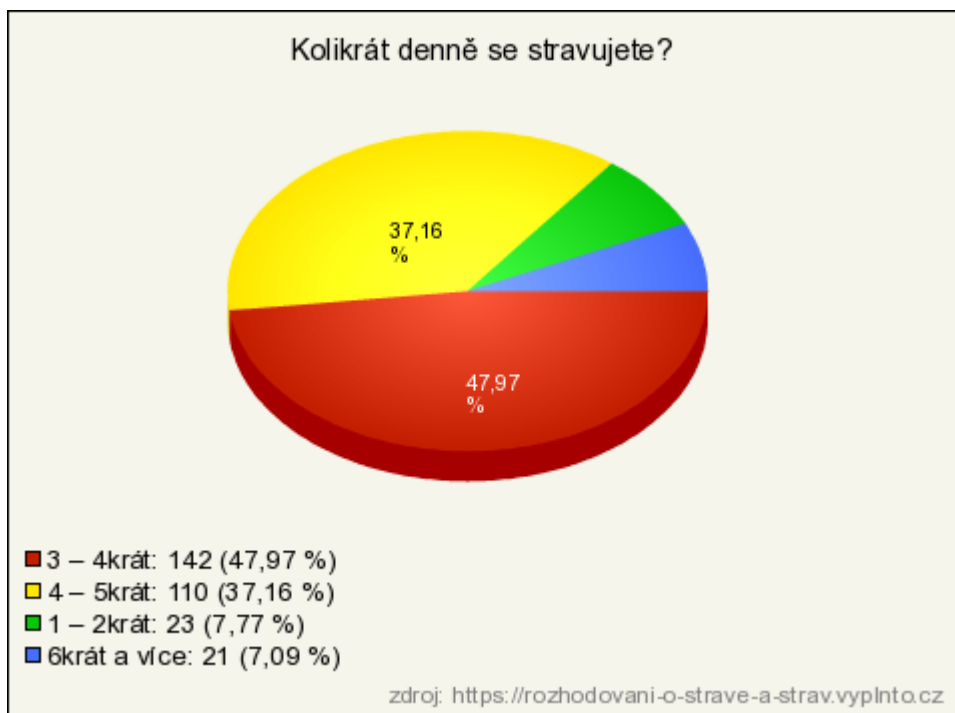
Otázka č. 4: Na základě čeho, se tímto způsobem stravujete?



Graf 16 Odpovědi na otázku č. 4

Zde je možné vidět, že 115 dotazovaných se o stravě rozhoduje na základě toho, že jim chutná – v grafu opět červenou barvou. 85 respondentů se vybraným způsobem stravuje z vlastního přesvědčení. Pouhých 46 dotázaných si vybralo svůj způsob stravování na základě toho, že chtějí být zdraví. Ze zdravotních důvodů si vybralo způsob stravování 21 dotázaných. Podobný počet, 20 respondentů vybírá stravování z důvodu úspory času. Pouhých 9 dotázaných řeší způsob stravování vybraným způsobem z ekonomických důvodů.

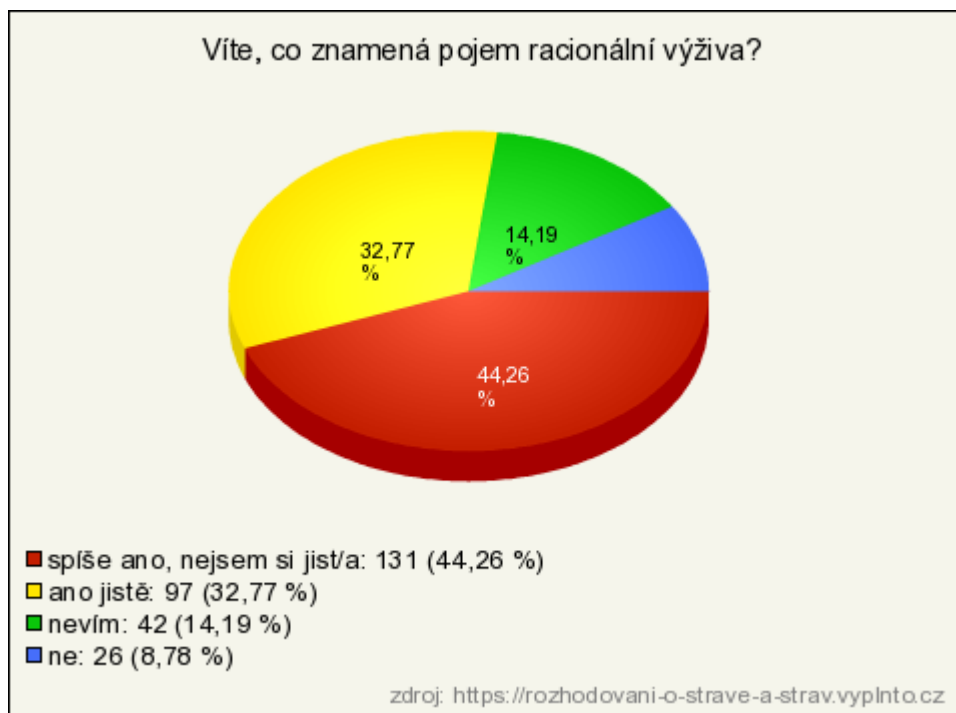
Otázka č. 5: Kolikrát denně se stravujete?



Graf 17 Odpovědi na otázku č. 5

Nejčastější odpovědí na tuto otázku byla možnost b) tedy 3 až 4krát za den. Tato možnost sice není optimální, ale je optimu velmi blízko. Optimum je 5krát za den a tato možnost byla zahrnuta v možnosti c). Tuto možnost zvolilo 110 respondentů. V procentuálním vyjádření je to 37 % dotázaných. Pozitivní je, že odpověď a) tedy 1 až 2krát za den byla zvolena pouze 23krát. Poslední možností d) bylo stravování 6krát a více. Tuto možnost zvolilo 21 respondentů. Pravidelné stravování má velký vliv na zdravotní stav člověka, ale důležitější je velikost porce a časový interval mezi jídly.

Otázka č. 6: Víte, co znamená pojem racionální výživa?



Graf 18 Odpovědi na otázku č. 6

Odpovědi na tuto otázku jsou velmi pozitivní, 131 dotázaných ví, co znamená pojem racionální výživa, ale nejsou si jisti. 97 dotázaných pojem zná s naprostou jistotou. Tato čísla znamenají, že pojem jako takový je známý, ale při porovnání s odpověďmi na otázku č. 3 to znamená, že se mnozí zásadami zdravého stravování stejně neřídí. Ostatní respondenti odpověděli nevím ve 42 případech a ne ve 26 případech.

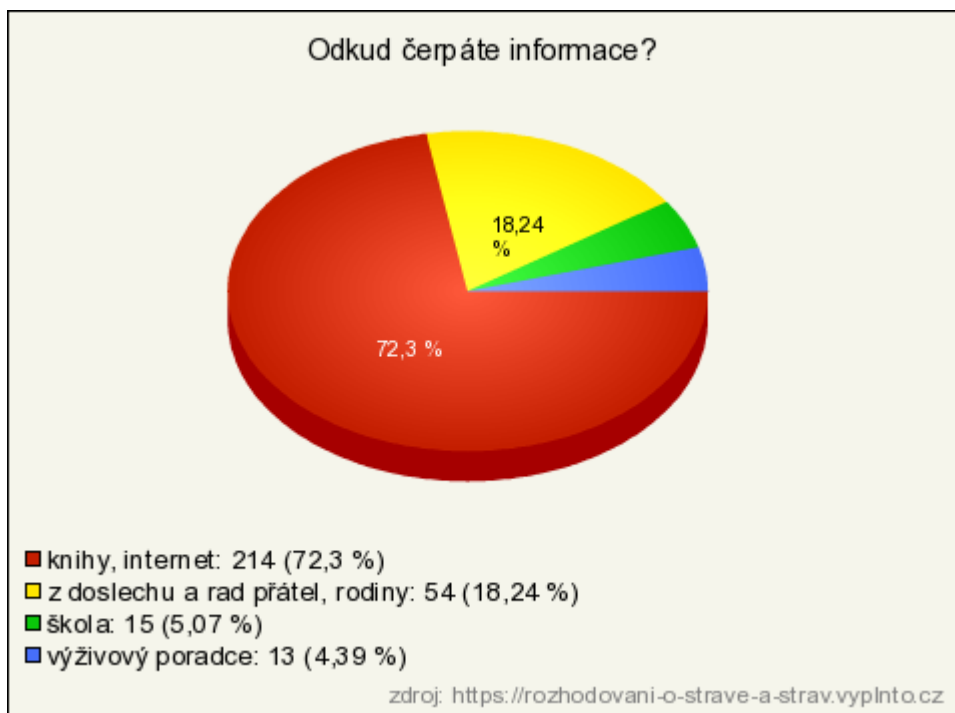
Otázka č. 7: Zajímáte se aktivně o tuto oblast?



Graf 19 Odpovědi na otázku č. 7

Z výše zobrazených odpovědí vyplývá, že 112 dotázaných se o oblast zdravé výživy nezajímá a zájem o ni nemá. 106 respondentů se naopak o tuto oblast zajímá. 66 dotázaných odpovědělo, že se o zmíněnou oblast nezajímají, avšak rádi by. Pouhých 12 respondentů tento nebo podobný obor studuje, tedy se ve zdravém stravování aktivně vzdělává.

Otázka č. 8: Odkud čerpáte informace?

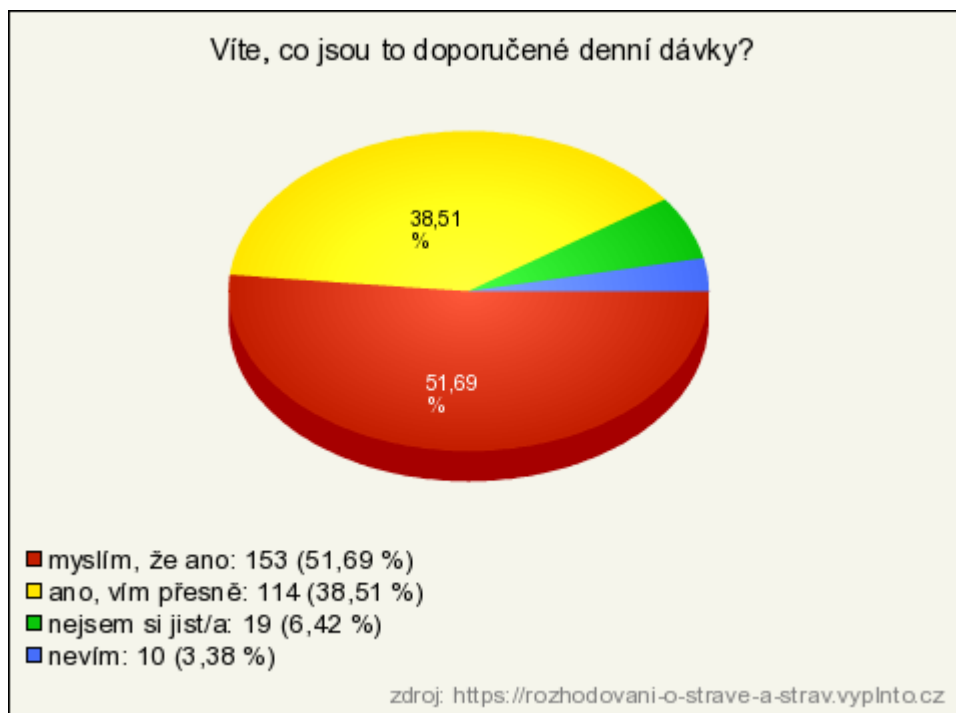


Graf 20 Odpovědi na otázku č. 8

Doplnění, které není v grafu zobrazeno – pokud jste v předchozí otázce zvolili odpovědi ne, ale rád/a bych, nebo ne, nezajímá mě, odpovězte nyní odkud byste čerpat chtěli.

Dle zvolené odpovědi b), kterou vybralo 214 respondentů, je patrné, že nejoblíbenějším zdrojem informací jsou pro ně knihy a internet. Pozor ale, 54 respondentů se řídí radami z doslechu od přátel a rodiny. Tyto rady ne vždy odpovídají pravidlům zdravého stravování a mohou tedy více uškodit než pomoci. 15 dotazovaných zvolilo odpověď a) tedy že získávají informace ve škole.

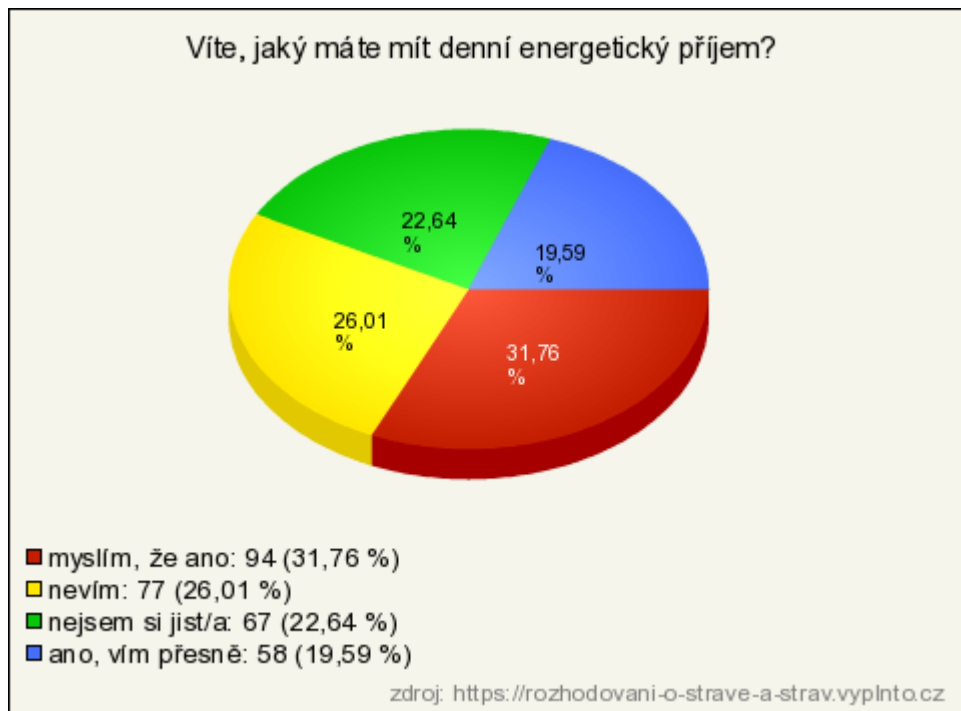
Otázka č. 9: Víte, co jsou doporučené denní dávky?



Graf 21 Odpovědi na otázku č. 9

V tomto grafu jsou vidět velmi pozitivní odpovědi. 153 respondentů myslí, že ví, co pojem znamená a 114 respondentů ví přesně. Jedná se o pozitivnější výsledek než při otázce č. 6, kde bylo dotazováno na znalost pojmu racionální výživa. Pouze 19 dotazovaných si není jisto, a 10 dotázaných neví vůbec. Jedná se tedy o velmi malá procenta těch, kteří tento pojem neznají.

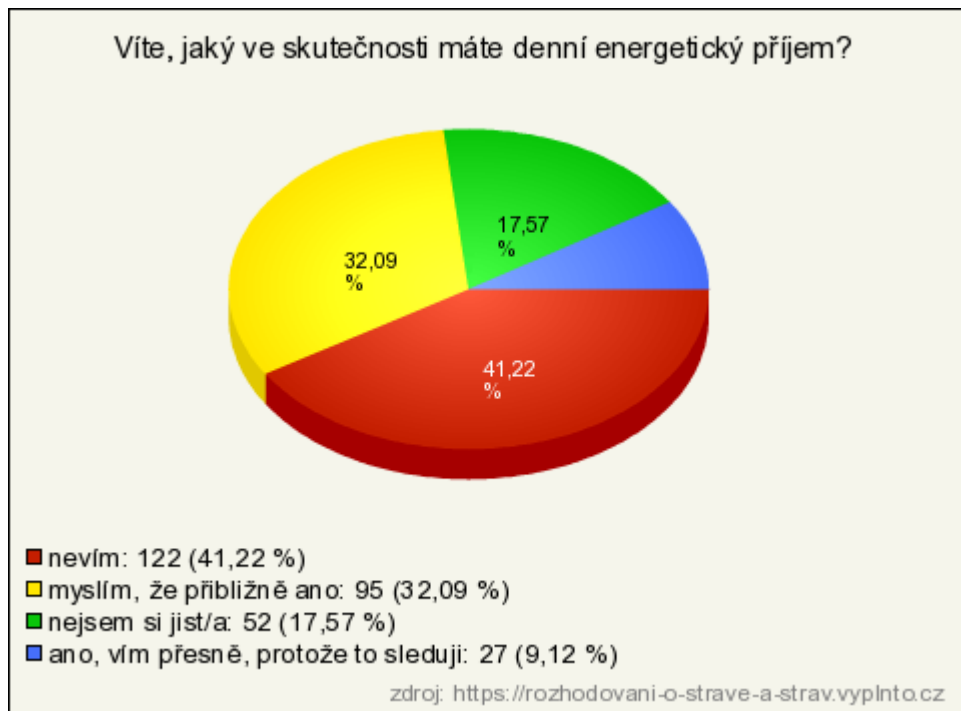
Otázka č. 10: Víte, jaký máte mít denní energetický příjem?



Graf 22 Odpovědi na otázku č. 10

Zde si 94 respondentů myslí, že ano, 77 jich neví a 67 si není jista. Pouze 58 dotázaných ví přesně jaký mají mít denní energetický příjem. Doporučený energetický příjem je vypočítán na základě výšky, váhy a denní fyzické i psychické zátěži člověka. Pro každého jsou tedy doporučovány jiné hodnoty.

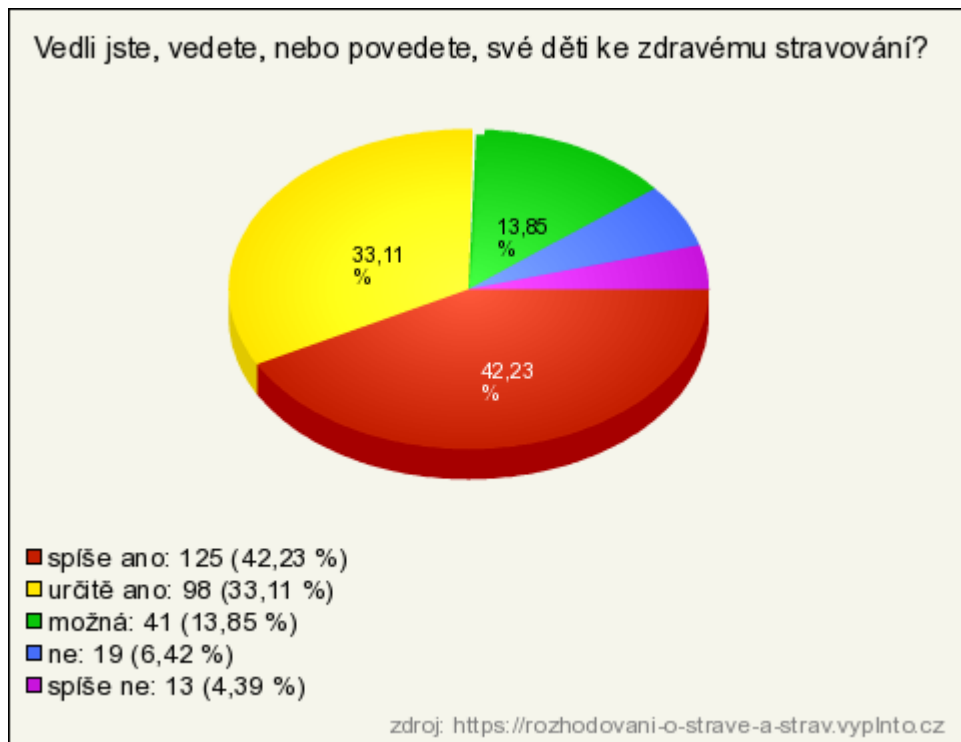
Otázka č. 11: Víte, jaký ve skutečnosti máte denní energetický příjem?



Graf 23 Odpovědi na otázku č. 11

Tato otázka navazuje na předešlou č. 10, proto jsou odpovědi velmi podobné. Neví celkem 122 dotazovaných, 95 si myslí, že přibližně ano a 52 si není jisto. Pouze 27 respondentů odpovědělo, že přesně ví, protože to sledují. Z toho vyplývá, že méně než polovina těch, kteří v předchozí otázce odpověděli, že ví přesně jaký mají mít energetický příjem, si hlídá, jaký příjem opravdu má.

Otázka č. 12: Vedli jste, vedete, nebo povedete, své děti ke zdravému stravování?



Graf 24 Odpovědi na otázku č. 12

Zde je vidět určitý paradox, pokud jsou odpovědi srovnány s odpověďmi z otázky č. 3. V této otázce bylo řešeno, jakým způsobem se respondenti stravují. Po součtu respondentů, kteří odpověděli, že se stravují zdravě, zdravě za použití biopotravin a dle pravidel vegetariánské stravy, bude dosaženo pouze čísla 130. Zde ale respondenti odpověděli, že 125 z nich své děti spíše povede ke zdravému stravování a 98 z nich, že určitě ano. Při součtu těchto dvou čísel, vychází hodnota 228. Vyplývá z toho, že i když se respondenti sami zdravě nestravují, své děti k tomu vedli, vedou nebo povedou. 41 dotázaných není rozhodnuto. Negativně odpovídajících respondentů bylo o poznání méně. Pouhých 19 označilo odpověď ne a 13 odpověď spíše ne. Vedení dětí ke zdravému způsobu stravování je velmi důležité, protože tento vzor si pak nesou po celý život. Krom toho, v dětském věku a věku dospívání je stravování jedním z nejdůležitějších faktorů správného růstu a prospívání.

Otázka č. 13: Kolik vypijete denně tekutin? – bez kávy, mléka a alkoholu



Graf 25 Odpovědi na otázku č. 13

Více jak polovina dotazovaných, konkrétně 190, se v pitném režimu pohybuje mezi 1 a 2 litry tekutin za den. Další vyšší číslo se objevuje u odpovědi 3 až 4 litry, a to 70. Méně než 1 litr vypije 32 dotazovaných. i když je toto číslo ve srovnání s předešlými malé, je nutné uvést, že nedodržování pitného režimu respondenti škodí svému zdraví. Dá se předpokládat, že tito respondenti pijí až ve chvíli, kde je jejich tělo upozorňuje na nedostatek tekutin v těle, což je ale špatně. Tekutiny mají být doplňovány průběžně, nikoli až při příznacích problému. Dalším příznakem může být bolest hlavy a suché rty i pokožka. 5 litrů a více vypijí pouze 3 z dotazovaných respondentů. Pravděpodobně se jednalo o sportovce, nebo jedince s fyzicky náročnou prací. Odpověď nevím byla označena pouze 1krát. Zde se patrně jedná o člověka, který si nehlídá jak pitný režim, tak ani správnost stravování.

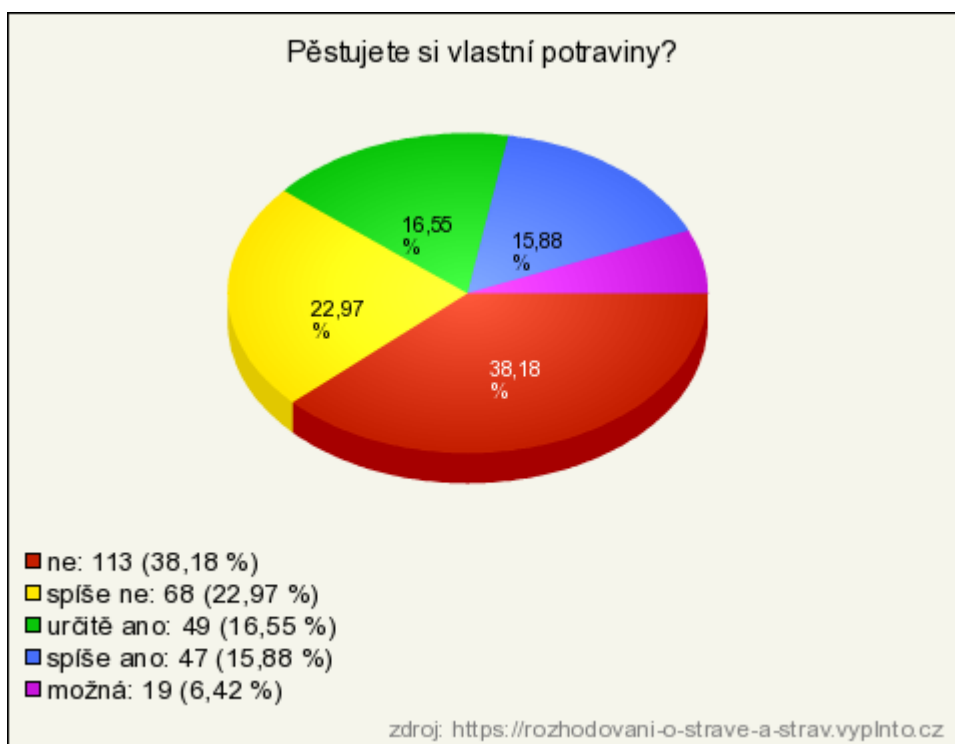
Otázka č. 14: Kolik hodin týdně sportujete?



Graf 26 Odpovědi na otázku č. 14

Z 296 dotázaných, se sportu 1 hodinu týdně a méně věnuje 105 respondentů, z čehož se dá předpokládat, že sportují buď velmi výjimečně nebo vůbec. S vyšším počtem hodin týdně klesá počet respondentů, kteří danou odpověď zvolili. 70 dotázaných sportuje 1 až 2 hodiny týdně. 59 respondentů věnuje sportu 3 až 4 hodiny týdně. 5 až 6 hodin týdně se zabývá sportem už pouze 39 z dotázaných a nejméně je respondentů sportujících 7 hodin týdně a více, pouze 23. I toto je ovšem vysoké číslo a dá se předpokládat, že se opravdu jedná o pravidelného sportovce. Při srovnání s předchozí otázkou pitného režimu, kdy pouze 3 respondenti odpověděli, že vypijí 5 litrů denně a více, bylo vyvozeno, že ostatní sportující mají nedostatečný pitný režim.

Otázka č. 15: Pěstujete si vlastní potraviny?



Graf 27 Odpovědi na otázku č. 15

Na otázku, zda si respondenti pěstují vlastní potraviny, odpovědělo 113 z nich, že ne. Dále pak 68 spíše ne, což při součtu dává dohromady více než polovinu respondentů. Tyto odpovědi jsou ale pochopitelné, vzhledem k omezeným možnostem pěstování zeleniny ve městech, kde k městským bytům v drtivé většině případů nepřipadá zahrádka. Pěstování zeleniny na balkoně je samozřejmě možné, ale již o poznání náročnější. 49 respondentů uvedlo, že určitě ano, tedy si pěstují zeleninu sami a patrně i často. Podobný počet dotazovaných, 47 odpovědělo spíše ano. Zde se dá odvodit, že se o pěstování snaží, ale z nějakého důvodu jí nemají dost k pokrytí potřeby, proto ji musí dokupovat. Odpověď možná je vhodná pro respondenty, kteří o pěstování uvažují. Tuto odpověď zvolilo 19 ze všech dotazovaných.

Otázka č. 16: Na základě čeho, se rozhodujete při nakupování?



Graf 28 Odpovědi na otázku č. 16

Pro 119 dotazovaných je důležitá kvalita zboží, tedy se neohlíží na jeho cenu. Pro dalších 90 je na prvním místě kupování hlavně toho, co jim chutná, ale ani pro ně není cena důležitá. 31 z dotazovaných sleduje slevy a kupuje tak levné potraviny. Zde se jedná o respondenty, pro které cena důležitá je a kteří se snaží na jídle ušetřit co nejvíce prostředků. Dalším, podobně nízkým číslem je 25, tedy odpověď dle výživových hodnot a jídelníčku. Tito dotazovaní mají pravděpodobně sestavený jídelníček s ohledem na výživové hodnoty a přesně jej dodržují. Méně častými odpověďmi bylo jiné, 15krát, podle výrobce a jeho pověsti 12krát a respondenti, kteří kupují dražší potraviny, protože jsou kvalitnější byli pouze 4.

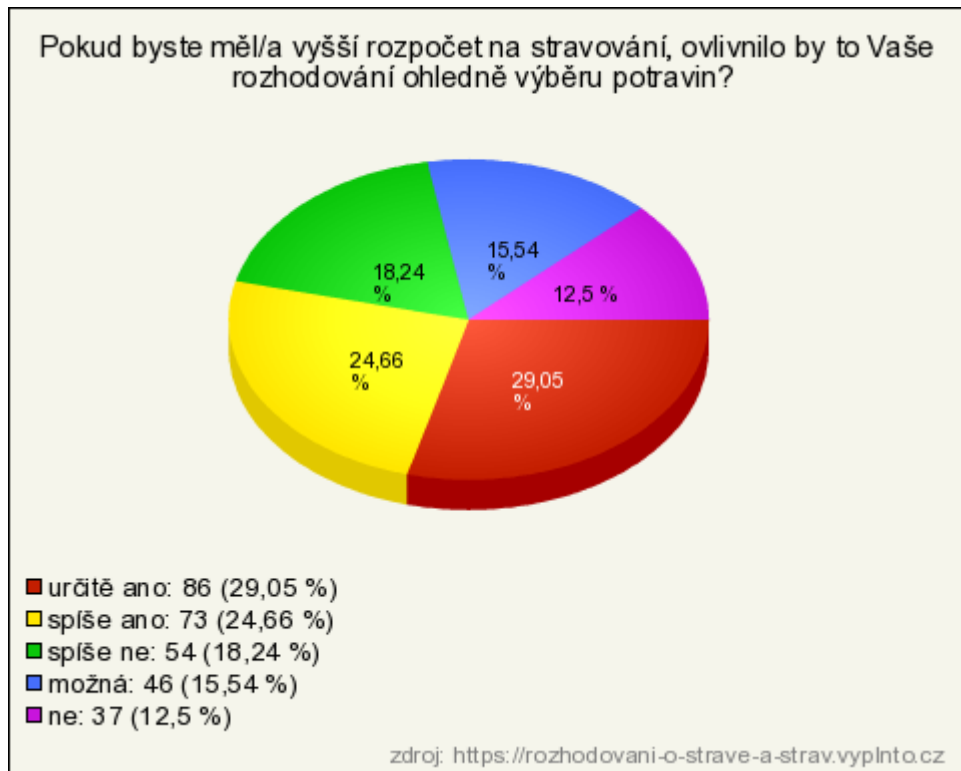
Otázka č. 17: Je předchozí odpověď závislá na Vašem příjmu?



Graf 29 Odpovědi na otázku č. 17

Odpovědi na tuto otázku jsou vcelku vyrovnané. Ze všech 296 respondentů 84 odpovědělo spíše ano a 67 určitě ano, co dává dohromady více než 50 % respondentů. Je zde tedy patrná převaha kladných odpovědí a z toho se dá usuzovat, že výše příjmu ovlivňuje výběr potravin v případě těchto respondentů. Další častou odpovědí bylo spíše ne, v celkovém počtu 71. Menší zastoupení zde mají odpovědi ne a možná, obě v počtu 37 dotazovaných.

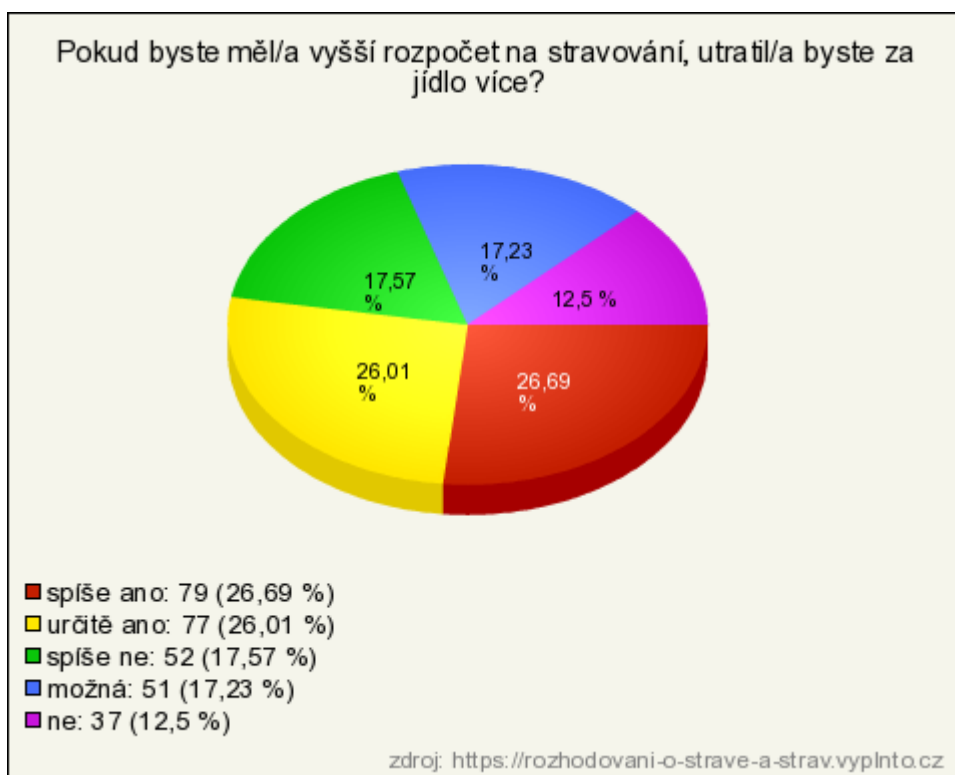
Otázka č. 18: Pokud byste měl/a vyšší rozpočet na stravování, ovlivnilo by to Vaše rozhodování ohledně výběru potravin?



Graf 30 Odpovědi na otázku č. 18

Z těchto odpovědí vyplývá, že více jak 53 % respondentů by vybíralo dražší potraviny, pokud by měli vyšší příjem, konkrétně 86 z nich odpovědělo určitě ano a 73 z nich se kloní k odpovědi spíše ano. 46 respondentů odpovědělo možná, tedy nejsou rozhodnutí, ale tuto možnost zvažují. Dotazovaných, kteří odpověděli spíše ne bylo 54 a s odpovědí ne 37, což znamená, že pouze přibližně 31 % respondentů, by nezměnilo výběr potravin. Jedná se o jedince, kterým jejich strava vyhovuje tak jak ji mají nastavenou nyní.

Otázka č. 19: Pokud byste měl/a vyšší rozpočet na stravování, utratil/a byste za jídlo více?



Graf 31 Odpovědi na otázku č. 19

Podobná otázka jako č. 17, ale zaměřená na jídlo jako takové, nikoli pouze na výběr potravin. Je tedy směřována i na návštěvy restaurací a hotové jídlo s dovozem. Při porovnání odpovědí, zde již 79 z dotázaných odpovědělo spíše ano a 77 určitě ano. Znamená to, že respondenti by raději vybírali dražší potraviny, než aby peníze utratili za hotové jídlo. Odpověď spíše ne je méně častá, v počtu 52 se oproti předchozí otázce se počet respondentů snížil o 2. Při odpovědi možná se počet odpovídajících navýšil o 5, tedy na celkové číslo 51. Je patrné, že pokud by lidé měli k dispozici více finančních prostředků, o restauracích a hotových jídlech s dovozem by uvažovali více. Odpověď ne je ve stejném počtu 37 jako u předchozí otázky, tedy jak již bylo zmíněno, jedná se o jedince, kteří jsou s nastavením svého stravování spokojeni a nechtějí je měnit.

Otázka č. 20: Myslíte si, že propagace zdravé výživy je v České republice dostatečná?



Graf 32 Odpovědi na otázku č. 20

Celkem 128 respondentů si myslí, že propagace zdravé výživy v ČR je spíše nedostatečná a pouhých 55, že je spíše dostatečná. Odpověď možná byla zvolena respondenty, kteří se o tento stav nezajímají, proto o něm nemají povědomí. Dále odpověď ne zvolilo 41 dotázaných a určitě ano pouze 21 z celkového počtu 296 respondentů. Pokud by se sečetly odpovědi ne a spíše ne, vyšlo by procentuální vyjádření 57 %. Znamená to, že nadpoloviční většina dotázaných nepovažuje propagaci zdravé výživy v ČR za dostatečnou.

8 ZHODNOCENÍ HYPOTÉZY

Na začátku práce byl stanoven cíl dotazníkového šetření a také hypotéza k vybrané problematice. V této kapitole jsou shrnuty a vyhodnoceny. Práce byla zaměřena na náhodnou skupinu respondentů neomezenou věkem. Stravování a rozhodování o výběru stravy je nedílnou součástí lidského života. Výběr stravy ovlivňuje jak zdravotní stav člověka, tak i jeho ekonomické prospívání, a špatnou volbou může být obojí poškozováno. Na základě cíle výzkumného šetření byla stanovena hypotéza a následně byla zhodnocena na základě přístupu výše zmíněné skupiny.

Hypotéza

Lidé se nerozhodují na základě znalostí zásad zdravého stravování, ale na základě obecného povědomí o moderních trendech ve stravování. Dále jsou ovlivněni výchovou, kterou jim dávají rodiče nebo okolí a v neposlední řadě také jejich ekonomickou situací.

Hypotéza se potvrdila.

Je důležité zmínit, že na dotazník odpovědělo 202 žen a pouze 94 mužů. Tyto údaje poukazují na fakt, že ženy se zajímají o stravování mnohem více než muži, protože dotazník byl veřejně přístupný pro kohokoliv. Pravděpodobně je to dáno tím, že ženy více dbají o své zdraví a vzhled, a zároveň tím, že pečují o rodinu. Vybírání stravy a zabývání se tímto tématem je pro ně tedy přirozenější, což ale neznamená, že by se muži zajímat neměli, protože při případném samostatném rozhodování mohou volit nevhodně. Dle věku se o moderní trendy ve stravování zajímají lidé nejvíce ve věku 20 až 29 let. Je to období, kdy se začínají osamostatňovat a musí tak řešit výběr stravování více sami a zároveň se nejvíce zajímají o moderní trendy, ať už ve stravování nebo oblékání apod. Více jak 55 % dotazovaných, se stravuje standardním způsobem a dalších více jak 35 % se zaměřuje na zdravé stravování. Respondenti této skupiny se rozhodují z největší části na základě toho, co jim chutná a z nejmenší části z ekonomických důvodů. Je tedy dobré, že málokdy jsou ovlivněni nedostatečným množstvím finančních prostředků, tedy jsou v dobré ekonomické situaci. Na druhé straně ovšem, i když jsou lidé ve špatné ekonomické situaci, ne vždy si uvědomí, že jídlo je to, kde by mohli finance ušetřit. Z podkladů v teoretické části dokonce vyplývá, že zdravější trendy ve stravování jsou spojeny s nižšími náklady na pořízení potravin. Respondenti přijímají jídlo z převážné části častěji během dne, tedy i pravidelně. S pojmem racionální výživa

se dotazování spíše setkali, o pojmu ví a pouze jedna třetina z nich je si jeho významem zcela jistá. Z těch, kteří se o tuto oblast zajímají, čerpá nebo by čerpala naprostá většina z knih nebo internetu. Naopak nejméně respondentů odpovědělo, že by se obrátili na výživového poradce. Je to způsobeno tím, že takovýto druh specialisty je zpoplatněn nemalou částkou, a ne každý je ochoten za tyto informace platit. Ohledně dalších pojmů odpovídali dotázaní většinou kladně, ale z otázek na praktické aplikace naopak záporně. Plyne z toho, že základní povědomí je, ale není zapracováno v praxi. Zajímavostí v odpovědích dotazníku je, že mnozí vedli, vedou nebo povedou své děti ke zdravé výživě. Ve srovnání s výsledky odpovědí na otázku jejich vlastního stravování, kde se 166 respondentů přihlásilo k nezdravým trendům, zde celých 223 dotázaných označilo, že určitě ano, nebo spíše ano. Z těchto informací plyne, že 57 z těch, kteří se teď o své stravování nestarají dobře, chce i přesto vést, vedlo, nebo vede své potomky správně. Vzhledem k nejčastěji zastoupené věkové kategorii 20 až 29 je pravděpodobně takto odpovídali právě tito, protože zatím vlastní děti nemají ale mají obecné povědomí o tom, že děti mají jíst zdravě, a proto je k tomu chtějí vést. Co se pitného režimu týče, ten je u většiny respondentů nedostatečný, a protože pouze jeden neví, kolik litrů tekutin denně vypije, znamená to, že ostatní to sice mají vysledované, ale nezaměřují se na to. Stejně tak sportu se věnuje pravidelně spíše menší část skupiny. Pěstování vlastních potravin není oblíbenou disciplínou a je to díky tomu, že lidé mohou v dnešní době věnovat svůj čas nepřebornému množství aktivit a pouze malé množství jedinců má jako koníček pěstitelství. Ve výběru potravin se respondenti nejvíce rozhodují podle kvality zboží a hned na druhém místě podle chutnosti. U poloviny z nich je rozhodování o nákupu potravin závislé na výši jejich příjmu, část neví, označili odpověď možná, tedy si nejsou jisti, a pouze u menší části skupiny výběr není závislý na výši jejich příjmu. Více jak 53 % dotázaných by kupovalo dražší potraviny, pokud by měli vyšší příjem a přibližně 31 % respondentů by svůj výběr nezměnilo. Jídlo ve fast foodech, nebo hotové z dovozu by při navýšení příjmu objednávalo jen 52 % dotázaných. Znamená to, že by vybírali spíše dražší potraviny, než aby objednávali hotové dražší jídlo. Při odpovědi možná se ale počet zvyšuje, tedy při dotazu na hotové jídlo by o tom uvažovali, ale nejsou si jisti. Nadpoloviční většina dotázaných nepovažuje propagaci zdravé výživy v České republice za dostatečnou, pouze 21 % respondentů zvolilo odpověď určitě ano, tedy považují propagaci za dostatečnou.

9 NÁVRHOVÁ ČÁST

V této části práce bylo vycházeno z faktů, které jsou shrnuty v předchozí kapitole Zhodnocení hypotézy. Z informací v řečené kapitole vyplývá, že povědomí o zdravém stravování je nedostačující, a i v případě kde je vyšší nejsou poznatky aplikovány.

9.1 Propagace zdravé výživy v České republice

Zvýšením propagace zdravé výživy by se v České republice mohlo dosáhnout zlepšení znalostí a jejich automatického aplikování v každodenním životě. V zásadě je nutné změnit myšlení lidí tak, aby si uvědomovali, že jejich tělo potřebuje správnou stravu, o správném složení a ve správných dávkách a intervalech. Tohoto můžeme docílit jedině pokud bude nauka o výživě zahrnuta do povinných předmětů základních a středních škol. Považuji to za důležitější než se učit zpaměti letopočty v dějepise, vyjmenovat země Jižní Ameriky včetně jejich hlavních měst, nebo díla slavných ruských autorů literatury devatenáctého století. Ano, je důležité mít základní všeobecný přehled, ale v dnešní době moderních technologií by to nemělo být základem školní docházky, protože vše je rychle a snadno dohledatelné na internetu. Dnešní děti by se měly učit kde a jak vyhledávat informace a jak je zpracovávat. Bohužel informace o zdravém stravování nikoho samy od sebe nezaujmu a je tedy potřeba tyto děti obeznámit již velmi brzy, protože jak bylo popsáno v kapitole 1.2 děti se velmi často už rozhodují sami o výběru jídla při pořizování svačiny nebo obědů.

Na středních školách je výuka zdravé výživy zahrnuta pouze na hotelových školách, nebo učebních oborech typu kuchař, číšník. Výuka by měla být zvedena v menší míře na všech studijních oborech, včetně vysokoškolských. Zásady se tak vstíjí do života člověka častým opakováním a on je pak začne sám automaticky aplikovat.

Podporu pro toto zaměření vzdělání musí zajistit i jejich stravovací zařízení. Pro vedoucí uzavřených stravování by bylo zavedeno povinné certifikační zkoušku ze znalostí zdravé výživy. Následně musí být jejich poznatky aplikovány do praxe, aby studenti, kteří se o zdravé výživě učí, ji také konzumovali. Platnost takové certifikační zkoušky by byla dva roky, certifikát by se tak pravidelně obnovoval a s ním i znalosti těchto pracovníků. Dodržování zásad a aplikování poznatků by bylo namátkově kontrolováno, podobně jako u hygieny a dodržování pravidel standardu HACCP.

Vzdělávání dospělých je složitější otázkou, protože ty, kteří nepracují v oboru týkajícím se stravování již nijak nepřesvědčíme znovu se vzdělávat. Pro ty, kteří by chtěli, by byla výše zmíněná certifikace. Pro ty, kteří ale o vzdělávání nemají zájem, bych zavedla standardy v označování nezdravých potravin a omezila bych jejich nabízení formou reklamy.

Negativem v zavádění moderních trendů ve stravování může být prvotní šok pro tělo, které je zvyklé přijímat nezdravou stravu. Menší hrozbou, ale zároveň méně pravděpodobnou, by bylo přílišné zaměření se jen na zdravé stravování a zdravý životní a vyhocení situace až do extrému typu návratů k přírodě, domácí porody, výhradně přírodní domácí léčby apod. Člověk musí zvážit, že v dřívějších dobách se sice žilo více s přírodou a bez moderních technologií, ale také byla několikanásobně vyšší úmrtnost nové narozených, rodiček a nemocných.

9.2 Komparace nákladovosti jednotlivých trendů ve stravování

Při přepočtu cen týdenních jídelníčků moderních trendů na cenu za měsíc, a to vydělením 7 a vynásobením 30, (číslo 30 je zde bráno za průměrný počet dnů v měsíci), dostáváme přehlednou tabulku, ze které může být provedena komparace.

Tabulka 1 Přepočet týdenních nákladů na náklady měsíční

Typ jídelníčku	Hodnota nákupu v Kč	
	Týden	Měsíc
Standardní	3 389	14 522
Zdravý	1 260	5 401
Biopotraviny	2 148	9 206
Vegetariánský	1 253	5 368
Syrová strava	1 083	4 641
Fast Food	4 649	19 922

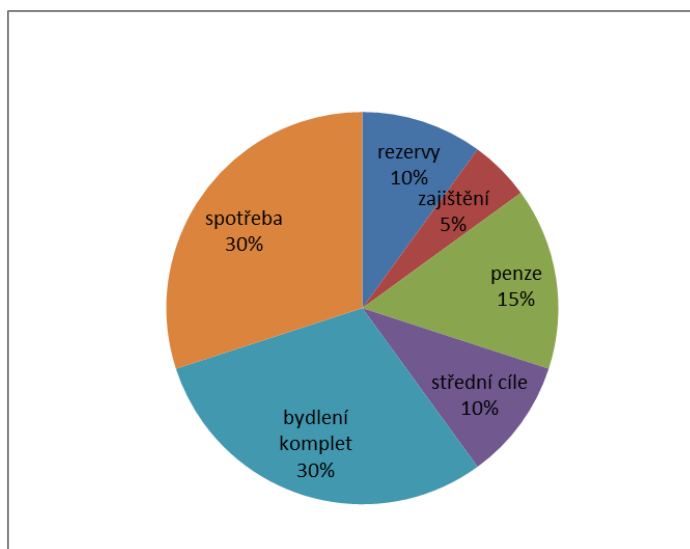
Z tabulky je zcela zřejmé že nejdražším typem stravování je fast food a poněkud dražší je i standardní stravování. To se prodražuje právě díky některým společným pokrmům s fast foody a restauracemi. Náklady na tyto nápoje mohou být sníženy, pokud by se pořizovaly v obchodech, a tedy konzumovali v domácím prostředí, tak jak bylo ukázáno v tabulce nákupu pro standardní jídelníček (viz příloha č. 1).

Naopak nejnižší cena za měsíční nákup je vidět u jídelníčku syrové stravy. Cena tohoto typu stravování se odvíjí od jeho skladby a také od období v němž je konzumován. Co se závislosti ceny na skladbě pokrmů týče, kupované tyčinky Lifebar, či již naklíčené luštěniny jsou samozřejmě dražší než ovoce a zelenina, takže záleží na tom, jak často by byly zařazeny.

Zároveň, pokud budou ovoce a zelenina nakupovány během zimních měsíců, mohou se prodražit i ty, hlavně v případě, kdy má být zachována pestrost barev a chutí.

Cenově srovnatelné jsou nákupy pro zdravé a vegetariánské stravování. Jídelníčky zde byly použity stejné, pouze u vegetariánského byly živočišné produkty nahrazeny jejich alternativami rostlinného původu. Na výsledcích přepočtů je vidět, že tyto alternativy nejsou nijak dražší, a v součtu jsou dokonce o něco málo levnější než produkty živočišného původu. Zdravé stravování spolu se stravováním vegetariánského typu jsou tedy optimální z pohledu nákladovosti i zdraví, pouze vegetariánů musí být hlídán dostatečný příjem bílkovin. Částky vynaložené na uvedené typy stravování jsou 5 401 Kč a 5 368 Kč, což jsou optimální náklady na stravování člověka.

Dle Českého statistického úřadu je nyní hrubá mzda v České republice 31 646 Kč. V čisté mzdě se tedy jedná o částku 23 860 Kč, kterou má průměrný občan ČR každý měsíc k dispozici na své výdaje nebo úspory. Při odečtení výdajů na finanční rezervu ve výši 10 % z průměrné čisté mzdy, 5 % na vhodné pojištění, které má pokrývat zajištění příjmu při jeho případném výpadku, 10 % na spoření na střednědobé cíle jako jsou např. koupě auta, nebo rekonstrukce bytového jádra, dalších 15 % na spoření na penzi a posledních 30 % na výdaje na bydlení, zbývá pouze 30 % na spotřebu ve které je zahrnuto krom jiného i stravování. Při čisté mzdě 23 860 Kč je částka určená na spotřebu 7 158 Kč. Takovéto procentuální rozložení čistého příjmu je ve finančním poradenství nazýváno Neutrální alokace příjmu. Pro lepší představu je přiložen graf č. 13 (Lerch, 2016).



Graf 33 Neutrální alokace rozložení příjmu, Zdroj: Lerch Tomáš VIP poradenská kancelář

V případě takového rozložení čistého příjmu je možné aplikovat pouze zdravý nebo vegetariánský jídelníček, popřípadě také jídelníček syrové stravy. V případě aplikace některého z ostatních jídelníčků by musely být nutně omezeny ostatní výdaje, aby nemuselo docházet k zadlužování v některé z bankovních či nebankovních společností. V naprosté většině případů jsou omezeny položky krátkodobá rezerva, penze a střednědobé cíle. V mnoha případech má pak příliš velké zastoupení nejen položka spotřeby, ale také položka bydlení. U obyvatel ČR tak dochází k zadlužování a nejsou spořeny téměř žádné finanční prostředky, což pak při náhlé potřebě vede k dalšímu zadlužování (Lerch, 2016).

Pokud je na spotřebu celkem určena částka 7 158 Kč, z toho na pořízení potravin připadá částka 5 401 Kč v případě moderního trendu zdravá strava, může být ještě 1 757 Kč měsíčně použito na ostatní spotřebu, typicky měsíční vyúčtování za telefon, nákup oblečení a obuvi, ale také návštěva kina nebo jiný nevšední zážitek.

ZÁVĚR

Práce se zabývala tématem Moderní trendy ve stravování člověka a jejich ekonomická dostupnost. Stravování je nedílnou součástí života člověka, jeho základem je rozhodování o tom, jakou stravu přijímat, v jakém množství, kdy a z jakých potravin. Tato rozhodnutí mají zásadní vliv na zdraví člověka a jeho fyzickou kondici. Jedním z cílů bakalářské práce bylo zpracovat literární rešerši o moderních trendech ve stravování člověka a jejich ekonomické stránce na základě dostupné, odborné literatury. Cíle bakalářské práce, Moderní trendy ve stravování člověka a jejich ekonomická dostupnost, byly splněny.

V teoretické části byl nejdříve přiblížen historický vývoj stravování člověka od jeho počátku až po současnost. Dále bylo popsáno rozhodování člověka na základě fungování jeho mozku, a také jeho zvyky v nakupování a požívání potravin. Poté byly popsány jednotlivé moderní trendy ve stravování člověka spolu s jejich základními zásadami. Na základě těchto zásad, byl u každého trendu vytvořen vzorový týdenní jídelníček v programu NutriPro tak, aby byla vždy co nejlépe dodržena doporučená energetická hodnota, a zároveň rozložení bílkovin, sacharidů a tuků. Tyto parametry nebyly úmyslně dodrženy u jídelníčků standardního stravování a fast food, a to z toho důvodu, aby bylo znatelné, že v případě těchto dvou trendů lidé hodnoty a rozložení neřeší, rozhodují se podle toho, na co mají v danou chvíli chuť, nebo co bude nejrychlejší. Na všechny tyto jídelníčky byl vytvořen nákupní seznam, který byl nanormován na spotřebované gramáže, opět dle jídelníčků.

V praktické části práce bylo, za pomoci dotazníkového šetření zkoumáno, jak lidé aplikují moderní poznatky a trendy ve stravování, čím jsou ovlivněni při výběru stravy a zda má na výběr stravy vliv jejich ekonomická situace. Dále bylo cílem dotazníku zjistit jejich obecné znalosti o zdravé výživě a odkud čerpají informace. Pozornost byla věnována také jejich rozhodování při nakupování, a v neposlední řadě jejich názoru na propagaci zdravé výživy v České republice.

Z výsledků dotazníkového šetření bylo v první řadě zjištěno, že téma stravování a moderní trendy ve stravování, přitahuje mnohem více ženy než muže, a dle věku se o moderní trendy zajímají nejvíce lidé ve věku 20 až 29 let. Respondenti této skupiny se rozhodují nejčastěji na základě toho, co jim chutná, a naopak z nejmenší části z ekonomických důvodů. Dotazovaní přijímají jídlo převážně častěji během dne, tedy i pravidelně. S pojmy racionální výživy se spíše setkali, ale jejími zásadami se neřídí. Základní povědomí tedy je, ale není aplikováno do praxe.

Zajímavostí je, že i když 166 respondentů nedodržuje zásady správné výživy, 223 jich povede, vede nebo vedlo své děti směrem ke zdravému stravování. Potraviny jsou vybírány nejčastěji podle kvality a hned na druhém místě podle chutnosti. U poloviny dotázaných je výběr potravin závislý na výši jejich příjmu, a další část si není jistá. V případě navýšení příjmu by spíše kupovali dražší potraviny, než více kupovali hotová jídla. Nadpoloviční většina dotázaných nepovažuje propagaci zdravé výživy v České republice za dostatečnou.

V návrhové části bylo uvedeno několik možností, jak zlepšit propagaci racionální výživy v ČR. V zásadě je nutné vzdělávat děti již během povinné školní docházky a tyto vědomosti rozšiřovat i během studia střední, případně vysoké školy. Dále je nutné zaměřit se na vedoucí pracovníky v těchto uzavřených stravováních, aby měli dostatečné a pravidelné vzdělání. Toto vzdělání budou dokazovat pravidelné certifikační zkoušky a dodržování zásad a aplikaci poznatků by bylo namátkově kontrolováno, jako je tomu např. při dodržování pravidel standardu HACCP.

Díky komparaci nákladovosti jednotlivých trendů ve stravování, bylo prokázáno, že standardní stravování je mnohem dražší než stravování zdravým způsobem. Za pomoci interní metodiky finančních poradců ke vhodnému rozložení příjmu, byla potvrzena částka 5 401 Kč jako optimální pro náklady na stravování člověka. Tato částka zároveň odpovídá měsíční nákladovosti moderního trendu zdravé stravování.

Na základě výše uvedených skutečností lze konstatovat, že cíl stanovený zadáním bakalářské práce byl splněný.

Bakalářská práce může sloužit pro akademické pracovníky i studenty zabývající se oborem gastronomie, jako pomůcka při stanovení nákladovosti stravování a řešení problematiky ekonomiky výživy a zdravého způsobu stravování.

ZDROJE

ČERMÁK, Bohuslav. *Výživa člověka*. České Budějovice: Jihočeská univerzita, 2002, 224 s. ISBN 80-7040-576-7.

KLIMEŠOVÁ, Iva a Jiří STELZER. *Fyziologie výživy*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2013, 175 s. ISBN 978-80-244-3280-9.

KUNOVÁ, Václava. *Zdravá výživa*. 2., přeprac. vyd. Praha: Grada, 2011, 140 s. Zdraví & životní styl. ISBN 978-80-247-3433-0.

LERCH, Tomáš, VIP Poradenská kancelář Tomáš Lerch, *Interní metodika výpočtu neutrální alokace příjmů*. Brno, 2016.

LUKÁŠKOVÁ, Eva a Zdeněk MÁLEK. *Ekonomika výživy*. Brno: Vysoká škola obchodní a hotelová, 2015, 134 s. ISBN 978-80-87300-77-0.

PÁNEK, Jan. *Základy výživy*. Praha: Svoboda Servis, 2002, 206 s. ISBN 80-86320-23-5.

PÍTHA, Jan a Rudolf POLEDNE. *Zdravá výživa pro každý den*. Praha: Grada, 2009, 144 s. Zdraví & životní styl. ISBN 978-80-247-2488-1.

INTERNETOVÉ ZDROJE

Biokošíky. *Poctivé potraviny a přírodní drogerie pro Váš zdravý život* [online]. Copyright 2018. [cit. 27.3.2018]. Dostupné z: <http://www.biokosiky.cz/>.

Benu lékárna. *Benu.cz* [online]. Copyright 2018. [cit. 27.3.2018]. Dostupné z: <https://www.benu.cz/>.

Bio-natural. *Zdravá výživa pro každého* [online]. Copyright 2018. [cit. 27.3.2018]. Dostupné z: <https://www.bio-natural.cz/>.

Bio sféra. *Biosfera.cz* [online]. Copyright 2016 - 2017. [cit. 29.3.2018]. Dostupné z: <https://www.biosfera.cz/>.

BioVaRa. *Biovara.cz* [online]. Copyright 2018. [cit. 28.3.2018]. Dostupné z: <https://www.biovara.cz/>.

Český statistický úřad. *Mzdy a náklady práce* [online]. Copyright 2018. [cit. 7.4.2018]. Dostupné z: https://www.czso.cz/csu/czso/prace_a_mzdy_prace.

DM Drogerie. *Dm.cz* [online]. Copyright 2018. [cit. 28.3.2018]. Dostupné z: <https://www.dm.cz/>.

Forbes. *Jak se lidé rozhodují* [online]. Petr Ludwig. Copyright 2017. [cit. 14.3.2018]. Dostupné z: <http://www.forbes.cz/jak-se-lide-rozhoduji-rozum-casto-prohrava/>.

Košík. *Kosik.cz* [online]. Copyright 2018. [cit. 26.3.2018]. Dostupné z: <https://www.kosik.cz/>.

Lékárna Dr. Max. *Drmax.cz* [online]. Copyright 2015. [cit. 27.3.2018]. Dostupné z: <https://www.drmax.cz/>.

Můj nákup Ostrava. *MujNakupOstrava.cz* [online]. Copyright 2018. [cit. 27.3.2018]. Dostupné z: <https://www.mujnakup-ostrava.cz/>.

Nápoje online. *Napoje.online.cz* [online]. Copyright 2018. [cit. 27.3.2018]. Dostupné z: <https://napoje-online.cz/>.

Pixabay. *Stunning Free Images* [online]. Copyright 2018. [cit. 10.3.2018]. Dostupné z: <https://pixabay.com/>.

Portas zdravá výživa. *Portas.cz* [online]. Copyright 2018. [cit. 29.3.2018]. Dostupné z: <https://www.portam.cz/>.

Rohlík. *Rohlik.cz* [online]. Copyright 2018. [cit. 26.3.2018]. Dostupné z: <https://www.rohlik.cz/>.

Sunfood VM. *Zdravá výživa od dodavatelů vysoké kvality* [online]. Copyright 2018. [cit. 29.3.2018]. Dostupné z: <http://e-sunfood.cz/>.

Tesco. *Rychlé a pohodlné nakupování* [online]. Copyright 2018. [cit. 26.3.2018]. Dostupné z: <https://nakup.itesco.cz/groceries/>.

Veganstore.cz. *Veganský eshop nejen pro vegany* [online]. Copyright 2018. [cit. 27.3.2018]. Dostupné z: <http://www.veganstore.cz/>.

Vytvořit dotazník. *Vyplňto.cz – řešení pro online průzkumy*. [online]. Copyright 2008-2018. [cit. 30. 3 2018]. Dostupné z: <https://www.vyplnto.cz/moje-pruzkumy/?did=64646>.

Zdravá 5. *Pyramida z potravin* [online]. Copyright 2018. [cit. 14.3.2018]. Dostupné z: <http://www.zdrava5.cz/clanek/Pyramida+z+potravin>.

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1 Lidský mozek	13
Obrázek 2: Potravinová pyramida	17
Obrázek 3: Loga označující biopotraviny	19

SEZNAM TABULEK

Tabulka 1 Přepočet týdenních nákladů na náklady měsíční	60
---	----

SEZNAM ZKRATEK

DDD – doporučené denní dávky

DVD – doporučené výživové dávky

FAO – Food and Agriculture Organization of the United Nations - Organizace OSN pro výživu a zemědělství

HACCP – Hazard Analysis and Critical Control Points – Systém analýzy rizika a stanovení kritických kontrolních bodů,

KFC – Kentucky Fried Chicken

kJ – kilojoule

NutriPro – Nutriční systém profesionálů

UNICEF - United Nations International Children's Emergency Fund – Dětský fond Organizace spojených národů

WHO – World Health Organization – Světová zdravotnická organizace

SEZNAM GRAFŮ

Graf 1 Rozložení živin ve standardním jídelníčku	24
Graf 2 Rozložení energie ve standardním jídelníčku	24
Graf 3 Rozložení živin v jídelníčku zdravé stravy	25
Graf 4 Rozložení energie v jídelníčku zdravé stravy	25
Graf 5 Rozložení živin v jídelníčku zdravé stravy s využitím biopotravin	26
Graf 6 Rozložení energie v jídelníčku zdravé stravy s využitím biopotravin	26
Graf 7 Rozložení živin ve vegetariánském jídelníčku	27
Graf 8 Rozložení energie ve vegetariánském jídelníčku	27
Graf 9 Rozložení živin v jídelníčku syrové stravy	28
Graf 10 Rozložení energie v jídelníčku syrové stravy	28
Graf 11 Rozložení živin v jídelníčku fast foodu	29
Graf 12 Rozložení energie v jídelníčku fast foodu	29
Graf 13 Odpovědi na otázku č. 1	37
Graf 14 Odpovědi na otázku č. 2	38
Graf 15 Odpovědi na otázku č. 3	39
Graf 16 Odpovědi na otázku č. 4	40
Graf 17 Odpovědi na otázku č. 5	41
Graf 18 Odpovědi na otázku č. 6	42
Graf 19 Odpovědi na otázku č. 7	43
Graf 20 Odpovědi na otázku č. 8	44
Graf 21 Odpovědi na otázku č. 9	45
Graf 22 Odpovědi na otázku č. 10	46
Graf 23 Odpovědi na otázku č. 11	47

Graf 24 Odpovědi na otázku č. 12	48
Graf 25 Odpovědi na otázku č. 13	49
Graf 26 Odpovědi na otázku č. 14	50
Graf 27 Odpovědi na otázku č. 15	51
Graf 28 Odpovědi na otázku č. 16	52
Graf 29 Odpovědi na otázku č. 17	53
Graf 30 Odpovědi na otázku č. 18	54
Graf 31 Odpovědi na otázku č. 19	55
Graf 32 Odpovědi na otázku č. 20	56
Graf 33 Neutrální alokace rozložení příjmu	61

PŘÍLOHY

Příloha č. 1: Jídelníček standardního stravování

Příloha č. 2: Jídelníček zdravého stravování

Příloha č. 3: Jídelníček s využitím biopotravin

Příloha č. 4: Jídelníček vegetariánské stravy

Příloha č. 5: Jídelníček syrové stravy

Příloha č. 6: Jídelníček fast food stravování

Příloha č. 7: Tabulka nákupu a normování ceny pro standardní jídelníček

Příloha č. 8: Tabulka nákupu a normování ceny pro zdravý jídelníček

Příloha č. 9: Tabulka nákupu a normování ceny pro jídelníček s využitím biopotravin

Příloha č. 10: Tabulka nákupu a normování ceny pro vegetariánský jídelníček

Příloha č. 11: Tabulka nákupu a normování ceny pro jídelníček syrové stravy

Příloha č. 12: Tabulka nákupu a normování ceny pro fast food jídelníček

Příloha č. 13: Dotazník

Příloha č. 1: Jídelníček standardního stravování

Jídelníček: Den 1	Množství	Energie	
Snídaně			
Rajče, červené, zralé, syrové, celoročně dostupné	250,00 g	188 kJ	
Chléb konzumní, pšeničný bílý, průměr	60,00 g	597 kJ	
Sýr tavený 40%	40,00 g	420 kJ	
Sacharidy:	38,1 g	VJ: 3,8	
Energie:		1205,0 kJ	
Přesnídávka			
Jablko, syrové, se slupkou, průměr	1 × 1 velký kus	211,00 g	460 kJ
Rohlík celozrnný		30,00 g	296 kJ
Máslo pomazánkové, průměr		15,00 g	240 kJ
Sacharidy:	43,6 g	VJ: 4,4	
Energie:		996,2 kJ	
Oběd			
Kuřecí, maso a kůže, dušené, průměr	1 × 1 běžná porce v restauraci (větší)	200,00 g	2384 kJ
Rýže, bílá, dlouhozrná rýže, vařená, průměr		150,00 g	816 kJ
Šťáva z masového výpeku, maso nebo drůbež, připravené, nízká hladina sodíku		50,00 g	111 kJ
Sacharidy:	45,3 g	VJ: 4,5	
Energie:		3311,0 kJ	
Svačina odpoledne			
Pečivo, bulka	2 × 55 g	110,00 g	1427 kJ
Máslo, čerstvé, nesolené, průměr		15,00 g	450 kJ
Šunka dušená bez kosti		50,00 g	330 kJ
Sacharidy:	58,0 g	VJ: 5,8	
Energie:		2206,6 kJ	
Večeře			
Pizza tonno, s tuňákem, sardelkami, olivami, průměr	1 × 1 pizza průměr 24cm	350,00 g	2951 kJ
Sacharidy:	76,7 g	VJ: 7,7	
Energie:		2950,5 kJ	
Druhá Večeře			
Chipsy Chio, smažené bramborové lupínky, kořeněné, průměr	1 × 1 balení	70,00 g	1583 kJ
Sacharidy:	33,6 g	VJ: 3,4	
Energie:		1582,7 kJ	
Pitný režim			
Voda, obecní vodovod	2 × 1 hrnek (250 ml)	500,00 g	0 kJ
Alkoholické, pivo, 12 st., (5% obj. alkoholu)	2 × 1 sklenice (500 ml)	1000,00 g	1810 kJ
Sacharidy:	35,5 g	VJ: 3,6	
Energie:		1810,0 kJ	
Celkem: Sacharidy: 331 g Tuky: 139 g Bílkoviny: 126 g Energie: 14062 kJ			

Jídelníček: Den 2	Množství	Energie
Snídaně		
Jogurt Jogobella ovocný, 2,5% tuku, různé příchutě	1× 1 menší balení	150,00 g 621 kJ
	Sacharidy: 23,0 g VJ: 2,3	Energie: 621,0 kJ
Přesnídávka		
Delissa mléčná tyčinka	1× 1 tyčinka	33,00 g 749 kJ
	Sacharidy: 18,7 g VJ: 1,9	Energie: 749,4 kJ
Oběd		
Polévka, houbový krém, kondenzovaná, s přidanou vodou		350,00 g 609 kJ
Hovězí maso, top round steak, vykostěné, libové maso, pečené, průměr		250,00 g 1715 kJ
Fazole, fazolky zelené, žluté, vařené, zcezené, průměr		200,00 g 294 kJ
	Sacharidy: 27,3 g VJ: 2,7	Energie: 2618,0 kJ
Svačina odpoledne		
Máslo, čerstvé, nesolené, průměr	2× 1 lžice rovná	30,00 g 900 kJ
Hermelín 45%, originál Král sýrů		120,00 g 1662 kJ
Chléb konzumní, pšeničný bílý, průměr		120,00 g 1195 kJ
	Sacharidy: 53,3 g VJ: 5,3	Energie: 3756,7 kJ
Večeře		
Rizoto se zeleninou a sýrem, slovenský recept		300,00 g 2673 kJ
Okurkový salát		100,00 g 100 kJ
	Sacharidy: 72,4 g VJ: 7,2	Energie: 2772,6 kJ
Druhá Večeře		
	Sacharidy:	VJ: 0,0 Energie: 0,0 kJ
Pitný režim		
Voda, obecní vodovod	7× 100 ml	700,00 g 0 kJ
Káva instantní, pouze prášek, průměr (evropské zdroje)		4,00 g 57 kJ
Džus pomerančový, průměr		1000,00 g 2259 kJ
	Sacharidy: 136,6 g VJ: 13,7	Energie: 2316,1 kJ
Celkem: Sacharidy: 331 g Tuky: 126 g Bílkoviny: 152 g Energie: 12834 kJ		

Jídelníček: Den 3	Množství	Energie		
Snídaně				
Chléb konzumní, pšeničný bílý, průměr	80,00 g	797 kJ		
Máslo, čerstvé, nesolené, průměr	75,00 g	2249 kJ		
Sýr tvrdý, eidam, 45% t.v.s., průměr	60,00 g	889 kJ		
Paprika, sladká, žlutá, syrová, průměr	1 × 1 velký (9,5 cm dlouhý, 7,6 cm průměr)	186,00 g	208 kJ	
Sacharidy:	46,9 g	VJ: 4,7	Energie: 4143,4 kJ	
Přesnídávka				
Banán, syrový, jedlý podíl, různé druhy, průměr	200,00 g	742 kJ		
Sacharidy:	45,7 g	VJ: 4,6	Energie: 742,0 kJ	
Oběd				
R3*: Květák, vařený, odvodněný	61,50 g	59 kJ		
R3*: Bujon zeleninový hotový	80,20 g	64 kJ		
R3*: Sůl, stolní	0,15 g	0 kJ		
R3*: Jíška světlá, domácí standardní, hotová	3,72 g	89 kJ		
R3*: Máslo, čerstvé, nesolené, průměr	2,32 g	70 kJ		
R3*: Kmín celý	0,15 g	2 kJ		
Krůtí, krocán, nožka, maso, pečené	180,00 g	1438 kJ		
Rýže Natural, hnědá, dlouhozrnná	150,00 g	2322 kJ		
Šťáva z masového výpeku, instantní krůtí, suchá	50,00 g	856 kJ		
Sacharidy:	148,8 g	VJ: 14,9	Energie: 4899,4 kJ	
Svačina odpoledne				
R2*: Mrkev, syrová, průměr	108,60 g	188 kJ		
R2*: Jablko, syrové, loupané	120,10 g	240 kJ		
R2*: Citronová šťáva, syrová, juice	7,24 g	8 kJ		
R2*: Voda, obecní vodovod	13,57 g	0 kJ		
Olej stolní rostlinný, průměr	6,00 g	222 kJ		
Cukr krystal, Tesco	1 × 1 sáček (4 g)	4,00 g	68 kJ	
Sacharidy:	30,4 g	VJ: 3,0	Energie: 725,3 kJ	
Večeře				
Makrela uzená	280,00 g	2251 kJ		
Pečivo, bulka	3 × 55 g	165,00 g	2140 kJ	
Sacharidy:	85,9 g	VJ: 8,6	Energie: 4391,3 kJ	
Druhá Večeře				
Sacharidy:		VJ: 0,0	Energie: 0,0 kJ	
Pitný režim				
Voda, obecní vodovod	3 × 100 ml	300,00 g	0 kJ	
Dobrá voda, zelený čaj, minerální voda, příchut' broskvev	1 × 1 láhev PET velká	1500,00 g	1845 kJ	
Sacharidy:	106,5 g	VJ: 10,7	Energie: 1845,0 kJ	
Celkem:	Sacharidy: 464 g	Tuky: 164 g	Bílkoviny: 174 g	Energie: 16746 kJ

Jídelníček: Den 4	Množství	Energie	
Snídaně			
Chléb konzumní, pšeničný bílý, průměr	100,00 g	996 kJ	
Višňová marmeláda	50,00 g	580 kJ	
Máslo, čerstvé, nesolené, průměr	20,00 g	600 kJ	
Káva latte, připravené z plnotučného mléka	1× 100 ml	86,00 g	140 kJ
Sacharidy:	80,4 g	VJ: 8,0	Energie: 2315,8 kJ
Přesnídávka			
Pomeranč, různé druhy, syrový, jedlý podíl, průměr	1× 1 kus střední	110,00 g	217 kJ
Sacharidy:	12,9 g	VJ: 1,3	Energie: 216,7 kJ
Oběd			
Salát s tuňákem	300,00 g	2346 kJ	
Sacharidy:	28,2 g	VJ: 2,8	Energie: 2346,0 kJ
Svačina odpoledne			
Jogurt řeckého typu, Elinas, Oříškovo-medová	1× 1 balení	150,00 g	893 kJ
Rohlík pšeničný bílý, průměr	1× 1 kus	43,00 g	446 kJ
Sacharidy:	44,7 g	VJ: 4,5	Energie: 1338,8 kJ
Večeře			
Vejce, slepičí, celé, míchaná nebo omeleta	2× 2 velká vejce	244,00 g	1562 kJ
Chléb konzumní, pšeničný bílý, průměr	60,00 g	597 kJ	
Sacharidy:	33,8 g	VJ: 3,4	Energie: 2159,1 kJ
Druhá Večeře			
Sacharidy:		VJ: 0,0	Energie: 0,0 kJ
Pitný režim			
Voda, obecní vodovod	4× 1 hrnek (250 ml)	1000,00 g	0 kJ
Alkoholické, stolní víno, bílé (11,5% obj. alkoholu)	4× 150 ml	596,00 g	2038 kJ
Džus ananasový	1× 250 ml	260,00 g	645 kJ
Sacharidy:	40,4 g	VJ: 4,0	Energie: 2683,1 kJ
Celkem: Sacharidy: 240 g Tuky: 90 g Bílkoviny: 102 g Energie: 11060 kJ			

Jídelníček: Den 5	Množství	Energie
Snídaně		
Ovesné vločky, průměr, suché	40,00 g	619 kJ
Mléko kravské polotučné 1,5%, trvanlivé, průměr	150,00 g	293 kJ
Maliny, syrové, průměr	250,00 g	550 kJ
Vlašské ořechy - jádra	20,00 g	548 kJ
Sacharidy:	64,6 g	VJ: 6,5
Energie:		2009,3 kJ
Přesnídávka		
Švestky, ryngle, syrové, různé druhy, průměr	200,00 g	384 kJ
Jablko, syrové, se slupkou, průměr	1 × 1 velký kus 211,00 g	460 kJ
Sacharidy:	52,0 g	VJ: 5,2
Energie:		844,0 kJ
Oběd		
KFC Hranolky velké	150,00 g	1776 kJ
Kuřecí kousky (fastfood)	2 × 6 ks 180,00 g	2174 kJ
Omáčka, tatarská, hotová, vysokotučná, 73% tuku	1 × 30 ml 29,00 g	810 kJ
Sacharidy:	84,0 g	VJ: 8,4
Energie:		4760,8 kJ
Svačina odpoledne		
Muffin, borůvka	2 × 1 muffin (5,1 cm x 7 cm průměr) 114,00 g	1359 kJ
Sacharidy:	46,4 g	VJ: 4,6
Energie:		1358,9 kJ
Večeře		
Vepřový řízek smažený, kotleta	200,00 g	3826 kJ
Brambory, vařené bez slupky, dužina, průměr	200,00 g	720 kJ
Rajče, červené, zralé, vařené	1 × 250 ml 246,00 g	180 kJ
Máslo, čerstvé, nesolené, průměr	2 × 1 lžičce vrchovatá 40,00 g	1200 kJ
Cibulka	10,00 g	10 kJ
Sacharidy:	106,2 g	VJ: 10,6
Energie:		5935,1 kJ
Druhá Večeře		
Sacharidy:		VJ: 0,0
Energie:		0,0 kJ
Pitný režim		
Čaj, uvařený, z běžné vody, průměr	1 × 250 ml 250,00 g	10 kJ
Coca cola	2 × 250 ml 520,00 g	936 kJ
Jupí Superhustý Ovocný sirup, červený rybíz	10,00 g	143 kJ
Voda, obecní vodovod	8 × 100 ml 800,00 g	0 kJ
Sacharidy:	64,2 g	VJ: 6,4
Energie:		1089,0 kJ
Celkem: Sacharidy: 417 g Tuky: 199 g Bílkoviny: 111 g Energie: 15997 kJ		

Jídelníček: Den 6	Množství	Energie
Snídaně		
Chléb pšeničný bílý, průměr	70,00 g	690 kJ
Káva instantní, pouze prášek, průměr (evropské zdroje)	2× 1 lžička rovná 4,00 g	57 kJ
Sýr tavený, čedar	80,00 g	1257 kJ
Banán, syrový, jedlý podíl, různé druhy, průměr	130,00 g	482 kJ
Sacharidy:	67,2 g	VJ: 6,7
Energie:		2485,4 kJ
Přesnídávka		
Rohlík pšeničný bílý, průměr	2× 1 kus 86,00 g	893 kJ
Máslo, čerstvé, nesolené, průměr	10,00 g	300 kJ
Salám Vysočina, krájený, MP Krásno	50,00 g	975 kJ
Sacharidy:	43,9 g	VJ: 4,4
Energie:		2167,1 kJ
Oběd		
R1*: Houby sušené, průměr	2,87 g	25 kJ
R1*: Máslo, čerstvé, nesolené, průměr	7,18 g	215 kJ
R1*: Mouka pšeničná hladká (T 650), průměr	6,46 g	109 kJ
R1*: Bujon zeleninový hotový	215,40 g	172 kJ
R1*: Brambory, dužina, syrové	64,33 g	207 kJ
R1*: Mrkev, syrová, průměr	13,64 g	22 kJ
R1*: Celer, bulva, syrová	10,91 g	18 kJ
R1*: Cibule, syrová, průměr	13,64 g	21 kJ
R1*: Sušená petržel, celá	7,18 g	88 kJ
R1*: Pepř mletý	0,01 g	0 kJ
R1*: Koření, majoránka, sušená	0,03 g	0 kJ
R1*: Sůl, stolní	0,01 g	0 kJ
R1*: Česnek, syrový	0,82 g	5 kJ
R1*: Vejce čerstvé, z obchodní sítě, průměr	7,50 g	52 kJ
Cibulka	94,00 g	93 kJ
Česnek	5,00 g	30 kJ
Vepřové maso, mleté, libové, smaženo na pánvi	250,00 g	2435 kJ
Brokolice se sýrem, zapékaná	100,00 g	600 kJ
Sacharidy:	40,7 g	VJ: 4,1
Energie:		4093,9 kJ
Svačina odpoledne		
Ovocný salát (broskev, hruška, meruňka, ananas, třešně), konzervované, sladký nálev, kousky včetně nálevu	161,00 g	491 kJ
Sacharidy:	30,8 g	VJ: 3,1
Energie:		491,1 kJ
Večeře		
Těstovinový salát se zeleninou, připravený s italským dresinkem, domácí	350,00 g	1932 kJ
Sacharidy:	62,9 g	VJ: 6,3
Energie:		1932,0 kJ
Druhá Večeře		
Sacharidy:		VJ: 0,0
Energie:		0,0 kJ
Pitný režim		
Voda, obecní vodovod	2× 1 hrnek (250 ml) 500,00 g	0 kJ
Coca cola	4× 250 ml 1048,00 g	1886 kJ
Alkoholické, rum (40% obj. alkoholu)	3× 1 velký panák (5 cl) 152,00 g	1470 kJ
Sacharidy:	111,1 g	VJ: 11,1
Energie:		3356,2 kJ
Celkem: Sacharidy: 357 g Tuky: 134 g Bílkoviny: 131 g Energie: 14526 kJ		

Jídelníček: Den 7	Množství	Energie
Snídaně		
Štýrské párečky, párky frankfurtského typu, vepřové a hovězí maso	2× 1 párek	150,00 g 2190 kJ
Hořčice plnotučná		20,00 g 72 kJ
Rohlík pšeničný bílý, průměr	1× 1 kus	43,00 g 446 kJ
	Sacharidy: 23,6 g VJ: 2,4	Energie: 2708,5 kJ
Přesnídávka		
Hroznové víno, červené nebo zelené, se slupkou, syrové, průměr		150,00 g 432 kJ
BeBe Dobré ráno, sušenky, oříškové s medem	1× 1 balení	50,00 g 975 kJ
	Sacharidy: 61,2 g VJ: 6,1	Energie: 1406,5 kJ
Oběd		
R1*: Květák, vařený, odvodněný		45,11 g 43 kJ
R1*: Mrkev, vařená, zcezená, se solí		31,58 g 46 kJ
R1*: Hrách, hrášek, vařený, zcezený, bez soli		18,05 g 64 kJ
R1*: Kedluben, vařené, zcezené		27,07 g 33 kJ
R1*: Máslo I. - čerstvé		9,50 g 295 kJ
R1*: Voda, obecní vodovod		171,88 g 0 kJ
R1*: Sůl mořská bílá		1,80 g 0 kJ
Zelí, vařené, zcezené		200,00 g 194 kJ
Vepřové maso, pečené, celá, libové maso a tuk, pečená, průměr		150,00 g 1557 kJ
Knedlíky bramborové		200,00 g 1508 kJ
Omáčka (šťáva, výpek), vepřová, sušená		30,00 g 461 kJ
	Sacharidy: 100,2 g VJ: 10,0	Energie: 4200,4 kJ
Svačina odpoledne		
	Sacharidy:	VJ: 0,0 Energie: 0,0 kJ
Večeře		
Těstoviny, špagety, obohacené, vařené, solené		150,00 g 983 kJ
Hovězí, mleté, tučnější, zapečená, stupeň propečenosti: well done		200,00 g 2652 kJ
Sůl, stolní		10,00 g 0 kJ
Sýr tvrdý, eidam, 45% t.v.s., průměr		45,00 g 667 kJ
Kečup	5× 1 lžíce rovná	100,00 g 404 kJ
Olej stolní rostlinný, průměr	1× 1 lžíce rovná	12,00 g 443 kJ
	Sacharidy: 71,0 g VJ: 7,1	Energie: 5148,6 kJ
Druhá Večeře		
Arašídý, všechny typy, pražené na oleji, solené, průměr	1× 50 g	50,00 g 1253 kJ
Tiramisu dort Gusparo (Kaufland)		150,00 g 2394 kJ
	Sacharidy: 91,2 g VJ: 9,1	Energie: 3647,0 kJ
Pitný režim		
Voda, obecní vodovod	4× 1 hrnek (250 ml)	1000,00 g 0 kJ
Pivo světlé 12°	5× 500 ml	2510,00 g 4644 kJ
	Sacharidy: 80,3 g VJ: 8,0	Energie: 4643,5 kJ
Celkem: Sacharidy: 427 g Tuky: 213 g Bílkoviny: 202 g Energie: 21755 kJ		

Příloha č. 2: Jídelníček zdravého stravování

Jídelníček: Den 1	Množství	Energie
Snídaně		
Chléb celozrnný pšeničný	60,00 g	533 kJ
Sýr, mozzarella, polotučný, (52% vody, 16,5% tuku), průměr	90,00 g	958 kJ
Rajče, červené, zralé, syrové, celoročně dostupné	250,00 g	188 kJ
Olej olivový	1 × 1 lžička rovná 4,00 g	148 kJ
Sacharidy: 37,6 g VJ: 3,8		Energie: 1825,8 kJ
Přesnídávka		
Granátové jablko, syrové	1 × 1 průměrný kus 100,00 g	346 kJ
Hruška, syrová, se slupkou, jedlý podíl, průměr	1 × 1 ovoce (8.9 cm x 6.4 cm průměr) 160,00 g	387 kJ
Semena, slunečnice, jádra, suchá, průměr	10,00 g	245 kJ
Sacharidy: 45,4 g VJ: 4,5		Energie: 977,7 kJ
Oběd		
Kuřecí, maso a kůže, dušené, průměr	80,00 g	954 kJ
Rýže Natural, hnědá, dlouhozrná	90,00 g	1393 kJ
Sacharidy: 69,5 g VJ: 7,0		Energie: 2346,9 kJ
Svačina odpoledne		
Cizma, vařená	80,00 g	549 kJ
Dýně, letní, cuketa, vařené, zcezené	30,00 g	19 kJ
Hrách, hrášek, vařený, zcezený, bez soli	30,00 g	106 kJ
Olej olivový	1 × 1 lžička rovná 4,00 g	148 kJ
Sacharidy: 27,4 g VJ: 2,7		Energie: 821,5 kJ
Večeře		
Treska atlantská, pečená nebo grilovaná	100,00 g	440 kJ
Sladké brambory, vařený bez slupky	200,00 g	640 kJ
Mrkev, vařené, zcezené	100,00 g	147 kJ
Kedluběn, vařené, zcezené	100,00 g	121 kJ
Olej olivový	1 × 1 lžička rovná 4,00 g	148 kJ
Sacharidy: 50,4 g VJ: 5,0		Energie: 1495,9 kJ
Druhá Večeře		
Salát ledový, čerstvý, Iceberg lettuce, evropské zdroje	90,00 g	50 kJ
Rajče, sušené na slunci	5 × 1 kus 10,00 g	108 kJ
Olej olivový	1 × 1 lžička rovná 4,00 g	148 kJ
Sacharidy: 7,0 g VJ: 0,7		Energie: 305,3 kJ
Pitný režim		
Voda, obecní vodovod	10 × 1 hrnek (250 ml) 2500,00 g	0 kJ
Sacharidy: 0,0 g VJ: 0,0		Energie: 0,0 kJ
Celkem:	Sacharidy: 237 g Tuky: 60 g Bílkoviny: 101 g	Energie: 7773 kJ

Jídelníček: Den 2	Množství	Energie		
Snídaně				
Ovesná kaše s jablky a skořicí, Ovitte	90,00 g	1521 kJ		
Jahody, syrové, průměr	250,00 g	340 kJ		
Mléko kravské polotučné 1,5% tuku, průměr	200,00 g	396 kJ		
Sacharidy:	90,1 g	VJ: 9,0 Energie: 2257,0 kJ		
Přesnídávka				
Meruňky, syrové, různé druhy, jedlý podíl, průměr	200,00 g	402 kJ		
Borůvky, syrové, průměr	125,00 g	300 kJ		
Sacharidy:	40,4 g	VJ: 4,0 Energie: 702,0 kJ		
Oběd				
Polévka, houbový krém, kondenzovaná, s přidanou vodou	350,00 g	609 kJ		
Hovězí maso, top round steak, vykostěné, libové maso, pečené, průměr	1 × 1 běžná porce v restauraci	150,00 g	1029 kJ	
Fazole, fazolky zelené, žluté, vařené, zcezené, průměr	200,00 g	294 kJ		
Sacharidy:	27,3 g	VJ: 2,7 Energie: 1932,0 kJ		
Svačina odpoledne				
Chléb pšenično-žitný, celozrnný, průměr	70,00 g	607 kJ		
Gervais nízkotučný, žervé sýr	30,00 g	253 kJ		
Sacharidy:	31,1 g	VJ: 3,1 Energie: 859,8 kJ		
Večeře				
Rizoto se zeleninou a sýrem, slovenský recept	220,00 g	1960 kJ		
Sacharidy:	51,5 g	VJ: 5,1 Energie: 1960,2 kJ		
Druhá Večeře				
Okurkový salát	100,00 g	100 kJ		
Sacharidy:	2,2 g	VJ: 0,2 Energie: 99,6 kJ		
Pitný režim				
Voda, obecní vodovod	10 × 1 hrnek (250 ml)	2500,00 g	0 kJ	
Sacharidy:	0,0 g	VJ: 0,0 Energie: 0,0 kJ		
Celkem:	Sacharidy: 242 g	Tuky: 58 g	Bílkoviny: 96 g	Energie: 7811 kJ

Jídelníček: Den 3	Množství	Energie		
Snídaně				
Chléb celozrnný pšeničný	80,00 g	710 kJ		
Flora Pro.activ	15,00 g	195 kJ		
Sýr tvrdý, eidam, 45% t.v.s., průměr	60,00 g	889 kJ		
Paprika, sladká, žlutá, syrová, průměr	1 × 1 velký (9,5 cm dlouhý, 7,6 cm průměr)	186,00 g	208 kJ	
	Sacharidy: 45,9 g	VJ: 4,6	Energie: 2002,9 kJ	
Přesnídávka				
Banán, syrový, jedlý podíl, různé druhy, průměr	200,00 g	742 kJ		
	Sacharidy: 45,7 g	VJ: 4,6	Energie: 742,0 kJ	
Oběd				
R3*: Květák, vařený, odvodněný	61,50 g	59 kJ		
R3*: Bujon zeleninový hotový	80,20 g	64 kJ		
R3*: Sůl, stolní	0,15 g	0 kJ		
R3*: Jíška světlá, domácí standardní, hotová	3,72 g	89 kJ		
R3*: Máslo, čerstvé, nesolené, průměr	2,32 g	70 kJ		
R3*: Kmín celý	0,15 g	2 kJ		
Krůtí, krocan, nožka, maso, pečené	80,00 g	639 kJ		
Rýže Natural, hnědá, dlouhozrnná	8 × 1 lžička vrchovatá	80,00 g	1238 kJ	
	Sacharidy: 65,9 g	VJ: 6,6	Energie: 2161,2 kJ	
Svačina odpoledne				
R2*: Mrkev, syrová, průměr	108,60 g	188 kJ		
R2*: Jablko, syrové, loupané	120,10 g	240 kJ		
R2*: Citronová šťáva, syrová, juice	7,24 g	8 kJ		
R2*: Voda, obecní vodovod	13,57 g	0 kJ		
Olej stolní rostlinný, průměr	6,00 g	222 kJ		
Práškové stolní sladidlo na bázi steviol - glykosidů, FAN	1,00 g	17 kJ		
	Sacharidy: 27,3 g	VJ: 2,7	Energie: 673,9 kJ	
Večeře				
Pražma královská, uzená	140,00 g	673 kJ		
Pečivo, bulka, bageta, celozrnná	3 × 1 bulka	84,00 g	935 kJ	
Salát ledový, čerstvý, Iceberg lettuče, evropské zdroje	170,00 g	94 kJ		
Olej olivový	2 × 1 lžička rovná	8,00 g	296 kJ	
	Sacharidy: 45,6 g	VJ: 4,6	Energie: 1997,7 kJ	
Druhá Večeře				
Rajčata, různé druhy, syrová, průměr	100,00 g	75 kJ		
Bazalka, čerstvá	5,00 g	5 kJ		
Olej olivový	1 × 1 lžička rovná	4,00 g	148 kJ	
	Sacharidy: 4,1 g	VJ: 0,4	Energie: 227,6 kJ	
Pitný režim				
Voda, obecní vodovod	10 × 1 hrnek (250 ml)	2500,00 g	0 kJ	
	Sacharidy: 0,0 g	VJ: 0,0	Energie: 0,0 kJ	
Celkem:	Sacharidy: 234 g	Tuky: 65 g	Bílkoviny: 98 g	Energie: 7805 kJ

Jídelníček: Den 4	Množství	Energie
Snídaně		
Chléb pšenično-žitný, celozrnný, průměr	100,00 g	867 kJ
Flora Pro.activ	2× 1 porce na chleba 20,00 g	260 kJ
Višňová marmeláda	50,00 g	580 kJ
Okurka, okurky, loupaná, syrová, průměr	70,00 g	36 kJ
Paprika, sladká, červená, syrová, průměr	70,00 g	90 kJ
Sacharidy: 80,7 g		VJ: 8,1
Energie: 1833,7 kJ		
Přesnídávka		
Jablko, syrové, se slupkou, průměr	1× 1 velký kus 211,00 g	460 kJ
Pomeranč, různé druhy, syrový, jedlý podíl, průměr	1× 1 kus střední 110,00 g	217 kJ
Knaeckebrot žitný, knackebrot, Racio, průměr	2× 1 plátek 20,00 g	295 kJ
Sacharidy: 55,4 g		VJ: 5,5
Energie: 972,1 kJ		
Oběd		
Tuňák ve vlastní šťávě, konzervováno, průměr	1× 1 balení malé 80,00 g	388 kJ
Tuňák v olivovém oleji, Rio Mare (nutriční hodnoty včetně oleje)	1× 1 balení malé (pevný podíl 52g) 80,00 g	1333 kJ
Bulgur vařený	150,00 g	521 kJ
Sacharidy: 27,9 g		VJ: 2,8
Energie: 2242,3 kJ		
Svačina odpoledne		
Jogurt bílý 1.5% tuku, průměr	200,00 g	386 kJ
Knaeckebrot žitný, knackebrot, Racio, průměr	3× 1 plátek 30,00 g	443 kJ
Sacharidy: 28,2 g		VJ: 2,8
Energie: 829,1 kJ		
Večeře		
Vejce, slepičí, celé, míchaná nebo omeleta	183,00 g	1171 kJ
Pečivo, bulka, bageta, celozrnná	1× 55 g 55,00 g	612 kJ
Sacharidy: 33,7 g		VJ: 3,4
Energie: 1783,4 kJ		
Druhá Večeře		
Lilek, vařený, zcezený, bez přidané soli	50,00 g	74 kJ
Mrkev, vařené, zcezené	50,00 g	74 kJ
Sacharidy: 8,5 g		VJ: 0,8
Energie: 147,0 kJ		
Pitný režim		
Voda, obecní vodovod	10× 1 hrnek (250 ml) 2500,00 g	0 kJ
Sacharidy: 0,0 g		VJ: 0,0
Energie: 0,0 kJ		
Celkem: Sacharidy: 234 g	Tuky: 67 g	Bílkoviny: 85 g
Energie: 7808 kJ		

Jídelníček: Den 5	Množství	Energie
Snídaně		
Ovesné vločky, průměr, suché	40,00 g	619 kJ
Mléko kravské polotučné 1,5%, trvanlivé, průměr	150,00 g	293 kJ
Maliny, syrové, průměr	250,00 g	550 kJ
Vlašské ořechy - jádra	20,00 g	548 kJ
Sacharidy:	64,6 g	VJ: 6,5
Energie:		2009,3 kJ
Přesnídávka		
Švestky, ryngle, syrové, různé druhy, průměr	200,00 g	384 kJ
Jablko, syrové, se slupkou, průměr	1 × 1 velký kus 211,00 g	460 kJ
Sacharidy:	52,0 g	VJ: 5,2
Energie:		844,0 kJ
Oběd		
R1*: Hrách, hrášek, sušený	40,00 g	480 kJ
R1*: Sádlo vepřové škvařené	9,60 g	354 kJ
R1*: Mouka pšeničná hladká (T 650), průměr	1 × 1 lžíce vrchovatá 12,92 g	196 kJ
R1*: Pepř mletý	0,09 g	1 kJ
R1*: Majoránka	0,09 g	1 kJ
R1*: Česnek, syrový	0,86 g	5 kJ
R1*: Sůl, stolní	0,86 g	0 kJ
R1*: Petrželová nať	0,86 g	2 kJ
R1*: Rohlík selský	8,62 g	99 kJ
R1*: Voda, obecní vodovod	1 × 1 hrnek (250 ml) 241,24 g	0 kJ
Kuřecí prsa, pečené, bez kůže, průměr	140,00 g	498 kJ
Houby, bílé žampiony, orestované	250,00 g	275 kJ
Salát mrkvový - z uvařené mrkve	120,00 g	176 kJ
Olej olivový	1 × 1 lžička rovná 4,00 g	148 kJ
Sacharidy:	53,7 g	VJ: 5,4
Energie:		2235,8 kJ
Svačina odpoledne		
R2*: Červená řepa, čerstvá	48,18 g	71 kJ
R2*: Ocet, průměr	4,82 g	4 kJ
R2*: Voda, obecní vodovod	9,64 g	0 kJ
R2*: Cukr řepný, stolní, rafinovaný, krupice, krystal, moučka	1 × 1 malá kostka cukru 4,82 g	82 kJ
R2*: Sůl, stolní	0,96 g	0 kJ
R2*: Fenykl, bulva, syrový	0,14 g	0 kJ
R2*: Křen, připravený	1,81 g	4 kJ
R2*: Smetana ke šlehání, 32% tuku, šlehačka, průměr	9,64 g	118 kJ
Knaeckebrot žitný, knackebrot, Racio, průměr	3 × 1 plátek 30,00 g	443 kJ
Sezamová semínka	5,00 g	120 kJ
Sacharidy:	31,1 g	VJ: 3,1
Energie:		841,4 kJ
Večeře		
Treska atlantská, pečená nebo grilovaná	130,00 g	572 kJ
Brambory, vařené bez slupky, dužina, průměr	200,00 g	720 kJ
Rajče, červené, zralé, vařené	246,00 g	180 kJ
Máslo, čerstvé, nesolené, průměr	1 × 1 lžíce vrchovatá 20,00 g	600 kJ
Sacharidy:	49,9 g	VJ: 5,0
Energie:		2071,4 kJ
Druhá Večeře		

Květák, vařený, odvodněný		50,00 g		48 kJ
Bonduelle Trio, sterilovaná zeleninová směs (kukuřice, hrášek, karotka)		50,00 g		135 kJ
Olej olivový	1 × 1 lžička rovná	4,00 g		148 kJ
	Sacharidy:	6,1 g	VJ:	0,6
			Energie:	330,9 kJ

Pitný režim

Voda, obecní vodovod	10 × 1 hrnek (250 ml)	2500,00 g		0 kJ
	Sacharidy:	0,0 g	VJ:	0,0
			Energie:	0,0 kJ

Celkem: Sacharidy: 257 g Tuky: 65 g Bílkoviny: 108 g Energie: 8333 kJ

Jídelníček: Den 6	Množství	Energie
Snídaně		
Chléb, celozrnný žitný, průměr	70,00 g	732 kJ
Sýr Cottage	150,00 g	618 kJ
Banán, syrový, jedlý podíl, různé druhy, průměr	2x 1 menší banán 130,00 g	482 kJ
Sacharidy: 68,0 g		VJ: 6,8
Energie: 1832,5 kJ		
Přesnídávka		
Mandarinka, syrové ovoce, jedlý podíl, průměr	2x 1 střední ovoce (6cm průměr) 168,00 g	375 kJ
Kiwi, syrové, průměr	180,00 g	459 kJ
Sacharidy: 48,8 g		VJ: 4,9
Energie: 833,6 kJ		
Oběd		
R1*: Houby sušené, průměr	1,64 g	14 kJ
R1*: Máslo, čerstvé, nesolené, průměr	1x 1 lžička rovná 5,10 g	153 kJ
R1*: Mouka pšeničná hladká (T 650), průměr	3,69 g	62 kJ
R1*: Bujon zeleninový hotový	123,09 g	98 kJ
R1*: Brambory, dužina, syrové	36,76 g	118 kJ
R1*: Mrkev, syrová, průměr	7,80 g	13 kJ
R1*: Celer, bulva, syrová	6,24 g	10 kJ
R1*: Cibule, syrová, průměr	7,80 g	12 kJ
R1*: Sušená petržel, celá	4,10 g	50 kJ
R1*: Sůl, stolní	0,01 g	0 kJ
R1*: Pepř mletý	0,01 g	0 kJ
R1*: Koření, majoránka, sušená	0,02 g	0 kJ
R1*: Vejce čerstvé, z obchodní sítě, průměr	4,28 g	30 kJ
R1*: Česnek, syrový	0,47 g	3 kJ
Vepřové maso, mleté, libové, smaženo na pánvi	130,00 g	1266 kJ
Cibulka	94,00 g	93 kJ
Česnek	5,00 g	30 kJ
Brokolice se sýrem, zapékaná	50,00 g	300 kJ
Sacharidy: 25,1 g		VJ: 2,5
Energie: 2253,8 kJ		
Svačina odpoledne		
Ředkvička, ředkev, bílá, syrová	120,00 g	71 kJ
Růžičková kapusta, vařené, zcezené	120,00 g	180 kJ
Hrách, hrášek, vařený, zcezený, bez soli	120,00 g	422 kJ
Dýně, letní, cuketa, vařené, zcezené	120,00 g	77 kJ
Sacharidy: 33,7 g		VJ: 3,4
Energie: 750,0 kJ		
Večeře		
Těstovinový salát se zeleninou, připravený s italským dresinkem, domácí	320,00 g	1766 kJ
Sacharidy: 57,5 g		VJ: 5,8
Energie: 1766,4 kJ		
Druhá Večeře		
Salát ledový, čerstvý, Iceberg lettuce, evropské zdroje	100,00 g	55 kJ
Sacharidy: 1,6 g		VJ: 0,2
Energie: 55,0 kJ		
Pitný režim		
Voda, obecní vodovod	10x 1 hrnek (250 ml) 2500,00 g	0 kJ
Sacharidy: 0,0 g		VJ: 0,0
Energie: 0,0 kJ		
Celkem:	Sacharidy: 235 g	Tuky: 61 g
	Bílkoviny: 92 g	Energie: 7491 kJ

Jídelníček: Den 7	Množství	Energie	
Snídaně			
Chléb pšenično-žitný, celozrnný, průměr	120,00 g	1040 kJ	
Tvaroh měkký polotučný, 2% tuku, průměr	125,00 g	433 kJ	
Hroznové víno, červené nebo zelené, se slupkou, syrové, průměr	150,00 g	432 kJ	
Sacharidy: 81,0 g VJ: 8,1		Energie: 1904,9 kJ	
Přesnídávka			
Pomeranč, různé druhy, syrový, jedlý podíl, průměr	1× 1 velký	185,00 g	364 kJ
Jablko, syrové, se slupkou, průměr	1× 1 střední kus	138,00 g	301 kJ
Sacharidy: 40,8 g VJ: 4,1		Energie: 665,3 kJ	
Oběd			
R1*: Květák, vařený, odvodněný	45,11 g	43 kJ	
R1*: Mrkev, vařená, zcezená, se solí	31,58 g	46 kJ	
R1*: Hrách, hrášek, vařený, zcezený, bez soli	18,05 g	64 kJ	
R1*: Kedluben, vařené, zcezené	27,07 g	33 kJ	
R1*: Máslo I. - čerstvé	9,50 g	295 kJ	
R1*: Voda, obecní vodovod	171,88 g	0 kJ	
R1*: Sůl mořská bílá	1,80 g	0 kJ	
Kuřecí prsní řízek přírodní, vč. kůže, pečený, průměr	130,00 g	897 kJ	
Bramborová kaše - průměr	200,00 g	870 kJ	
Sacharidy: 48,1 g VJ: 4,8		Energie: 2248,1 kJ	
Svačina odpoledne			
R2*: Rajčata, různé druhy, syrová, průměr	34,90 g	26 kJ	
R2*: Okurka, okurky, syrové, průměr	32,80 g	21 kJ	
R2*: Paprika, sladká, zelená, syrová, průměr	22,32 g	19 kJ	
R2*: Vejce, slepičí, žloutek, čerstvé nebo zmrazené, syrové	1,77 g	27 kJ	
R2*: Rostlinný olej, slunečnicový, linolová (60% a více)	9,70 g	359 kJ	
R2*: Ocet, průměr	0,22 g	0 kJ	
R2*: Sůl, stolní	0,15 g	0 kJ	
R2*: Jogurt, bílý, 2% až 4% tuku	10,90 g	32 kJ	
R2*: Citronová šťáva, syrová, juice	0,99 g	1 kJ	
R2*: Cukr řepný, stolní, rafinovaný, krupice, krystal, moučka	2,00 g	34 kJ	
R2*: Koření, pepř, bílý	0,05 g	1 kJ	
R2*: Sůl, stolní	0,50 g	0 kJ	
R2*: Petrželová nať	0,74 g	2 kJ	
Jablko, syrové, se slupkou, průměr	1× 1 střední kus	138,00 g	301 kJ
Sacharidy: 25,6 g VJ: 2,6		Energie: 822,7 kJ	
Večeře			
Rajče, červené, zralé, vařené	66,00 g	48 kJ	
Hovězí, mleté, libové, zapečená, stupeň propečenosti: well done	40,00 g	426 kJ	
Sůl mořská bílá	5,00 g	0 kJ	
Těstoviny, špagety, celozrnné, vařené, průměr	150,00 g	779 kJ	

Sýr tvrdý, eidam, 45% t.v.s., průměr				15,00 g	222 kJ
Olej olivový	1× 1 lžíce rovná			12,00 g	444 kJ
		Sacharidy:	42,5 g	VJ:	4,2
				Energie:	1919,2 kJ
Druhá Večeře					
Salát hlávkový				100,00 g	33 kJ
Olej olivový	1× 1 lžička rovná			4,00 g	148 kJ
		Sacharidy:	2,5 g	VJ:	0,3
				Energie:	180,9 kJ
Pitný režim					
Voda, obecní vodovod	10× 1 hrnek (250 ml)			2500,00 g	0 kJ
		Sacharidy:	0,0 g	VJ:	0,0
				Energie:	0,0 kJ
Celkem: Sacharidy: 240 g Tuky: 61 g Bílkoviny: 102 g Energie: 7741 kJ					

Příloha č. 3: Jídelníček s využitím biopotravin

Jídelníček: Den 1	Množství	Energie
Snídaně		
BIO Mestemacher Trvanlivý chléb speciální	60,00 g	482 kJ
Mozzarella di Bufala campana, Bio, Lovilio	90,00 g	923 kJ
Rajče, červené, zralé, syrové, celoročně dostupné	250,00 g	188 kJ
Olej olivový	1 × 1 lžička rovná 4,00 g	148 kJ
Sacharidy: 30,6 g VJ: 3,1		Energie: 1740,6 kJ
Přesnídávka		
Granátové jablko, syrové	1 × 1 průměrný kus 100,00 g	346 kJ
Hruška, syrová, se slupkou, jedlý podíl, průměr	1 × 1 ovoce (8.9 cm x 6.4 cm průměr) 160,00 g	387 kJ
Dýňová semínka BIO, Alnatura	10,00 g	248 kJ
Sacharidy: 43,6 g VJ: 4,4		Energie: 981,0 kJ
Oběd		
Kuřecí, maso a kůže, dušené, průměr	80,00 g	954 kJ
Bio Rýže Basmati natural	90,00 g	1376 kJ
Sacharidy: 69,7 g VJ: 7,0		Energie: 2329,7 kJ
Svačina odpoledne		
Bio Cizrna BIOHARMONIE	30,00 g	496 kJ
Dýně, letní, cuketa, vařené, zcezené	30,00 g	19 kJ
Hrách, hrášek, vařený, zcezený, bez soli	30,00 g	106 kJ
Olej olivový	1 × 1 lžička rovná 4,00 g	148 kJ
Sacharidy: 22,9 g VJ: 2,3		Energie: 768,6 kJ
Večeře		
Treska atlantská, pečená nebo grilovaná	150,00 g	660 kJ
Sladké brambory, vařený bez slupky	200,00 g	640 kJ
Mrkev, vařené, zcezené	100,00 g	147 kJ
Kedluben, vařené, zcezené	100,00 g	121 kJ
Olej olivový	1 × 1 lžička rovná 4,00 g	148 kJ
Sacharidy: 50,4 g VJ: 5,0		Energie: 1715,9 kJ
Druhá Večeře		
Salát ledový, čerstvý, Iceberg lettuce, evropské zdroje	90,00 g	50 kJ
Rajče, sušené na slunci	5 × 1 kus 10,00 g	108 kJ
Olej olivový	1 × 1 lžička rovná 4,00 g	148 kJ
Sacharidy: 7,0 g VJ: 0,7		Energie: 305,3 kJ
Pitný režim		
Voda, obecní vodovod	10 × 1 hrnek (250 ml) 2500,00 g	0 kJ
Sacharidy: 0,0 g VJ: 0,0		Energie: 0,0 kJ
Celkem:	Sacharidy: 224 g Tuky: 64 g Bílkoviny: 99 g	Energie: 7841 kJ

Jídelníček: Den 2	Množství	Energie		
Snídaně				
Ovesné vločky křupavé BIO	90,00 g	1327 kJ		
Jahody, syrové, průměr	250,00 g	340 kJ		
Kokosový nápoj BIO, Alnatura	200,00 g	112 kJ		
Sacharidy:	76,1 g	VJ: 7,6		
Energie:		1778,6 kJ		
Přesnídávka				
Meruňky, syrové, různé druhy, jedlý podíl, průměr	200,00 g	402 kJ		
Borůvky, syrové, průměr	125,00 g	300 kJ		
Sacharidy:	40,4 g	VJ: 4,0		
Energie:		702,0 kJ		
Oběd				
Polévka, houbový krém, kondenzovaná, s přidanou vodou	350,00 g	609 kJ		
Hovězí maso, top round steak, vykostěné, libové maso, pečené, průměr	1 × 1 běžná porce v restauraci	150,00 g	1029 kJ	
Fazole, fazolky zelené, žluté, vařené, zcezené, průměr		200,00 g	294 kJ	
Olej olivový	1 × 1 lžička rovná	4,00 g	148 kJ	
Sacharidy:	27,3 g	VJ: 2,7		
Energie:		2079,9 kJ		
Svačina odpoledne				
BIO Mestemacher Trvanlivý chléb speciální	70,00 g	562 kJ		
Gervais nízkotučný, žervé sýr	30,00 g	253 kJ		
Sacharidy:	26,3 g	VJ: 2,6		
Energie:		815,0 kJ		
Večeře				
Rizoto se zeleninou a sýrem, slovenský recept	220,00 g	1960 kJ		
Sacharidy:	51,5 g	VJ: 5,1		
Energie:		1960,2 kJ		
Druhá Večeře				
Okurkový salát	100,00 g	100 kJ		
Sacharidy:	2,2 g	VJ: 0,2		
Energie:		99,6 kJ		
Pitný režim				
Voda, obecní vodovod	10 × 1 hrnek (250 ml)	2500,00 g	0 kJ	
Sacharidy:	0,0 g	VJ: 0,0		
Energie:		0,0 kJ		
Celkem:	Sacharidy: 224 g	Tuky: 59 g	Bílkoviny: 95 g	Energie: 7435 kJ

Jídelníček: Den 3		Množství	Energie	
Snídaně				
RACIO Vícevrstvné chlebičky BIO		50,00 g	739 kJ	
Paprika, sladká, žlutá, syrová, průměr	1 × 1 velký (9,5 cm dlouhý, 7,6 cm průměr)	186,00 g	208 kJ	
Jablečné pyré s hruškou BIO, Alnatura		200,00 g	500 kJ	
Jádra kešu ořechů BIO, Alnatura		20,00 g	492 kJ	
	Sacharidy: 75,3 g	VJ: 7,5	Energie: 1939,0 kJ	
Přesnídávka				
Banán, syrový, jedlý podíl, různé druhy, průměr		200,00 g	742 kJ	
	Sacharidy: 45,7 g	VJ: 4,6	Energie: 742,0 kJ	
Oběd				
NATUR Compagnie Polévka jarní BIO		37,00 g	36 kJ	
Bio Rýže Basmati natural		80,00 g	1223 kJ	
Krůtí, krocan, nožka, maso, pečené		120,00 g	959 kJ	
	Sacharidy: 63,5 g	VJ: 6,3	Energie: 2217,9 kJ	
Svačina odpoledne				
Lněná semínka BIO, Alnatura		20,00 g	390 kJ	
Bio Ovočná pyré Moothie jablko pomeranč mrkev bez cukru 100g		200,00 g	400 kJ	
	Sacharidy: 19,0 g	VJ: 1,9	Energie: 790,4 kJ	
Večeře				
Pražma královská, uzená		140,00 g	673 kJ	
BIO Mestemacher Trvanlivý chléb speciální		84,00 g	675 kJ	
Salát ledový, čerstvý, Iceberg lettuce, evropské zdroje		170,00 g	94 kJ	
Olej olivový	1 × 1 lžíce rovná	12,00 g	444 kJ	
	Sacharidy: 31,3 g	VJ: 3,1	Energie: 1885,3 kJ	
Druhá Večeře				
Rajčata, různé druhy, syrová, průměr		100,00 g	75 kJ	
Bazalka, čerstvá		5,00 g	5 kJ	
Olej olivový	1 × 1 lžička rovná	4,00 g	148 kJ	
	Sacharidy: 4,1 g	VJ: 0,4	Energie: 227,6 kJ	
Pitný režim				
Voda, obecní vodovod	10 × 1 hrnek (250 ml)	2500,00 g	0 kJ	
	Sacharidy: 0,0 g	VJ: 0,0	Energie: 0,0 kJ	
Celkem:	Sacharidy: 239 g	Tuky: 51 g	Bílkoviny: 99 g	Energie: 7802 kJ

Jídelníček: Den 4	Množství	Energie	
Snídaně			
Okurka, okurky, loupaná, syrová, průměr	80,00 g	42 kJ	
BIO Mestemacher Trvanlivý chléb speciální	130,00 g	1044 kJ	
Darbo dia jahodový džem - BIO	80,00 g	715 kJ	
Sacharidy:	87,4 g	VJ: 8,7 Energie: 1800,7 kJ	
Přesnídávka			
Jablko, syrové, se slupkou, průměr	1 × 1 velký kus	211,00 g	460 kJ
Pomeranč, různé druhy, syrový, jedlý podíl, průměr	1 × 1 kus střední	110,00 g	217 kJ
Sacharidy:	42,1 g	VJ: 4,2 Energie: 676,7 kJ	
Oběd			
Country Life Bulgur pšeničný BIO		50,00 g	752 kJ
Tuňák (AKU), pečený nebo grilovaný		80,00 g	442 kJ
Olej olivový	4 × 1 lžička rovná	16,00 g	592 kJ
Paprika, sladká, červená, syrová, průměr		200,00 g	258 kJ
Sacharidy:	47,2 g	VJ: 4,7 Energie: 2042,9 kJ	
Svačina odpoledne			
RACIO Vícevrstvé chlebičky BIO		40,00 g	591 kJ
Selský jogurt Hollandia, Bio, bílý, s kulturou BiFi, 3,8% tuku		180,00 g	477 kJ
Sacharidy:	33,5 g	VJ: 3,3 Energie: 1067,8 kJ	
Večeře			
Vejce, slepičí, celé, míchaná nebo omeleta		183,00 g	1171 kJ
Olej olivový	2 × 1 lžička rovná	8,00 g	296 kJ
BIO Mestemacher Trvanlivý chléb speciální		55,00 g	442 kJ
Sacharidy:	24,3 g	VJ: 2,4 Energie: 1908,7 kJ	
Druhá Večeře			
Lilek, vařený, zcezený, bez přidané soli		50,00 g	74 kJ
Mrkev, vařená, zcezená		50,00 g	74 kJ
Olej olivový	1 × 1 lžička rovná	4,00 g	148 kJ
Sacharidy:	8,5 g	VJ: 0,8 Energie: 294,9 kJ	
Pitný režim			
Voda, obecní vodovod	10 × 1 hrnek (250 ml)	2500,00 g	0 kJ
Sacharidy:	0,0 g	VJ: 0,0 Energie: 0,0 kJ	
Celkem: Sacharidy: 243 g Tuky: 62 g Bílkoviny: 99 g Energie: 7792 kJ			

Jídelníček: Den 5	Množství	Energie
Snídaně		
Ovesné vločky křupavé BIO	40,00 g	590 kJ
Kokosový nápoj BIO, Alnatura	150,00 g	84 kJ
Jádra ořechů směs BIO, Alnatura	30,00 g	805 kJ
Maliny, syrové, průměr	200,00 g	440 kJ
Sacharidy:	53,8 g	VJ: 5,4
Energie:		1918,5 kJ
Přesnídávka		
Švestky, ryngle, syrové, různé druhy, průměr	200,00 g	384 kJ
Jablko, syrové, se slupkou, průměr	1 × 1 velký kus 211,00 g	460 kJ
Sacharidy:	52,0 g	VJ: 5,2
Energie:		844,0 kJ
Oběd		
Hrachová polévka s mořskými řasami - instantní BIO, EKO	80,00 g	1025 kJ
Kuřecí prsa, pečené, bez kůže, průměr	100,00 g	356 kJ
Houby, bílé žampiony, orestované	200,00 g	220 kJ
Olej olivový	2 × 1 lžička rovná 8,00 g	296 kJ
Bio Ovocná pyré Moothie jablko pomeranč mrkev bez cukru 100g	120,00 g	240 kJ
Sacharidy:	56,6 g	VJ: 5,7
Energie:		2136,5 kJ
Svačina odpoledne		
RACIO Vícezrné chlebičky BIO	30,00 g	443 kJ
Červená řepa, čerstvá	50,00 g	74 kJ
Sezam BIO, Alnatura	5,00 g	123 kJ
Sacharidy:	25,2 g	VJ: 2,5
Energie:		640,4 kJ
Večeře		
Treska atlantská, pečená nebo grilovaná	130,00 g	572 kJ
Brambory, vařené bez slupky, dužina, průměr	200,00 g	720 kJ
Rajče, červené, zralé, vařené	246,00 g	180 kJ
Olej olivový	1 × 1 lžice rovná 12,00 g	444 kJ
Sacharidy:	49,9 g	VJ: 5,0
Energie:		1915,4 kJ
Druhá Večeře		
Květák, vařený, odvodněný	50,00 g	48 kJ
Hrách, púlený, vařený	20,00 g	99 kJ
Kukuřice, sladká, bílá, zmrazené, zrna bez klasu, vařená, zcezená	20,00 g	67 kJ
Olej olivový	1 × 1 lžička rovná 4,00 g	148 kJ
Mrkev, vařená, zcezená	10,00 g	15 kJ
Sacharidy:	11,0 g	VJ: 1,1
Energie:		376,4 kJ
Pitný režim		
Voda, obecní vodovod	10 × 1 hrnek (250 ml) 2500,00 g	0 kJ
Sacharidy:	0,0 g	VJ: 0,0
Energie:		0,0 kJ
Celkem: Sacharidy: 249 g Tuky: 59 g Bílkoviny: 101 g Energie: 7831 kJ		

Jídelníček: Den 6				Množství	Energie
Snídaně					
Milko Bio tvaroh měkký				150,00 g	414 kJ
Banán, syrový, jedlý podíl, různé druhy, průměr	2× 1 menší banán			130,00 g	482 kJ
Sezam BIO, Alnatura				20,00 g	493 kJ
BIO Mestemacher Trvanlivý chléb speciální				70,00 g	562 kJ
				Sacharidy: 61,0 g	VJ: 6,1
				Energie: 1951,4 kJ	
Přesnídávka					
Mandarinka, syrové ovoce, jedlý podíl, průměr	2× 1 střední ovoce (6cm průměr)			168,00 g	375 kJ
Kiwi, syrové, průměr				180,00 g	459 kJ
				Sacharidy: 48,8 g	VJ: 4,9
				Energie: 833,6 kJ	
Oběd					
Lahodná houbová krémová polévka se žampiony, hřiby a liškami				200,00 g	220 kJ
Vepřové maso, mleté, libové, smaženo na pánvi				140,00 g	1364 kJ
Cibulka				94,00 g	93 kJ
Česnek				5,00 g	30 kJ
Brokolice se sýrem, zapékaná				100,00 g	600 kJ
				Sacharidy: 24,6 g	VJ: 2,5
				Energie: 2306,3 kJ	
Svačina odpoledne					
Ředkvička, ředkev, bílá, syrová				120,00 g	71 kJ
Růžičková kapusta, vařené, zcezené				120,00 g	180 kJ
Hrách, hrášek, vařený, zcezený, bez soli				120,00 g	422 kJ
Dýně, letní, cuketa, vařené, zcezené				120,00 g	77 kJ
				Sacharidy: 33,7 g	VJ: 3,4
				Energie: 750,0 kJ	
Večeře					
Těstovinový salát se zeleninou, připravený s italským dresinkem, domácí				350,00 g	1932 kJ
				Sacharidy: 62,9 g	VJ: 6,3
				Energie: 1932,0 kJ	
Druhá Večeře					
Salát ledový, čerstvý, Iceberg lettuce, evropské zdroje				100,00 g	55 kJ
				Sacharidy: 1,6 g	VJ: 0,2
				Energie: 55,0 kJ	
Pitný režim					
Voda, obecní vodovod	10× 1 hrnek (250 ml)			2500,00 g	0 kJ
				Sacharidy: 0,0 g	VJ: 0,0
				Energie: 0,0 kJ	
Celkem: Sacharidy: 233 g Tuky: 64 g Bílkoviny: 101 g Energie: 7828 kJ					

Jídelníček: Den 7	Množství	Energie
Snídaně		
BIO Mestemacher Trvanlivý chléb speciální	120,00 g	964 kJ
Milko Bio tvaroh měkký	125,00 g	345 kJ
Jádra ořechů směs BIO, Alnatura	10,00 g	268 kJ
Hroznové víno, červené nebo zelené, se slupkou, syrové, průměr	150,00 g	432 kJ
	Sacharidy: 73,5 g VJ: 7,3 Energie: 2008,9 kJ	
Přesnídávka		
Pomeranč, různé druhy, syrový, jedlý podíl, průměr	1 × 1 velký	185,00 g 364 kJ
Jablko, syrové, se slupkou, průměr	1 × 1 střední kus	138,00 g 301 kJ
	Sacharidy: 40,8 g VJ: 4,1 Energie: 665,3 kJ	
Oběd		
R1*: Květák, vařený, odvodněný	45,11 g	43 kJ
R1*: Mrkev, vařená, zcezená, se solí	41,60 g	61 kJ
R1*: Hrách, hrášek, vařený, zcezený, bez soli	28,00 g	99 kJ
R1*: Kedluben, vařené, zcezené	27,07 g	33 kJ
R1*: Voda, obecní vodovod	171,88 g	0 kJ
R1*: Sůl mořská bílá	1,80 g	0 kJ
Kuřecí prsní řízek přírodní, vč. kůže, pečený, průměr	120,00 g	828 kJ
Olej olivový	2 × 1 lžička rovná	8,00 g 296 kJ
Bramborová kaše - průměr	1 × 1 běžná porce v restauraci	200,00 g 870 kJ
	Sacharidy: 50,5 g VJ: 5,0 Energie: 2230,1 kJ	
Svačina odpoledne		
R2*: Rajčata, různé druhy, syrová, průměr	34,90 g	26 kJ
R2*: Okurka, okurky, syrové, průměr	32,80 g	21 kJ
R2*: Paprika, sladká, zelená, syrová, průměr	22,32 g	19 kJ
R2*: Vejce, slepičí, žloutek, čerstvé nebo zmrazené, syrové	1,77 g	27 kJ
R2*: Ocet, průměr	0,22 g	0 kJ
R2*: Sůl, stolní	0,15 g	0 kJ
R2*: Jogurt, bílý, 2% až 4% tuku	10,90 g	32 kJ
R2*: Citronová šťáva, syrová, juice	0,99 g	1 kJ
R2*: Cukr řepný, stolní, rafinovaný, krupice, krystal, moučka	2,00 g	34 kJ
R2*: Koření, pepř, bílý	0,05 g	1 kJ
R2*: Sůl, stolní	0,50 g	0 kJ
R2*: Petrželová nať	0,74 g	2 kJ
Olej olivový	2 × 1 lžička rovná	8,00 g 296 kJ
Jablko, syrové, se slupkou, průměr	1 × 1 střední kus	138,00 g 301 kJ
	Sacharidy: 25,6 g VJ: 2,6 Energie: 759,8 kJ	
Večeře		
Rajče, červené, zralé, vařené	66,00 g	48 kJ
Hovězí, mleté, libové, zapečená, stupeň propečenosti: well done	60,00 g	640 kJ
Sůl mořská bílá	5,00 g	0 kJ
Těstoviny, špagety, celozrnné, vařené, průměr	150,00 g	779 kJ

Olej olivový	1 × 1 lžíce rovná	12,00 g	444 kJ
	Sacharidy:	42,5 g	VJ: 4,2
		Energie:	1910,1 kJ
Druhá Večeře			
Salát hlávkový		100,00 g	33 kJ
Olej olivový	1 × 1 lžička rovná	4,00 g	148 kJ
	Sacharidy:	2,5 g	VJ: 0,3
		Energie:	180,9 kJ
Pitný režim			
Voda, obecní vodovod	10 × 1 hrnek (250 ml)	2500,00 g	0 kJ
	Sacharidy:	0,0 g	VJ: 0,0
		Energie:	0,0 kJ
Celkem: Sacharidy: 235 g Tuky: 62 g Bílkoviny: 102 g Energie: 7755 kJ			

Příloha č. 4: Jídelníček vegetariánské stravy

Jídelníček: Den 1	Množství	Energie
Snídaně		
Chléb celozrnný pšeničný	60,00 g	533 kJ
Rajče, červené, zralé, syrové, celoročně dostupné	250,00 g	188 kJ
Veganská alternativa sýru Mozzarella plátky Sheeze	110,00 g	1049 kJ
Olej olivový	1 × 1 lžička rovná 4,00 g	148 kJ
Sacharidy: 36,4 g VJ: 3,6		Energie: 1917,6 kJ
Přesnídávka		
Granátové jablko, syrové	1 × 1 průměrný kus 100,00 g	346 kJ
Hruška, syrová, se slupkou, jedlý podíl, průměr	1 × 1 ovoce (8.9 cm x 6.4 cm průměr) 160,00 g	387 kJ
Semena, slunečnice, jádra, suchá, průměr	10,00 g	245 kJ
Sacharidy: 45,4 g VJ: 4,5		Energie: 977,7 kJ
Oběd		
Karbanátky sójové Sunfood	120,00 g	1321 kJ
Rýže Natural, hnědá, dlouhozrnná	70,00 g	1084 kJ
Sacharidy: 87,7 g VJ: 8,8		Energie: 2404,9 kJ
Svačina odpoledne		
Dýně, letní, cuketa, vařené, zcezené	30,00 g	19 kJ
Hrách, hrášek, vařený, zcezený, bez soli	30,00 g	106 kJ
Olej olivový	1 × 1 lžička rovná 4,00 g	148 kJ
Sacharidy: 5,5 g VJ: 0,5		Energie: 272,7 kJ
Večeře		
Tofu marinované, Sunfood, průměr	120,00 g	779 kJ
Sladké brambory, vařený bez slupky	200,00 g	640 kJ
Mrkev, vařené, zcezené	100,00 g	147 kJ
Kedluben, vařené, zcezené	100,00 g	121 kJ
Olej olivový	1 × 1 lžička rovná 4,00 g	148 kJ
Sacharidy: 54,6 g VJ: 5,5		Energie: 1834,7 kJ
Druhá Večeře		
Salát ledový, čerstvý, Iceberg letuce, evropské zdroje	90,00 g	50 kJ
Rajče, sušené na slunci	5 × 1 kus 10,00 g	108 kJ
Olej olivový	1 × 1 lžička rovná 4,00 g	148 kJ
Sacharidy: 7,0 g VJ: 0,7		Energie: 305,3 kJ
Pitný režim		
Voda, obecní vodovod	10 × 1 hrnek (250 ml) 2500,00 g	0 kJ
Sacharidy: 0,0 g VJ: 0,0		Energie: 0,0 kJ
Celkem:	Sacharidy: 237 g Tuky: 64 g Bílkoviny: 68 g	Energie: 7713 kJ

Jídelníček: Den 2	Množství	Energie
Snídaně		
Ovesná kaše s jablky a skořicí, Ovitte	70,00 g	1183 kJ
Jahody, syrové, průměr	150,00 g	204 kJ
Mléko sójové, bez příchutě, průměr	190,00 g	421 kJ
Sacharidy:	73,9 g	VJ: 7,4
Energie:		1808,3 kJ
Přesnídávka		
Meruňky, syrové, různé druhy, jedlý podíl, průměr	200,00 g	402 kJ
Borůvky, syrové, průměr	125,00 g	300 kJ
Sacharidy:	40,4 g	VJ: 4,0
Energie:		702,0 kJ
Oběd		
Polévka, houbový krém, kondenzovaná, s přidanou vodou	350,00 g	609 kJ
Vegetariánské plátky	120,00 g	1456 kJ
Fazole, fazolky zelené, žluté, vařené, zcezené, průměr	200,00 g	294 kJ
Sacharidy:	38,1 g	VJ: 3,8
Energie:		2358,6 kJ
Svačina odpoledne		
Chléb pšenično-žitný, celozrnný, průměr	70,00 g	607 kJ
Sojová alternativa k tvarohu mango BIO	30,00 g	156 kJ
Sacharidy:	31,9 g	VJ: 3,2
Energie:		763,2 kJ
Večeře		
Rizoto se zeleninou a sýrem, slovenský recept	220,00 g	1960 kJ
Sacharidy:	51,5 g	VJ: 5,1
Energie:		1960,2 kJ
Druhá Večeře		
Okurkový salát	100,00 g	100 kJ
Sacharidy:	2,2 g	VJ: 0,2
Energie:		99,6 kJ
Pitný režim		
Voda, obecní vodovod	10× 1 hrnek (250 ml)	2500,00 g
Sacharidy:	0,0 g	VJ: 0,0
Energie:		0,0 kJ
Celkem:	Sacharidy: 238 g	Tuky: 70 g
	Bilkoviny: 71 g	Energie: 7692 kJ

Jídelníček: Den 3	Množství	Energie
Snídaně		
Chléb celozrnný pšeničný	80,00 g	710 kJ
Flora Pro.activ	15,00 g	195 kJ
Veganská alternativa sýru Edam Sheese	80,00 g	763 kJ
Paprika, sladká, žlutá, syrová, průměr	1 × 1 velký (9,5 cm dlouhý, 7,6 cm průměr)	186,00 g 208 kJ
Sacharidy: 46,9 g		VJ: 4,7
Energie:		1876,9 kJ
Přesnídávka		
Banán, syrový, jedlý podíl, různé druhy, průměr	200,00 g	742 kJ
Sacharidy: 45,7 g		VJ: 4,6
Energie:		742,0 kJ
Oběd		
R3*: Květák, vařený, odvodněný	61,50 g	59 kJ
R3*: Bujon zeleninový hotový	80,20 g	64 kJ
R3*: Sůl, stolní	0,15 g	0 kJ
R3*: Jíška světlá, domácí standardní, hotová	3,72 g	89 kJ
R3*: Máslo, čerstvé, nesolené, průměr	2,32 g	70 kJ
R3*: Kmín celý	0,15 g	2 kJ
Robi rostlinná náhrada masa bez soji	150,00 g	785 kJ
Rýže Natural, hnědá, dlouhozrná	60,00 g	929 kJ
Sacharidy: 66,7 g		VJ: 6,7
Energie:		1996,9 kJ
Svačina odpoledne		
R2*: Mrkev, syrová, průměr	108,60 g	188 kJ
R2*: Jablko, syrové, loupané	120,10 g	240 kJ
R2*: Citronová šťáva, syrová, juice	7,24 g	8 kJ
R2*: Voda, obecní vodovod	13,57 g	0 kJ
Olej stolní rostlinný, průměr	1 × 1 lžičce rovná	12,00 g 443 kJ
Práškové stolní sladidlo na bázi steviol - glykosidů, FAN	1,00 g	17 kJ
Sacharidy: 27,3 g		VJ: 2,7
Energie:		895,5 kJ
Večeře		
Robi rostlinná náhrada masa bez soji	140,00 g	732 kJ
Pečivo, bulka, bageta, celozrnná	3 × 1 bulka	84,00 g 935 kJ
Salát ledový, čerstvý, Iceberg lettuce, evropské zdroje	170,00 g	94 kJ
Olej olivový	2 × 1 lžička rovná	8,00 g 296 kJ
Sacharidy: 60,7 g		VJ: 6,1
Energie:		2056,5 kJ
Druhá Večeře		
Rajčata, různé druhy, syrová, průměr	100,00 g	75 kJ
Bazalka, čerstvá	5,00 g	5 kJ
Olej olivový	1 × 1 lžička rovná	4,00 g 148 kJ
Sacharidy: 4,1 g		VJ: 0,4
Energie:		227,6 kJ
Pitný režim		
Voda, obecní vodovod	10 × 1 hrnek (250 ml)	2500,00 g 0 kJ
Sacharidy: 0,0 g		VJ: 0,0
Energie:		0,0 kJ
Celkem: Sacharidy: 251 g	Tuky: 52 g	Bílkoviny: 90 g
Energie: 7796 kJ		

Jídelníček: Den 4		Množství	Energie	
Snídaně				
Chléb pšenično-žitný, celozrnný, průměr		100,00 g	867 kJ	
Flora Pro.activ	2× 1 porce na chleba	20,00 g	260 kJ	
Višňová marmeláda		50,00 g	580 kJ	
Okurka, okurky, loupaná, syrová, průměr		70,00 g	36 kJ	
Paprika, sladká, červená, syrová, průměr		70,00 g	90 kJ	
	Sacharidy: 80,7 g	VJ: 8,1	Energie: 1833,7 kJ	
Přesnídávka				
Jablko, syrové, se slupkou, průměr	1× 1 velký kus	211,00 g	460 kJ	
Pomeranč, různé druhy, syrový, jedlý podíl, průměr	1× 1 kus střední	110,00 g	217 kJ	
Knaeckebrot žitný, knackebrot, Racio, průměr	2× 1 plátek	20,00 g	295 kJ	
	Sacharidy: 55,4 g	VJ: 5,5	Energie: 972,1 kJ	
Oběd				
Olej olivový	1× 1 lžíce rovná	12,00 g	444 kJ	
Bulgur vařený		150,00 g	521 kJ	
Robi rostlinná náhrada masa bez soji		200,00 g	1046 kJ	
	Sacharidy: 49,5 g	VJ: 4,9	Energie: 2010,7 kJ	
Svačina odpoledne				
Kokosový nápoj BIO, Alnatura		100,00 g	56 kJ	
Knaeckebrot žitný, knackebrot, Racio, průměr	3× 1 plátek	30,00 g	443 kJ	
Jádra ořechů a rozinky, Alnatura		20,00 g	388 kJ	
	Sacharidy: 32,1 g	VJ: 3,2	Energie: 886,7 kJ	
Večeře				
Veganská alternativa sýru Mozzarella plátky Sheeze		200,00 g	1908 kJ	
	Sacharidy: 2,4 g	VJ: 0,2	Energie: 1908,0 kJ	
Druhá Večeře				
Lilek, vařený, zcezený, bez přidané soli		50,00 g	74 kJ	
Mrkev, vařené, zcezené		50,00 g	74 kJ	
	Sacharidy: 8,5 g	VJ: 0,8	Energie: 147,0 kJ	
Pitný režim				
Voda, obecní vodovod	10× 1 hrnek (250 ml)	2500,00 g	0 kJ	
	Sacharidy: 0,0 g	VJ: 0,0	Energie: 0,0 kJ	
Celkem:	Sacharidy: 228 g	Tuky: 50 g	Bílkoviny: 84 g	Energie: 7758 kJ

Jídelníček: Den 5		Množství	Energie
Snídaně			
Ovesné vločky, průměr, suché		40,00 g	619 kJ
Mléko sójové, bez příchutě, průměr		130,00 g	288 kJ
Maliny, syrové, průměr		250,00 g	550 kJ
Vlašské ořechy - jádra		20,00 g	548 kJ
	Sacharidy:	67,5 g	VJ: 6,7
		Energie:	2005,1 kJ
Přesnídávka			
Švestky, ryngle, syrové, různé druhy, průměr		200,00 g	384 kJ
Jablko, syrové, se slupkou, průměr	1 × 1 velký kus	211,00 g	460 kJ
	Sacharidy:	52,0 g	VJ: 5,2
		Energie:	844,0 kJ
Oběd			
R1*: Hrách, hrášek, sušený		40,00 g	480 kJ
R1*: Mouka pšeničná hladká (T 650), průměr	1 × 1 lžíce vrchovatá	12,92 g	196 kJ
R1*: Pepř mletý		0,09 g	1 kJ
R1*: Majoránka		0,09 g	1 kJ
R1*: Česnek, syrový		0,86 g	5 kJ
R1*: Sůl, stolní		0,86 g	0 kJ
R1*: Petrželová nať		0,86 g	2 kJ
R1*: Rohlík selský		8,62 g	99 kJ
R1*: Voda, obecní vodovod	1 × 1 hrnek (250 ml)	241,24 g	0 kJ
Robi rostlinná náhrada masa bez soji		100,00 g	523 kJ
Houby, bílé žampiony, orestované		250,00 g	275 kJ
Salát mrkvový - z uvažené mrkve		120,00 g	176 kJ
Olej olivový	1 × 1 lžička rovná	4,00 g	148 kJ
	Sacharidy:	62,1 g	VJ: 6,2
		Energie:	1906,1 kJ
Svačina odpoledne			
R2*: Červená řepa, čerstvá		48,18 g	71 kJ
R2*: Ocet, průměr		4,82 g	4 kJ
R2*: Voda, obecní vodovod		9,64 g	0 kJ
R2*: Cukr řepný, stolní, rafinovaný, krupice, krystal, moučka	1 × 1 malá kostka cukru	4,82 g	82 kJ
R2*: Sůl, stolní		0,96 g	0 kJ
R2*: Fenykl, bulva, syrový		0,14 g	0 kJ
R2*: Křen, připravený		1,81 g	4 kJ
Smetana sójová Bio Provamel		10,00 g	8 kJ
Knaeckebrot žitný, knaekbrot, Racio, průměr	3 × 1 plátek	30,00 g	443 kJ
Sezamová semínka		10,00 g	240 kJ
	Sacharidy:	31,9 g	VJ: 3,2
		Energie:	851,4 kJ
Večeře			
Tofu marinované, Sunfood, průměr		90,00 g	584 kJ
Brambory, važené bez slupky, dužina, průměr		200,00 g	720 kJ
Rajče, červené, zralé, važené		246,00 g	180 kJ
Flora Pro.activ	3 × 1 porce na chleba	30,00 g	390 kJ
	Sacharidy:	53,8 g	VJ: 5,4
		Energie:	1873,7 kJ
Druhá Večeře			
Květák, važený, odvodněný		50,00 g	48 kJ
Bonduelle Trio, sterilovaná zeleninová směs		50,00 g	135 kJ

(kukuřice, hrášek, karotka)						
Olej olivový	1 × 1 lžička rovná			4,00 g		148 kJ
	Sacharidy:	6,1 g	VJ:	0,6	Energie:	330,9 kJ
Pitný režim						
Voda, obecní vodovod	10 × 1 hrnek (250 ml)			2500,00 g		0 kJ
	Sacharidy:	0,0 g	VJ:	0,0	Energie:	0,0 kJ
Celkem:	Sacharidy:	273 g	Tuky:	55 g	Bílkoviny:	86 g
	Energie:					7811 kJ

Jídelníček: Den 6	Množství	Energie
Snídaně		
Chléb, celozrnný žitný, průměr	70,00 g	732 kJ
Sojová alternativa k tvarohu mango BIO	120,00 g	625 kJ
Banán, syrový, jedlý podíl, různé druhy, průměr	2× 1 menší banán 130,00 g	482 kJ
Sacharidy: 76,1 g VJ: 7,6		Energie: 1839,7 kJ
Přesnídávka		
Mandarinka, syrové ovoce, jedlý podíl, průměr	2× 1 střední ovoce (6cm průměr) 168,00 g	375 kJ
Kiwi, syrové, průměr	180,00 g	459 kJ
Sacharidy: 48,8 g VJ: 4,9		Energie: 833,6 kJ
Oběd		
Lahodná houbová krémová polévka se žampiony, hřiby a liškami	150,00 g	165 kJ
Robi rostlinná náhrada masa bez soji	200,00 g	1046 kJ
Cibulka	94,00 g	93 kJ
Česnek	5,00 g	30 kJ
Olej olivový	4× 1 lžička rovná 16,00 g	592 kJ
Brokolice se sýrem, zapékaná	50,00 g	300 kJ
Sacharidy: 39,2 g VJ: 3,9		Energie: 2225,5 kJ
Svačina odpoledne		
Ředkvička, ředkev, bílá, syrová	120,00 g	71 kJ
Růžičková kapusta, vařené, zcezené	140,00 g	210 kJ
Dýně, letní, cuketa, vařené, zcezené	120,00 g	77 kJ
Olej olivový	1× 1 lžice rovná 12,00 g	444 kJ
Sacharidy: 16,3 g VJ: 1,6		Energie: 801,4 kJ
Večeře		
Těstovinový salát se zeleninou, připravený s italským dresinkem, domácí	330,00 g	1822 kJ
Sacharidy: 59,3 g VJ: 5,9		Energie: 1821,6 kJ
Druhá Večeře		
Salát ledový, čerstvý, Iceberg lettuce, evropské zdroje	100,00 g	55 kJ
Sacharidy: 1,6 g VJ: 0,2		Energie: 55,0 kJ
Pitný režim		
Voda, obecní vodovod	10× 1 hrnek (250 ml) 2500,00 g	0 kJ
Sacharidy: 0,0 g VJ: 0,0		Energie: 0,0 kJ
Celkem:	Sacharidy: 241 g Tuky: 62 g Bílkoviny: 85 g	Energie: 7577 kJ

Jídelníček: Den 7	Množství	Energie	
Snídaně			
Chléb pšenično-žitný, celozrnný, průměr	120,00 g	1040 kJ	
Sojová alternativa k tvarohu mango BIO	100,00 g	521 kJ	
Hroznové víno, červené nebo zelené, se slupkou, syrové, průměr	150,00 g	432 kJ	
Sacharidy:	87,2 g	VJ: 8,7	
Energie:		1993,4 kJ	
Přesnídávka			
Pomeranč, různé druhy, syrový, jedlý podíl, průměr	1 × 1 velký	185,00 g	364 kJ
Jablko, syrové, se slupkou, průměr	1 × 1 střední kus	138,00 g	301 kJ
Sacharidy:	40,8 g	VJ: 4,1	
Energie:		665,3 kJ	
Oběd			
R1*: Květák, vařený, odvodněný		45,11 g	43 kJ
R1*: Mrkev, vařená, zcezená, se solí		31,58 g	46 kJ
R1*: Hrách, hrášek, vařený, zcezený, bez soli		18,05 g	64 kJ
R1*: Kedluben, vařené, zcezené		27,07 g	33 kJ
R1*: Voda, obecní vodovod		171,88 g	0 kJ
R1*: Sůl mořská bílá		1,80 g	0 kJ
Tofu marinované, Sunfood, průměr		200,00 g	1298 kJ
Bramborová kaše - průměr	1 × 1 běžná porce v restauraci	200,00 g	870 kJ
Sacharidy:	55,1 g	VJ: 5,5	
Energie:		2354,0 kJ	
Svačina odpoledne			
R2*: Rajčata, různé druhy, syrová, průměr		34,90 g	26 kJ
R2*: Okurka, okurky, syrové, průměr		32,80 g	21 kJ
R2*: Paprika, sladká, zelená, syrová, průměr		22,32 g	19 kJ
R2*: Rostlinný olej, slunečnicový, linolová (60% a více)		9,70 g	359 kJ
R2*: Ocet, průměr		0,22 g	0 kJ
R2*: Sůl, stolní		0,15 g	0 kJ
R2*: Citronová šťáva, syrová, juice		0,99 g	1 kJ
R2*: Cukr řepný, stolní, rafinovaný, krupice, krystal, moučka		2,00 g	34 kJ
R2*: Koření, pepř, bílý		0,05 g	1 kJ
R2*: Sůl, stolní		0,50 g	0 kJ
R2*: Petrželová nať		0,74 g	2 kJ
Jablko, syrové, se slupkou, průměr	1 × 1 střední kus	138,00 g	301 kJ
Sacharidy:	24,8 g	VJ: 2,5	
Energie:		763,3 kJ	
Večeře			
Olej olivový	2 × 1 lžička rovná	8,00 g	296 kJ
Lasagne, vegetariánské, domácí		260,00 g	1511 kJ
Sacharidy:	46,5 g	VJ: 4,7	
Energie:		1806,5 kJ	
Druhá Večeře			
Salát hlávkový		100,00 g	33 kJ
Olej olivový	1 × 1 lžička rovná	4,00 g	148 kJ
Sacharidy:	2,5 g	VJ: 0,3	
Energie:		180,9 kJ	

Pitný režim

Voda, obecní vodovod	10× 1 hrnek (250 ml)	2500,00 g	0 kJ					
	Sacharidy:	0,0 g	VJ: 0,0	Energie:	0,0 kJ			
Celkem:	Sacharidy:	257 g	Tuky:	63 g	Bilkoviny:	80 g	Energie:	7763 kJ

Příloha č. 5: Jídelníček syrové stravy

Jídelníček: Den 1		Množství	Energie
Snídaně			
Datle, přírodní a suché		70,00 g	825 kJ
Ovesné vločky, průměr, suché		15,00 g	232 kJ
Jablko, syrové, se slupkou, průměr	1 × 1 menší kus	100,00 g	218 kJ
Banán, syrový, jedlý podíl, různé druhy, průměr		150,00 g	557 kJ
Javorový sirup		3,00 g	65 kJ
		Sacharidy: 113,9 g	VJ: 11,4
		Energie:	1896,0 kJ
Přesnídávka			
Mandlové mléko Alpro		100,00 g	204 kJ
Borůvky, syrové, průměr		125,00 g	300 kJ
BIO RAW proteinový prášek z dýňových semínek		5,00 g	345 kJ
		Sacharidy: 26,4 g	VJ: 2,6
		Energie:	848,8 kJ
Oběd			
Cuketa		200,00 g	134 kJ
Rajčata, různé druhy, syrová, průměr		200,00 g	150 kJ
Seitan natural Sunfood (gluten meat)		200,00 g	982 kJ
Olej olivový	1 × 1 lžíce rovná	12,00 g	444 kJ
Semena, sezamová semena, jádra, sušená, bez slupky, průměr		20,00 g	528 kJ
		Sacharidy: 19,6 g	VJ: 2,0
		Energie:	2237,8 kJ
Svačina odpoledne			
Lifebar třešňová BIO	1 × 1 tyčinka	47,00 g	746 kJ
		Sacharidy: 20,7 g	VJ: 2,1
		Energie:	746,4 kJ
Večeře			
Mrkev, syrová, průměr		200,00 g	346 kJ
Jablko, syrové, se slupkou, průměr		200,00 g	436 kJ
Olej olivový	1 × 1 lžička rovná	4,00 g	148 kJ
Ořechy, kešu ořechy, syrové		50,00 g	1157 kJ
		Sacharidy: 63,1 g	VJ: 6,3
		Energie:	2086,9 kJ
Pitný režim			
Voda, obecní vodovod	10 × 1 hrnek (250 ml)	2500,00 g	0 kJ
		Sacharidy: 0,0 g	VJ: 0,0
		Energie:	0,0 kJ
Celkem:	Sacharidy:	244 g	Tuky: 68 g
	Bílkoviny:	97 g	Energie: 7816 kJ

Jídelníček: Den 2	Množství	Energie
Snídaně		
Pohanka, zrna	60,00 g	861 kJ
Vlašské ořechy - jádra	10,00 g	274 kJ
Datle, přírodní a suché	16,00 g	188 kJ
Jablko, syrové, se slupkou, průměr	100,00 g	218 kJ
Pomeranč, různé druhy, syrový, jedlý podíl, průměr	120,00 g	236 kJ
Banán, syrový, jedlý podíl, různé druhy, průměr	40,00 g	148 kJ
Jahody, syrové, průměr	14,00 g	19 kJ
Sacharidy: 94,1 g		VJ: 9,4
Energie: 1945,2 kJ		
Přesnídávka		
R1*: Banán, syrový, jedlý podíl, různé druhy, průměr	59,88 g	222 kJ
R1*: Pomeranč, různé druhy, syrový, jedlý podíl, průměr	62,10 g	122 kJ
R1*: Jablko, syrové, loupané	88,42 g	177 kJ
R1*: Kiwi, syrové, průměr	23,66 g	60 kJ
R1*: Rozinky, bez pecek (sultánky)	8,00 g	100 kJ
R1*: Ořechy, mandle, sušené, bez slupky, průměr	10,70 g	260 kJ
R1*: Citronová šťáva, syrová, juice	7,10 g	7 kJ
Sacharidy: 44,8 g		VJ: 4,5
Energie: 949,4 kJ		
Oběd		
Křupavý seitan s kari zeleninou a batátovými hranolkami	220,00 g	2358 kJ
Sacharidy: 80,3 g		VJ: 8,0
Energie: 2358,4 kJ		
Svačina odpoledne		
Mrkev, syrová, průměr	80,00 g	138 kJ
Řepa, syrové	20,00 g	36 kJ
Celer, bulva, syrová	20,00 g	35 kJ
Semena, slunečnice, jádra, suchá, průměr	1 × 30 g	30,00 g
Sacharidy: 17,4 g		VJ: 1,7
Energie: 943,1 kJ		
Večeře		
Paprika, sladká, červená, syrová, průměr	2 × 1 malá	150,00 g
Avokádo, syrové, všechny komerční odrůdy, jedlý podíl, průměr		200,00 g
Kukuřice, sladká, žlutá, na klase nebo bez klasu, vařené, zcezené		70,00 g
Česnek, syrový	1 × 1 stroužek	3,00 g
Sůl mořská bílá		4,00 g
Cibule, syrová, průměr		15,00 g
Sacharidy: 43,2 g		VJ: 4,3
Energie: 1857,8 kJ		
Pitný režim		
Voda, obecní vodovod	10 × 1 hrnek (250 ml)	2500,00 g
Sacharidy: 0,0 g		VJ: 0,0
Energie: 0,0 kJ		
Celkem: Sacharidy: 280 g	Tuky: 68 g	Bílkoviny: 81 g
Energie: 8054 kJ		

Jídelníček: Den 3		Množství	Energie
Snídaně			
Banán, syrový, jedlý podíl, různé druhy, průměr		200,00 g	742 kJ
Nektarinky, jedlý podíl, průměr		145,00 g	345 kJ
Citronová šťáva, syrová, juice	1× 15 ml	15,00 g	16 kJ
Ovesné mléko DM BIO		350,00 g	588 kJ
Jablko, syrové, se slupkou, průměr	1× 1 menší kus	100,00 g	218 kJ
	Sacharidy:	99,8 g	VJ: 10,0
		Energie:	1908,9 kJ
Přesnídávka			
Lífebar čokoládová BIO	1× 1 tyčinka	47,00 g	782 kJ
	Sacharidy:	21,2 g	VJ: 2,1
		Energie:	781,6 kJ
Oběd			
Seitan natural Sunfood (gluten meat)		150,00 g	737 kJ
Avokádo, syrové, všechny komerční odrůdy, jedlý podíl, průměr		50,00 g	335 kJ
Mrkev, syrová, průměr		50,00 g	87 kJ
Hrách, púlený, sušený, průměr		50,00 g	713 kJ
Cibule, jarní nebo pórek (včetně výhonků a cibulek), syrová	1× 1 zelená cibulka (15cm x 0,75 cm průměr)	5,00 g	7 kJ
Rajče, sušené, v oleji, zcezené	6× 1 kus	18,00 g	160 kJ
Olej olivový	1× 1 lžička rovná	4,00 g	148 kJ
Sůl mořská bílá		3,00 g	0 kJ
	Sacharidy:	46,5 g	VJ: 4,7
		Energie:	2185,6 kJ
Svačina odpoledne			
Brusinky, sušené, slazené		20,00 g	258 kJ
Ořechy, vlašské ořechy, jádra, průměr, balené	1× 30 g	30,00 g	821 kJ
	Sacharidy:	20,6 g	VJ: 2,1
		Energie:	1079,2 kJ
Večeře			
Červená řepa, čerstvá		100,00 g	148 kJ
Tofu lahůdkové marinované, Lunter, bezlepkové		180,00 g	1039 kJ
Krekry, křupavé, žitné		50,00 g	766 kJ
	Sacharidy:	51,5 g	VJ: 5,2
		Energie:	1952,1 kJ
Pitný režim			
Voda, obecní vodovod	10× 1 hrnek (250 ml)	2500,00 g	0 kJ
	Sacharidy:	0,0 g	VJ: 0,0
		Energie:	0,0 kJ
Celkem:	Sacharidy:	240 g	Tuky: 64 g
			Bílkoviny: 97 g
			Energie: 7907 kJ

Jídelníček: Den 4	Množství	Energie
Snídaně		
Meloun, cukrový, žlutý, syrový, jedlý podíl, průměr (honeydew)	800,00 g	1200 kJ
Semena, slunečnice, jádra, suchá, průměr	1× 30 g 30,00 g	734 kJ
Sacharidy:	78,7 g VJ: 7,9	Energie: 1933,5 kJ
Přesnídávka		
Kokosový nápoj BIO, Alnatura	100,00 g	56 kJ
Víta Kokoska	50,00 g	303 kJ
Víta Vanilkové kuličky s matchou	70,00 g	286 kJ
Sacharidy:	18,1 g VJ: 1,8	Energie: 644,6 kJ
Oběd		
Paprika, sladká, červená, syrová, průměr	1× 1 střední (7 cm dlouhá, 6,4 cm průměr)	119,00 g 154 kJ
Paprika, sladká, žlutá, syrová, průměr		156,00 g 175 kJ
Tofu bazalka, Lunter, bezlepkové		180,00 g 913 kJ
Krekry, křupavé, žitné		80,00 g 1225 kJ
Sacharidy:	83,7 g VJ: 8,4	Energie: 2465,6 kJ
Svačina odpoledne		
Zmrzlinový krém ze zeleného čaje	100,00 g	899 kJ
Sacharidy:	28,6 g VJ: 2,9	Energie: 899,0 kJ
Večeře		
Čočka, naklíčená, syrové	170,00 g	755 kJ
Čočka, červená, vařená	100,00 g	443 kJ
Mrkev, syrová, průměr	50,00 g	87 kJ
Cibule, syrová, průměr	50,00 g	83 kJ
Olej olivový	4× 1 lžička rovná 16,00 g	592 kJ
Sůl mořská bílá	4,00 g	0 kJ
Sacharidy:	65,2 g VJ: 6,5	Energie: 1959,1 kJ
Pitný režim		
Voda, obecní vodovod	10× 1 hrnek (250 ml) 2500,00 g	0 kJ
Sacharidy:	0,0 g VJ: 0,0	Energie: 0,0 kJ
Celkem: Sacharidy: 274 g Tuky: 61 g Bílkoviny: 88 g Energie: 7902 kJ		

Jídelníček: Den 5	Množství	Energie
Snídaně		
R1*: Banán, syrový, jedlý podíl, různé druhy, průměr	2× 1 střední banán	180,00 g 668 kJ
R1*: Pomeranč, různé druhy, syrový, jedlý podíl, průměr	1× 1 velký	180,70 g 356 kJ
R1*: Jablko, syrové, loupané	2× 1 průměrný kus	200,50 g 401 kJ
R1*: Kiwi, syrové, průměr		30,00 g 77 kJ
R1*: Rozinky, bez pecek (sultánky)	2× 1 lžička rovná	10,00 g 125 kJ
R1*: Ořechy, mandle, sušené, bez slupky, průměr	2× 1 rovná lžičce mletých	10,00 g 243 kJ
R1*: Citronová šťáva, syrová, juice		2,37 g 2 kJ
Sacharidy: 102,4 g VJ: 10,2		Energie: 1872,1 kJ
Přesnídávka		
Lifébar třešňová BIO	1× 1 tyčinka	47,00 g 746 kJ
Sacharidy: 20,7 g VJ: 2,1		Energie: 746,4 kJ
Oběd		
Rukola, syrová		100,00 g 105 kJ
Paprika, sladká, červená, syrová, průměr		100,00 g 129 kJ
Rajčata, různé druhy, syrová, průměr	1× 4 kusy	200,00 g 150 kJ
Rajče, sušené, v oleji, zcezené	7× 1 kus	21,00 g 187 kJ
Tofu marinované, Sunfood, průměr		250,00 g 1623 kJ
Sacharidy: 31,2 g VJ: 3,1		Energie: 2193,6 kJ
Svačina odpoledne		
Banán, syrový, jedlý podíl, různé druhy, průměr		150,00 g 557 kJ
BIO RAW proteinový prášek z dýňových semínek		5,00 g 345 kJ
Skořice		4,00 g 41 kJ
Sacharidy: 39,7 g VJ: 4,0		Energie: 942,6 kJ
Večeře		
Party dip		90,00 g 1230 kJ
Mrkev, syrová, průměr		90,00 g 156 kJ
Cuketa		90,00 g 60 kJ
Salát hlávkový		50,00 g 17 kJ
Krekry, křupavé, žitné		40,00 g 612 kJ
Sacharidy: 62,9 g VJ: 6,3		Energie: 2075,2 kJ
Pitný režim		
Voda, obecní vodovod	10× 1 hrnek (250 ml)	2500,00 g 0 kJ
Sacharidy: 0,0 g VJ: 0,0		Energie: 0,0 kJ
Celkem:	Sacharidy: 257 g Tuky: 66 g Bílkoviny: 92 g	Energie: 7830 kJ

Jídelníček: Den 6	Množství	Energie
Snídaně		
Avokádová nutela	50,00 g	432 kJ
Krekry, křupavé, žitné	50,00 g	766 kJ
Banán, syrový, jedlý podíl, různé druhy, průměr	2× 1 střední banán 180,00 g	668 kJ
Sacharidy: 110,9 g		VJ: 11,1
Energie: 1865,3 kJ		
Přesnídávka		
Pomeranč, různé druhy, syrový, jedlý podíl, průměr	300,00 g	591 kJ
Semena, slunečnice, jádra, suchá, průměr	10,00 g	245 kJ
Sacharidy: 37,3 g		VJ: 3,7
Energie: 835,5 kJ		
Oběd		
Řecká pomazánka z cizrny	120,00 g	896 kJ
Krekry, křupavé, žitné	2× 30 g 60,00 g	919 kJ
Avokádo, syrové, všechny komerční odrůdy, jedlý podíl, průměr	50,00 g	335 kJ
Mrkev, syrová, průměr	100,00 g	173 kJ
Sacharidy: 80,0 g		VJ: 8,0
Energie: 2323,0 kJ		
Svačina odpoledne		
Semena, lněné semínko, celé a mleté	10,00 g	223 kJ
Rozinky bez jadérek	10,00 g	137 kJ
Jablko, syrové, se slupkou, průměr	1× 1 menší kus 100,00 g	218 kJ
Ořechy, vlašské ořechy, jádra, průměr, balené	10,00 g	274 kJ
Sacharidy: 26,0 g		VJ: 2,6
Energie: 852,2 kJ		
Večeře		
Tofu chilli, Lunter, bezlepkové	190,00 g	937 kJ
Okurka, okurky, loupaná, syrová, průměr	100,00 g	52 kJ
Rajče, červené, zralé, syrové, celoročně dostupné	100,00 g	75 kJ
BIO RAW proteinový prášek z dýňových semínek	14,00 g	965 kJ
Sacharidy: 13,3 g		VJ: 1,3
Energie: 2029,1 kJ		
Pitný režim		
Voda, obecní vodovod	10× 1 hrnek (250 ml) 2500,00 g	0 kJ
Sacharidy: 0,0 g		VJ: 0,0
Energie: 0,0 kJ		
Celkem:	Sacharidy: 267 g	Tuky: 71 g
	Bílkoviny: 97 g	Energie: 7905 kJ

Jídelníček: Den 7	Množství	Energie
Snídaně		
Semena, lněné semínko, celé a mleté	15,00 g	335 kJ
Rozinky bez jadérek	50,00 g	685 kJ
Jablko, syrové, se slupkou, průměr	2× 1 průměrný kus 200,00 g	436 kJ
Ořechy, vlašské ořechy, jádra, průměr, balené	15,00 g	411 kJ
Sacharidy:	73,6 g	VJ: 7,4
Energie:		1866,8 kJ
Přesnídávka		
Jahody, syrové, průměr	3× 7 středních 250,00 g	340 kJ
Mandlové mléko Alpro	250,00 g	510 kJ
Sacharidy:	34,2 g	VJ: 3,4
Energie:		850,0 kJ
Oběd		
Krekry, křupavé, žitné	4,00 g	61 kJ
Avokádo, syrové, všechny komerční odrůdy, jedlý podíl, průměr	50,00 g	335 kJ
Salát hlávkový	100,00 g	33 kJ
Pšeničné klíčky, syrové	100,00 g	1506 kJ
Rajčata, různé druhy, syrová, průměr	100,00 g	75 kJ
Mrkev, syrová, průměr	50,00 g	87 kJ
Sacharidy:	70,6 g	VJ: 7,1
Energie:		2097,0 kJ
Svačina odpoledne		
Řepa, syrové	50,00 g	90 kJ
Celer, bulva, syrová	30,00 g	53 kJ
Mrkev, syrová, průměr	100,00 g	173 kJ
Semena dýňová, tykvovalá, jádra, suchá, průměr	1× 30 g 30,00 g	702 kJ
Sacharidy:	20,3 g	VJ: 2,0
Energie:		1017,5 kJ
Večeře		
BIO RAW proteinový prášek z dýňových semínek	12,00 g	828 kJ
Rawfood bio lněné rolky s ovocem	70,00 g	745 kJ
Rajčata, různé druhy, syrová, průměr	3× 1 kus 150,00 g	113 kJ
Okurka, okurky, loupaná, syrová, průměr	100,00 g	52 kJ
Jablko, syrové, se slupkou, průměr	1× 1 menší kus 100,00 g	218 kJ
Sacharidy:	45,5 g	VJ: 4,5
Energie:		1954,8 kJ
Pitný režim		
Voda, obecní vodovod	10× 1 hrnek (250 ml) 2500,00 g	0 kJ
Sacharidy:	0,0 g	VJ: 0,0
Energie:		0,0 kJ
Celkem: Sacharidy: 244 g Tuky: 68 g Bílkoviny: 92 g Energie: 7786 kJ		

Příloha č. 6: Jídelníček fast food stravování

Jídelníček: Den 1	Množství	Energie	
Snídaně			
Cappucino malé (McCafé)	30,00 g	38 kJ	
Cheesecake jahoda (McCafe)	100,00 g	1220 kJ	
Sacharidy:	34,9 g	VJ: 3,5 Energie: 1257,8 kJ	
Přesnídávka			
Ceasar salát (KFC)	258,00 g	1226 kJ	
Sacharidy:	18,1 g	VJ: 1,8 Energie: 1225,5 kJ	
Oběd			
Hranolky, se solí, McDonalds, Fast food	1× Velké hranolky	130,00 g	1815 kJ
Chicken Strips, McDonalds, Fast food	4× 1 strips	148,00 g	1817 kJ
Sacharidy:	92,0 g	VJ: 9,2 Energie: 3632,2 kJ	
Svačina odpoledne			
B-smart Strips KFC stripsy + hranolky	100,00 g	1457 kJ	
Sacharidy:	33,4 g	VJ: 3,3 Energie: 1457,0 kJ	
Večeře			
Pizza tonno, s tuňákem, sardelkami, olivami, průměr	1× 1 pizza průměr 24cm	350,00 g	2951 kJ
Sacharidy:	76,7 g	VJ: 7,7 Energie: 2950,5 kJ	
Druhá Večeře			
Chipsy Chio, smažené bramborové lupínky, kořeněné, průměr	1× 1 balení	70,00 g	1583 kJ
Sacharidy:	33,6 g	VJ: 3,4 Energie: 1582,7 kJ	
Pitný režim			
Voda, obecní vodovod	2× 1 hrnek (250 ml)	500,00 g	0 kJ
Alkoholické, pivo, 12 st., (5% obj. alkoholu)	2× 1 sklenice (500 ml)	1000,00 g	1810 kJ
Coca cola		500,00 g	900 kJ
Sacharidy:	88,5 g	VJ: 8,9 Energie: 2710,0 kJ	
Celkem: Sacharidy: 377 g Tuky: 150 g Bílkoviny: 100 g Energie: 14816 kJ			

Jídelníček: Den 2		Množství	Energie
Snídaně			
Jogurt s višněmi (KFC)		150,00 g	590 kJ
	Sacharidy: 23,7 g	VJ: 2,4	Energie: 589,5 kJ
Přesnídávka			
Delissa mléčná tyčinka		1× 1 tyčinka 33,00 g	749 kJ
Párek v rohlíku (fastfood)		1× 1 párek v rohlíku 98,00 g	1012 kJ
	Sacharidy: 36,8 g	VJ: 3,7	Energie: 1761,8 kJ
Oběd			
Stakehouse Burger		285,00 g	3523 kJ
	Sacharidy: 54,2 g	VJ: 5,4	Energie: 3522,6 kJ
Svačina odpoledne			
	Sacharidy:	VJ: 0,0	Energie: 0,0 kJ
Večeře			
Longer, sendvič, fastfood, KFC		1× 1 longer 127,00 g	1292 kJ
	Sacharidy: 42,4 g	VJ: 4,2	Energie: 1291,6 kJ
Druhá Večeře			
	Sacharidy:	VJ: 0,0	Energie: 0,0 kJ
Pitný režim			
Voda, obecní vodovod		7× 100 ml 700,00 g	0 kJ
Káva, espresso, průměr, bez cukru, hotový nápoj		1× 100 ml 101,00 g	8 kJ
Cukr bílý, krupice, TTD		1× 1 malá kostka cukru 5,00 g	85 kJ
Coca cola		500,00 g	900 kJ
Džus pomerančový, průměr		500,00 g	1130 kJ
	Sacharidy: 125,1 g	VJ: 12,5	Energie: 2122,8 kJ
Celkem: Sacharidy: 282 g Tuky: 91 g Bílkoviny: 66 g Energie: 9288 kJ			

Jídelníček: Den 3		Množství	Energie	
Snídaně				
		Sacharidy:	VJ: 0,0 Energie: 0,0 kJ	
Přesnídávka				
Pizza al formaggio, průměr (s různými druhy sýrů)	1× 1 pizza průměr 24cm	350,00 g	4165 kJ	
Banán, syrový, jedlý podíl, různé druhy, průměr		200,00 g	742 kJ	
		Sacharidy: 142,1 g	VJ: 14,2 Energie: 4907,0 kJ	
Oběd				
KFC Hot Wings		100,00 g	1197 kJ	
Hranolky, fastfood, KFC	1× Velká porce hranolků	105,00 g	1122 kJ	
Mléčný koktejl (shake), čokoládový	1× 250 ml	240,00 g	1190 kJ	
Kukuřice (KFC)		220,00 g	948 kJ	
		Sacharidy: 202,1 g	VJ: 20,2 Energie: 4457,7 kJ	
Svačina odpoledne				
		Sacharidy:	VJ: 0,0 Energie: 0,0 kJ	
Večeře				
Fish Mac (McD)		100,00 g	1159 kJ	
Hranolky, se solí, McDonalds, Fast food	1× Malé hranolky	65,00 g	907 kJ	
		Sacharidy: 62,7 g	VJ: 6,3 Energie: 2066,4 kJ	
Druhá Večeře				
		Sacharidy:	VJ: 0,0 Energie: 0,0 kJ	
Pitný režim				
Dobrá voda, zelený čaj, minerální voda, příchut' broskvev	1× 1 láhev PET velká	1500,00 g	1845 kJ	
Coca cola		500,00 g	900 kJ	
		Sacharidy: 159,5 g	VJ: 16,0 Energie: 2745,0 kJ	
Celkem:	Sacharidy: 566 g	Tuky: 121 g	Bílkoviny: 116 g	Energie: 14176 kJ

Jídelníček: Den 4	Množství	Energie
Snídaně		
Káva latte, připravené z plnotučného mléka	1× 100 ml	86,00 g 140 kJ
Vejsce, míchaná (fastfood)	2× 2 velká vejce	192,00 g 1703 kJ
	Sacharidy: 6,9 g VJ: 0,7	Energie: 1843,2 kJ
Přesnídávka		
	Sacharidy:	VJ: 0,0 Energie: 0,0 kJ
Oběd		
Longer, sendvič, fastfood, KFC		200,00 g 2034 kJ
	Sacharidy: 66,8 g VJ: 6,7	Energie: 2034,0 kJ
Svačina odpoledne		
Mléčný koktejl (shake), vanilkový	1× 250 ml	240,00 g 1123 kJ
	Sacharidy: 42,6 g VJ: 4,3	Energie: 1123,2 kJ
Večeře		
Enchilada se sýrem, mexické jídlo (fastfood)		300,00 g 2460 kJ
	Sacharidy: 52,5 g VJ: 5,3	Energie: 2460,0 kJ
Druhá Večeře		
	Sacharidy:	VJ: 0,0 Energie: 0,0 kJ
Pitný režim		
Voda, obecní vodovod	4× 1 hrnek (250 ml)	1000,00 g 0 kJ
Alkoholické, stolní víno, bílé (11,5% obj. alkoholu)	4× 150 ml	596,00 g 2038 kJ
Džus ananasový	1× 250 ml	260,00 g 645 kJ
	Sacharidy: 40,4 g VJ: 4,0	Energie: 2683,1 kJ
Celkem:	Sacharidy: 209 g Tuky: 91 g Bílkoviny: 75 g	Energie: 10144 kJ

Jídelníček: Den 5	Množství	Energie
Snídaně		
Muffin čokoládový (McD)	120,00 g	1714 kJ
Koktejl mléčný (fast food), jahoda	1× 125 ml	119,00 g 563 kJ
Sacharidy: 68,1 g		VJ: 6,8
Energie:		2276,5 kJ
Přesnídávka		
Tyčinka, tyčinka, KIT KAT BIG KAT	2× 1 tyčinka	110,00 g 2393 kJ
Sacharidy: 70,0 g		VJ: 7,0
Energie:		2392,5 kJ
Oběd		
KFC Hranolky velké	150,00 g	1776 kJ
Kuřecí kousky (fastfood)	2× 6 ks	180,00 g 2174 kJ
Omáčka, tatarská, hotová, vysokotučná, 73% tuku	1× 30 ml	29,00 g 810 kJ
Sacharidy: 84,0 g		VJ: 8,4
Energie:		4760,8 kJ
Svačina odpoledne		
Muffin čokoládový (McD)	120,00 g	1714 kJ
Sacharidy: 45,6 g		VJ: 4,6
Energie:		1713,6 kJ
Večeře		
Vepřový řízek smažený, kotleta	200,00 g	3826 kJ
Brambory, vařené bez slupky, dužina, průměr	1× 1 velký kus	200,00 g 720 kJ
Máslo, čerstvé, nesolené, průměr	2× 1 lžičce vrchovatá	40,00 g 1200 kJ
Cibulka	10,00 g	10 kJ
Sacharidy: 96,3 g		VJ: 9,6
Energie:		5755,5 kJ
Druhá Večeře		
Sacharidy:		VJ: 0,0
Energie:		0,0 kJ
Pitný režim		
Coca cola	2× 250 ml	520,00 g 936 kJ
Čaj, uvařený, z běžné vody, průměr	1× 250 ml	250,00 g 10 kJ
Jupí Superhustý Ovocný sirup, červený rybíz		10,00 g 143 kJ
Voda, obecní vodovod	8× 100 ml	800,00 g 0 kJ
Sacharidy: 64,2 g		VJ: 6,4
Energie:		1089,0 kJ
Celkem:	Sacharidy: 428 g	Tuky: 246 g
	Bílkoviny: 104 g	Energie: 17988 kJ

Jídelníček: Den 6		Množství	Energie
Snídaně			
Káva, espresso, průměr, bez cukru, hotový nápoj		101,00 g	8 kJ
Cukr bílý, krupice, TTD	1× 1 malá kostka cukru	5,00 g	85 kJ
Toast (šunka, sýr, kečup, světlý toast chléb 2 plátky) - fastfood		200,00 g	1744 kJ
		Sacharidy: 59,2 g	VJ: 5,9
		Energie:	1837,1 kJ
Přesnídávka			
Toast (šunka, sýr, kečup, světlý toast chléb 2 plátky) - fastfood		200,00 g	1744 kJ
		Sacharidy: 54,2 g	VJ: 5,4
		Energie:	1744,0 kJ
Oběd			
Qurrito (KFC)		300,00 g	4824 kJ
		Sacharidy: 51,0 g	VJ: 5,1
		Energie:	4824,0 kJ
Svačina odpoledne			
		Sacharidy:	VJ: 0,0
		Energie:	0,0 kJ
Večeře			
Chipsy Chio, smažené bramborové lupínky, kořeněné, průměr	2× 1 balení	140,00 g	3165 kJ
		Sacharidy: 67,2 g	VJ: 6,7
		Energie:	3165,4 kJ
Druhá Večeře			
		Sacharidy:	VJ: 0,0
		Energie:	0,0 kJ
Pitný režim			
Voda, obecní vodovod	2× 1 hrnek (250 ml)	500,00 g	0 kJ
Coca cola	4× 250 ml	1048,00 g	1886 kJ
Alkoholické, rum (40% obj. alkoholu)	3× 1 velký panák (5 cl)	152,00 g	1470 kJ
		Sacharidy: 111,1 g	VJ: 11,1
		Energie:	3356,2 kJ
Celkem:	Sacharidy: 343 g	Tuky: 163 g	Bílkoviny: 153 g
	Energie: 14927 kJ		

Jídelníček: Den 7		Množství	Energie	
Snídaně				
Štýrské párečky, párky frankfurtského typu, vepřové a hovězí maso	2× 1 párek	150,00 g	2190 kJ	
Hořčice plnotučná		20,00 g	72 kJ	
Rohlík pšeničný bílý, průměr	1× 1 kus	43,00 g	446 kJ	
	Sacharidy: 23,6 g	VJ: 2,4	Energie: 2708,5 kJ	
Přesnídávka				
BeBe Dobré ráno, sušenky, oříškové s medem	1× 1 balení	50,00 g	975 kJ	
	Sacharidy: 34,0 g	VJ: 3,4	Energie: 974,5 kJ	
Oběd				
Gyros with rice, vepřové, gyros s rýží, zmrazené, Culineia, Lidl		375,00 g	1586 kJ	
	Sacharidy: 51,4 g	VJ: 5,1	Energie: 1586,3 kJ	
Svačina odpoledne				
	Sacharidy:	VJ: 0,0	Energie: 0,0 kJ	
Večeře				
Big Mac, McDonalds, Fast food	1× 1 burger	200,00 g	2106 kJ	
Hranolky, se solí, McDonalds, Fast food	1× Velké hranolky	130,00 g	1815 kJ	
McFlurry Kit Kat (McD)		100,00 g	1555 kJ	
	Sacharidy: 138,7 g	VJ: 13,9	Energie: 5475,8 kJ	
Druhá Večeře				
Arašídý, všechny typy, pražené na oleji, solené, průměr	1× 50 g	50,00 g	1253 kJ	
Tiramisu dort Gusparo (Kaufland)		150,00 g	2394 kJ	
	Sacharidy: 91,2 g	VJ: 9,1	Energie: 3647,0 kJ	
Pitný režim				
Voda, obecní vodovod	4× 1 hrnek (250 ml)	1000,00 g	0 kJ	
Pivo světlé 12°	5× 500 ml	2510,00 g	4644 kJ	
	Sacharidy: 80,3 g	VJ: 8,0	Energie: 4643,5 kJ	
Celkem:	Sacharidy: 419 g	Tuky: 179 g	Bílkoviny: 117 g	Energie: 19036 kJ

Příloha č. 7: Tabulka nákupu a normování ceny pro standardní jídelniček

výpis z jídelníčku standardní strava		zakoupeno			spotřebováno
potraviny	g	g	Kč	kde zakoupeno	Kč na porci
Arašídý, 1 balení	50,00	150,00	34,90	nakup.itesco.cz	11,63
Banán, syrový	330,00	510,00	17,90	nakup.itesco.cz	11,58
Bazalka, sušená	3,00	8,00	11,50	nakup.itesco.cz	4,31
BeBe Dobré ráno, sušenky	50,00	50,00	9,90	nakup.itesco.cz	9,90
Blumy, syrové	200,00	270,00	21,81	nakup.itesco.cz	16,16
Bonduelle Trio, steril. zel. Směs	120,00	400,00	24,90	nakup.itesco.cz	7,47
Brambory	314,33	440,00	7,84	nakup.itesco.cz	5,60
Brokolice, syrová	100,00	500,00	19,90	nakup.itesco.cz	3,98
Bujon zeleninový hotový	295,60	60,00	6,90	nakup.itesco.cz	33,99
Celer, bulva, syrová	10,91	280,00	2,80	nakup.itesco.cz	0,11
Cibule, syrová	147,64	270,00	2,67	nakup.itesco.cz	1,46
Citronová šťáva, syrová, juice	7,24	330,00	24,90	nakup.itesco.cz	0,55
Coca cola, 6 malých plechovek	1548,00	1548,00	83,40	nakup.itesco.cz	83,40
Cukr krystal, Tesco	8,00	1000,00	19,90	nakup.itesco.cz	0,16
Česnek, syrový	17,50	50,00	5,29	nakup.itesco.cz	1,85
Delissa mléčná	33,00	33,00	3,90	nakup.itesco.cz	3,90
Dobrá voda, zelený čaj	1500,00	1500,00	24,90	nakup.itesco.cz	24,90
Džus ananasový, Relax 50%	260,00	1000,00	41,90	nakup.itesco.cz	10,89
Džus pomerančový, Toma 100%	1000,00	1000,00	29,90	nakup.itesco.cz	29,90
Fazolky zelené, zmrazené, Tesco	200,00	450,00	19,90	nakup.itesco.cz	8,84
Hermelín 45%, originál Král sýrů	120,00	120,00	27,90	nakup.itesco.cz	27,90
Hořčice plnotučná, Alba Plus	20,00	200,00	5,50	nakup.itesco.cz	0,55
Houby sušené	2,87	35,00	79,90	rohlik.cz	6,55
Houby, bílé žampiony	120,00	250,00	27,90	nakup.itesco.cz	13,39
Houska tuková, 6 ks	275,00	300,00	15,00	nakup.itesco.cz	13,75
Hovězí maso, mleté	200,00	500,00	69,90	nakup.itesco.cz	27,96
Hovězí maso, zadní kýta, vykostěné	250,00	300,00	74,97	nakup.itesco.cz	62,48
Hranolky velké, 1 porce	150,00	150,00	45,00	KFC	45,00
Hrášek, Dione, zmrazený	38,05	350,00	17,90	nakup.itesco.cz	1,95
Hroznové víno, červené	150,00	200,00	13,98	nakup.itesco.cz	10,49
Chipsy Chio, 1 balení	70,00	100,00	17,90	nakup.itesco.cz	12,53
Chléb konzumní, pšeničný bílý	490,00	1200,00	29,90	nakup.itesco.cz	12,21
Jablko, syrové	541,10	600,00	16,74	nakup.itesco.cz	15,10
Javořické párky	150,00	150,00	14,85	nakup.itesco.cz	14,85
Jogurt Jogobella ovocný, 2,5% tuku	150,00	150,00	6,90	nakup.itesco.cz	6,90
Jogurt řeckého typu, Elinas, Oříškovo-t	150,00	150,00	19,90	nakup.itesco.cz	19,90
Kečup, Otma jemný	100,00	300,00	18,50	nakup.itesco.cz	6,17
Kedluben, syrová	27,07	200,00	12,90	nakup.itesco.cz	1,75
Kmín celý	0,15	20,00	9,90	nakup.itesco.cz	0,07
Krůtí stehno spodní	180,00	200,00	18,98	nakup.itesco.cz	17,08
Kuřecí kousky, 12 ks, kyblík Klassik	180,00	180,00	339,00	KFC	339,00
Kuřecí stehno	200,00	540,00	43,09	rohlik.cz	15,96
Květák, syrový	106,61	1000,00	49,90	nakup.itesco.cz	5,32
Majonéza, Agricol Poličanka	10,00	95,00	8,90	nakup.itesco.cz	0,94
Majoránka, sušená	0,03	5,00	5,90	nakup.itesco.cz	0,04
Makrela uzená	280,00	400,00	59,60	nakup.itesco.cz	41,72
Maliny, syrové	250,00	250,00	99,80	nakup.itesco.cz	99,80
Máslo pomazánkové	15,00	200,00	23,90	nakup.itesco.cz	1,79

Máslo, čerstvé, nesolené	224,00	250,00	39,90	nakup.itesco.cz	35,75
Mléko kravské plnotučné 3,5% tuku	100,00	1000,00	13,90	nakup.itesco.cz	1,39
Mléko kravské polotučné 1,5% tuku	150,00	1000,00	18,90	nakup.itesco.cz	2,84
Mouka pšeničná hladká	6,46	1000,00	16,00	nakup.itesco.cz	0,10
Mrkev, syrová	153,82	220,00	4,36	nakup.itesco.cz	3,05
Muffin, borůvka	114,00	114,00	39,00	KFC	39,00
Okurka, loupaná, syrová	170,00	300,00	11,90	rohlik.cz	6,74
Olej stolní rostlinný, Vegetol	26,00	1000,00	34,90	nakup.itesco.cz	0,91
Ovesné vločky, Tesco	40,00	500,00	17,90	nakup.itesco.cz	1,43
Ovocný salát, konzervovaný	161,00	410,00	41,90	nakup.itesco.cz	16,45
Paprika sladká mletá, Kotányi	5,00	30,00	12,90	nakup.itesco.cz	2,15
Paprika, červená, syrová	165,00	220,00	9,83	nakup.itesco.cz	7,37
Paprika, žlutá, syrová	186,00	250,00	14,80	nakup.itesco.cz	11,01
Pivo 12 st., 6 lahví po 0,5 l	3010,00	3010,00	101,40	nakup.itesco.cz	101,40
Pizza Tonno	350,00	350,00	179,00	Amici	179,00
Pomeranč, syrový	110,00	230,00	4,56	nakup.itesco.cz	2,18
Rajče, syrové	646,00	730,00	36,18	nakup.itesco.cz	32,02
Rohlík celozrnný	30,00	60,00	6,90	nakup.itesco.cz	3,45
Rohlík pšeničný bílý, 4 ks	172,00	172,00	7,60	nakup.itesco.cz	7,60
Rýže Natural, hnědá, dlouhozrnná	150,00	500,00	21,90	nakup.itesco.cz	6,57
Rýže, bílá, dlouhozrnná, Lagris	210,00	480,00	15,90	nakup.itesco.cz	6,96
Salám Vysočina, krájený, MP Krásno	50,00	100,00	19,90	nakup.itesco.cz	9,95
Sůl mořská bílá, Solsanka	1,80	1000,00	18,90	nakup.itesco.cz	0,03
Sušená petržel, celá	7,18	10,00	21,90	nakup.itesco.cz	15,72
Sýr tavený 40%, Želetava Smetanito	40,00	150,00	24,90	nakup.itesco.cz	6,64
Sýr tavený, čedar, Tesco	80,00	150,00	26,90	nakup.itesco.cz	14,35
Sýr tvrdý, eidam, 45% t.v.s., Tesco	155,00	250,00	109,90	nakup.itesco.cz	68,14
Špagety, vaječné, Rosické	150,00	500,00	14,90	nakup.itesco.cz	4,47
Šunka dušená bez kosti	50,00	50,00	9,95	nakup.itesco.cz	9,95
Tatarská omáčka	29,00	29,00	10,00	KFC	10,00
Těstoviny vaječné, fusili	250,00	500,00	18,50	nakup.itesco.cz	9,25
Tiramisu dort Gusparo	150,00	400,00	89,90	Kaufland	33,71
Tuňák ve slunečnicovém oleji	80,00	240,00	59,90	nakup.itesco.cz	19,97
Tymián, sušený, Vitana	1,00	13,00	10,90	nakup.itesco.cz	0,84
Vejce, slepičí (S, 10ks)	301,50	500,00	37,90	nakup.itesco.cz	22,85
Vepřová kotleta	200,00	660,00	151,55	rohlik.cz	45,92
Vepřová pečeně, zelí, bram. knedlíky	400,00	400,00	129,00	Za sedmero, menu	129,00
Vepřové maso, mleté	250,00	500,00	84,90	nakup.itesco.cz	42,45
Víno bílé, 750 ml	596,00	745,00	59,90	nakup.itesco.cz	47,92
Višňová marmeláda, Relax	50,00	220,00	49,90	rohlik.cz	11,34
Vlašské ořechy - jádra, Tesco	20,00	100,00	39,90	nakup.itesco.cz	7,98
Zakysaná smetana, 12% tuku	140,00	190,00	1790,00	nakup.itesco.cz	1 318,95
					3 388,53

Příloha č. 8: Tabulka nákupu a normování ceny pro zdravý jídelníček

výpis z jídelníčku zdravá strava		zakoupeno			spotřebováno
potraviny	g	g	Kč	kde zakoupeno	Kč na porci
Aljašská Treska	230,00	1000,00	79,90	nakup.itesco.cz	18,38
Banán, syrový	330,00	510,00	17,90	nakup.itesco.cz	11,58
Bazalka, čerstvá	6,00	20,00	29,90	nakup.itesco.cz	8,97
Bio žitná celozrnná vřetena	100,00	400,00	29,90	nakup.itesco.cz	7,48
Blumy, syrové	400,00	450,00	36,35	nakup.itesco.cz	32,31
Bonduelle Trio, steril. zel. směs	140,00	400,00	36,90	nakup.itesco.cz	12,92
Borůvky, syrové	125,00	125,00	29,90	nakup.itesco.cz	29,90
Brambory	486,76	660,00	11,76	nakup.itesco.cz	8,67
Brokolice, syrová	50,00	500,00	19,90	nakup.itesco.cz	1,99
Bujon zeleninový hotový	333,29	60,00	10,90	nakup.itesco.cz	60,55
Bulgur Bio	150,00	500,00	45,90	nakup.itesco.cz	13,77
Celer, bulva, syrová	6,24	280,00	9,90	nakup.itesco.cz	0,22
Cibule	57,80	140,00	1,34	nakup.itesco.cz	0,55
Cibulka jarní, svazová	94,00	140,00	12,90	nakup.itesco.cz	8,66
Citrony	12,23	200,00	9,73	nakup.itesco.cz	0,59
Cizrna	80,00	500,00	27,90	nakup.itesco.cz	4,46
Cuketa, syrová	150,00	290,00	12,84	nakup.itesco.cz	6,64
Cukr hnědý, krystal	6,82	500,00	39,90	nakup.itesco.cz	0,54
Červená řepa	48,18	180,00	2,67	nakup.itesco.cz	0,71
Česnek, syrový	9,33	50,00	5,29	nakup.itesco.cz	0,99
Fazolky zelené, Bonduelle	200,00	300,00	25,90	nakup.itesco.cz	17,27
Fenykl, bulva, syrový	0,14	330,00	21,63	rohlik.cz	0,01
Flora Pro.activ	35,00	200,00	65,90	nakup.itesco.cz	11,53
Gervais krémový tvarohový sýr	30,00	80,00	15,90	nakup.itesco.cz	5,96
Granátové jablko	100,00	100,00	39,90	nakup.itesco.cz	39,90
Houby sušené	1,64	35,00	79,90	rohlik.cz	3,74
Houby, bílé žampiony	370,00	500,00	55,80	rohlik.cz	41,29
Hovězí maso, zadní kýta, vykoštěné	150,00	600,00	139,00	rohlik.cz	34,75
Hovězí, mleté	40,00	500,00	94,90	nakup.itesco.cz	7,59
Hrášek, Bonduelle, zmrazený	208,05	300,00	21,90	nakup.itesco.cz	15,19
Hroznové víno, zelené	150,00	200,00	19,98	nakup.itesco.cz	14,99
Hruška syrová	160,00	230,00	13,90	nakup.itesco.cz	9,67
Chléb celozrnný pšeničný	140,00	500,00	34,90	rohlik.cz	9,77
Chléb pšenično-žitný, celozrnný	290,00	350,00	19,90	nakup.itesco.cz	16,49
Chléb, celozrnný žitný	70,00	250,00	16,90	nakup.itesco.cz	4,73
Jablko, syrové	928,10	1000,00	27,90	nakup.itesco.cz	25,89
Jahody, syrové	250,00	250,00	29,90	nakup.itesco.cz	29,90
Jogurt bílý 1.5% tuku	200,00	300,00	17,00	rohlik.cz	11,33
Jogurt, bílý, 2% až 4% tuku (3%)	10,90	150,00	5,90	rohlik.cz	0,43
Kaiserka cereální	139,00	168,00	11,70	nakup.itesco.cz	9,68
Kedluben	127,07	200,00	12,90	nakup.itesco.cz	8,20
Kiwi, syrové	180,00	270,00	29,70	rohlik.cz	19,80
Kmín celý	0,15	34,00	12,90	nakup.itesco.cz	0,06
Knaeckebrot žitný, knackebrot, Racio	80,00	250,00	41,90	nakup.itesco.cz	13,41
Krůtí stehno spodní	80,00	100,00	9,49	nakup.itesco.cz	7,59
Křen	1,81	290,00	20,27	nakup.itesco.cz	0,13
Kuřecí prsa, bez kůže	140,00	250,00	27,48	nakup.itesco.cz	15,39
Kuřecí prsní řízek přírodní, vč. kůže	130,00	500,00	37,45	nakup.itesco.cz	9,74

Kuřecí, maso a kůže	80,00	100,00	7,79	nakup.itesco.cz	6,23
Květák	156,61	1000,00	49,90	nakup.itesco.cz	7,81
Lilek	50,00	220,00	10,06	nakup.itesco.cz	2,29
Majoránka, sušená	0,11	5,00	5,90	nakup.itesco.cz	0,13
Maliny, syrové	250,00	250,00	99,80	nakup.itesco.cz	99,80
Mandarinka, syrové ovoce	168,00	340,00	16,64	rohlik.cz	8,22
Máslo, čerstvé, nesolené, Madeta	43,92	125,00	32,90	nakup.itesco.cz	11,56
Mléko kravské polotučné 1,5% tuku	350,00	1000,00	18,90	nakup.itesco.cz	6,62
Mouka pšeničná hladká	27,61	1000,00	16,00	nakup.itesco.cz	0,44
Mrkev, syrová	377,98	440,00	8,72	nakup.itesco.cz	7,49
Okurka, loupaná, syrová	282,80	490,00	21,82	nakup.itesco.cz	12,59
Olej olivový	52,00	500,00	89,90	nakup.itesco.cz	9,35
Olej stolní rostlinný, Vegetol	10,82	1000,00	34,90	nakup.itesco.cz	0,38
Ovesná kaše s jablky a skořicí, Emco	90,00	275,00	49,90	nakup.itesco.cz	16,33
Ovesné vločky, Country Life Bio	40,00	500,00	29,90	nakup.itesco.cz	2,39
Paprika sladká mletá, Kotányi	4,00	30,00	12,90	nakup.itesco.cz	1,72
Paprika, sladká, červená, syrová	70,00	220,00	9,83	nakup.itesco.cz	3,13
Paprika, sladká, zelená, syrová	22,32	80,00	4,97	nakup.itesco.cz	1,39
Paprika, sladká, žlutá, syrová	186,00	250,00	14,80	nakup.itesco.cz	11,01
Petrželová nať	6,30	8,00	16,90	nakup.itesco.cz	13,31
Pomeranč, syrový	295,00	460,00	9,11	nakup.itesco.cz	5,84
Práškové stolní sladidlo na bázi stevie	4,50	250,00	69,90	nakup.itesco.cz	1,26
Pražma královská, uzená	140,00	200,00	73,80	nakup.itesco.cz	51,66
Rajče, sušené	10,00	100,00	41,90	nakup.itesco.cz	4,19
Rajče, syrové	776,90	870,00	43,41	nakup.itesco.cz	38,76
Rohlík špaldový	8,62	70,00	6,90	nakup.itesco.cz	0,85
Rostlinný olej, slunečnicový	9,70	1000,00	59,90	nakup.itesco.cz	0,58
Růžičková kapusta	120,00	200,00	11,98	nakup.itesco.cz	7,19
Rýže Natural, hnědá, dlouhozrnná	270,00	500,00	21,90	nakup.itesco.cz	11,83
Ředkev bílá, syrová	120,00	200,00	19,90	nakup.itesco.cz	11,94
Sádlo vepřové škvařené	9,60	250,00	19,90	nakup.itesco.cz	0,76
Salát hlávkový	100,00	300,00	17,90	rohlik.cz	5,97
Salát ledový	360,00	600,00	35,80	nakup.itesco.cz	21,48
Semena slunečnice, jádra suchá	10,00	100,00	18,90	nakup.itesco.cz	1,89
Sezamová semínka	5,00	200,00	19,90	nakup.itesco.cz	0,50
Sladké brambory	200,00	300,00	14,97	nakup.itesco.cz	9,98
Smetana ke šlehání, 32% tuku	9,64	200,00	19,90	nakup.itesco.cz	0,96
Sůl mořská bílá, Solsanka	6,80	1000,00	18,90	nakup.itesco.cz	0,13
Sýr Cottage	150,00	150,00	19,90	nakup.itesco.cz	19,90
Sýr mozzarella polotučný	90,00	125,00	21,90	nakup.itesco.cz	15,77
Sýr tvrdý, eidam, 45% t.v.s., Tesco	145,00	250,00	109,90	nakup.itesco.cz	63,74
Špagety, celozrnné, Bio	150,00	500,00	59,90	rohlik.cz	17,97
Tuňák v olivovém oleji, Rio Mare	80,00	240,00	99,90	nakup.itesco.cz	33,30
Tuňák ve vlastní šťávě	80,00	185,00	34,90	nakup.itesco.cz	15,09
Tvaroh měkký polotučný, 1% tuku	125,00	250,00	17,90	nakup.itesco.cz	8,95
Vejce, slepičí (S, 10 ks)	189,05	500,00	37,90	nakup.itesco.cz	14,33
Vepřové maso, mleté	130,00	500,00	84,90	nakup.itesco.cz	22,07
Višňová marmeláda, Relax	50,00	220,00	49,90	rohlik.cz	11,34
Vlašské ořechy - jádra, Tesco	20,00	100,00	39,90	nakup.itesco.cz	7,98
Zakysaná smetana, 12% tuku, Kunín	150,00	190,00	17,90	nakup.itesco.cz	14,13
Zeleninová směs s kukuřicí, mražená	120,00	350,00	9,90	nakup.itesco.cz	3,39
					1 260,25

Příloha č. 9: Tabulka nákupu a normování ceny pro jídelniček s využitím biopotravin

výpis z jídelníčku zdravá strava		zakoupeno			spotřebováno
potraviny	g	g	Kč	kde zakoupeno	Kč na porci
Aljašská Treska	280	400	106,00	biokosiky.cz	74,20
Banán, syrový, BIO	330	440	32,26	rohlik.cz	24,20
Bazalka, sušená, BIO	5	15	45,90	rohlik.cz	15,30
Bio žitná celozrnná vřetena	200	400	33,00	biokosiky.cz	16,50
Blumy, syrové	400	450	36,35	nakup.itesco.cz	32,31
Borůvky, syrové	125	125	29,90	nakup.itesco.cz	29,90
Bramborová kaše, HIPPI, BIO	200	380	89,80	rohlik.cz	47,26
Brambory, BIO, balení	200	1000	49,90	rohlik.cz	9,98
Brokolice, syrová, BIO	100	400	49,90	rohlik.cz	12,48
Bulgur, BIO	50	500	45,90	nakup.itesco.cz	4,59
Cibule, BIO	94	500	39,90	rohlik.cz	7,50
Citrony, BIO	1	500	64,90	rohlik.cz	0,13
Cizrna, BIO	30	500	56,00	biokosiky.cz	3,36
Cuketa, syrová, BIO	150	340	55,80	rohlik.cz	24,62
Červená řepa, BIO	50	500	54,90	rohlik.cz	5,49
Česnek, syrový	5	120	48,90	rohlik.cz	2,04
Fazolky zelené, Bonduelle	200	300	25,90	nakup.itesco.cz	17,27
Granátové jablko	100	100	39,90	nakup.itesco.cz	39,90
Houbová krémová polévka	550	600	69,90	rohlik.cz	64,08
Houby, hnědé žampiony, BIO	200	200	72,90	rohlik.cz	72,90
Hovězí maso, zadní kýta, BIO	210	620	264,00	rohlik.cz	89,42
Hrachová polévka, instatní, EKO, BIO	80	80	48,40	bio-natural.cz	48,40
Hrášek, zelený púlený, BIO	198	500	61,90	kosik.cz	24,51
Hroznové víno, zelené	150	200	19,98	nakup.itesco.cz	14,99
Hruška syrová, BIO	160	560	72,73	rohlik.cz	20,78
Chléb trvanlivý Mestemacher, BIO	589	500	34,90	rohlik.cz	41,11
Chlebičky vícezrnné, Racio, BIO	120	200	63,00	bio-natural.cz	37,80
Jabl. pyré s hruškou, Alnatura, BIO	200	360	29,00	benu.cz	16,11
Jablko, syrové, BIO	698	1000	124,90	rohlik.cz	87,18
Jádra kešu ořechů, Alnatura, BIO	20	150	99,00	benu.cz	13,20
Jádra ořechů, směs, Alnatura, BIO	40	200	139,00	benu.cz	27,80
Jahodový džem, Darbo	80	280	139,00	rohlik.cz	39,71
Jahody, syrové	250	250	29,90	nakup.itesco.cz	29,90
Jogurt selský bílý, Hollandia, BIO	191	360	33,80	rohlik.cz	17,92
Kapusta hlávková, BIO	120	350	61,90	kosik.cz	21,22
Kedluben, BIO	127	200	47,90	kosik.cz	30,43
Kiwi, syrové, BIO	180	300	47,90	rohlik.cz	28,74
Kokosový nápoj, Topnatura, BIO	350	350	48,00	benu.cz	48,00
Krůtí mleté, Rychvald, BIO	120	150	19,35	biokosiky.cz	15,48
Kukuřice, sladká, Bonduelle, BIO	20	212	29,90	rohlik.cz	2,82
Kuřecí prsa, bez kůže, BIO	300	500	120,00	biokosiky.cz	72,00
Květák, BIO	95	700	99,90	rohlik.cz	13,57
Lilek	5	220	10,06	nakup.itesco.cz	0,23
Maliny, syrové	200	250	99,80	nakup.itesco.cz	79,84
Mandarinka, syrové ovoce, BIO	168	530	52,54	rohlik.cz	16,65
Matylida čerstvý smetanový sýr, BIO	30	124	24,90	rohlik.cz	6,02
Milko Matylida eidam 30 %, BIO	20	100	33,90	kosik.cz	6,78
Mozzarella di Bufala campana, BIO	90	125	21,90	nakup.itesco.cz	15,77

Mrkev, syrová	232	1000	61,90	kosik.cz	14,34
Okurka, loupaná, syrová, BIO	163	320	69,90	rohlik.cz	35,56
Olaj olivový, Minerva, BIO	141	500	249,90	rohlik.cz	70,47
Ovesné vločky, Country Life, Bio	130	500	29,90	nakup.itesco.cz	7,77
Ovocná pyré Moothie, BIO	320	500	39,90	rohlik.cz	25,54
Paprika, červená, balení, BIO	230	580	115,08	rohlik.cz	45,64
Paprika, zelená, balení, BIO	23	550	123,64	rohlik.cz	5,08
Petrželová nať	1	8	16,90	nakup.itesco.cz	1,56
Polévka, jarní, Compagnie, Natur, BIO	37	37	26,00	bio-natural.cz	26,00
Pomeranč, syrový, BIO	295	1120	78,00	rohlik.cz	20,54
Práš. stolní sladidlo na bázi steviol	2	250	69,90	nakup.itesco.cz	0,56
Pražma královská, uzená	140	200	73,80	nakup.itesco.cz	51,66
Rajče, sušené, BIO	10	100	49,90	rohlik.cz	4,99
Rajče, syrové, BIO	727	1000	99,80	rohlik.cz	72,54
Rýže Basmati natural, BIO	240	500	63,00	biokosiky.cz	30,24
Ředkev bílá, syrová	120	200	19,90	nakup.itesco.cz	11,94
Salát hlávkový, BIO	100	300	59,90	rohlik.cz	19,97
Salát ledový	360	600	35,80	nakup.itesco.cz	21,48
Semena dýňová, BIO	10	100	53,90	kosik.cz	5,39
Semínka lněná, BIO	20	250	19,00	benu.cz	1,52
Sezam, BIO	25	500	69,00	benu.cz	3,45
Sladké brambory, Batáty, BIO	200	550	71,83	rohlik.cz	26,12
Sůl mořská bílá, BIO	7	1000	33,00	biokosiky.cz	0,23
Špagety, celozrnné, Bio	150	500	59,90	rohlik.cz	17,97
Tuňák (AKU)	80	220	225,00	rohlik.cz	81,82
Tvaroh měkký, Milko, BIO	275	500	53,80	rohlik.cz	29,59
Vejce, slepičí, Schubert, BIO (M 6ks)	185	185	69,90	rohlik.cz	69,81
Vepřové maso, kotleta, BIO	140	270	143,00	rohlik.cz	74,15
Zeleninová směs s kukuřicí, mražená	60	350	9,90	nakup.itesco.cz	1,70
					2 148,03

Příloha č. 10: Tabulka nákupu a normování ceny pro vegetariánský jídelníček

výpis z jídelníčku vegetariánské stravy		zakoupeno			spotřebováno
potraviny	g	g	Kč	kde zakoupeno	Kč na porci
Banán, syrový	330	510	17,90	nakup.itesco.cz	11,58
Bazalka, čerstvá	5	20	29,90	nakup.itesco.cz	7,48
Blumy, syrové	200	450	36,35	nakup.itesco.cz	16,16
Bonduelle Trio, steril. zel. směs	50	400	36,90	nakup.itesco.cz	4,61
Borůvky, syrové	125	125	29,90	nakup.itesco.cz	29,90
Brambory	400	660	11,76	nakup.itesco.cz	7,13
Brokolice, syrová	45	500	19,90	nakup.itesco.cz	1,79
Bujon zeleninový hotový	80	120	21,80	nakup.itesco.cz	14,57
Bulka celozrnná	84	100	7,80	rohlik.cz	6,55
Bulka celozrnná	84	110	7,90	nakup.itesco.cz	6,03
Cibule	94	140	1,34	nakup.itesco.cz	0,90
Citrony	8	200	9,73	nakup.itesco.cz	0,40
Cuketa, syrová	150	290	12,84	nakup.itesco.cz	6,64
Červená řepa	48	180	2,67	nakup.itesco.cz	0,71
Česnek, syrový	6	50	5,29	nakup.itesco.cz	0,62
Fazolky zelené, Bonduelle	200	300	25,90	nakup.itesco.cz	17,27
Fenykl, bulva, syrový	0	330	21,63	rohlik.cz	0,01
Flora Pro.activ	65	200	65,90	nakup.itesco.cz	21,42
Granátové jablko	100	100	39,90	nakup.itesco.cz	39,90
Houbová krémová polévka	500	600	69,90	rohlik.cz	58,25
Houby, bílé žampiony	250	500	55,80	rohlik.cz	27,90
Hrášek, Bonduelle, zmrazený	108	300	21,90	nakup.itesco.cz	7,89
Hroznové víno, zelené	150	200	19,98	nakup.itesco.cz	14,99
Hruška syrová	160	230	13,90	nakup.itesco.cz	9,67
Chléb celozrnný pšeničný	140	500	34,90	rohlik.cz	9,77
Chléb pšenično-žitný, celozrnný	290	350	19,90	nakup.itesco.cz	16,49
Chléb, celozrnný žitný	70	250	16,90	nakup.itesco.cz	4,73
Jablko, syrové	607	1000	27,90	nakup.itesco.cz	16,94
Jádra ořechů, směs, Alnatura, BIO	10	200	139,00	benu.cz	6,95
Jahody, syrové	150	250	29,90	nakup.itesco.cz	17,94
Karbanátky sójové Sunfood	120	200	34,00	veganstore.cz	20,40
Kedluben	127	200	12,90	nakup.itesco.cz	8,20
Kiwi, syrové	180	180	19,80	rohlik.cz	19,80
Kmín celý	0	34	12,90	nakup.itesco.cz	0,06
Knaeckebrot žitný, knackebrot, Racio	80	250	41,90	nakup.itesco.cz	13,41
Kokosový nápoj, Topnatura, BIO	100	350	48,00	benu.cz	13,71
Křen	2	290	20,27	nakup.itesco.cz	0,13
Květák	157	1000	49,90	nakup.itesco.cz	7,81
Lasagne	150	500	79,90	rohlik.cz	23,97
Lilek	50	220	10,06	nakup.itesco.cz	2,29
Majoránka, sušená	0	5	5,90	nakup.itesco.cz	0,13
Mandarinka, syrové ovoce	168	340	16,64	rohlik.cz	8,22
Mléko sójové, bez příchutě	190	1000	18,90	nakup.itesco.cz	3,59
Mrkev, syrová	440	440	8,72	nakup.itesco.cz	8,72
Okurka, loupaná, syrová	203	490	21,82	nakup.itesco.cz	9,03
Olej olivový	80	500	89,90	nakup.itesco.cz	14,38
Ovesná kaše s jablky a skořicí, Emco	70	275	49,90	nakup.itesco.cz	12,70
Paprika, sladká, červená, syrová	120	220	9,83	nakup.itesco.cz	5,36

Paprika, sladká, zelená, syrová	42	80	4,97	nakup.itesco.cz	2,63
Paprika, sladká, žlutá, syrová	206	250	14,80	nakup.itesco.cz	12,20
Petrželová nať	2	8	16,90	nakup.itesco.cz	3,38
Pomeranč, syrový	295	460	9,11	nakup.itesco.cz	5,84
Práškové stolní slad. na bázi steviol	8	250	69,90	nakup.itesco.cz	2,19
Rajče, sušené	10	100	41,90	nakup.itesco.cz	4,19
Rajče, syrové	631	730,00	36,18	nakup.itesco.cz	31,27
Robi maso, plátky	680	800	219,60	rohlik.cz	186,66
Rohlík špaldový	9	70	6,90	nakup.itesco.cz	0,85
Rostlinný olej, slunečnicový	22	1000	59,90	nakup.itesco.cz	1,30
Rozinky	10	200	28,90	kosik.cz	
Růžičková kapusta	140	200	11,98	nakup.itesco.cz	8,39
Rýže Natural, hnědá, dlouhozrná	250	500	21,90	nakup.itesco.cz	10,95
Ředkev bílá, syrová	120	200	19,90	nakup.itesco.cz	11,94
Salát hlávkový	100	300	17,90	rohlik.cz	5,97
Salát ledový	360	600	35,80	nakup.itesco.cz	21,48
Semena slunečnice, jádra suchá	10	100	18,90	nakup.itesco.cz	1,89
Sezamová semínka	10	200	19,90	nakup.itesco.cz	1,00
Sladké brambory	200	300	14,97	nakup.itesco.cz	9,98
Sojová alt. ke smetaně, Alpro	10	250	34,90	rohlik.cz	1,40
Sojová alternaiva k tvarohu, BIO	200	400	70,00	veganstore.cz	35,00
Sůl mořská bílá, Solsanka	2	1000	18,90	nakup.itesco.cz	0,05
Těstoviny, vřetena celozrnná, BIO	250	400	29,90	nakup.itesco.cz	18,69
Tofu marinované, Lunter	410	480	86,70	rohlik.cz	74,06
Veganská alt. sýru Mozzarella	310	400	190,00	veganstore.cz	147,25
Veganská alt. sýru Edam	105	227	119,00	veganstore.cz	55,04
Vegetariánské plátky Robi	120	200	51,00	veganstore.cz	30,60
Višňová marmeláda, Relax	50	220	49,90	rohlik.cz	11,34
					1 252,61

Příloha č. 11: Tabulka nákupu a normování ceny pro jídelníček syrové stravy

výpis z jídelníčku syrové stravy		zakoupeno			spotřebováno
potraviny	g	g	Kč	kde zakoupeno	Kč na porci
Avokádo, syrové	400	450	104,70	nakup.itesco.cz	93,07
Banán, syrový	960	1200	42,12	nakup.itesco.cz	33,69
Blumy, syrové	145	450	36,35	nakup.itesco.cz	11,71
Borůvky, syrové	125	125	29,90	nakup.itesco.cz	29,90
Brusinky, sušené, Ensa	20	200	34,90	nakup.itesco.cz	3,49
Celer, bulva, syrová	60,00	280,00	9,90	nakup.itesco.cz	2,12
Cibule	70	140	1,34	nakup.itesco.cz	0,67
Citrony	24	200	9,73	nakup.itesco.cz	1,19
Cizrna	120	500	27,90	nakup.itesco.cz	6,70
Cuketa, syrová	290	290	12,84	nakup.itesco.cz	12,84
Červená řepa	100	180	2,67	nakup.itesco.cz	1,48
Česnek, syrový	3	50	5,29	nakup.itesco.cz	0,32
Čočka, červená, Lagris	100	500	38,90	nakup.itesco.cz	7,78
Čočka, Lagris	170	500	32,90	nakup.itesco.cz	11,19
Datle, přírodní a suché, Tesco	86	100	18,90	nakup.itesco.cz	16,25
Hrášek, Bonduelle, zmrazený	120	300	21,90	nakup.itesco.cz	8,76
Jablko, syrové	1189	1200	33,48	nakup.itesco.cz	33,17
Jahody, syrové	264	280	33,49	nakup.itesco.cz	31,57
Javorový sirup, Country Life Bio	3	250	179,90	nakup.itesco.cz	2,16
Kiwi, syrové	54	180	19,80	rohlik.cz	5,90
Kokosový nápoj, Topnatura, BIO	100	350	48,00	benu.cz	13,71
Krekry, křupavé, žitné	284	360	148,00	freshbedynky.cz	116,76
Li febar čokoládová, BIO	47	47	34,90	rohlik.cz	34,90
Li febar třešňová, BIO	94	94	69,80	rohlik.cz	69,80
Lněné rolinky s ovocem, RAW, BIO	70	90	49,00	biovara.cz	38,11
Mandle, jádra, Tesco	21	100	29,90	nakup.itesco.cz	6,19
Mandlové mléko Alpro	350	1000	69,90	rohlik.cz	24,47
Meloun, žlutý	800	1130	45,21	nakup.itesco.cz	32,01
Mrkev, syrová	730	800	15,85	nakup.itesco.cz	14,46
Okurka, loupaná, syrová	200	490	21,82	nakup.itesco.cz	8,91
Oleř olivový	36	500	89,90	nakup.itesco.cz	6,47
Ořechy, kešu, syrové	50	100	44,99	nakup.itesco.cz	22,50
Ovesné vločky, Country Life Bio	15	500	29,90	nakup.itesco.cz	0,90
Ovesný nápoj natur, DM BIO	350	1000	37,90	dm.cz	13,27
Paprika, sladká, červená, syrová	369	400	17,87	nakup.itesco.cz	16,49
Paprika, sladká, žlutá, syrová	156	250	14,80	nakup.itesco.cz	9,24
Party dip	90	100	50,00	veganstore.cz	45,00
Pohanka, zrna, Lagris	60	450	29,90	nakup.itesco.cz	3,99
Pomeranč, syrový	843	920	18,22	nakup.itesco.cz	16,69
Proteinový prášek, RAW, BIO	36	400	246,00	biosfera.cz	22,14
Pšeničné klíčky, syrové, Evit	100	200	17,00	portam.cz	8,50
Rajče, sušené	39	100	41,90	nakup.itesco.cz	16,34
Rajče, syrové	650	730,00	36,18	nakup.itesco.cz	32,22
Rozinky, bez jadérek, Tesco	78	200	14,90	nakup.itesco.cz	5,81
Rukola, syrová	100	125	32,90	rohlik.cz	26,32
Řepa, syrová	70	180	2,67	nakup.itesco.cz	1,04
Salát hlávkový	150	300	17,90	rohlik.cz	8,95
Seitan natural Sunfood (gluten meat)	500	500	108,00	veganstore.cz	108,00

Semena slunečnice, jádra suchá	70	100	18,90	nakup.itesco.cz	13,23
Semena, dýňová, Country Life	30	250	89,90	rohlik.cz	10,79
Semena, lněné semínko, Country Life B	25	300	29,90	nakup.itesco.cz	2,49
Sezamová semínka	20	200	19,90	nakup.itesco.cz	1,99
Skořice mletá, Vitana	5	23	12,90	nakup.itesco.cz	2,80
Sladké brambory	50	300	14,97	nakup.itesco.cz	2,50
Sůl mořská bílá, Solsanka	11	1000	18,90	nakup.itesco.cz	0,21
Tofu bazalka, Lunter	180	180	19,90	nakup.itesco.cz	19,90
Tofu chilli, Lunter	190	360	57,80	rohlik.cz	30,51
Tofu lahůdkové marinované, Lunter	180	320	39,80	nakup.itesco.cz	22,39
Tofu marinované, Sunfood	250	400	51,38	e-sunfood.cz	32,11
Vita Kokoska	50	60	33,00	veganstore.cz	27,50
Vita Vanilkové kuličky	70	80	35,00	veganstore.cz	30,63
Vlašské ořechy - jádra, Tesco	65	100	39,90	nakup.itesco.cz	25,94
Zmrzlinový krém ze zeleného čaje	100	120,00	26,00	veganstore.cz	21,67
					1 082,97

Příloha č. 12: Tabulka nákupu a normování ceny pro fast food jídelniček

výpis z jídelníčku fast food		zakoupeno			spotřebováno
potraviny	g	g	Kč	kde zakoupeno	Kč na porci
Arašídý, 1 balení	50	50	30,00	Unleaded Coffee	30,00
Banán	200	200	12,00	u zastávky Česká	12,00
Bebe Dobré ráno, sušenky	50	50	16,00	u zastávky Česká	16,00
Big Mac	200	200	79,00	McDonald	79,00
B-smart Strips včetně hranolek	100	100	49,00	KFC	49,00
Cappucino malé	30	30	45,00	McDonald	45,00
Ceasar salát	258	258	115,00	KFC	115,00
Coca cola	500	500	40,00	u zastávky Česká	40,00
Coca cola	500	500	39,00	McDonald	39,00
Coca cola, 2 malé plechovky	520	520	58,00	Rubín	58,00
Coca cola, 6 malých plechovek	1548	1548	150,00	Unleaded Cofee	150,00
Delissa mléčná (1 tyčinka)	33	33	13,00	u zastávky Česká	9,00
Dobrá voda, zelený čaj, 1,5 l	1500	1500	19,00	u zastávky Česká	30,00
Džus ananasový, 250 ml	260	260	35,00	McDonald	35,00
Džus pomerančový, 2x 250 ml	500	500	90,00	Buffalo Stakehouse	90,00
Enchilada se sýrem	300	300	189,00	Rubín	189,00
Fish Mac	100	100	79,00	McDonald	79,00
Gyros s rýží	375	375	95,00	u zastávky Česká	95,00
Hot Wings	100	150	90,00	KFC	60,00
Hranolky malé	65	65	35,00	McDonald	35,00
Hranolky velké, 2 porce	260	260	90,00	McDonald	90,00
Hranolky velké, 2 porce	255	300	90,00	KFC	76,50
Cheescake jahoda	100	100	45,00	McDonald	45,00
Chicken Strips (4x strips)	148	148	125,00	McDonald	125,00
Chipsy Chio, 3 balení	210	210	90,00	Unleaded Coffee	90,00
Jogurt s višněmi	150	150	49,00	KFC	49,00
Kafe latte	86	86	45,00	McDonald	45,00
Káva, espresso	101	101	25,00	McDonald	25,00
Káva, espresso	101	101	39,00	Buffalo Stakehouse	39,00
Kukuřice	220	220	45,00	KFC	45,00
Kuřecí kousky, 12 ks, kyblík Klassik	180	180	339,00	KFC	339,00
Longer sendvič, 2 porce	327	400	70,00	KFC	57,23
McFurry Kit Kat	100	100	55,00	McDonald	55,00
Mléčný koktejl, jahoda	119	225	29,00	McDonald	15,34
Mléčný koktejl, čokoládový	240	240	49,00	KFC	49,00
Mléčný koktejl, vanilkový	240	240	49,00	KFC	49,00
Muffin čokoládový, 2 ks	240	240	98,00	McDonald	98,00
Párek v rohlíku	98	98	15,00	u zastávky Česká	15,00
Pivo 12 st.	3510	3510	245,00	Unleaded Coffee	245,00
Pizza Guattro Formaggi	350	350	179,00	Amici	179,00
Pizza Tonno	350	350	179,00	Amici	179,00
Qurrito	300	300	95,00	KFC	95,00
Rum, alkohol, 3 velké panáky	152	152	75,00	Unleaded Cofee	75,00
Stakehouse Burger	285	300	585,00	Buffalo Stakehouse	555,75
Štýrské párečky s hořčicí, 1 rohlík	200	200	89,00	McDonald	89,00
Tatarská omáčka	29	29	10,00	KFC	10,00
Tiramisu dort Gusparo	150	400	89,90	Kaufland	33,71
Toast, 4 ks	400	400	196,00	McDonald	196,00

Tyčinka Kit Kat, 2 kusy	110	110	30,00	u zastávky Česká	30,00
Vejce míchaná	192	192	65,00	McDonald	65,00
Vepřový řízek, brambory, máslo	400	400	174,00	Rubín	174,00
Víno bílé, 4 skleničky po 150 ml	596	596	160,00	Unleaded Cofee	160,00
					4 648,53

Příloha č. 13: Dotazník

1. Jste muž/ žena?
 - a) muž
 - b) žena
2. Jaký je Váš věk?
 - a) 19 a méně
 - b) 20 až 29
 - c) 30 až 39
 - d) 40 až 49
 - e) 50 a více
3. Jakým způsobem se stravujete?
 - a) moc to neřeším, jím vše, na co mám zrovna chuť
 - b) vybírám vhodné potraviny, vařím zdravě, hlídám energetickou hodnotu, jím pravidelně
 - c) vybírám vhodné potraviny, vařím zdravě, hlídám energetickou hodnotu, jím pravidelně, navíc připravuji pouze biopotraviny
 - d) dle pravidel vegetariánské stravy – vynechávám veškeré maso, přijímám maximálně vejce, mléko a mléčné výrobky
 - e) přijímám pouze stravu syrovou, nebo tepelně upravenou do 42 °C
 - f) stravuji se velmi často nebo výhradně ve Fast Foodech
4. Na základě čeho, se tímto způsobem stravujete?
 - a) ze zdravotních důvodů
 - b) z vlastního přesvědčení
 - c) chutná mi
 - d) chci být zdravá/ý
 - e) úspora času
 - f) z ekonomických důvodů
5. Kolikrát denně se stravujete?
 - a) 1 – 2krát
 - b) 3 – 4krát
 - c) 4 – 5krát
 - d) 6krát a více

6. Víte, co znamená pojem racionální výživa?
- a) ano jistě
 - b) spíše ano, nejsem si jist/a
 - c) nevím
 - d) ne
7. Zajímáte se aktivně o tuto oblast?
- a) ano, beru zájem o stravování jako samozřejmost běžného života
 - b) ano, studuji tento nebo podobný obor
 - c) ne, ale rád/a bych
 - d) ne, nezajímá mě
8. Odkud čerpáte informace?
- a) škola
 - b) knihy, internet
 - c) výživový poradce
 - d) z doslechu a rad přátel, rodiny
9. Víte, co jsou to doporučené denní dávky?
- a) ano, vím přesně
 - b) myslím, že ano
 - c) nejsem si jist/a
 - d) nevím
10. Víte, jaký máte mít denní energetický příjem?
- a) ano, vím přesně
 - b) myslím, že ano
 - c) nejsem si jist/a
 - d) nevím
11. Víte, jaký ve skutečnosti máte denní energetický příjem?
- a) ano, vím přesně, protože to sleduji
 - b) myslím, že přibližně ano
 - c) nejsem si jist/a
 - d) nevím
12. Vedli jste, vedete, nebo povedete, své děti ke zdravému stravování?
- a) určitě ano
 - b) spíše ano

- c) možná
 - d) spíše ne
 - e) ne
13. Kolik vypijete denně tekutin? – bez kávy, mléka a alkoholu
- a) méně než 1 litr
 - b) 1 až 2 litry
 - c) 3 až 4 litry
 - d) 5 litrů a více
 - e) nevím
14. Kolik hodin týdně sportujete?
- a) méně než 1 hodinu
 - b) 1 až 2 hodiny
 - c) 3 až 4 hodiny
 - d) 5 až 6 hodin
 - e) 7 hodin a více
15. Pěstujete si vlastní potraviny?
- a) určitě ano
 - b) spíše ano
 - c) možná
 - d) spíše ne
 - e) ne
16. Na základě čeho, se rozhodujete při nakupování?
- a) sleduji slevy, kupuji levné potraviny
 - b) podle kvality zboží
 - c) podle výrobce a jeho pověsti, na ceně nezáleží
 - d) kupuji dražší potraviny, protože jsou kvalitnější
 - e) dle výživových hodnot a jídelníčku
 - f) hlavně podle toho, co mi chutná
 - g) jiné:
17. Je předchozí odpověď závislá na Vašem příjmu?
- a) určitě ano
 - b) spíše ano
 - c) možná

d) spíše ne

e) ne

18. Pokud byste měl/a vyšší rozpočet na stravování, ovlivnilo by to Vaše rozhodování ohledně výběru potravin?

a) určitě ano

b) spíše ano

c) možná

d) spíše ne

e) ne

19. Pokud byste měl/a vyšší rozpočet na stravování, utratil/a byste za jídlo více?

a) určitě ano

b) spíše ano

c) možná

d) spíše ne

e) ne

20. Myslíte si, že propagace zdravé výživy je v České republice dostatečná?

a) určitě ano

b) spíše ano

c) možná

d) spíše ne

e) ne