

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

Nabídka restauračních zařízení v Olomouci pro návštěvníky se stravovacími preferencemi
(vegetariáni a vegani)

Bakalářská práce

Autor: Denisa Šumská, studium: Rekreatologie

Vedoucí práce: Ing. Halina Kotíková, Ph.D.

Olomouc 2021

Bibliografická identifikace

Jméno a příjmení: Denisa Šumská

Název bakalářské práce: Nabídka restauračních zařízení v Olomouci pro návštěvníky se stravovacími preferencemi (vegetariáni a vegani)

Pracoviště: Katedra rekreologie

Vedoucí práce: Ing. Halina Kotíková, Ph.D.

Rok obhajoby bakalářské práce: 2021

Abstrakt: Bakalářská práce je rozdělena na část teoretickou a praktickou. Teoretická část je zaměřena především na charakteristiku vegetariánství a veganství a jejich typů. Dále jsou zde vysvětleny důvody, co člověka vedou, k tomu stravovat se tímto způsob, a také jaké má tento styl výhody a nevýhody pro zdraví. V praktické části jsem se zaměřila na nevegetariánské restaurační zařízení v Olomouci na horním a dolním náměstí a jejich nabídku pro tuto komunitu. Výzkum byl proveden na základě srovnání jídelního lístku v restauraci a informacemi, které podnik sdílí na webových stránkách či jinem dostupném internetovém zdroji.

Klíčová slova: vegetarián, vegan, jídelní lístek, alternativní stravování, restaurace

Souhlasím s půjčováním bakalářské práce v rámci knihovních služeb.

Bibliographical identification

Author's first name and surname: Denisa Šumská

Title of the bachelor thesis: The offer of restaurants in Olomouc for visitors with special preference in food (vegetarians and vegans)

Department: Department of recreology

Supervisor: Ing. Halina Kotíková, Ph.D.

The year of presentation: 2021

Abstract: The bachelor's thesis has been divided into two parts – theoretical and practical. The theoretical part focuses mainly on the characteristic of vegetarianism, veganism and describes their differences. The following theoretical part explains why a person would choose to be vegetarian or vegan additionally with the positive and negative effects of these two different lifestyle choices. The practical part is focused on non-vegetarian restaurants located in the center of Olomouc and how they cater to the local vegetarian or vegan community. This research was sourced by comparing the menus in the restaurants in comparison to their websites and social media platforms.

Keywords: vegetarian, vegan, food menu, alternativ meals, restaurant

I agree the thesis paper to be lent within the library service.

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci zpracovala samostatně s odbornou pomocí Ing. Haliny Kotíkové Ph.D., uvedla všechny použité literární a odborné zdroje a řídila se zásadami vědecké etiky.

V Olomouci dne 28. 6. 2021

Obsah

1	Úvod.....	7
2	Přehled poznatků.....	9
2.1	Vegetariánství.....	9
2.2	TYPY.....	9
2.2.1	Semivegetariánství.....	9
2.2.2	Lakto-ovo-vegetariánství.....	10
2.2.3	Lakto-vegetariánství.....	10
2.2.4	Ovo-vegetariánství.....	10
2.2.5	Vitariánství.....	10
2.2.6	Frutariánství.....	11
2.3	Důvody.....	11
2.3.1	Etické.....	12
2.3.2	Ekonomické.....	13
2.3.3	Ekologické.....	13
2.3.4	Zdravotní.....	13
2.3.5	Náboženské.....	14
2.3.6	Jiné.....	15
2.4	Veganství.....	15
2.4.1	Výhody.....	16
2.4.2	Nevýhody.....	16
2.5	Historie.....	17
2.5.1	Historie v ČR.....	18
2.6	Vegetariánství ve světě.....	19
2.6.1	Vegetariánství v ČR.....	19
3	Cíle práce.....	21
3.1	Hlavní cíl.....	21
3.2	Vedlejší cíl.....	21
4	Metody.....	22
4.1	Charakteristika výzkumného souboru.....	22
5	Výsledky.....	23
6	Závěry a doporučení.....	35
7	Diskuse.....	39
8	Závěr.....	41
9	Souhrn.....	42

10	Referenční seznam	44
11	Internetové zdroje.....	46

1 Úvod

Tato bakalářská práce se zabývá stravovacími zařízeními v Olomouci a jejich nabídkou pro lidi, kteří se stravují alternativním způsobem. V současném světě se snaží být každý trendy a snaží se být leccjakým způsobem zajímavý. Důvodů proč se lidé chtějí stravovat jiným způsobem je mnoho. Někdo zkouší něco nového, jiný chce být jen „in“. Někteří takto dávají svůj nesouhlas s celkovým zabíjením zvířat, ale důležitou roli může hrát i zdravotní stav jedince či jeho náboženství.

K tomuto tématu mám velice blízko, neboť jsem sama od svých 10 let vegetariánka. Od mala jsem milovala živá zvířata, a ne ty na talíři. Tudíž mé prvotní důvody, proč jsem přestala jíst maso, byly především etické. Postupem času se k nim přidaly i ekologické, je alarmující kolik se spotřebuje energií nebo půdy kvůli živočišné výrobě. Jelikož jsem vegetariánem více než 13 let, tak jsem se s problémem vybrat si někde jídlo potýkala velmi často. Proto jsem se rozhodla zpracovat bakalářskou práci a zmapovat tak dolní a horní náměstí v Olomouci.

Práce je zaměřena především na zařízení, které se sami nepropagují jako čistě vegetariánské či veganské. Jelikož se vegetariánská a veganská komunita v posledních letech rozrůstá a řeší stále více, tak je toto téma aktuální a mohlo by pomoci i samotným restauracím.

Hlavním cílem práce je zjistit, zda se člověk se jiným životním stylem může v daných podnicích najít a zda restaurace dostatečně nebo vůbec informují o svém jídelním lístku na svém webu či jiných internetových stránkách, tak jako fyzicky ve svém podniku.

Nedostatečná informovanost podniku o menu je jeden z problémů, proč potenciální zákazník ani nepřijde. Člověk se nemá totiž, kde dozvědět, zda daná restaurace nabízí i bezmasou variantu. Potenciální zákazníci, především cizinci, ale i místní člověk se v moderní době podívá právě na internet a pokud u restaurace žádné bezmasé jídlo nenalezne, tak jde logicky ke konkurenci. Přitom by se tam mohl najít i vegetarián, ale kvůli neinformovanosti na webu přichází restaurace o potenciální zákazníky a zároveň i peníze. Často je tato neinformovanost zákazníka právě tím faktorem, proč odejde ke konkurenci. Myslím si, že je

to velká škoda pro majitele i potenciálního zákazníka, neboť restaurace utíkají zbytečně peníze a druhá strana může přicházet o úžasný gastronomický zážitek.

2 Přehled poznatků

2.1 Vegetariánství

Přestože se vegetariánství dostává čím dál víc do podvědomí populace, tak si jej lidé stále zaměňují s veganstvím a neví co vegan nebo vegetarián smí a co ne.

Pojem vegetariánství znamená více než jen rostlinou stravu. Je výrazem životního přesvědčení a postoje, které sebou obvykle nese i myšlenku udržitelnosti, ochrany životního prostředí apod. Vegetariáni konzumují především rostlinnou stravu, ale také produkty živých zvířat, jako je například mléko nebo vejce. (Großhauser, 2014)

Leitzmann a Keller (2010) ve svém slovníku definuje vegetariánství jako stravování se výhradně či převážně rostlinnou stravou, kam řadí zejména obilovina, ovoce, zeleninu, luštěniny a ořechy. Dále pak závisí na typu vegetariánství. Některé povolují produkty z živých zvířat jako jsou mléko, med a vejce, stejně tak i dalších produktů vyrobených z nich. Zcela zakázány jsou výrobky z mrtvých zvířat – maso, ryby a produkty z nich vyrobené.

2.2 TYPY

Někomu se může zdát, že bezmasá strava už je dostatečně odlišná od normální, ale i v tomto stylu stravování jsou různé pravidla a druhy. Některé jsou benevolentnější jiné velmi striktní.

2.2.1 Semivegetariánství

Semivegetariánství nebo polovegetariánství, je forma stravy, kdy je povolena částečná konzumace masa. Považuje se za nejmírnější formu vegetariánství, neboť je dovolena konzumace ryb a drůbeže. (Zlatohlávek, 2016). Jedinci striktně odmítají tmavé maso a uzeniny, ale ryby, vejce, drůbež, a dokonce i mléčné výrobky jsou povoleny. Tento styl výživy je brán jako zdravé stravování, neboť oproti veganům zde není problém s nedostatkem vitamínu B12. Je doporučeno doplňovat železo, které bílé maso moc neobsahuje, vhodné jsou brambory nebo vejce (Kunová, 2011).

Lidé k tomuto stylu přechází především proto, že jim nevádí konzumovat maso, ale záleží jim na jejich celkovém zdraví (Yntema & Beard, c2004)

2.2.2 Lakto-ovo-vegetariánství

Název lakto-ovo-vegetariánství skrývá všechny potraviny, které toto stravování povoluje. Sousedství nám ukrývá lakto, jakožto označení pro mléko a mléčné výrobky a dále ovo, což jsou vajíčka (Kunová, 2011).

Mají největší zastoupení, kromě rostlinné stravy konzumují i vejce, mléčné výrobky včetně mléka. Z jídelníčku vyřazují veškeré maso, ryby a uzeniny. Díky těmto tolerancím si získává místo v dnešním světě a je tak nejpočetnější skupinou z řad vegetariánů. (Melinová & Davisová, 2008).

Jde o podobnou strukturu jídelníčku jako u semi-vegetariánů, a proto je příjem bílkovin, železa a vitamínu B12 na téměř stejné úrovni. Jelikož jsou vynechány ryby musí se zde navíc hlídat dostatečný příjem jódu (Kunová, 2011).

2.2.3 Lakto-vegetariánství

Skupina lidí, která konzumuje mléko a výrobky z něj, ale nejedí žádné maso a vejce. (Zlatohlávek, 2016).

Z názvu opět vyplývá, co lakto-vegetarián konzumuje. Lakto znamená, že je povoleno mléko a mléčné výrobky. Jelikož netolerují žádné živočišné potraviny bývá často problém s dostatkem bílkovin (Kunová, 2011).

2.2.4 Ovo-vegetariánství

Opak lakto-vegetariánů, konzumují vejce, ale mléko a mléčné výrobky nikoli. Tento typ stravování je ve světovém žebříčku nejméně populární, a to pravděpodobně proto, že konzumování mléčných výrobků není tak zásadní jako konzum vaječ (Tláškal et al., 2016).

Člověk se stává ovo-vegetariánem hlavně ze zdravotních důvodů, kdy může mít intoleranci na mléčnou bílkovinu, na kterou je jediný lék, a to vyřazení této potraviny z jídelníčku. Chybějící vápník musí být však vhodně a dostatečně nahrazen z rostlinných zdrojů (Blatná, 2006).

2.2.5 Vitariánství

Název vitariánství pochází ze slova „vita“, které je z latinštiny a znamená život. Můžeme slyšet i pojem „raw foodist“ z angličtiny a překládá se jako „syrové potraviny“. (Yntema & Beard, c2004). Z tohoto lze snadno usoudit, že se netoleruje tepelně upravená strava.

Vitariáni věří, že veškeré tepelné úpravy potravin jsou pro člověka škodlivé, nepřirozené a ztrácí své vitamíny (Philips, 2005). Talandová (2012) říká, že syrová strava je lidskému tělu nejvíce přirozená a je vhodná pro člověka, který chce žít, co nejvíce v harmonii s přírodou.

Občas je tento styl sporný a nedá se označit prakticky ani jako veganství nebo vegetariánství, protože vitariáni konzumují i syrové maso nebo vajíčka. Avšak převážně se jídelníček skládá ze syrové rostlinné, a proto se řadí mezi tyto styly stravování (Philips, 2005).

Syrové stravování podle Talandová (2012) není zcela vhodné pro miminka a menší děti, kvůli nedostatku kalorií a živin.

2.2.6 Frutariánství

Frutariáni mají jídelníček velmi podobný veganům, tedy pouze rostlinou stravu. Při získávání potravy, však nesmí danou rostlinu navíc ani nijak zničit (Kunová, 2011). Jelikož berou i rostliny jako živé stvoření, tak jejich hlavní zásadou je žádné zabíjení rostlin pro vlastní konzumaci (Philips, 2005).

Nejčastěji tak konzumují pouze semínka, ořechy, obiloviny, luštěniny, určité ovoce a některé druhy listové či keříkové zeleniny. Úprava není stanovena, a tak ji mohou v syrové či tepelně zpracované formě. Častým problémem je kritický nedostatek bílkovin, vitamínu i minerálních látek (Kunová, 2011).

Nedostatek bílkovin, vitamínu a minerálních látek je jasným důvodem, proč je strava frutariána absolutně nevhodná pro děti a mládež. Též pro dospělého jedince se tento způsob jako celoživotní stravování nedoporučuje (Yntema & Beard, c2004).

2.3 Důvody

Důvody pro tento styl stravování mohou být různé, např. náboženské, sociální, ekonomické, etické nebo zdravotní, všechny mají však jednu věc společnou – zákaz konzumace produktů zabitých zvířat. (Großhauser, 2014)

Z českého výzkumu vyplývá, že dominantní jsou etické důvody, které uvedlo 88 % dotazovaných. Duchovní motivaci zmínilo 59 %, třetí v pořadí pak byly ekologické důvody 55 %, čtvrté zdravotní 53 % a páté sociální 48 % (Kulhavý, 2007).

Americká studie zkoumala, zda na to, proč se stravovat alternativním způsobem má vliv věk. Mezi mladšími lidmi převažovali jasně důvody morální a enviromentální, kdy se lidé snaží žít v souladu s přírodou a nepoškozovat ji ještě více. Lidé ve věku 40 – 60 let, ale jako důvod, proč přešli na tento životní styl, uvedli jednoznačně obavu o jejich zdraví. Výsledky jejich teorie o vlivu věku a důvodu přechodu na vegetariánský styl tak byly potvrzen (Pribis, Pencak & Grajales, 2010).

2.3.1 Etické

Etické důvody jsou silné a pramení především ze zájmu o dobré životní podmínky zvířat a s pocitem provinění při jejich zabíjení (Janda & Trocchia, 2001). Lidé hájí právo zvířat žít plnohodnotný život, neboť každý má právo žít. Roli zde hraje soucítění s živočichy a také rovnoprávnost mezi lidskou a zvířecí rasou (Stránský & Pechan, 2010).

Morální vegetariáni se často zastavují nad původem potravin. Životní styl je doprovázen silnými emocemi s nechutí a odporu k masu (Rozin, Markwith, Stoess, 1997).

Singer (2001) vyvrací tvrzení nevegetariánské komunity, že pro zvířata je přirozené se vzájemně lovit a pojídat. Argumentuje, že zvířata na rozdíl od člověka nemají volbu, čím se budou žít. Mají to dáno biologicky a jinak by nepřežila. Také uvádí, že je maso spíše luxus než složka, bez které by nemohl člověk žít plnohodnotný život.

Jako další nespravedlnost Opitz (2002) uvádí usmrcování zvířat nikoli pro naši potřebu, ale pro požitek z masa.

Uvedeme si pár příkladů, jak zvířata žijí nebo spíše přežívají v klasických velkochovech.

Kráva o své tele přichází ihned po narození, kdy je od ní odtrženo. Přitom jejich vztah se popisuje jako u matky a dítěte. Pokud je to býček, tak jeho strava obsahuje minimální množství železa kvůli bělosti maso a jeho život končí průměrně v 6 měsících života. Prasnice jsou na tom obdobně, od svých mláďat jsou oddělena mříží a po dosažení stanovené hmotnosti jsou ihned odebrána a prasnice je znovu připuštěna. Často se jim také vytrhávají zuby a sekají ocasy z důvodů agrese, která pochází z nedostatku světla a prostoru. Zmiňuje

také nosnice, které bojují v malých klecích o život. Aby se zamezily ztráty uklováním mezi sebou tak jsou jim zobáky upalovány (Opitz, 2002).

Opitz (2002) doporučuje všem, kteří věří, že maso je potřebné a přirozené vyzkoušet následující pokus: jít s dítětem do ovocného sadu nebo jinam kde se pěstuje ovoce. Čekat na reakci dítěte či si utrhne ovoce a sní jej. Pak s ním zajít a jatka. Opět pozorovat jeho pocity, zda snad začne okusovat zavěšenou hovězí půlku. Výsledek je více než zřejmý.

2.3.2 Ekonomické

Již Sokrates si uvědomoval, že masová strava sebou nese nejen nevýhody zdravotní, etické ale též ekonomické. Varoval před zvyšováním počtů jatečných zvířat, které znamená i potřebu rozlehlějších pastvin (Risi & Zürner, 2007).

Stravovat se bezmasou stravou je nejen zdravé, ale také z hlediska životního prostředí udržitelné. Při živočišné výrobě je celosvětově nejvíce využita zemědělská půda a svou roli hraje také při změně klimatu, řízení půdy, vody a biodiverzity ("Česká veganská společnost", 2018).

USA porazí ročně víc zvířat, než má obyvatel. Stačilo by snížit spotřebu živočišných bílkovin jen o 10 %, aby vypěstované obilí na nezabrané půdě uživilo více než miliardu lidí (Hartinger, 2004). Také Hartinger (2004) zmiňuje, že výkaly dobytka znečišťují povrchové vody, v mnoha případech i spodní vody a za 20-25 % jsou zodpovědné za vypouštění metanu do atmosféry.

2.3.3 Ekologické

Produkce masa se nevyplatí především ani ze stránky ekonomické, jelikož jeho výrobní proces je až dvacetkrát dražší než při rostlinné stravě (Červená & Červený, 1994).

Všeobecně lidé, co mají snahu stravovat se jedním z alternativních způsobu, se snaží chránit zdroje vody a jejich znečištění a tím i minimalizovat svojí ekologickou stopu v přírodě (Melinová & Davisová, 2008).

2.3.4 Zdravotní

Dříve se lidé ubírali k vegetariánství převážně z etických důvodů, dnes začínají být upřednostněny důvody zdravotní – redukce hmotnosti člověka, upevnění zdraví, prevence různých onemocnění či jejich léčba, zlepšení fyzické a psychické kondice (Stránský, 2005).

Špatné podmínky, ve kterých zvířata v průběhu svého života žijí si lidé začínají uvědomovat a zde přichází i strach z konzumace, neboť se bojí obsahu chemikálií a hormonů, které jsou zvířatům často podávány (Janda-Trocchia, 2001).

Časté problémy jsou i se zažíváním, kvůli délce lidských střev a tím i delším vstřebáváním. Při konzumaci masa, vznikají v těle jedy a zátěž organismu, především zatěž ledvin je tak mnohem větší než u zvířat (Risi & Zürer, 2007). Úmrtí na rakovinu tlustého střeva se tak u vegetariánů mnohonásobně snižuje (Červená & Červený, 1994).

2.3.5 Náboženské

Vegetariánství bylo v náboženství původně bráno jako samozřejmé. Postupem času se z této podmínky v některých náboženských směrech začalo však ustupovat (Opitz, 2002).

Z raně křesťanských kronik plyne, že první generace křesťanů, přímí následovníci Ježíše Krista, jedli většinou pouze bezmasou stravu. Někteří byli nazýváni přímo vegetariány. Zanedlouho byla však v křesťanství masová strava povolena. Risi a Zürer (2007). Risi a Zürer (2007) však konstatují, že se křesťané začínají opět vracet k vegetariánské stravě nebo se alespoň snaží maso do značné míry omezit.

Nejen křesťané, ale i židovská komunita se hrdě hlásila k vegetariánství a ostře vystupovala proti zabíjení zvířat (Risi & Zürer, 2007). Opitz (2002) popisuje ostrý protiklad zvaný košer, který se lásce a netýrání zvířat ani zdaleka nepodobá. Slovo košer se běžně používá pro něco „čistého“ či „dobrého“ a zavádí to, že při tomto způsobu se zvířeti prokazuje největší úcta. Smutná pravda je, že jde prakticky o nejhorší možný způsob zabití. Zvíře je pověšeno hlavou dolů s proříznutým hrdlem, neboť Žid krev nesmí sníst.

V indické kultuře je již několik staletí základem etický ideál nenásilí ahimsa a respekt k všemu živému. Islámský a křesťanský vliv zapříčinil, že i toto náboženství začalo s konzumací masa (Risi & Zürer, 2007). Hinduismus bere všechny formy života za plnohodnotné, a proto tak i respektuje. Všechny nauky o náboženství Indie obsahují příkázání nezbavovat zbytečně života žádné zvíře. Před cca 5 000 lety bylo vegetariánství tak samozřejmé, že výraz vegetarián ani neexistoval. Naopak pro pojídače maso bylo mnoho pojmenování, která zároveň označovala i lidi s nižším smýšlením. Dodnes je Indie zemí s největším počtem vegetariánů (Opitz, 2002).

2.3.6 Jiné

Jako další důvody, proč se lidé rozhodli pro tento styl stravování uvádí touhu po hubnutí, chuťové preference, úsporu peněz a politické záležitosti (Hoffman, Stallings, Bessinger, & Brooks, 2013).

Vyloučení masa z jídelníčku není záruka k dokonalému zdraví ani postavě. Je s ním spojená pravidelná pohybová aktivita, alkoholová a nikotinová absence, obecně jde o celkovou změnu životního stylu. Vliv na mortalitu a morbiditu nesou, ale i jiné faktory. (Stránský & Pechan, 2010)

2.4 *Veganství*

Vegani jsou označováni jako striktní vegetariáni, kteří si odepírají všechny živočišné produkty (Kunová, 2011). Vegané nejí žádný druh masa, mléko a výrobky z něj, vejce a často bývá vynechán i med. Odmítají výrobky živočišného původu, a to jak ve stravě, tak i v kosmetice, oděvech apod. (Melisová & Davisová, 2008). Kvůli jejich kosmetice či oblečení nesmí trpět či dokonce zemřít žádné zvíře.

Veganům není lhostejné utrpení zvířat, a proto se zcela vzdávají produktů živočišného původu, a to i takových, které s životem zvířat nesouvisí, ale nepřímo by jim mohla ublížit. Podporují aktivity na ochranu zvířat a jsou účastníky akcí, které zvyšují ekologickou vzdělanost populace. (Domaradzka, Parol & Zakrzewski, 2016).

Veganský životní styl není pouze o stravě, klíčovým důvodem je soucit k zvířatům a celkové všemu živému. Nepodporují vykořisťování zvířat v jakékoliv formě. Vyhýbají se i návštěvám zoologických zahrad, cirkusů nebo dostihů (The Vegan society, n. d.).

Pokud je člověk neznalý nutričních vlastností a stane se veganem, tak je častý problém nedostatečný příjem bílkovin, vitamínu B12, železa, vápníku a také zinku. Proto pokud se člověk chce stravovat veganským způsobem měl by si tyto znalosti doplnit, aby nedocházelo k deficitům, které by mohly vést až k poruchám funkcí lidského organismu. Za nejvíce nezbytné je nahrazení dostatečného množství bílkovin, který je v tomto stravování v chudším poměru (Kunová, 2011).

2.4.1 Výhody

Výrobky pocházející ze zvířat jako je maso, mléko nebo vejce neobsahují vlákninu, a proto je příjem mnohem menší u všežravců. Naopak vegetariánské komunitě nedělá problém doporučené hodnoty překračovat, což je pro jejich zdraví příznivé. Všeobecně je u vegetariánu nebo veganů mnohem menší riziko úmrtí na rakovinu tlustého střeva než u lidí, co se stravují tradičním způsobem. (Červená & Červený, 1994).

Ještě v polovině 20 století bylo základem lidského jídelníčku obilí, luštěniny, ovoce, zelenina a mléčné výrobky. Nahrazování těchto potravin masem, rybami nebo vejci přišlo s rostoucí životní úrovní. Avšak s vyšším životním standardem přišel i nárůst mortality a kardiovaskulární onemocnění a rakovinu (Hartinger, 2004).

Smíšená strava zaručuje vyšší příjem živočišných bílkovin oproti vegetariánské, kde je díky nižšímu podílu i menší riziko výskytu srdečně-cévních onemocnění. Díky tomu jsou potíže s vysokým tlakem či vysokým cholesterolem minimální (Stránský & Pechan, 2010).

Opitz (2002) připisuje většinu onemocnění nesprávné stravě, která může být i vegetariánská, ale špatně nastavená. Jako další faktory příčiny nemoci uvádí stres, nedostatek pohybové aktivity a vliv životního prostředí na jedince.

2.4.2 Nevýhody

Mezi nejčastější problémy ve veganské stravě patří nevyvážený příjem esenciálních aminokyselin a vitamínů. Dlouhá (1998) nepopírá nadměrný příjem vlákniny jako zdraví prospěšné, ale zároveň i varuje před špatným vstřebáváním železa, zinku, vápníku a dalších důležitých prvků, právě díky nadměrnému příjmu vlákniny.

Deficit vitamínu B12 projevuje více u veganů. Zejména u dětí můžeme zpozorovat unavenost, bledost, podráždění, zvrácení či průjem. Mezi 6-15 měsícem hrozí při nedostatku tohoto vitamínu kojencům mozková atrofie s tumorem (Stránský & Pechan, 2010).

Taktéž nastává nižší příjem vitamínu D u veganských dětí, neboť matka veganka má už v mléce nízký obsah kalciferolu. Kojenci tak hrozí riziko rachitidy (Stránský & Pechan, 2010). Pro minimalizování nedostatku vitamínu D stačí zvýšit svůj pobyt na slunci potraviny obohacené o tento vitamín nebo doplňky vitamínu (Melinová & Davisová, 2008).

Kromě výše uvedených problémů jako nevýhodu alternativního stravování Blatná (2017) uvádí nízký obsah železa, který způsobuje chudokrevnost a u žen i poruchu

menstruačního cyklu. Nízký příjem jódu může v prenatálním období vést až ke kretenismu dítěte. Také pro správnou funkci štítné žlázy je jód nezbytný.

Nebezpečná je strava, která není pestrá nebo extrémní formy vegetariánství, mezi které patří veganství, fruktariánství a vitariánství (Tláskal et al., 2016). Blatná (2017) dodává, že speciálně u dětí, těhotných či kojících žen se takto striktní vegetariánství nedoporučuje právě z vysokého rizika deficitu mnoha vitamínů, která jsou pro dítě a budoucí matku velice důležitá a mohla by narušit správný vývoj dítěte.

2.5 Historie

Jelikož se různé formy vegetariánství objevovali již od 5. století př. n. l., dalo by se říct, že je staré jako lidstvo samo a nejedná se jen o módní výstřel. V některých náboženství je důležitým pilířem dodnes (Yntema & Beard, c2004). Již předkřesťanské myšlení bylo pro zákaz konzumace masa. Rostlinná strava byla přirozená a dříve (Singer, 2001).

Za Evropského průkopníka je považován řecký matematika a filozof Pythagoras. Ten věřil, že po smrti putuje duše člověka do těla zvířat, a proto by se k nim lidé měli chovat s úctou. Sám byl vegetarián a tento směr se snažil přenášet i na své následovníky (Singer, 2001). Konzumování masa bral Pythagoras nepřímou vraždou (Stránský & Pechan, 2010). Lidé, kteří odmítali maso se nazývali Pythagorejci. Slovo vegetarián se začalo používat až na konci 19. století (Melinová & Davisová, 2008). Příznivcem vegetariánství byl pravděpodobně také Sokrates, Hipokrates, Platos a další. Z pozdější doby se k nim řadil Leonardo da Vinci, Michelangelo, Einstein, Lincoln, Tolstoj nebo Newton. (Wisniewska-Roszkowska, 1991).

Naproti tomu Aristoteles považoval zvířata za otroky. Člověka zařazoval též mezi zvířata, ale obhajoval ho jako zvíře racionální. Dle něj byla zvířata stvořena, aby sloužila na lidem. Měl svou vlastní hierarchii, v které bylo jasné postavení - rostliny byly pro zvířata a zvířata pro lidi. Člověk měl dle něj nejvyšší rozumovou schopnost (Singer, 2001).

Pojem vegetarián zpopularizovali zakladatelé Britské vegetariánské společnosti v roce 1847. Původem z latinského slova vegetus, což v překladu znamená, čerstvý, živý, zdravý (Risi & Zürrer, 2007).

Na přelomu 18.– 19. století bylo vegetariánství propagováno jako přirozená léčebná metoda, která pocházela z Německa. Doporučovali lidem tepelně neupravenou stravu a tím otevřeli nové dveře do stravování (Melinová & Davisová, 2008).

Na přelomu 19. – 20. století tento styl dále rozvíjel Tolstoj. Na vegetariánskou stravu přešel ve starším věku a začal způsob stravování z filozoficko-etických důvodů propagovat dále. Jelikož byl mnoha lidmi považován za velkou morální autoritu, tak na vegetariánství přešlo hodně nadšenců. Tolstoj se podílel na vzniku celosvětového esperantského vegetariánského svazu s názvem TEVA – Tutmonda Esperantista vegetariána asocio, který má své zástupce v 50 zemích (Wisniewska-Roszkowska, 1990).

Rok 1908 je pro vegetariánskou komunitu zásadní, neboť vznikla Mezinárodní vegetariánská unie – IVU. Cíl organizace byl a je celosvětová podpora k vegetariánství. Přesně za 80 let byla založena v Evropě Vegetariánská unie (Melinová & Davisová, 2008).

2.5.1

Historie v ČR

Mnoho lidí se domnívá, že v Česku je vegetariánství poměrně mladé a dostalo se k nám až po sametové revoluci roku 1989 jako módní výstřelek. To je omyl, i v České republice má dlouhou tradici a už na konci 19. století zde bylo těchto zástupců mnoho (Hartinger, 2004).

Šťastný (2005) uvádí, že v Česku se používala vegetariánská strava jako léčebná procedura. Emanuel Salomon z Friedbergů napsal historicky první knihu v českém jazyku o vegetariánství jejíž název byl „O vegetarismu“. Kniha byla zaměřena především na pozitiva, které tento směr přináší po etické, zdravotní a ekonomické stránce. E. Salomon patřil mezi nejvýznamnější české vegetariány a podílel se na založení prvního českého vegetariánského spolku.

Na konci 19. století už se bylo možné najít v první čistě vegetariánské restauraci sídlící v Praze. Později vznikaly restaurace i v dalších větších městech a tento způsob stravování nabíral na popularitě. Rozmach této komunity pomohl k první české vegetariánské kuchařce, která vyšla již v roce 1908 (Šťastný, 2005).

Největšího rozmachu se vegetariánství dočkalo v roce 1929 a to při konání 7. kongresu Mezinárodní vegetariánské unie. Kongres zapříčinil vznik Československého vegetařského klubu, který spojoval významné šířitele vegetariánství (Šťastný, 2005).

Po 2. sv. válce vznikla Československá vegetariánská společnost, která ale neměla dlouhého trvání, neboť od roku 1948 byl zákaz provozovat jakýkoliv vegetariánský spolek (Šťastný, 2005).

2.6 Vegetariánství ve světě

Posledních 50 let zaznamenala komunita vegetariánů velký nárůst. V průběhu 2. světové války to byly pouhé 0,2 % procenta. V roce 1980 již zastoupení činilo 1,8 %, a v roce 2000 stoupl počet vegetariánů na 3-7 % (Philips, 2005).

Podle údajů Německého svazu vegetariánů (VEBU) se za 1 týden v průměru 4 tisíce lidí přidá k vegetariánské komunitě. V Evropě je nejvíce vegetariánů právě v Německu a tvoří 6,6 milionu, což představuje cca 8% obyvatelstva. Více zástupců má v ženských řadách. Německo následuje Itálie, Velká Británie a Irsko s podílem okolo 6 % obyvatelstva. Evropa má pouhá 3 % obyvatel, kteří se řadí mezi vegetariány. V Indii je to cca 300 milionů lidí, tj. zhruba 30 % obyvatel. Počet zájemců o alternativní formu stravování však nadále stoupá (Großhauser, 2014).

2.6.1 Vegetariánství v ČR

Češi se řadí mezi velké milovníky masa. Denně si ho dopřeje téměř pětina populace, jednou za týden pak 9 z 10 lidí.

Nejvíce se o rostlinnou stravu zajímají mladí lidé ve věku 18 – 35 let, kteří si uvědomují zdravotní, etické a enviromentální dopady živočišné produkce. Kromě veganského přístupu ke stravování se někteří Češi zaměřují i na veganskou kosmetiku a oblečení. Zda je obal výrobku ekologický nebo jestli byl výrobek testován na zvířatech sleduje více než polovina populace (Česká veganská společnost, 2019).

Z výzkumu Ipsos vyplývá, že 90 % Čechů jsou všežravci, 4 % se snaží maso vynechávat, ale příležitostně si jej dají. A 5 % populace maso vyloučilo úplně a stali se tak vegetariány či přímo vegany (Česká veganská společnost, 2019).

Česká veganská společnost (2019) vidí naději v podobě 28 % lidí, kteří se plánují stravovat převážně rostlinnou stravou a omezit tak spotřebu živočišných produktů. Také 40 %

obyvatelstva je přesvědčeno, že živočišná výroby působí negativním dopadem na životní prostředí a změnu klimatických podmínek a zemi.

3 Cíle práce

3.1 *Hlavní cíl*

Hlavním cílem této bakalářské práce je zjistit, zda je nabídka jídel v restauraci shodná s tou, kterou má podnik na internetově dostupných zdrojích. A také jestli je možné se najíst, pokud má člověk jiné stravovací návyky.

3.2 *Vedlejší cíl*

Vedlejším cíle práce je zjistit, zda restaurační zařízení dostatečně informují o nabídce vegetariánských či veganských jídel na svých webových nebo jiných internetových zdrojích a jestli mají snahu o propagaci podniku i přes jiné aplikace či portály.

4 Metody

Teoretická část bakalářské práce byla zpracována pomocí odborných literárních zdrojů a vědeckých článků.

Praktická část byla provedena pomocí kvalitativního výzkumu, který vycházel ze srovnání bezmasých jídel v restauraci a nabídkou na internetu. Další metodou výzkumu byl rozhovor s vedoucím směny. Bohužel kvůli situaci s covid-19 byly některé podniky uzavřené, tudíž jsme komunikovali pouze přes e-mail. Na základě tohoto zjištění jsem dále porovnávala s jídelníčkem, který byl dohledatelný na internetových stránkách a vyhodnotila.

4.1 Charakteristika výzkumného souboru

Výzkum byl prováděn na přelomu února a března 2021 v Olomouci. Přesnou lokalitou zkoumání bylo dolní a horní náměstí v Olomouci. Jednalo se o 16 stravovacích zařízení, do kterých bylo zahrnuto 7 restaurací, 3 hospody, 3 kavárny, 2 rychlá občerstvení a jedno bistro.

5 Výsledky

Po navštívení podniku, shlédnutí jídelníčku a rozhovoru s vedoucím jsem srovnala bezmasé varianty jídel, které jsou v restauraci s dostupnými na internetu. Také jsem vydedukovala z návštěvy, zda se člověk se stravovacími preferencemi v podniku nasytí. Dále jsem zkoumala, zda má podnik snahu o jakoukoliv propagaci přes internetové zdroje, které jsou v dnešní době k hledání restaurace velmi oblíbené.

Nepali restaurant

Restaurace, která vaří indickou a hlavně nepálskou kuchyní. Již z tohoto je jasné, že bezmasých alternativ bude mnoho.

Mají vlastní webové i facebookové stránky, kde je vystavena každodenní polední nabídka i celý jídelní lístek. Na webu mají menu krásně a přehledně zpracované a člověk se snadno orientuje.

Jako jejich největší marketingový tah považují „šťastnou hodinku“, která je od 15:00 – 17:00 a pro zákazníky to znamená, že když si objednájí v této době mají slevu 15 %. Je to výborný způsob, jak vyzkoušet nové jídlo a ještě ušetřit.

Právem se označují za vhodnou pro vegetariány, neboť je to pravděpodobně restaurace s největší nabídkou takových jídel na horním i dolním náměstí. Je zde přes 30 čistě vegetariánských alternativ. Lidé si často myslí, že zde dostanou čínské nudle s omáčkou nebo zeleninou, ale ty tu vůbec nevidíte. Vegetarián si zde, ale vybere od polévky, přes předkrm, hlavní jídlo až po sladký dezert.

Tabulka 1. Stručný přehled aktivity podniku

Propagace	aktivita
Webové stránky	ano
Sociální sítě	ano
Jiné (damejido.cz, slevomat.cz)	ne, mají „šťastnou hodinku“
Shodnost jídelníčku	ano

Moravská restaurace

Restaurace je zaměřena na tradiční českou kuchyni a na webu se prezentuje jako vhodná i pro vegetariány, tudíž si tu z několika jídel vybrat dá. Jelikož jde však převážně o českou kuchyni, tak kromě smaženého sýru s hranolkami nebo nějakého zeleninového salátu s přílohou, zde více čekat nemůžeme.

Na druhou stranu nikde na webu jsem kromě nápojového lístku, kde je ohromná nabídka vín, nic nenašla, což je škoda. O svou propagaci se téměř nezajímají existuje webová stránka, ale menu zde přidáno nikde není.

Tabulka 2. Stručný přehled aktivity podniku

Propagace	aktivita
Webové stránky	ne
Sociální sítě	ne
Jiné (damejidlo.cz, slevomat.cz)	ne
Shodnost jídelníčku	ne

Café Restaurant Caesar

Původně to byla první pizzerie v Olomouci. Svou nabídku z pizzy postupně rozšířili a dále se jejich hlavní specializací stala česká kuchyně, krajové speciality a těstoviny. Její oblíbenosti mezi turisty přidává její lokace, která je přímo v radnici.

Na žádném portále se jako vegetariánská neoznačuje, avšak vegetariánských i veganských jídel je zde více než u restaurací, které si označení vegetariánské připsují. Vybrat se dá z několika pizz, salátů, těstovin a nechybí ani smažený sýr nebo tvarůžky. Pokud by vám však z nějakých ingrediencí v salátu, pizze nebo čemkoli jiném nechutnali, bez problému se s nimi dá domluvit.

Že se podnik jako vegetariánský nepovažuje vůbec nevádí, neboť jídelní lístek mají vyvěšen celý na svém webu i Facebooku, kde každý den aktualizují i polední menu.

Tabulka 3. Stručný přehled aktivity podniku

Propagace	aktivita
Webové stránky	ano
Sociální síť	ano
Jiné (damejidlo.cz, slevomat.cz)	ne
Shodnost jídelníčku	ano

Caffe Opera

Název může trochu klamat, že se jedná o kavárnu a z části je to pravda. Jedná se o propojení kavárny, restaurace a zároveň pizzerie. V galerii Šantovka mají ještě jeden podnik, tentokrát je to propojení pouze pizzerie a kavárny.

Polední menu aktualizují každý týden na svém webu i Facebooku a taktéž stálý jídelní lístek je všude k nalezení. Celkově se mi jejich snaha propagace a vymýšlení tematických věcí, jako je například valentýnské nebo velikonoční menu, velice líbí a myslím si, že jim pomáhá se v této těžké době držet stále mezi těmi lepšími. Velké plus je možnost objednat si u nich i přes aplikace damejidlo.cz, kde mají přehledně napsanou svou nabídku.

Na stránkách se jako vegetariánský podnik neprezentuje, ale alternativ bez masa najdeme hodně. Opět je tu velký výběr z pizz, těstovin, salátů a tentokrát i několik variant sladkých palačinek.

Tabulka 4. Stručný přehled aktivity podniku

Propagace	aktivita
Webové stránky	ano
Sociální síť	ano
Jiné (damejidlo.cz, slevomat.cz)	ano
Shodnost jídelníčku	ano

Nase Cafe

Malá kavárna, která je ideální pro snídání nebo lehkou svačinku. Přestože jsou zde pouze snídaně, které se obměňují jen zřídka, tak je nabídka velmi pestrá. Můžeme si pochutnat na sladké i slané verzi croissantu, lívanečcích, jogurtu s domácím müsli, francouzském koláči quiche, slunečnicovém chlebu s různou oblohou či pomazánkou nebo několika variantách toustů.

O svůj Facebook a Instagram se starají pravidelným přidáváním příspěvků. Na svém webu mají naprosto přehledně sepsanou nabídku snídaní a všeho ostatního, co nabízí. Menu je shodné s tím, které mají v kavárně. Pro lepší představu jsou pokrmy i vyfoceny a zákazník si tak může vybrat i podle vizáže.

Nejedná se přímo o vegetariánský podnik, ale většina jídel maso postrádá. Osobně bych ji jako vhodnou pro vegetariány rozhodně označila, přestože jde jen o kavárnu, ve které se dá spíše pozdě posnídat, tak má širší škálu pokrmů než některé restaurace.

Tabulka 5. Stručný přehled aktivity podniku

Propagace	aktivita
Webové stránky	ano
Sociální sítě	ano
Jiné (damejidlo.cz, slevomat.cz)	ne
Shodnost jídelníčku	ano

Café na Cucky

Útulná kavárnička v centru Olomouce, která je vstupní bránou Divadla na Cucky, po kterém je také pojmenována. Skvělá volba pro pozdní snídání či lehký oběd, vše je vyráběno z domácích a lokálních potravin a celkově se zde snaží být šetrní k přírodě. Jeden z mála podniků, kde jsou nabízeny nejen vegetariánské ale i veganské verze.

Propagace probíhá na sociálních sítích – Facebook a Instagram i vlastním webu. Za normální situace mění snídaňové menu každý měsíc a o všem novém informují právě na

těchto sítích. Každý den přidávají nové příspěvky o jejich aktuální nabídce a celkově jsou velice aktivní.

Kavárna se vhodná jako pro vegetariány nikde neprezentuje, a přitom je tu nabídka právě pro lidi s jinými stravovacími preferencemi velká. Snídaně jsou většinou ve stylu míchaných vajíček, opečených toustů, slaných i sladkých ovesných verzí kaše, ale i domácích koblížků. Polévky jsou prakticky vždycky veganské a polední menu se opět mění každý den. Jako největší plus podniku beru, že se dá vybrat i z veganských verzí.

Tabulka 6. Stručný přehled aktivity podniku

Propagace	aktivita
Webové stránky	ano
Sociální sítě	ano
Jiné (damejidlo.cz, slevomat.cz)	ne
Shodnost jídelníčku	ano

Restaurace Pod Limpou

Restaurace je primárně zaměřena na masové pokrmy, jako jsou burgery, steaky nebo kolena. Najdeme zde ale i guláš, smažený řízek či špagety.

Vlastní web nemají, ale vynahrazují si to facebookovou stránkou, kde jsou velice aktivní a snaží se zde přidávat nabídku jídel na každý den. Je i možnost objednat si přes damejidlo.cz, ale tady mají vypsanou jen velmi omezenou nabídku toho, co nabízí a vegetariánské jídlo žádné. Ovšem právě na Facebooku je kompletní nabídka a vybrat se dá.

Jako vhodný pro vegetariány se podnik rozhodně neprezentuje, jelikož jak jsem zmínila výše je zaměřen především na steaky a burgery. I přesto tu jedna vegetariánská a druhá dokonce veganská verze burgeru je, a ve spojení s nějakým salátem z nabídky to může být velice chutný oběd nebo večeře.

Tabulka 7. Stručný přehled aktivity podniku

Propagace	aktivita
Webové stránky	ne
Sociální síť	ano
Jiné (damejidlo.cz, slevomat.cz)	ano
Shodnost jídelníčku	ne

Hanácká hospoda

Hospoda o sobě dává vědět, kde jen může. Jejich reklama patří rozhodně mezi ty lepší, neboť každý den aktualizují denní nabídku na svém webu i na Facebooku a stálý jídelníček mají též všude vystavený.

Na portálu tripadvisor.cz se označují za vhodnou pro vegetariány, bohužel i přes toto označení tu moc takových jídel nenajdeme. Když se nepočítají předkrmy, tak jsem našla přesně 5 bezmasých jídel, což není moc, ale za zkoušku tento podnik určitě stojí také.

Člověk se zde podívá na nabídku na internetu a hned se rozhodne, jestli tam zavítá nebo ne. Toto беру jako velké plus a doporučila bych to všem, kteří v dnešní době provozují takové podnikání.

Tabulka 8. Stručný přehled aktivity podniku

Propagace	aktivita
Webové stránky	ano
Sociální síť	ano
Jiné (damejidlo.cz, slevomat.cz)	ne
Shodnost jídelníčku	ano

U Červeného volka

Restaurace není nijak specializovaná a najdeme v ní českou klasiku, burgery, steaky, žebra, grilované speciality i různé saláty. Kdyby se podnik zaměřil více na jeden styl kuchyně a nevařil tzv. „od každého něco“, možná by mu to zvýšilo počet zákazníků.

Jsou aktivní na facebookových i webových stránkách. Na sociální síti přidávají každý den nový příspěvek o poledním menu, kde je vždy minimálně jedno většinou však dvě vegetariánské jídlo. Aplikace damejido.cz pro ně také není cizí, a i zde mají vypsanou kompletní nabídku jídel stejně jako v restauraci. Jídelní lístek mají vyvěšen na Facebooku i webu.

Nabídka bezmasých jídel není moc široká, ale vybrat se dá lépe než v jiných podnicích, kteří si značku „vhodné pro vegetariány“ připisují stejně jako tato restaurace.

Tabulka 9. Stručný přehled aktivity podniku

Propagace	Aktivita
Webové stránky	ano
Sociální síť	ano
Jiné (damejido.cz, slevomat.cz)	ano
Shodnost jídelníčku	ano

Bernard Bar

V Česku jde již o druhý takový bar nebo spíše hospodu, která vznikla první v Brně. Celkově je to koncept, který se v Česku začíná rychle rozvíjet, neboť majitel vlastní i Bernard Pub, které jsou již v několika městech. V hospodě na výběr z mnoha jídel opravdu není, primárně je zaměřena na pivo, ke kterému nabízí pár skromných pokrmů.

Na Facebooku byli aktivní do konce minulého roku, avšak kvůli covidové situaci a malému výběru byl provoz dočasně pozastaven. Webové stránky jsou přehledné a vystaven je nápojový i jídelní lístek.

Jelikož se jedná především o pivní bar, tak se nemůžeme těšit z velkého výběru normálních jídel s masem, natož pak bezmasých alternativ. Možnosti pro vegetariána jsou tu

pouze dvě, a to ze studených předkrmů. Pokud by měl vegetarián, ale opravdu hlad tak by se z nakládaného hermelínu nebo tvarůžkové pomazánky se zeleninou nasytit mohl.

Tabulka 10. Stručný přehled aktivity podniku

Propagace	aktivita
Webové stránky	ano
Sociální síť	ano
Jiné (damejido.cz, slevomat.cz)	ne
Shodnost jídelníčku	ano

Beer bar Na stojáka

Bar je stejně jako Bernard Pub zaměřen primárně na pivo. Jak již název napovídá, tak jejich největší odlišnost tvoří nemožnost se posadit, ale říká se, že pivo slehne právě nejlépe ve stoje. Možnost dát si jídlo je zde velmi mizivá, kvůli jejich zaměření.

Aktivitu projevují na Facebooku a také mají vytvořené vlastní webové stránky. Na obou těchto stránkách jim nechybí aktuální nabídka nápojů. Jídelní lístek však není.

Jedná se o první zařízení, ve kterém by se člověk se stravovacími preferencemi nenasytil. Kromě nabízených pochutin, jako jsou brambůrky, tyčinky či oříšky si zde vegetarián opravdu nevybere. Ale jak je uvedeno výše, je to pivní bar a jejich cílem není vařit, ale čepovat pivo.

Tabulka 11. Stručný přehled aktivity podniku

Propagace	aktivita
Webové stránky	ano
Sociální síť	ano
Jiné (damejido.cz, slevomat.cz)	ne
Shodnost jídelníčku	ne

Pizza kebab

Jedno z „hladových oken“ na dolním náměstí. Dle názvu je jasné, že si lze se 100 % jistotou objednat pizzu či kebab. Dále pak klasicky jako v každém rychlém občerstvení jsou zde hranolky, sýr v bulce nebo párek v rohlíku.

Ve srovnání s druhým rychlým občerstvením jsou absolutně neaktivní a nesnaží se dát o sobě kdekoliv vědět. Nemají totiž webové ani facebookové stránky, takže se o nich člověk dozví jen těžko. Tudíž jsem nemohla porovnat jejich fyzickou nabídkou s tou na internetu, ale u provozovny je nabídka dostatečně srozumitelná a viditelná s dvěma nebo třemi bezmasých variant.

Jelikož na internetovém světě prakticky neexistují, tak se nemají ani kde označit jako vhodné pro vegetariány. Ale opět jde pouze o „hladové okno“, které se spoléhá především na zákazníka, který nemá čas čekat půl hodiny v restauraci, ale potřebuje rychle nějaké jídlo a pokračovat dál.

Tabulka 12. Stručný přehled aktivity podniku

Propagace	aktivita
Webové stránky	ne
Sociální sítě	ne
Jiné (damejidlo.cz, slevomat.cz)	ne
Shodnost jídelníčku	ne

Original Greek Food

Jde o rychlé občerstvení, jehož předností je řecká kuchyně, která v restauracích příliš není. Nejvíce jsou zaměřeni na kebaby včetně těch vegetariánských.

Přestože se jedná jen o rychlé občerstvení, tak jsou velice aktivní na Facebooku, kde téměř každý den informují o svých pokrmech a přidávají různé chutné příspěvky. Dále jsou registrováni i na damejidlo.cz, které jim pomáhá s rozvozem jídel. Vlastní web nemají, ale to by bylo u takového malého podniku asi zbytečné, spoléhají na svou rychlost a oblíbenosti

kebabu, která je obrovská především u mladých lidí. Nabídku pokrmů lze shlédnout přímo na Facebooku a je totožná s cedulí před zařízením.

V řecké kuchyni nesmí chybět zelenina, a proto se bez problému bezmasé varianty najdou. Označení vhodné pro vegetariána jsem nikde nenašla, ale člověk, který se zde zastaví a stravuje se alternativním způsobem si jistě vybere.

Tabulka 13. Stručný přehled aktivity podniku

Propagace	aktivita
Webové stránky	ne
Sociální síť	ano
Jiné (damejidlo.cz, slevomat.cz)	ano
Shodnost jídelníčku	ano

Caffetteria Allegra

Kavárna v italském stylu, situována na horním náměstí v pasáži. Vhodná pro pozdní snídaně či svačinu před obědem, jelikož polední menu najdeme jen v jejich hlavním podniku, který je v ulici Kateřinské a nepadá tak do mého průzkumu.

Facebook, webové stránky dokonce i Instagram této kavárny nejsou cizí. Snaží se o dobrou reklamu kavárny i restauraci. Bohužel nabídka snídaní na internetu není kompletní, zatímco v kavárně ano. Na webu můžeme vidět pouze 4 jídla, ale nabídka kavárny je pestřejší. Avšak jako velké mínus to neberu, protože všechny jídla jsou ve vegetariánské verzi.

Za vhodnou pro vegetariány se označit zcela jistě dá, ale nikde se takto nepropaguje, přece jen jde primárně o kávu a sladké dezerty, a ne se naobědvat nebo navečeřet. Snídaně jsou ale výborné a kavárnu bych tak doporučila bez výčitek.

Tabulka 14. Stručný přehled aktivity podniku

Propagace	aktivita
Webové stránky	ano
Sociální sítě	ano
Jiné (damejidlo.cz, slevomat.cz)	ne
Shodnost jídelníčku	ne

Hany BITE Vaflarna

Hany Bite vaflárnu jsem do svého průzkumu zahrнула, protože se jedná o jeden z typů stravovacích zařízení. Jde o bistro, kde je hlavní náplní práce výroba bubble wafflí. Na výběr je z mnoha sladkých verzí a nově i ze slaných kombinací, které osloví každého člověka minimálně vizuálně. Díky tomu, že jsou waffle opravdu bubble přitahují pozornost zákazníka už jen svým vzhledem a po ochutnaní člověk vážně nelituje, že zkusil něco nového.

Vaflárna si dělá skvělou reklamu téměř všude. Jsou viditelní na Facebooku, kde je zveřejněna jejich nabídka. Dále pak spolupracují i s damejidlo.cz, které je v této době velice oblíbené. Také dávají různé akce na slevomatu, což jim také pomáhá přilákat novou klientelu. Nejvíce jsou však vidět na Instagramu, kde mají téměř každý den nový příspěvek s chutnými wafflemi. Bohužel jsem však kompletní nabídku wafflí nenašla nikde volně přístupnou na internetu, ale pochybuji, že si člověk z takového množství kombinací nevybere.

Označení vhodná pro vegetariána by bylo zbytečné, jelikož jsou to spíše jen sladká jídla. Slané verze jsou pouze dvě, a to vegetariánská nebo se slaninou, v podniku jsou však velice vstřícní a domluvit se s nimi dá na téměř čemkoli.

Tabulka 15. Stručný přehled aktivity podniku

Propagace	aktivita
Webové stránky	ano
Sociální síť	ano
Jiné (damejidlo.cz, slevomat.cz)	ano
Shodnost jídelníčku	ne

Sushi Mioni

Japonská restaurace, která se již podle názvu zabývá převážně výrobou sushi. Podnikání je velice úspěšné, to potvrzují již 4 podniky v Česku, konkrétně v Olomouci, Ostravě, Zlíně a Brně.

Na své propagaci si dávají hodně záležet. Mají vytvořené vlastní webové stránky, kde mají kompletní nabídku pokrmů jako v restauraci. Kromě široké škály sushi nabízí také saláty, polévky a alkoholické i nealkoholické nápoje.

Dále jsou registrováni na portále damejidlo.cz, což je v poslední době jedna z nejvyhledávanějších stránek pro dovoz jídla. Vytvořený mají i Facebook, ale zde moc aktivní nejsou. Velké plus je, že dávají různé slevy na slevomat.cz a tím si přitahují stále nové zákazníky.

Restaurace se nikde nepropaguje jako vegetariánská, ale pokud by se zde chtěl někdo takto najíst tak si nebude mít problém vybrat z několika alternativ sushi.

Tabulka 16. Stručný přehled aktivity podniku

Propagace	aktivita
Webové stránky	ano
Sociální síť	ano
Jiné (damejidlo.cz, slevomat.cz)	ano
Shodnost jídelníčku	ano

6 Závěry a doporučení

Díky průzkumu jsem zjistila, zda se jídelníčky na internetu shodují s nabídkou v restauraci. Dále jestli podnik o nabídce jídel dostatečně informuje na svých či jiných stránkách a zda by se člověk stravující alternativním způsobem dokázal najít.

Nepali restaurant

Nabídka jídel na internetu je přehledná, shodná a člověk ji nehledá dlouho jako u jiných podniků. Velkým plusem pro zařízení a zároveň pro zákazníka je „šťastná hodinka“, kde je poskytována sleva 15 % na jídla. Dalším kladem je aktivita nejen na webových, ale i sociálních stránkách. Nevýhodou je jejich umístění a také nejsou registrováni na žádné aplikaci, která by jídlo rozvezla, a to je škoda.

Moravská restaurace

Nevýhod podniků je mnoho. Bezmasou variantou je pouze smažený sýr s hranolkami a zeleninový salát. Kromě nabídky vín, která je rozmanitá, není vyvěšen jídelníček nikde na internetu, i přesto že webové stránky existují. Vedení restaurace by mělo více zapracovat na své internetové prezentaci, která by jim mohla pomoci získat nové zákazníky.

Café restaurant Caesar

Velkým přínosem pro ně je jejich umístění, které je přímo pod radnicí, a je tak velkým lákadlem hlavně pro turisty. Aktivita podniku na internetu je velká a každodenní aktualizace poledního menu je pro ně samozřejmostí. Jako jeden z mála podniků nabízí nejen vegetariánské, ale i veganské varianty pokrmů, které jsou opět k vidění na jejich stránkách či Facebooku. Jako nevýhodu vidím jedině, že nejsou dostupní na portálech, které se zabývají rozvozem jídel.

Caffe Opera

Podnik se snaží být na internetu hodně aktivní a také originální. Nápad na tematické menu jako bylo valentýnské nebo velikonoční je výborná možnost se více zviditelnit. Podobně jako u restaurace Caesar každý týden aktualizují své. Možnost objednat si přes aplikaci damejídlo.cz, je také velkým plusem.

Nase Cafe

Kavárna, kde si člověk dá spíše pozdní snídani. Podnik o nabídce informuje především na Facebooku a Instagramu, kde jsou i fotky pokrmů a zákazník má ještě lepší představu o tom co si může objednat. I když se jedná pouze o kavárnu, tak je zde širší nabídka bezmasých alternativ než v některých restauracích.

Café na Cucky

Kavárna má výborné umístění a zastaví se zde snad každý, kdo navštíví Divadlo na Cucky. Přestože se jedná jen o kavárnu, tak zde vaří i polévky a lehké obědy, a to i ve veganské verzi. Velké plus přidává výroba z domácích potravin a snaha šetřit co nejvíce přírodu, která je pro tuto komunitu klíčová. Podnik se tak stal velice oblíbený mezi lidmi s tímto životním stylem.

Restaurace pod Limpou

Pro vegetariána tento podnik není moc správnou volbou, neboť je bohužel primárně zaměřen na steaky a burgery. I přesto, že je zde maso na prvním místě, ale jedna vegetariánská a veganská verze je, což dávám za velké plus. Bohužel možnost, že jsou i bezmasé varianty nejsou na internetu nikde k nalezení. Tímto si dle mého názoru odrazují i menší množství návštěvníků, které by měli o takové varianty zájem. Výhodou podniku je dobré umístění na dolním náměstí a v létě si možnost sednout ven na zahrádku.

Hanácká hospoda

Propagace hospody je na velmi dobré úrovni, každodenní aktualizace denní nabídky a stálý jídelníček se dá také lehce najít. Označení vhodné pro vegetariány se zde opírá o 5 jídel. Veganské jídlo se nevaří vůbec. Plusem je již zmíněná dobrá dostupnost informací na internetu pro zákazníka.

U Červeného volka

Kladem je aktivita na sociálních sítích a možnost nechat si jídlo i dovést díky registraci u damejídlo.cz. Snad jako jediná restaurace nabízí v poledním menu vždy minimálně jednu verzi bez masa. Osobně bych podniku doporučila zaměřit se na určitý styl a nevařit od každého trochu.

Bernard Bar

Plus podniku je jídelní i nápojový lístek na internetu, avšak jelikož jde o pivní bar nabídka piv mnohonásobně převyšuje tu na jídlo. Podniku nelze vyčítat, že jsou jen 2 možnosti pro vegetariány a pro vegana žádná, když je jejich koncept založený především na pivu.

Beer bar Na stojáka

Situace je podobná jako u předchozího podniku - zaměření na pivo, nápojový lístek dostupný jídelní ne. Pivní nabídky aktualizují pravidelně na soc. sítích. Ze všech vybraných zařízení je to první, kde by se „býložravec“ vůbec nenasytil.

Pizza kebab

Jsou zcela neaktivní, nemají vytvořené webové stránky ani nejsou uživateli žádné sociální sítě. Nabídku jídel jsem tak neměla s čím srovnávat. Hladový vegetarián si tady z nějaké „rychlovky“ vybere, ale vegan už ne. Jedná se však o „hladové okno“, které spoléhá

především na svou rychlost v uvaření jídla. Proto dle mého názoru nemůžu absolutní neaktivitu moc vytýkat.

Original Greek Food

Ve srovnání s druhým rychlým občerstvením je to naprostý opak. Příspěvky nových jídel sdílejí především na Facebooku téměř. Spolupracuje s damejidlo.cz, která jim pomáhá s rozvozem. Cedula před zařízením je stejná jako nabídka na internetu, tudíž není zákazník o nic ochuzen. Jejich originalita spočívá v řecké kuchyni, která je plná zeleniny a ideální pro člověka se stravovacími preferencemi. Na dolním ani horním náměstí žádnou restauraci s tímto zaměřením nenajdeme, a to je jedna z výhod tohoto zařízení.

Caffetteria Allegra

Jednoznačný plus je aktivita, a to nejen na Facebooku, ale i Instagramu, kde sdílí i fotky pokrmů. Bohužel internetová nabídka kompletní není, přímo v kavárně je větší výběr. Velké mínus to není, protože jsou všechny pokrmy bez masa. Osobně za drobnou nevýhodu považuji spíše její umístění v pasáži, kde si jí každý nemusí všimnout.

HANY Bite Vaflárna

Waffle jsou převážně ve sladké verzi, tudíž nemá vegetarián problém s výběrem. Veganská verze wafflí zatím k dispozici není. Bistro je nejvíce aktivní na Instagramu, kde je téměř každý den nová fotografie s chutnými wafflemi. Plus podniku je také portál [slevomat](http://slevomat.cz), kde jsou waffle dokonce se slevou. Nevýhodou je, že kombinace wafflí nemají nikde na internetu nikde k vidění.

Miomi sushi

V restauraci najdeme několik alternativ pro vegetariány, vegani jsou bohužel opět opomíjeni. Na svém webu mají zcela přehlednou nabídku přesně jako v restauraci. Výhodou je jejich celková aktivita a snaha se dostávat do podvědomí lidí, k tomu jim pomáhá slevomat.cz a portál damejidlo.cz.

7 Diskuse

V bakalářské práci jsem se snažila zmapovat nevegetariánská zařízení na horním a dolním náměstí v Olomouci. Po nutné filtraci zůstalo objektem zkoumání 16 stravovacích zařízení, které jsou i po krizi stále aktivní. Jednalo se především o restaurace, dále jsem zahrнула i 3 kavárny, 3 hospody, 2 rychlá občerstvení a jedno bistro. Některé zařízení byly vyřazeny již zmíněného důvodu uzavření podniku a další kvůli žádné nabídce jídel.

Hlavní oblastí zkoumání byla shodnost vegetariánské nabídky v restauraci s tou dostupnou na internetových zdrojích. K dosažení výsledku byla zásadní osobní návštěva a shlédnutí jídelníčku, který jsem poté srovnávala. Z výsledků vyplynulo, že 10 podniků má své menu totožné na obou místech. K zbylým 6 zařízením, které mají dostupný jídelníček částečně nebo vůbec patří 2 restaurace, pivní bar, bistro, „hladové okno“ a kavárna. Myslím, že pro dané dvě restaurace je neposkytnutí o vegetariánských pokrmech na webu ztrátou potenciálních zákazníků. U zbylých čtyř objektů, které informace neposkytují se to dá omluvit vzhledem k jejich různým zaměření. Z výzkumu tak můžeme usoudit, že většina majitelů a vedoucích si uvědomuje sílu internetu v dnešní době a snaží se informace podávat i zde.

Druhým cílem bylo zjistit, zda se v podniku, který se neprezentuje jako vegetariánský či veganský, člověk s takovými stravovacími preferencemi nasytí. Z mého výzkumu vyplynulo, že kromě jednoho zařízení by se nenáročný vegetarián nasytit všude. Vegan by to měl bohužel už těžší, neboť nabídka pro ně je stále dost omezená. Paradoxně nalezneme nejvíce alternativních jídel v kavárnách, kde je nabídka vždy i pro veganského zákazníka. Výjimka je také restaurace, která je primárně zaměřena na steaky a burgery, ale kde se i přesto jedna veganská verze burgeru našla. Z 16 zkoumaných podniků je vhodných pro vegana tedy pouze 5. Z výzkumu tak plyne, že vegetariánský zákazník nebude mít téměř nikde problém se najíst naproti tomu veganský zákazník si místo, kde se nají musí hledat pečlivěji.

Další oblastí výzkumu byla aktivita podniku na webu či sociálních sítích. Zde mě podniky velice překvapily, neboť téměř všechny měly založený alespoň Facebook, kde pravidelně probíhá aktualizace nabídky. V online světě jsem nenašla žádnou zmínku jen o rychlém občerstvení a o Moravské restauraci. Kavárna „Nase cafe“ a „Café na Cucky“ má založený dokonce Instagram, kde sdílí svou nabídku i za pomoci chutných fotek. O webové stránky se nestaraly už 4 podniky, přestože dva objekty šetření webové stránky vytvořené

mají, tak je jejich aktivita zde nulová, ale kompenzovat se to snaží na alespoň na sociálních sítí.

Jako poslední jsem zjišťovala, jestli se podnik registroval na nějakých portálech či aplikacích, které by mu mohli pomoci dostat se více do podvědomí zákazníků. Přesně polovina ze zkoumaného vzorku je registrovaná na portále damejidlo.cz, kde je jasně viditelná nabídka vegetariánských i nevegetariánských pokrmů. Tato aplikace se stala velice oblíbenou především v době pandemie, kdy si zákazník objednal přes internet a jídlo mu bylo doručeno domů. Další možnost zviditelnění používá pouze vaflárna a restaurace Sushi Miomi, která nabízí možnost nákupu přes slevomat.cz, kde jsou na jejich pokrmy různé akce a slevy. Napali restaurant se sice na žádném portále neregistrovala, ale mají svojí „Šťastnou hodinku“, která znamená slevu 15 %, na kterékoliv jídlo.

8 Závěr

Hlavním cílem této bakalářské práce bylo zjistit, zda se v nevegetariánském zařízení nasatí právě vegan či vegetarián a také jestli se nabídka bezmasých jídel v restaurace shoduje s nabídkou na internetových zdrojích. Pro lepší pochopení jsem si nastudovala literaturu související s vegetariánstvím a veganstvím. Tyto poznatky jsem využila a zaznamenala především v teoretické části. K dosažení cíle mi pomohla nejvíce osobní návštěva daného zařízení a také rozhovor s vedoucím.

Pro získání potřebných informací jsem zvolila kvalitativní metodu výzkumu, založenou na srovnání přímého zdroje z restaurace a webu. Dále jsem vedla nestrukturované rozhovory s vedoucími podniku, které sloužili k doplnění informací o nabídce restaurace a možnostech pro zlepšení propagace.

Splnění hlavního cíle jsem dosáhla na základně osobní návštěvy podniku a následného srovnání s internetem. Z výsledků jsem vyhodnotila, že skromnější vegetarián by si našel jídlo kromě jedné hospody v každém ze zkoumaných objektů. Bohužel vegan má tuto možnost jen v 5 zařízeních. Ze srovnání vyplynulo, že větší polovina podniků má jídelničky na obou místech shodný a šance, že sem zavítá vegetariánský nebo veganský zákazník je větší.

Dílčím cílem bylo zhodnocení snahy propagace podniku na internetovém světě. Z výsledků, které jsem získala je jasné, že většina podniků si uvědomuje, že podávání a aktualizace nabídky podniku je pro něj velmi důležitá, neboť téměř všechny objekty alespoň minimální snahu o aktivitu, ať už na Facebooku, Instagramu či vlastních webových stránkách mají. Některé se snaží zviditelnit i za pomoci jiných aplikací nebo umožňují zakoupení jídel se slevou přes slevomat.cz. Všechny tyto snahy jsou důležité a podnik si tak může získat mnoho nových zákazníků.

9 Souhrn

Má bakalářská práce na téma Nabídka restauračních zařízení v Olomouci pro návštěvníky se stravovacími preferencemi, se snaží poukázat na problém s výběrem jídla u lidí, co mají jiné stravovací návyky, v různých stravovacích zařízeních. Především se jednalo o výzkum v restauracích a hospodách, pro zajímavost jsem do výzkumu zahrnula i kavárny rychlá občerstvení a jedno bistro, ve kterých je možné se najíst.

V teoretické části jsem se věnovala vysvětlení jednotlivých pojmů, které s tématem souvisí. Obsahuje definici vegetariánství a veganství, jejich typy, stručnou historii a současné zastoupení v populaci. Dále jsou zde uvedeny možné důvody, proč někdo přechází na tento životní styl.

V praktické části jsem na základě převážně osobního šetření, které spočívalo v návštěvě restaurace a osobního rozhovoru s vedením nebo personálem, porovnávala jejich menu s tím, co mají vystaveno na internetu a vyhodnotila. Zaměřena jsem byla také na snahu podniku informovat veřejnost o nabídce jídel na internetových zdrojích.

Hlavní cílem bylo srovnat nabídku v restauraci s nabídkou dostupnou na internetových stránkách. Dílčím cílem pak, zda má podnik snahu o jakoukoliv propagaci právě na internetových zdrojích.

Summary

The objective of this thesis (The offer of restaurants in Olomouc for visitors with special preferences in food) is to outline and show the limitations that vegetarians and vegans have when dining in regular restaurants. The majority of the research was collected from restaurants and pubs and to expand the study was also gathered from coffee shops, fast food outlets, and a bistro that serves meals.

In the theoretical section of my thesis, I have defined the meanings of the terms and phrases used in my thesis. There are the definitions of vegetarianism, vegan, the differences, their history, and the present representation in the population. I also explained the reasons as to why people convert their lifestyle to vegetarianism or veganism.

In the practical part of the study, I visited restaurants in Olomouc and personally spoke with restaurant managers and/or with the front of the house. I then compared the menus on offer directly in the restaurants with the menus being offered online and evaluated the differences. My focus was concentrated on the menus being offered and advertised to potential restaurant-goers online.

The primary goal was to compare the culinary menu in the restaurants with the menu being offered on their websites. The secondary goal was to research the promotion of their culinary menus on their websites.

10 Referenční seznam

Blatná, J., (2006), *Železo. Společnost pro výživu*. Retrieved from: <https://www.vyzivaspol.cz/zelezo-2/>

Blatná, J., (2016), *Potřebujeme minerální látky k životu? Společnost pro výživu*. Retrieved from: <https://www.vyzivaspol.cz/potrebujeme-mineralni-latky-k-zivotu/>

Červená, D., & Červený, K. (1994). *Léčba výživou: Encyklopedie léčivých potravin*. Neografia.

Česká veganská společnost. (2018). Retrieved from: <https://veganskaspolecnost.cz/ekologie/>

Česká veganská společnost (2019). Retrieved from: <https://veganskaspolecnost.cz/ipsos-2019/>

Dlouhá, R. (1998). *Výživa: přehled základní problematiky*. Karolinum.

Domaradzka, V., Parol, D., & Zakrzewski, R. (2016). *Strava pro běžce: i pro vegetariány a vegany* (přeložil Danuta KULOVÁ). CPress.

Großhauser, M. (2014). *Sportovní výživa pro vegetariány a vegany* (přeložil Lucie FROLÍKOVÁ). Grada Publishing.

Hartinger, W. (2004). *Vegetariánství z lékařského hlediska*. Earth Save.

Hoffman, S. R., Stallings, S. F., Bessinger, R. C., & Brooks, G. T. (2013). Differences between health and ethical vegetarians. Strength of conviction, nutrition knowledge, dietary restriction, and duration of adherence. *Appetite*, 65, 139-144.

Janda, S., & Trocchia, P. (2001). Vegetarianism: Toward a Greater Understanding. *Psychology & Marketing*, December 2001(12), pp. 1205–1240.

Kulhavý, J., (2007). *Vegetariánské hnutí v České republice a v Církvi adventistů sedmého dne* [Závěrečná]. Teologický seminář Církve adventistů sedmého dne.

Kunová, V. (2011). *Zdravá výživa*. (2. vyd.). České Budějovice: Grada Publishing.

Leitzmann, C., & Keller, M. (2010). *Vegetariánská strava* (2. vyd.). UTB.

Melina, V., & Davis, B. (c2008). *Průvodce (začínajícího) vegetariána: [kompletní průvodce zdravou vegetariánskou stravou]*. Radňovice: Andrea Komínková.

- Opitz, C. (2002). *Výživa pro člověka a Zemi*. Praha: Aviko Invest.
- Phillips, F. (2005). Vegetarian nutrition. *Nutrition Bulletin*, 30(2), pp. 132-167.
- Pribis, P., Pencak, R. C., & Grajales, T. (2010). Beliefs and attitudes toward vegetarian lifestyle across generations. *Nutrients*, 2(5), 523-531.
- Risi, A., & Zürrer, R. (2007). *Vegetariánský život: přednosti bezmasé výživy*. EarthSave CZ.
- Rozin, P., Markwith, M., & Stoess, C. (1997). Moralization and Becoming a Vegetarian: The Transformation of Preferences Into Values and the Recruitment of Disgust. *Psychological Science*, 8(2), 67–73.
- Singer, P. (2001). *Osvobození zvířat*. Praha: Mladá fronta.
- Stránský, M. (2005). Výživa: Alternativní formy výživy. *Časopis diabetologie, metabolismus, endokrinologie, výživa*. 8(2), 79-86.
- Stránský, M., & Pechan, L. (2010). *Fyziologie a patofyziologie výživy*. Jihočeská univerzita, Zdravotně sociální fakulta.
- Šťastný, J. (2005). Vegetariánská výročí v roce 2004. *Česká vegetariánská společnost*. Retrieved from: <http://www.vegspol.cz/view.php?cislocclanku=2005090004>
- Talandová, V. (2012). *Přirozená živá strava*. IFP Publishing.
- The Vegan society: Definition of veganism*. (n. d.). Retrieved from: <https://www.vegansociety.com/go-vegan/definition-veganism>
- Tláškal, P., Blatná, J., Dlouhý, P., Dostálová, J., Perlín, C., Pivoňka, J., Kunová, V., & Štiková, O. (2016). *Výživa a potraviny pro zdraví*. Společnost pro výživu.
- Wisniewska-Roszkowska, K. (1990). *Vegetariánství*. Brno: Salvo.
- Yntema, S., & Beard, C. H. (c2004). *Vegetariánství a děti*. Mercurius.
- Zlatohlávek, L. (2016). *Klinická dietologie a výživa*. Current Media.

11 Internetové zdroje

The Nepali restaurant. (2021). The Nepali restaurant. Retrieved April 11, 2021, from <http://nepalirestaurant.cz/jidelni-listek/>

Moravská restaurace. (2021). Moravská restaurace. Retrieved April 11, 2021, from <https://www.moravskarestaurace.cz/>

Café Restaurant Caesar. (2021). Café Restaurant Caesar. Retrieved April 11, 2021, from <http://www.galeriecaesar.cz/rest1%20caesar/rest%20caesar%200.htm>

Caffe Opera. (2021). Caffe Opera. Retrieved April 11, 2021, from <https://www.opera-caffe.cz/>

Naše café. (2021). Naše café. Retrieved April 11, 2021, from <https://nasecafe.cz/>

Café na Cucky. (2021). Café na Cucky. Retrieved April 11, 2021, from <http://www.cafenacucky.cz/>

Hanácká hospoda. (2020). Hanácká hospoda. Retrieved April 11, 2021, from <https://hanackahospoda.com/>

Restaurace u Červeného volka. (2021). Restaurace u Červeného volka. Retrieved April 11, 2021, from <https://www.ucervenehovolka.cz/>

Bernard Bar. (2021). Bernard Bar. Retrieved April 11, 2021, from <https://www.bernardbar.cz/>

Beer bar Na stojáka. (2017). Beer bar Na stojáka. Retrieved April 11, 2021, from <http://www.olomouc.beer.hryzalek.miniserver.cz/>

Sushi Miomi restaurant. (2021). Sushi Miomi restaurant. Retrieved April 11, 2021, from <http://www.sushi-miomi.cz/>