



Zdravotně
sociální fakulta
Faculty of Health
and Social Sciences

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

**Hodnocení kvality stravy u pacientů s indikací některé
ze základních diet**

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Studijní program: **NUTRIČNÍ TERAPIE**

Autor: Klára Vaňková

Vedoucí práce: Mgr. Lucie Růžičková

České Budějovice 2023

Prohlášení

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci s názvem „*Hodnocení kvality stravy u pacientů s indikací některé ze základních diet*“ jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů v seznamu citované literatury.

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

V Českých Budějovicích dne 3. 5. 2023

.....

Klára Vaňková

Poděkování

Děkuji paní Mgr. Lucii Růžičkové za odborné vedení mé bakalářské práce, poskytnuté rady a ochotu při spolupráci. Dále mé poděkování patří rodině, která mi studium na vysoké škole umožnila a podporovala mě.

Hodnocení kvality stravy u pacientů s indikací některé ze základních diet

Abstrakt

Téma bakalářské práce je „Hodnocení kvality stravy u pacientů s indikací některé ze základních diet“. Výživa je nedílnou součástí léčby pacienta a pouze s dobrou kvalitou stravy se pacient zvládne rychleji uzdravovat. Vznikl nový nemocniční systém stravování, který vychází z dokumentu Metodického doporučení pro zajištění stravy a nutriční péče od Ministerstva zdravotnictví (Věstník MZ č. 10/2020), jehož cílem je zlepšit kvalitu stravování a zabezpečit správnou výživu. Z původní racionální diety vznikla dieta základní ve zdraví 3 FIT a dieta základní v riziku malnutrice 3 MAL.

Teoretická část práce popisuje historii dietního systému, nemocniční stravování, základní diety a jejich indikace, zásady přípravy a výběr potravin. Dále se zabývá kvalitou a bezpečností potravin, významem jednotlivých živin a potravin ve výživě, výživovým doporučením, malnutricí a nutriční péčí.

Pro tuto práci jsem zvolila kvalitativní formu výzkumu pomocí dotazníkového šetření (technikou dotazníku) a metody pozorování z poskytnutých jídelních lístků. Analýza výzkumu byla prováděna v nemocničním zařízení, kde už déle mají zavedené nové základní diety. Cílem bakalářské práce je zaměřit se na názor a spokojenost pacientů s hodnocením kvality stravy základních diet a prozkoumat z poskytnutých jídelních lístků nutriční hodnotu stravy, postup přípravy a podání základních diet pacientům.

Z výzkumu vyplynulo, že pacienti jsou s kvalitou podávané stravy ze základních diet spokojeni a hodnotí ji kladně. Tolerují jejich příjem potravin v ideálním poměru. Technologický postup přípravy a podávání stravy pacientům je pro ně velmi vyhovující. Z poskytnutých jídelníčků je zjištěno dodržování doporučeného denního příjmu energie a základních živin.

Klíčová slova

Kvalita stravy; indikace základních diet; dietní systém; léčba pacienta; malnutrice; nutriční hodnoty

Evaluation of diet quality in patients with an indication of some of the basic diets

Abstract

Topic of the bachelor's thesis is "Evaluation of the quality of the diet of patients with indication of some of the basic diets". Nutrition is an integral part of the patient's treatment and the patient manages to recover faster only with a good quality diet. A new hospital catering system based on the document called Methodological recommendation for ensuring diet and nutritional care made by the Ministry of Health (Gourmet of the Ministry of Health No. 10/2020) was created. Its aim is to improve the quality of catering and ensure proper nutrition. The Basic Diet in Health 3 FIT developed from the original rational diet and the Basic Diet in Risk of Malnutrition 3 MAL emerged.

The theoretical part of the work describes the history of the diet system, hospital meals, basic diets and their indications, principles of preparation and food selection. It also deals with the quality and safety of food, the importance of individual nutrients and foods in nutrition itself, nutritional recommendations, malnutrition and nutritional care.

For this work, I chose a qualitative form of research using a questionnaire survey (the questionnaire technique) and the method of observation from the menus provided. The research analysis was carried out in a hospital facility where new basic diets have been introduced for a longer time. The aim of the bachelor's thesis is to focus on the opinion and satisfaction of patients with the evaluation of the catering quality of basic diets and to explore the nutritional value of diet, the process preparation and the delivery of basic diets to patients from the menus provided.

The research showed that the patients are satisfied with the quality of the food served from the basic diets and rate it positively. They tolerate their food intake in an ideal ratio. The technological procedure of preparation and service of food to patients is very satisfactory for them. From the menus provided, compliance with the recommended daily intake of energy and essential nutrients is ascertained.

Keywords

Diet quality; indications of basic diets; diet system; patient treatment; malnutrition; nutritional values

Obsah

ÚVOD.....	8
1. SOUČASNÝ STAV	9
1.1. Historie výživy	9
1.2. Dietní systém.....	10
1.3. Nemocniční stravování.....	11
1.3.1. Individuální nastavení DS.....	11
1.3.2. Skladba diet.....	11
1.3.3. Stravovací jednotka.....	11
1.4. Základní diety v dietním systému	12
1.4.1. Dieta základní ve zdraví 3 FIT	13
1.4.2. Dieta základní při riziku malnutrice 3 MAL	15
1.5. Kvalita a bezpečnost potravin	17
1.6. Význam jednotlivých živin ve výživě.....	18
1.6.1. Bílkoviny	18
1.6.2. Tuky	19
1.6.3. Sacharidy	19
1.6.4. Vlákna.....	20
1.6.5. Vitaminy	20
1.6.6. Minerální látky.....	20
1.7. Význam potravin ve výživě	21
1.7.1. Maso, uzeniny, ryby, náhražky masa.....	21
1.7.2. Tuky a oleje	22
1.7.3. Mléko a mléčné výrobky	22
1.7.4. Obiloviny	22
1.7.5. Vejce	23
1.7.6. Zelenina a ovoce	23

1.7.7.	Luštěniny	24
1.7.8.	Sůl	24
1.7.9.	Pitný režim	24
1.8.	Výživová doporučení	25
1.9.	Malnutrice	26
1.10.	Nutriční péče	27
2.	CÍLE PRÁCE A VÝZKUMNÉ OTÁZKY	28
2.1.	Cíle práce	28
2.2.	Výzkumné otázky.....	28
2.3.	Operacionalizace pojmů.....	28
3.	METODIKA.....	29
3.1.	Metodika práce.....	29
3.2.	Sběr dat.....	29
3.3.	Analýza dat.....	29
3.4.	Charakteristika výzkumného souboru.....	30
4.	VÝSLEDKY.....	31
4.1.	Vyhodnocení dotazníků	31
4.2.	Analýza jídelních lístků, postup přípravy a podávání základních diet.....	46
5.	DISKUSE	61
6.	ZÁVĚR.....	65
7.	SEZNAM LITERATURY.....	66
8.	SEZNAM PŘÍLOH	70
9.	SEZNAM ZKRATEK	71

ÚVOD

Má bakalářská práce se věnuje tématu „Hodnocení kvality stravy u pacientů s indikací některé ze základních diet“. Toto téma jsem si vybrala, protože mě na první pohled zaujala jeho problematika. Výživa je nedílnou součástí léčby pacienta a pouze s dobrou kvalitou stravy se pacient zvládne rychleji uzdravovat ve zdravotnickém zařízení.

Nový nemocniční systém vydalo Ministerstvo zdravotnictví v dokumentu Metodického doporučení pro zajištění stravy a nutriční péče. Ten má za cíl zlepšit kvalitu stravování a zabezpečit správnou nutriční péči. Proto pro pacienty, kteří nemají žádné speciální dietní omezení, z původní racionální diety vznikla dieta základní ve zdraví (3 FIT) a dieta základní v riziku malnutrice (3 MAL). V racionální dietě se kombinovaly tradičně české pokrmy se zdravými pokrmy a pro pacienty tato strava byla nedostačující a nevyhovující k aktuálním výživovým doporučením. Dieta 3 FIT je určena pro pacienty, kteří se chtějí stravovat zdravě, nechťně nehubnou a nejsou vážně nemocní. Dieta 3 MAL je určena pro pacienty, kteří jsou v riziku malnutrice a nemají dostatečnou chuť k jídlu.

Tato bakalářské práce je zaměřena na dietu základní ve zdraví a na dietu základní v riziku malnutrice. V teoretické části popisují kvalitu a bezpečnost stravování obou základních diet, jejich indikace, zásady přípravy a výběr potravin i pokrmů. Dále jsem se zaměřila na význam jednotlivých živin a potravin ve výživě, výživová doporučení, malnutrici a nutriční péči.

V praktické části hodnotím výsledky získané dotazníkovým šetřením od indikovaných pacientů základními dietami, abych zjistila jejich názor a spokojenost s kvalitou podávané stravy. V druhé části jsem prozkoumala nutriční hodnoty stravy z jídelních lístků a porovnávala je s dietním systémem daného zařízení.

1. SOUČASNÝ STAV

Výživa je nedílnou součástí léčby pacienta ve zdravotnických zařízeních pro dodání potřebných živin s ohledem na zdravotní stav pacienta. Ministerstvo zdravotnictví vydalo ve věstníku č. 10/2020 dokument Metodické doporučení pro zajištění stravy a nutriční péče, s cílem zlepšení kvality stravování spolu s důrazem na vyhledávání nutričního rizika, kvalitu výživy a stanovení nutričních cílů. Součástí doporučení je i zkvalitňování nutriční péče a nemocničního stravování za účelem zabezpečení správné výživy dle indikací některé ze základních diet. Pouze s dobrou kvalitou výživy se pacient zvládne rychleji uzdravovat, a také snížit rizika komplikací. Základní diety jsou ordinovány pacientům bez speciálních dietních potřeb, a tak z původní racionální diety vznikla dieta základní ve zdraví (3 FIT) a dieta základní v riziku malnutrice (3 MAL). (Věstník Ministerstva zdravotnictví České republiky, 2020)

1.1. Historie výživy

Dietologie je významně jedním z nejstarších medicínských oborů, který nacházíme již v lékařských spisech starověku i středověku. Dietologická doporučení jsou často aktuální a vyplývá z nich, že si lékaři vždy uvědomovali jejich význam pro zdraví. (Svačina, 2019) Už od nepaměti je podání přiměřené stravy i dostatečného množství tekutin klasickým přístupem ošetřování a léčby nemocného pacienta. Všechny heterotrofní organismy potřebují ke svému životu přijímat výživu. (Anděl, 2021)

Podstatně se změnilo kvalitativní složení stravy. Lovci a sběrači získávali potraviny pěstováním obilí a chovem zvířat. Zemědělci pokrývali denní nutriční potřebu více sacharidy a mnohem méně proteiny a tuky. Složení stravy se velice rychle měnilo, ale stále většinu populace trápila podvýživa. V 2. polovině 19. století se začínal rozvíjet potravinářský průmysl. Rozvoj vyráběné výživy a bohatší přísun živin se odrazil na celou společnost a zlepšoval zdravotní stav obyvatel. Smyslem následujícího rozvíjení průmyslu je přidávání nejrůznějších chemických látek do potravin, aby sloužily jako stabilizátory, upravovače textury, chutě a barvy. (Anděl, 2021)

Dle Svačiny (2019) je z tohoto důvodu modernější strava méně zdravá, i protože se velice mění technologie přípravy jídel, jako jsou smažená či fritovaná. Dnes Světová zdravotnická organizace uvádí, že potraviny a způsob stravování se podílí na vzniku veškerých onemocnění v populaci.

Nemoci spojené s výživou mají většinou složitý vztah ke stravě. Může se jednat pouze o deficit jedné živiny, ale ten se dá ihned léčit. (Sharma, 2018)

Hlavními faktory u třetiny nemocí jsou dietní chyby, které se podílejí na vzniku například nádorů, aterosklerózy, hypertenze, obezity a diabetu mellitu (Svačina, 2019). Tak se dal dohromady návrh dávek živin, které jsou potřebné pro udržení zdraví. Rozvoj nutričních věd sdružil odborníky v oblasti výživy a státní orgány začaly poskytovat nutriční doporučení. Ty se stále více prezentují veřejnosti, aby se dostaly ke všem. Proto vzniká spousta edukačních materiálů pro zdravé a nemocné. (Anděl, 2021)

Rozhodně platí, že dnešní vědecká dietologie prospívá pacientům mnohem více než návrat ke stravě předků (Svačina, 2019, s. 19).

1.2. Dietní systém

Dietní systém je závazný soubor diet specifický pro dané zdravotnické zařízení. Každé zdravotnické zařízení má nastavené diety v dietním systému dle nutričních potřeb pacientů. (Růžičková, 2021) Dietoterapie neboli léčba výživou se zajímá o správné léčebné postupy a terapii pacienta (Zlatohlávek, 2019a). Pro klinickou praxi slouží dietní systém jako pomůcka ke zjednodušení správné ordinace a indikace diet a výdeje stravy (Věstník Ministerstva zdravotnictví České republiky, 2020). Diety se indikují u všech pacientů na základě nutriční potřeb, screeningu rizika malnutrice a podle nutričního cíle (Novák, 2021).

První dietní systém byl ustanoven jako závazná norma pro české a slovenské nemocnice v roce 1955. Přes postupné úpravy a změny dané vývojem ještě přepracoval a rozšířil své vydání Přemysl Doberský. (Zlatohlávek, 2019a) Poslední dietní systém byl vypracován v roce 1991 Ministerstvem zdravotnictví ČR, který už není závazný, ale stává se doporučením pro klinická pracoviště. Dnes je stále základem dietní systém Doberského, ale v roce 2020 vydalo Ministerstvo zdravotnictví České republiky Věstník č. 10 Metodické doporučení pro zajištění stravy a nutriční péče. (Růžičková, 2021) Za účelem zkvalitnit systém stravování u hospitalizovaných pacientů spolu s důrazem na vyhledávání nutričního rizika, zhodnocení stavu výživy a stanovení nutričních cílů (Purmová, 2022a).

1.3. Nemocniční stravování

Diety v dietním systému by měly být nastaveny dle nutričních potřeb pacientů daného zařízení a aktualizovány alespoň 1x za 3 roky (Růžičková, 2021). Připravovaná strava pacientům musí být chutná, pestrá, bezpečná a odpovídat jejich výživovým potřebám, zdravotnímu stavu a plánované léčbě (Novák et al., 2021). Dietu pacientovi ordinuje vždy lékař, ale pro pacienta v nutričním riziku a speciální nutriční potřebou spolupracuje lékař s nutričním terapeutem (Věstník Ministerstva zdravotnictví České republiky, 2020).

1.3.1. Individuální nastavení DS

V současné době každé zařízení zodpovídá individuálně za skladbu dietního systému a odpovědným za funkčnost je vedoucí nutričních terapeutů společně s dietologem i nutričním týmem (Růžičková, 2021). Dietní systém se skládá ze základních a speciálních diet. Základní diety jsou ordinovány pacientům bez dietního omezení a speciální diety jsou ordinovány pacientům s některou nutriční potřebou. (Věstník Ministerstva zdravotnictví České republiky, 2020) U každé diety v dietním systému je důležité uvést slovní popis, zda se jedná o dietu plnohodnotnou a dá se podávat dlouhodobě, anebo o neplnohodnotnou, která se podává krátkodobě. Poskytovaná strava musí splňovat nutriční charakteristiku diety. (Růžičková, 2021)

1.3.2. Skladba diet

U konkrétních základních diet pro nastavení energie a množství živin by se mělo vycházet z nutričních potřeb a průměrného pacienta zařízení (Věstník Ministerstva zdravotnictví České republiky, 2020; Růžičková, 2021). Vhodné je směřovat hodnoty energie a živin k mužskému pohlaví, protože má vyšší příjem stravy. Dbá se i na průměrnou hmotnost pacientů. (Růžičková, 2021) Pro pacienta bez nutričního omezení je dobrá možnost volba jídel. Ovlivňuje to jeho příjem a spokojenost se stravou. Důležité je zabezpečit správnou a kvalitní výživu, proto se často sleduje spokojenost pacientů, i jejich oblíbenosti jídel a kvalita stravy, ale také se kontrolují zbytky porcí. (Věstník Ministerstva zdravotnictví České republiky, 2020)

1.3.3. Stravovací jednotka

Stravovací jednotka představuje průměrné náklady surovin na přípravu celodenní stravy pro jednoho pacienta. Průměr vychází ze všech diet. Částka stravovací jednotky musí

zabezpečit přípravu stravy, která bude pestrá, vyvážená a chutná. Strava musí být současně v souladu s nutričními potřebami, plánem léčby a zdravotním stavem pacienta. (Věstník Ministerstva zdravotnictví České republiky, 2020; Růžičková, 2021)

1.4. Základní diety v dietním systému

Změny v systému nemocničního stravování byly potřeba, protože se vývojem a současným stavem změnil pohled na stravování a léčbu pacientů. Dodnes používaný Doberského Dietní systém neodpovídá současným doporučením z hlediska složení a dávek živin. (Věstník Ministerstva zdravotnictví České republiky, 2020) Tzv. racionální dieta, která se indikovala při všech onemocněních, kdy nebyla nutná žádná úprava výživy (Zlatohlávek, 2019a), tak ta dnes nesouhlasí s doporučením pro výživu zdravé populace, ale ani se stravováním pacientů v riziku malnutrice (Věstník Ministerstva zdravotnictví České republiky, 2020). Známá dieta racionální (dieta č. 3) představuje způsob stravování bez velkého množství tuků, jednoduchých cukrů, nevhodných potravin jako jsou např. tučné potraviny, polotovary, zákusky, slaná a smažená jídla a sladké nápoje. Pokrmy by se měly připravovat správným způsobem. Smíšená strava by měla být pestrá a vyvážená s poměrem základních živin, vitaminů a minerálních látek. U racionální diety je doporučená denní potřeba energie a výživová hodnota 9 500 kJ, 80 g bílkovin, 70 g tuků a 320 g sacharidů. (Kerbet, © 2023)

Základním principem nového metodického systému nemocničního stravování je zavedení dvou definovaných základních diet (diety základní ve zdraví 3 FIT a diety základní při riziku malnutrice). Jejich úprava umožňuje přizpůsobení stravování v nemocnici požadavkům zdravotní péče. Cílem metodického doporučení není přesný návod, ale souhrn přijatelných postupů pro aktualizaci systému zlepšení kvality stravování a nutriční péče v jednotlivých zdravotnických zařízeních. (Věstník Ministerstva zdravotnictví České republiky, 2020)

Základní diety jsou ordinovány pacientům bez speciálních dietních potřeb. Dieta základní ve zdraví 3 FIT se využívá pro pacienty, kteří nemají riziko malnutrice a dietní omezení. Dieta splňuje požadavky zdravé stravy dle Světové zdravotnické organizace (WHO) a i ostatních odborných organizací. Jestliže pacient nebude tolerovat dietu 3 FIT, lze ji vyměnit za dietu 3 MAL. Dieta základní při riziku malnutrice 3 MAL se právě indikuje pacientům, kteří jsou malnutriční a bez dietního omezení. Do jídelníčku se převážně zařazují typická česká jídla, která pacientům chutnají. (Růžičková, 2021)

1.4.1. Dieta základní ve zdraví 3 FIT

Dieta základní ve zdraví se indikuje při onemocnění pacientům bez dietního omezení a bez nutričního rizika. Také se indikuje v prevenci rizika obezity, diabetu mellitu 2. typu, kardiovaskulárních a onkologických onemocnění. Jídelníček se skládá z potravin a pokrmů, které jsou zásadně doporučeny Světovou zdravotnickou organizací (WHO) i dalšími nutričními společnostmi. Dieta klade důraz na vhodné složení tuků, optimální rozložení bílkovin, navýšení vlákniny, vitaminů a minerálních látek a omezení cukru i soli. Dieta je plnohodnotná, takže se dá podávat dlouhodobě. Dieta 3 FIT má poskytnout zdravě stravující se populaci možnost zachovat její stravovací návyky, i v době hospitalizace, a další část obyvatel může inspirovat ke správnému stravování. (Věstník Ministerstva zdravotnictví České republiky, 2020; Růžičková, 2021)

Zásady přípravy diety 3 FIT

Denní jídelníček je pestrý a rozdělen do 3 až 5 porcí za den. Z technologických úprav se upřednostňuje vaření, pečení, dušení a grilování, ale naopak se nedoporučuje smažení a fritování. Hlavní jídla (snídaně, oběd, večeře) se skládají ze správného rozložení talíře, kde musí být obsažen zdroj kvalitní bílkoviny a sacharidů, ovoce nebo zeleniny. (Věstník Ministerstva zdravotnictví České republiky, 2020; Růžičková, 2021)

Výběr potravin a pokrmů diety 3 FIT

Výběr potravin je přihlížen na situaci nemocničního stravování a podle možností se poté upřednostňují lokální potraviny (Věstník Ministerstva zdravotnictví České republiky, 2020).

Ve výběru masa, uzenin a ryb je v jídelním lístku převaha drůbežího masa. Zařazuje se kuřecí a krůtí maso, králík, dále libové hovězí a vepřové maso. Nejméně 2x týdně ryby, zejména mořské, protože jsou významným zdrojem n-3 polyenových mastných kyselin a jódu. Občas z uzenin lze jen zahrnout šunku s vysokým podílem svalové bílkoviny. Omezuje se příjem potravin s vyšším množstvím tzv. skrytého tuku a s vysokým obsahem soli, hlavně tučného masa a zpracovaných výrobků z masa (např. uzeniny a konzervy). Pro zpestření jídelníčku se můžou zařadit náhražky masa, jako je tofu, sójové maso i tempeh. (Věstník Ministerstva zdravotnictví České republiky, 2020; Růžičková, 2021)

Při přípravě pokrmů se omezuje množství tuku. Preferují se rostlinné oleje před živočišnými tuky. Doporučuje se nepoužívat tuky s vysokým obsahem nasycených mastných kyselin (např. kokosový a palmojádrový tuk). (Věstník Ministerstva zdravotnictví České republiky, 2020)

Z mléka a mléčných výrobků jsou preferovány polotučné, neslazené a co nejméně zpracované. S výhodou se zařazují tvrdé a čerstvé sýry, tvaroh, bílý jogurt a zakysané mléčné výrobky např. kefir a acidofilní mléko. (Věstník Ministerstva zdravotnictví České republiky, 2020; Růžičková, 2021)

Preferují se zdroje polysacharidů jako jsou brambory i obiloviny (rýže, těstoviny, celozrnné pečivo, kuskus, ovesné vločky atd.) (Věstník Ministerstva zdravotnictví České republiky, 2020; Růžičková, 2021).

Vejce se využívá jako zdroj kvalitních živočišných bílkovin (Růžičková, 2021).

Příjem zeleniny a ovoce se významně navyšuje alespoň na 400 g za den. Zelenina se podává syrová i tepelně upravená např. dušená, pečená i grilovaná. Druhy ovoce se zařazují čerstvé a nevhodné jsou ovocné výrobky s přidaným cukrem např. kompoty nebo pyré. Houby se do jídelníčku zařazují pro zpestření. (Věstník Ministerstva zdravotnictví České republiky, 2020; Růžičková, 2021)

Luštěniny se podávají alespoň 2x týdně, protože jsou významným zdrojem rostlinných bílkovin a vlákniny. Do pokrmů z luštěnin patří polévky, hlavní jídla i pomazánky. (Růžičková, 2021)

Příjem soli má být ve stravě nižší. Tu převážně omezíme z polotovarů a instantních dochucovadel. Také je důležité snížit příjem cukru v podobě sladkých pokrmů, moučnicků, slazených nápojů i ochucených mléčných výrobků. K dochucení pokrmů se používají jedno-druhovému koření a zelené bylinky. (Věstník Ministerstva zdravotnictví České republiky, 2020; Růžičková, 2021)

Z nápojů se podává voda, čaj, bílá káva nebo ovocný sirup s vodou, ale nedávají se slazené nápoje (Růžičková, 2021).

Polévky se zařazují do každodenního jídelníčku, kde jich je velký výběr např. zeleninové, masové, luštěninové i s vložkou do polévky. Polévky je lepší zahušťovat zeleninou nebo luštěninami než moukou. (Růžičková, 2021)

Hlavní pokrmy s masem se kombinují se zeleninou a pokrmy slané bez masa je vhodné doplnit plnohodnotnou bílkovinou třeba sýrem nebo vejcem. Omáčky se zařazují jen ty minimálně zahuštěné. (Růžičková, 2021)

1.4.2. Dieta základní při riziku malnutrice 3 MAL

Dieta základní při riziku malnutrice se indikuje při onemocnění pacientům bez dietního omezení. Dieta je vhodná pro přizpůsobení se pacientům v realimentaci po akutním nebo chronickým onemocnění, kteří nemají dostatečnou chuť k jídlu, a aby se co nejvíce snižovalo riziko malnutrice. U této diety se zohledňují chutě, spokojenost a oblíbenost českých pokrmů, které chuť k jídlu podpoří. Dieta je plnohodnotná, takže se dá podávat dlouhodobě. V této dietě se preferuje dostatečné množství energie a bílkovin pro pacienty v riziku malnutrice. Ale tato dieta neobsahuje větší množství vlákniny z ovoce a zeleniny ve srovnání s dietou 3 FIT. Také se u této diety více toleruje energie z nasycených mastných kyselin v podobě másla a plnotučných mléčných výrobků a vyšší podíl volných cukrů. (Věstník Ministerstva zdravotnictví České republiky, 2020; Růžičková, 2021)

Zásady přípravy diety 3 MAL

Denní jídelníček je vhodné rozdělit do 4 až 6 porcí za den s dopolední a odpolední svačinkou, popřípadě i 2. večeří. Pacienti se sníženou chutí k jídlu a pocitem plnosti často velké porce nedojídají, proto lépe konzumují menší porce po 2 až 3 hodinách. Strava se připravuje bez technologických omezení a preferenci mají tradiční a oblíbené pokrmy. (Věstník Ministerstva zdravotnictví České republiky, 2020; Růžičková, 2021)

Výběr potravin a pokrmů diety 3 MAL

Z výběru masa se zařazuje veškeré kuřecí, krůtí, hovězí, vepřové maso, zvěřina a ryby. Preferují se uzeniny s vysokým podílem svalové bílkoviny a nižším obsahem tuku. Náhračky masa se můžou zařadit dle tolerance pacientů. (Růžičková, 2021)

Při přípravě pokrmů se využívá máslo, rostlinné oleje a jedno-druhovému oleje, protože tuk je nositelem chuti (Růžičková, 2021).

Z mléka a mléčných výrobků se preferují polotučné až tučné před nízkotučnými. Mléko jako nápoj se podává podle individuální snášenlivosti. Upřednostňují se mléčné výrobky zejména zakysané, ale i tvarohy, bílé a ovocné jogurty, tvrdé sýry. Z mléčných výrobků se často dělají pomazánky (např. pomazánka tvarohová s pažitkou nebo se sušenou

paprikou a šalotkou, pomazánka z lučiny). Další pokrmy, které se zařazují, je šlehaný tvaroh s banánem nebo jiným ovocem, cottage s pažitkou a strouhanou mrkví, lze vše dochucovat bez omezení. (Věstník Ministerstva zdravotnictví České republiky, 2020; Růžičková, 2021)

Výběr druhů ze zdrojů polysacharidů se řídí preferencemi pacientů jako jsou brambory, bramborová kaše i obiloviny (rýže, těstoviny, houskový a bramborový knedlík, celozrnné pečivo, kuskus, ovesné vločky, kroupy atd.) (Věstník Ministerstva zdravotnictví České republiky, 2020; Růžičková, 2021).

Vejsce se využívá jako zdroj kvalitních živočišných bílkovin (Růžičková, 2021).

Příjem zeleniny a ovoce se doporučuje pouze v rozmezí 200 až 250 g denně a není třeba dodržovat denní dávku dle WHO. Na množství a druhu zeleniny a ovoce záleží dle preferenci pacientů. Pro chuť k jídlu je vhodné dávat např. kompoty, smaženou zeleninu nebo dušené zelí. (Růžičková, 2021)

Luštěniny se zařazují jen při jejich kladné toleranci pacientů (Růžičková, 2021).

Sůl, koření a zelené bylinky se používají bez omezení a slouží k chuťové optimalizaci pokrmů (Růžičková, 2021). V případě méně dosoleného pokrmu lze zajistit možnost při konzumaci vlastní kuchyňskou sůl (Věstník Ministerstva zdravotnictví České republiky, 2020).

Polévky se zařazují do každodenního jídelníčku, kde jich je velký výběr např. zeleninové, masové i s vložkou do polévky třeba jako je kapání, nočky nebo vaječná mlhovina. Silné masové vývary jsou účelné pro zvýšení chuti k jídlu. (Růžičková, 2021)

Hlavní pokrmy s masem se upravují podle chuťových preferencí pacientů, kam se vybírají masové guláše, pečená masa nebo smažený řízek. Smažené jídlo je vyhovující zařadit 1x týdně. Hlavní slané pokrmy bez masa je vhodné doplnit plnohodnotnou bílkovinou třeba sýrem nebo vejcem. Hlavní sladké jídlo se zařazuje nejméně 1x týdně. Moučníky se podávají pro zpestření jídelníčku včetně jemného a trvanlivého pečiva k odpoledním svačinám. (Růžičková, 2021)

1.5. Kvalita a bezpečnost potravin

Kvalita výživy je jedna z nejdůležitějších faktorů, které ovlivňují zdraví. Nejen kvantita, ale obzvláště kvalitní složení stravy rozhoduje o duševním a fyzickém zdraví. (Stránský et al., 2019) V rámci správného kvalitního stravování je velice důležitá pestrost. Pestrá výživa je zaměřena na vhodný výběr potravin, ale také barevnost, druhy úprav a rozmanitost v příjmu základních živin a mikronutrientů. (Piřha a Boháčková, 2021)

Kvalita potravin ovlivňuje spokojenost pacientů stravovaných v nemocnicích. Zlepšení nemocničního stravování a kvality potravin může podpořit příjem potravy a léčbu pacientů, a tak zkrátit jejich dobu hospitalizace, snížit plýtvání stravy a náklady nemocnice. Podpora k zajištění vysoce kvalitních potravin ovlivňuje nutriční péči pacienta, a také to může pozitivně působit na jeho zážitek z hospitalizace. Názor a spokojenost souvisí s kvalitou výběru potravin, ale i s důležitými aspekty jako je vzhled, chuť a teplota podávaného nemocničního jídla. (Trinca et al., 2022) K nedostatečnému uspokojení pacienta můžou mít i často vliv dlouhé pauzy mezi jídly během dne (Kozica-Olenski et al., 2021).

Nedostatečný příjem potravy může zvýšit riziko vzniku nebo zhoršení rozvoje podvýživy u pacientů v nemocnici. Podvýživa neboli malnutrice se projevuje změnami tělesného složení, které mohou negativně ovlivnit fyzické a duševní zdraví. (Trinca et al., 2022) Naopak nadměrná a nevyvážená strava může zvýšit nemocnost a úmrtnost na neinfekční nemoci související s výživou, jako jsou kardiovaskulární nemoci, obezita, diabetes mellitus a nádorová onemocnění (Sharma, 2018). Kvalita stravy hraje důležitou roli také při prevenci nebo rozvoji nadváhy, obezity a chronických onemocnění (Jongenelis et al., 2020).

Dle informačního centra bezpečnosti potravin (2021) musí potraviny uváděné do oběhu splňovat požadavky bezpečnosti a zdravotní nezávadnost.

Hlavním strategickým cílem je zajistit výrobu potravin a uvádět pouze bezpečné a kvalitní potraviny na trh. V oblasti výživy je prioritou se zaměřit na správnou výživu podporující zdraví a prevenci nemocí populace. Bezpečnost potravin zahrnuje hygienu výroby potravin, kontrolní mechanismy, monitoring potravních řetězců a sledování výskytu cizorodých látek. (EAGRI, © 2009-2023a)

Hygiena potravin zajišťuje vysokou úroveň ochrany lidského zdraví a života, což je jedním z cílů potravinového práva. HACCP je považován za užitečný nástroj k zajištění zdravotní nezávadnosti potravin. Zavedení tohoto systému může pomoci snížit a minimalizovat ztráty a zlepšit chod provozu. (EAGRI, © 2009-2023b)

U všech potravin na trhu musí být uvedeno složení a v něm všechny složky, které výrobek obsahuje. Také je povinná tabulka nutričních hodnot, která musí obsahovat jednotlivé údaje: energetickou hodnotu (na 100 g / 100 ml), obsah bílkovin, tuků a z toho nasycených mastných kyselin, sacharidy a z toho jednoduchých cukrů, soli. Důležitá role je v úpravě pokrmů a ve zpracování surovin, protože i při úpravě je možné ovlivnit složení stravy. (Piřha a Boháčková, 2021)

1.6. Význam jednotlivých živin ve výživě

Živinami se označují látky, které slouží ke stavbě, udržování a ochraně organismu. Mezi nejdůležitější živiny patří bílkoviny, tuky, sacharidy, vláknina, vitaminy a minerální látky. (Stránský et al., 2019)

1.6.1. Bílkoviny

Bílkoviny jsou organické makromolekuly, jejichž základem je jeden nebo více řetězců z aminokyselin spojených peptidovými vazbami. V organismu plní bílkoviny řadu funkcí např. zdroj energie, obnova buněk a tkání, tvorba hormonů a enzymů, a tak je lze považovat za základní složku živé hmoty. (Stránský et al., 2019; Vejražka, 2021) Aminokyseliny jsou hlavním klíčem k bílkovinným funkcím a jsou efektivně uvolňovány ze stravy (Sharma, 2018). Organismus si umí syntetizovat jen některé aminokyseliny. Ty esenciální se musí přijímat potravou, ale ve stravě se vyskytují v dostatečném množství. (Stránský et al., 2019; Zlatohlávek et al., 2019) Biologickou neboli výživovou hodnotu určuje složení esenciálních aminokyselin a z nich jedna přítomna nejméně tzv. limitující aminokyselina (Stránský et al., 2019; Pánek a Chrpová, 2021). Živočišné bílkoviny mají bohatší koncentraci esenciálních aminokyselin, proto mají vyšší využitelnost než zdroje rostlinných bílkovin. Důležitými zdroji bílkovin jsou ryby, maso, vejce, mléko a mléčné výrobky, obiloviny, luštěniny a brambory. Přísun by měl být z poloviny živočišných produktů a z poloviny rostlinných produktů. Jeden gram bílkoviny dodává organismu energii 17 kJ. (Stránský et al., 2019) Jejich doporučená denní dávka činí

0,8 - 1,0 g bílkoviny na 1 kg tělesné váhy, ale příjem se liší podle několika faktorů (Zlatohlávek et al., 2019).

1.6.2. Tuky

Tuky patří s bílkovinami a sacharidy mezi základní živiny tzv. makronutrienty. Jejich běžná, nedostatečná či nadměrná konzumace ovlivňuje pozitivně či negativně zdraví člověka. (Podle čeho vybírat tuky a oleje, 2018) Tuky plní řadu důležitých funkcí např. zásoba energie, součást buněčných membrán a nosiče vitaminů rozpustných v tucích (Stránský et al., 2019). Hlavní podíl tuků tvoří triglyceridy, které se skládají z glycerolu a navázaných mastných kyselin (Zlatohlávek et al., 2019; Pánek a Chrpová, 2021). Mastné kyseliny jsou hlavními složkami lipidů ve stravě (Sharma, 2018). Tuky jsou významnou a energeticky bohatou složkou výživy. Kalorická hodnota je 37 kJ na gram tuku a jejich přísun by měl být kolem 30 - 35% z celkového energetického příjmu. Vlastnosti živočišných a rostlinných tuků se liší, protože rostlinné tuky obsahují více nenasycených mastných kyselin a živočišné tuky jich obsahují méně. (Stránský et al., 2019; Vejražka, 2021) Tuky s převahou nasycených mastných kyselin by se měly konzumovat omezeně např. sádlo, máslo a skrytý tuk obsažen v mase. Na druhou stranu by se měly vyhledávat zdroje omega-3 mastné kyseliny (např. rybí tuk a olej) (Podle čeho vybírat tuky a oleje, 2018), a také zdroje omega-6 mastné kyseliny (např. chia a lněná semínka). Tyto esenciální mastné kyseliny mají protizánětlivou odpověď na organismus. (Pánek a Chrpová, 2021)

1.6.3. Sacharidy

Sacharidy jsou základním energetickým zdrojem pro organismus. Kalorická hodnota na jeden gram sacharidu je 17 kJ a z poměru celkového energetického příjmu by měly tvořit 50%. (Pánek a Chrpová, 2021) V lidském těle je okamžitým zdrojem energie ve formě glukózy nebo glykogenu, který má zásobní funkci energie v játrech a svalích (Vejražka, 2021). Dále plní sacharidy řadu dalších funkcí např. udržení hladiny glukózy v krvi a zásobní látka pro svalovou činnost (Stránský et al., 2019). Sacharidy se dělí podle počtu monosacharidových jednotek na jednoduché a složité. Rozdělují se do tří skupin: jednoduché cukry (monosacharidy), oligosacharidy a polysacharidy. (Sharma, 2018) Do důležitých zdrojů sacharidů patří obiloviny, ovoce, zelenina, mléko a sladkosti. Sacharidy jsou spíše obsaženy v rostlinných produktech. (Stránský et al., 2019)

Glykemický index je ukazatelem změny hladiny glukózy v krvi po konzumaci sacharidových potravin (Sharma, 2018). Glykemický index se vztahuje pouze na jednu potravinu, nikoliv na celé jídlo (Stránský et al., 2019).

1.6.4. Vláknina

Vlákninu tvoří především polysacharidy a je nestravitelnou částí rostlinné výživy, protože není trávena enzymy trávicího traktu. Množství a složení vlákniny má pozitivní probiotický účinek na střevní mikroflóru. (Vejražka, 2021) Vláknina se dělí na rozpustnou a nerozpustnou. Rozpustná vláknina (pektin) zpomaluje transport zažívacím traktem a zamezuje vstřebávání některých živin skrz střevní stěnu. Nerozpustná vláknina (celulóza) naopak zkracuje transport tlustým střevem, zvyšuje objem stolice a má čisticí funkci. (Zlatohlávek et al., 2019) Doporučený denní příjem vlákniny je minimálně 30 g/den. Jejimi bohatými zdroji jsou obiloviny, ovoce, zelenina, houby a luštěniny. (Stránský et al., 2019)

1.6.5. Vitaminy

Vitaminy jsou nezbytné organické sloučeniny, které jsou z hlediska výživy označovány jako mikronutrienty. Organismus je potřebuje v malém množství, protože ovlivňují pochody vstřebávání a látkové výměny, a tak jsou pro něj vitaminy esenciální. Potřeba vitaminů u zdravých osob je rozdílná podle pohlaví, věku, způsobu života a stravování. Jejich nedostatečný přívod do organismu způsobuje klinické projevy. Potřeby mikronutrientů u nemocných osob závisí na stádiu, míře a příčině deficitu, proto jsou součástí nutriční podpory. Rozlišují se vitaminy rozpustné v tucích, ke kterým patří vitaminy A, D, E, K, a rozpustné ve vodě, ke kterým patří vitaminy skupiny B a vitamin C. (Stránský et al., 2019; Müllerová, 2021)

1.6.6. Minerální látky

Minerální látky jsou anorganické substráty potřebné v organismu v malém množství. Jejich biologické funkce jsou rozmanité např. stavební materiál pro tkáň, součást enzymových systémů a udržují propustnost buněčných membrán. Vstřebávání minerálních látek je různé a závisí na chemické formě, složení potravy, výši příjmu a fyziologii organismu. Minerální látky dělíme dle potřeby ve stravě na hlavní minerální látky (makrominerály) a stopové prvky. Mezi hlavní minerální látky patří vápník, hořčík,

fosfor, sodík, draslík, síra a chlorid. Mezi stopové prvky se řadí železo, jód, zinek, selen, měď a další. (Sharma, 2018; Stránský et al., 2019)

1.7. Význam potravin ve výživě

Vyvážená strava je založena na doporučení z potravinových skupin, které navzájem obsahují správné množství nutričního složení. Z velkých potravinových skupin se přijímají živiny, které udržují zdraví a prevenci výživových deficitů spojené se zdravotními riziky. (Sharma, 2018)

1.7.1. Maso, uzeniny, ryby, náhražky masa

Na kvalitě masa závisí lokalizace a druh zvířete, odkud dané maso pochází. Z nutričního hlediska je maso převážně zdrojem kvalitní bílkoviny, která má po vejci a mléce nejvyšší výživnou hodnotu a je velmi dobře stravitelná. Energie je nejvíce využitelná z tukového podílu. Vyšší obsah tuku a tvorba toxických látek při pečení jsou z nutričního a zdravotního hlediska hodnoceny negativně, a tak by spotřeba měla být omezenější. Z minerálních látek a stopových prvků je maso velmi dobrým zdrojem hořčíku, draslíku, většiny vitaminů skupiny B, železa, zinku, mědi atd. Také jako u jiných potravin i u masa dochází ke ztrátě živin při skladování a tepelném zpracování. (Stránský et al., 2019; Pánek a Chrprová, 2021)

Spotřeba masných výrobků různého vzniku, složení a kvality je vysoká. Tyto výrobky obsahují většinou více tuku i další složky jako je např. používání nadměrné kuchyňské soli. (Stránský et al., 2019; Pánek a Chrprová, 2021)

Rybí maso obsahuje důležité živiny, zejména omega-3 mastných kyselin, vysokohodnotné bílkoviny, vitaminy D a A, jód a fluorid, proto by se konzumace ryb měla navýšit. Pozitivní účinek mají na zdraví polynenasycené mastné kyseliny typu omega-3, které jsou obsaženy v rybím tuku a oleji. Také pravidelný příjem ryb snižuje hladinu cholesterolu v krvi. (Stránský et al., 2019)

Jako součást výživy lze zpestřit a obohatit jídelníček o produkty z luštěnin, především z vysoce nutričně hodnotné sóji. Mezi výrobky se dají uvést sójové kostky a plátky, které lze technologicky upravovat podobně jako maso. (Pánek a Chrprová, 2021)

1.7.2. Tuky a oleje

Existuje pestrý výběr tuků a olejů, které se liší složením mastných kyselin a způsobem získávání, zdali je lisován, rafinován či ztužen. Pokud se tuky a oleje správně používají a vhodně kombinují, tak strava bude odpovídat výživovým doporučením. Tuky s převahou nasycených mastných kyselin by se měly konzumovat omezeně např. sádlo, máslo a skrytý tuk obsažen v mase. Na druhou stranu by se měly vyhledávat zdroje omega-3 mastné kyseliny (např. rybí tuk a olej) (Podle čeho vybírat tuky a oleje, 2018), a také zdroje omega-6 mastné kyseliny (např. chia a lněná semínka) (Pánek a Chrpová, 2021). Tuky a oleje dělíme na rostlinné a živočišné, což v kvalitním jídelníčku znamená, že by rostlinné tuky a oleje měly být zastoupeny dvěma třetinami a živočišné tuky pouze jednou třetinou. Na smažené pokrmy je vhodné používat tuky a oleje s dobrou tepelnou stabilitou (např. řepkový olej). (Podle čeho vybírat tuky a oleje, 2018)

1.7.3. Mléko a mléčné výrobky

Mléko a mléčné výrobky mají vysokou výživovou hodnotu, i jako ostatní potraviny živočišného původu. Mléko je zdrojem kvalitních bílkovin a po vejci má mléčná bílkovina nejvyšší hodnotu vstřebatelnosti. Mléčný tuk obsahuje nasycené mastné kyseliny, ale mastné kyseliny s krátkým řetězcem, které jsou lehce stravitelné. Mléčný cukr takzvaně laktóza je lehce štěpitelná, pozitivně ovlivňuje střevní flóru a podporuje vstřebávání živin. Mléko je důležitým zdrojem řady vitaminů A, D, E i vitaminů skupiny B (zvláště vitaminu B₂ a B₁₂). Z minerálních látek je nejvýznamnější obsah vápníku, který má vyšší využitelnost z mléka než z rostlinných zdrojů, a proto jsou mléko a mléčné výrobky nepostradatelným zdrojem vápníku. Mléko má důležitou roli v dietetice, obzvláště u osob s chorobami zažívacího traktu. Z mléčných výrobků jsou nutričně nejvýznamnější zakysané mléčné výrobky a sýry. Zakysané mléčné výrobky pozitivně ovlivňují mikrobiální osídlení tlustého střeva a jeho imunitní systém. (Stránský et al., 2019; Pánek a Chrpová, 2021)

1.7.4. Obiloviny

Obiloviny plní důležitou funkci v zásobení živin a dalších potřebných látek. Výživová hodnota závisí nejen na druhu a původu obilí, ale významně i na stupni vymílání a dalších faktorech. Obiloviny jsou podstatným zdrojem rostlinných bílkovin, ale neobsahují optimálně všechny esenciální aminokyseliny. Obsah bílkovin má nejvyšší oves a nejnižší

proso. Koncentraci esenciálních aminokyselin má nejvyšší rýže a nejnižší pšenice. Obiloviny obsahují malé množství tuku, ale jejich hlavní živinou jsou sacharidy. Základním energetickým zdrojem je škrob, který se nachází v jádru zrna. Pro člověka je důležitější pomalejší štěpení škrobu z mouky celozrnné, protože prodlužuje pocit sytosti a hraje roli v prevenci a léčbě obezity. Obsah vlákniny je v zevních vrstvách zrna a závisí na stupni vymílání. K nejbohatším na vlákninu patří pšenice, oves, ječmen, a naopak k chudým rýže a pohanka. Celozrnná mouka je hojnější na minerální látky, stopové prvky a vitaminy než mouka bílá, protože se nacházejí v zevních vrstvách zrna a v obilném klíčku. (Stránský a Pechan, 2014; Pánek a Chrpová, 2021)

1.7.5. Vejce

Vejce má ze všech potravin nejvyšší nutriční hodnotu, protože obsahuje kvalitní bílkoviny s vysokým množstvím esenciálních aminokyselin. Ve žloutku je především obsažen tuk, který se skládá z lecitinu a cholesterolu. Vysoký obsah cholesterolu je z nutričního hlediska jedinou negativní vlastností vejce. Sacharidy jsou obsaženy velmi minimálně. Významné zdroje vajec jsou vitaminy A, D, E, vitaminy skupiny B, karotenů a minerálních látek, především železa a zinku. Vejce vařená naměkko jsou lépe stravitelná než vejce syrová. U konzumace syrových i nedostatečně tepelně upravených vajec hrozí mikrobiální riziko (salmonelóza). (Stránský et al., 2019; Pánek a Chrpová, 2021)

1.7.6. Zelenina a ovoce

Zelenina a ovoce má výrazný preventivní potenciál a dodává organismu řadu mikroživin, vlákninu a další esenciální složky výživy. Hlavní složkou zeleniny a dužnatého ovoce je voda. Přírodným zdrojem ovoce jsou sacharidy, kde převažují jednoduché cukry i případně škrob. V zelenině je nepatrný obsah sacharidů, ale jen některé druhy např. mrkev, rajčata nebo cibule obsahují menší množství. Obsah bílkovin a tuků v zelenině a ovoci kromě skořápkových plodů a tropického ovoce (např. avokáda) je také zanedbatelný. Zelenina a ovoce jsou významným zdrojem vlákniny a řady biologických sloučenin na podporu zdraví. Mezi ně patří např. karotenoidy, flavonoidy i fenolové kyseliny, které mají antioxidační účinek. Ovoce a zelenina má významný zdroj vitamínu C a provitaminu A, ale má nízké množství minerálních látek. Živiny se především nacházejí ve slupce, proto je účelné přijímat zeleninu a ovoce včetně zevních vrstev. Podstatnou roli má konzumace zeleniny a ovoce pro snížení rizik veškerých onemocnění. (Stránský et al., 2019; Pánek a Chrpová, 2021)

1.7.7. Luštěniny

Luštěniny by se měly zařazovat do jídelníčku pravidelně z důvodu obsahu rostlinných neplnohodnotných bílkovin. Využitelnost bílkovin z rostlinných zdrojů je výrazně nižší oproti využitelnosti bílkovin z živočišných zdrojů. Luštěniny jsou významným zdrojem škrobu s výjimkou sóji a arašídů. Složkami obalových vrstev luštěnin jsou oligosacharidy, které způsobují nadýmání. Množství nenasyceného tuku je velice nízké také kromě sóji a arašídů. Luštěniny jsou velmi dobrým zdrojem vlákniny a vitaminů skupiny B. Z minerálních látek se vápník nachází v sóji a fazolích a železo v sóji a čočce, ale využitelnost je velmi nízká z důvodu přítomnosti antinutričních látek. (Pánek a Chrpová, 2021)

1.7.8. Sůl

Kuchyňská sůl je chemickým složením chlorid sodný. Sůl je vhodným nosičem nedostatkového jódu, který je do soli přidáván. Sůl je ve výživě zdrojem sodíku, ale stačí konzumovat 2-3 g soli denně. Hlavní podíl příjmu netvoří sůl použitá k přisolování, ale spíše potraviny s více či méně slanou chutí (vyšší obsah je např. v masných výrobcích, sýrech, konzervovaných potravinách, ochucovadlech, kořenících složkách a minerálních vodách). (Bezpečnost potravin, © 2021) Doporučený příjem soli je omezený na 5-6 g denně. To však v rámci vyváženého a pestrého jídelníčku je velmi problematické (Piřha a Boháčková, 2021), protože skutečný příjem bývá často 8-15 g denně. (Bezpečnost potravin, © 2021)

1.7.9. Pitný režim

Voda tvoří 50-60% celkové tělesné hmotnosti u průměrného dospělého člověka (Sharma, 2018). Stav hydratace tzv. nedostatek vody v organismu, který je způsoben jejím nedostatečným příjmem nebo vysokými ztrátami (Pánek a Chrpová, 2021). Příjem a výdej tekutin má být v rovnováze (Sharma, 2018). Poruchy příjmu vody často vycházejí z důsledku špatných dietních opatření (Pánek a Chrpová, 2021). Doporučené množství je 1200-1500 ml/denně (Sharma, 2018), ale za normálních okolností 2-3 litry vody přijmeme. K zajištění pitného režimu slouží v první řadě pitná voda a popřípadě nápoje z pitné vody připravené. (Pánek a Chrpová, 2021) Jako zdroj tekutin k pitnému režimu nelze doporučovat alkohol, kávu ani silné přírodní čaje. Vůbec se nedoporučují slazené

nápoje. (Zlatohlávek, 2019b) Voda se přijímá také potravou např. jogurty, polévkami, ovocem a zeleninou (Sharma, 2018).

1.8. Výživová doporučení

Výživová doporučení jsou obecné zásady stravování pro zdravé osoby. Správná výživa dle doporučení slouží k prevenci civilizačních onemocnění. K civilizačním onemocněním patří ateroskleróza, cukrovka 2. typu, obezita a některá nádorová onemocnění. (Zdravá třináctka - stručná výživová doporučení pro obyvatelstvo, 2021)

V klinické praxi se nutriční terapeuti nesetkávají se zdravými osobami či běžnou populací, ale pacienti z této populace přicházejí. Z velké části se na poruchách zdraví podílejí i nevhodné stravovací návyky, (Pitřha a Boháčková, 2021) protože v dnešní době stravovací návyky představují riziko kvalitního života (Ksouri, 2019). Vhodné je se seznámit s výživovými doporučeními, protože s dobrou kvalitou stravy se pacient zvládne rychleji uzdravovat a předcházet komplikacím (Pitřha a Boháčková, 2021).

Dieta základní ve zdraví (3 FIT) splňuje jídelníček z potravin a pokrmů s požadavky zdravé stravy dle Světové zdravotnické organizace (WHO) (Růžičková, 2021). Cílem Světové zdravotnické organizace je podporovat a chránit zdraví prostřednictvím zdravé výživy a fyzické aktivity. Mezi hlavní cíle a doporučení patří snížit rizikové faktory chronických onemocnění, která jsou důsledkem nezdravé výživy a nedostatečné fyzické činnosti, dále zvýšit povědomí vlivu stravy na zdraví, vyvíjet plány pro zlepšení stravování a sledovat výzkum stravy. (World health organization, © 2023)

Obecně s požadavky zdravé stravy dle WHO vychází i výživové doporučení pro dospělé obyvatelstvo “Zdravá 13“ (Zdravá třináctka - stručná výživová doporučení pro obyvatelstvo, 2021).

- udržovat si přiměřené BMI (18,5-25) a obvod pasu nejvýše 94 cm u mužů a 80 cm u žen;
- alespoň 30 minut pohybu denně;
- jíst pestrou stravu rozdělenou do 3-5 dávek denně, nevynechávat snídani;
- konzumovat dostatečné množství zeleniny a ovoce, alespoň 400 g denně a zeleniny 2x více než ovoce;
- preferovat celozrnné pečivo a luštěniny (alespoň 1x týdně);
- jíst ryby a rybí výrobky alespoň 2x týdně;

- zařazovat denně mléko a mléčné výrobky, převážně zakysané a polotučné;
- omezit příjem tuku ve skryté formě a preferovat tuky s minimálním obsahem nasycených mastných kyselin;
- snižovat příjem cukru (sladkosti a slazené nápoje);
- omezit příjem soli a slaných potravin;
- správné zacházení s potravinami;
- dbát na pitný režim a vypít alespoň 1,5 l tekutin;
- nepřekračovat denní dávku alkoholu u mužů 20 g a u žen 10 g (Zdravá třináctka - stručná výživová doporučení pro obyvatelstvo, 2021)

1.9. Malnutrice

Malnutrice je zhoršený stav výživy způsobený v různé míře kombinací nedostatečného příjmu živin anebo přítomností zánětlivé aktivity, která vede ke změnám tělesného složení, poklesu fyziologických funkcí a zhoršenému klinickému stavu (Novák a Káňová, 2021, s. 200).

U všech pacientů se při příjmu k hospitalizaci provádí základní vyšetření nutričního stavu pomocí nutričního screeningu. V nutričním screeningu jsou obsaženy otázky na tělesnou hmotnost, výšku, věk, nechtěný úbytek tělesné hmotnosti a aktuální příjem stravy. U pacientů v riziku malnutrice nebo již v malnutrici se provádí rozšířené vyšetření nutričního stavu (tělesné zásoby, schopnost perorálního příjmu stravy, nutriční bilance, a také funkčnost trávicího systému). (Novák et al., 2021)

Výživa je základní životní potřebou a má podstatný vliv na udržení zdraví nebo rozvoj onemocnění. V průběhu nemoci je složitější zabezpečit příjem živin, který by odpovídal aktuálním potřebám organismu. Důvodem je ztráta chuti a neschopnost pacientů konzumovat dostatek jídla tak, aby pokryli potřebu energie a bílkovin. Příjem potravy ovlivňují důležité faktory jako je hlad, chuť k jídlu a pocit sytosti. (Novák a Káňová, 2021)

Podvýživa může mít krátkodobé i dlouhodobé následky, kam patří poškození růstu, snížená výkonnost, špatná schopnost hojení, zvýšené riziko infekcí a rozvoje nemocí (Sharma, 2018). Podvýživa a délka pobytu mají vliv na ztráty hmotnosti při hospitalizaci (Leandro-Merhi et al., 2021). Dietoterapie je velice důležitá v nutriční léčbě při malnutrici (Novák, 2021). Pacienti s rizikem malnutrice preferují v dietě základní při

riziku malnutrice 3 MAL potraviny s vyšším obsahem energie a bílkovin (Růžičková, 2021). Příjem výživy a tekutin se musí pravidelně monitorovat. Pro zlepšení nutričního stavu pacienta je důležitá nutriční péče se stanovenými cíli. (Novák, 2021)

1.10. Nutriční péče

Nutriční péče neboli léčba výživou je systém naplňování individuálních nutričních potřeb. V rámci tohoto systému se při přijetí do zdravotnického zařízení zjišťuje nutričním screeningem přítomnost nutričního rizika a speciálních dietních potřeb. U pacientů v nutričním riziku, malnutrici nebo se speciálními dietními potřebami se provádí cílené vyšetření nutričního stavu. Na základě vyšetření je nutriční péče realizována podle nutričního plánu s vhodnou formou podpory. (Věstník Ministerstva zdravotnictví České republiky, 2020; Novák, 2021)

Cílem nutriční péče je udržení nebo zlepšení nutričního a funkčního stavu pacienta a/nebo zlepšení kvality jeho života (Novák et al., 2021, s. 499).

Zásadní krok při plánování nutriční péče je stanovení cílů. Nejčastěji se jedná o udržení nebo navýšení tělesné hmotnosti a svalové hmoty (Novák, 2021). Pro poskytování efektivní nutriční péče je nezbytná spolupráce mezi všemi lékařskými obory péče o pacienty (Anghel et al., 2021). Za odbornou kvalitu nutriční péče ručí ve zdravotnickém zařízení nutriční tým. Pacient se speciálními výživovými potřebami musí být edukován o způsobu stravování. (Novák, 2021) Nutriční podpora neboli léčba výživou je konkrétní způsob podávání živin v prevenci nebo léčbě specifického onemocnění (Novák et al., 2021).

2. CÍLE PRÁCE A VÝZKUMNÉ OTÁZKY

2.1. Cíle práce

Prvním cílem mé bakalářské práce je zaměřit se na názor a spokojenost pacientů s hodnocením kvality stravy základních diet ve vybraném zdravotnickém zařízení.

Druhým cílem je prozkoumat z poskytnutých jídelních lístků nutriční hodnotu stravy, postup přípravy a podávání základních diet.

2.2. Výzkumné otázky

Jak hodnotí kvalitu stravy základních diet pacienti?

Jak tolerují pacienti dietu základní ve zdraví 3 FIT?

2.3. Operacionalizace pojmů

Kvalita stravy – Kvalita výživy je jedna z nejdůležitějších faktorů, které ovlivňují zdraví. Kvalitní složení stravy rozhoduje o duševním a fyzickém zdraví. (Stránský et al., 2019) Kvalita potravin může ovlivnit nutriční péči, a tak podpořit příjem potravy a léčbu pacientů (Trinca et al., 2022).

Základní diety – Základní diety jsou ordinovány pacientům bez speciálních dietních potřeb. Dieta základní ve zdraví 3 FIT se využívá pro pacienty, kteří nemají riziko malnutrice a dietní omezení. Dieta splňuje požadavky zdravé stravy dle Světové zdravotnické organizace (WHO). Dieta základní při riziku malnutrice 3 MAL se indikuje pacientům, kteří jsou malnutriční a bez dietního omezení. Do jídelníčku se převážně zařazují typická česká jídla, která pacientům chutnají. (Věstník Ministerstva zdravotnictví České republiky, 2020; Růžičková, 2021)

Nutriční hodnota stravy – Nutriční hodnotu stravy udávají živiny, které slouží ke stavbě, udržování a ochraně organismu. Mezi nejdůležitější živiny patří bílkoviny, tuky, sacharidy, vláknina, vitaminy a minerální látky. (Stránský et al., 2019)

3. METODIKA

3.1. Metodika práce

Pro praktickou část této bakalářské práce s názvem „Hodnocení kvality stravy u pacientů s indikací některé ze základních diet“ jsem zvolila kvalitativní formu výzkumu pomocí dotazníkového šetření – technikou dotazníku. Výzkumná část byla prováděna ve zdravotnickém zařízení jedné nemocnice, kde připravují nově zavedené základní diety z dokumentu Metodického doporučení pro zajištění stravy a nutriční péče. Cílovou skupinou byli pacienti s indikací diety základní ve zdraví 3 FIT nebo diety základní v riziku malnutrice 3 MAL. Pro další analýzu dat jsem zvolila metodu pozorování nutričních hodnot z poskytnutých jídelních lístků, postup přípravy stravy a podávání základních diet pacientům.

3.2. Sběr dat

Sběr dat byl prováděn v období klinické praxe v zimním semestru třetího ročníku oboru Nutriční terapie. Výzkumný projekt byl předložen před etickou komisí dané nemocnice, která ho poté schválila a povolila mi sbírat data na třech odděleních. Kontaktovala jsem se s nutričními terapeutkami e-mailem a spolu jsme se domluvily na umožnění doprovodu k pacientům na klinická oddělení. Měla jsem připravené dva rozdílné dotazníky na dietu základní ve zdraví 3 FIT a na dietu základní v riziku malnutrice 3 MAL. S anonymním dotazníkem jsem obcházela indikované pacienty, který jsem s nimi osobně procházela a zapisovala jejich odpovědi. Cílem dotazníku bylo se zaměřit na jejich názor a spokojenost s hodnocením kvality podávané stravy základních diet.

V metodě pozorování jsem čerpala z informací, které mi poskytla vedoucí nutričních terapeutů a nutriční terapeutka stravovacího provozu. Získala jsem přehled o surovinách, o technologickém postupu přípravy základních diet a podávání diet ze stravovacího provozu na oddělení. Na odděleních jsem sama pozorovala, jak podávaná strava vypadá po výdeji ze stravovacího provozu.

3.3. Analýza dat

Dotazník pro pacienty s dietou základní ve zdraví 3 FIT (viz příloha 2) obsahoval 27 otázek a dotazník pro pacienty s dietou základní v riziku malnutrice 3 MAL (viz příloha 3) obsahoval 23 otázek, protože se v některých otázkách lišil. Některé otázky měly

podotázku „Proč?“ nebo „Můžete důvod specifikovat?“, abych zjistila jejich širší význam odpovědi. Poslední otázka dotazníků byla otevřená, kde jsem chtěla znát jejich názor a spokojenost s hodnocením kvality podávané stravy. Veškeré odpovědi byly vyhodnoceny v programu Microsoft Excel a znázorněny v grafech, kde jsem pod grafy popsala otevřené odpovědi pacientů.

Jídelní lístky poskytnuté od nutriční terapeutky stravovacího provozu jsem vyhodnotila v programu „NutriservisProfesional“, který mi spočítal energetickou hodnotu a množství bílkovin, tuků, sacharidů a vlákniny. Hodnoty podávané stravy z každého dne jsem zpracovala do přehledných tabulek a dále hodnotila nutriční hodnotu a suroviny po kvalitativní stránce.

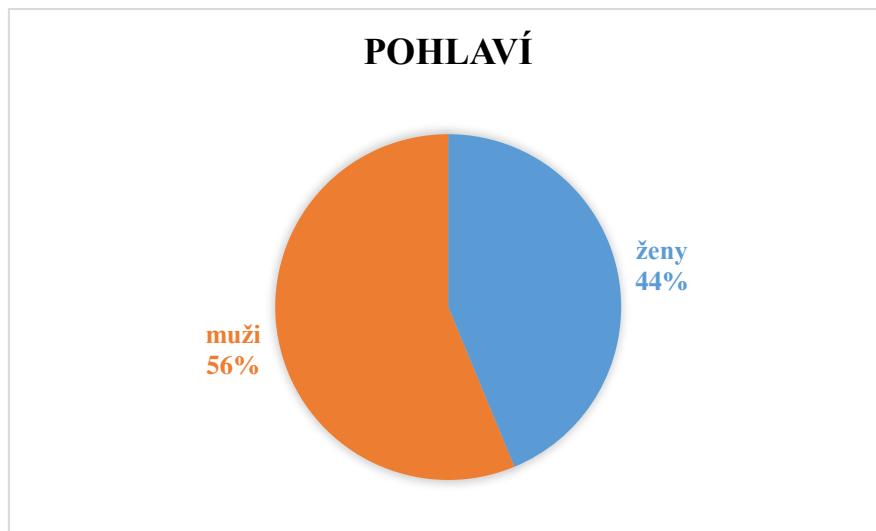
3.4. Charakteristika výzkumného souboru

Cílovou skupinou byli pacienti, kteří měli ordinovanou dietu základní ve zdraví 3 FIT nebo dietu základní v riziku malnutrice 3 MAL. Celkem bylo zodpovězeno na 64 dotazníků. Respondentům bylo mezi věkem 18 až 92 let.

4. VÝSLEDKY

4.1. Vyhodnocení dotazníků

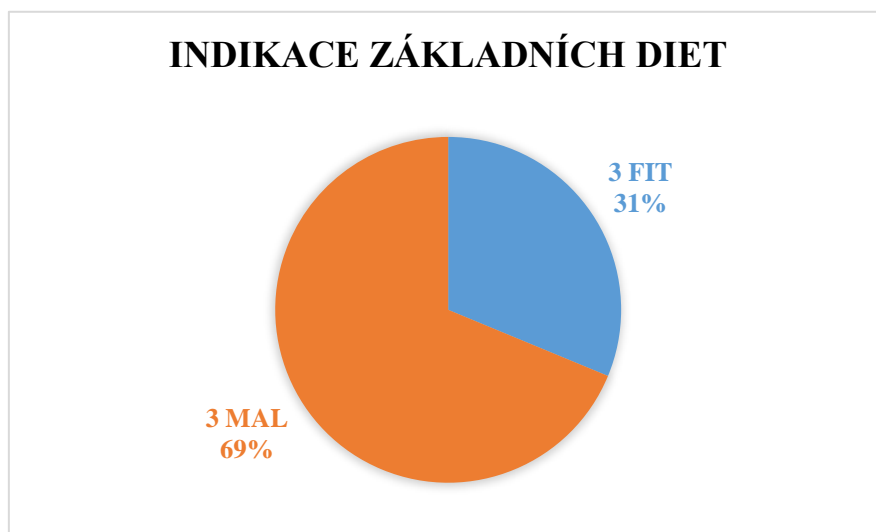
Graf č. 1: Pohlaví



(zdroj: vlastní výzkum)

V grafu č. 1 je znázorněno, že z celkového počtu 64 dotazovaných pacientů tvořili muži 56% a ženy 44%.

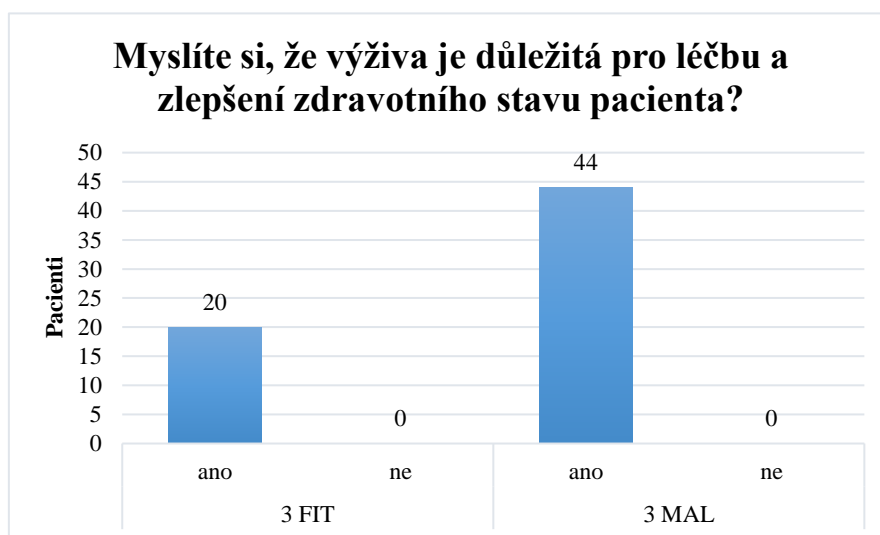
Graf č. 2: Indikace základních diet



(zdroj: vlastní výzkum)

V grafu č. 2 je znázorněno, že z celkového počtu 64 dotazovaných pacientů mělo 31% indikovanou dietu základní ve zdraví (3 FIT), což je 20 respondentů a 69% dietu základní v riziku malnutrice (3 MAL), což je 44 respondentů.

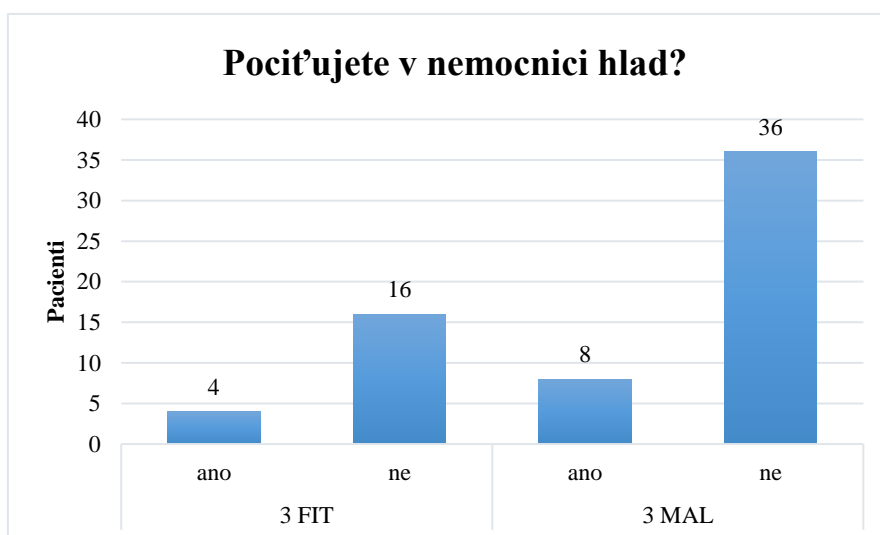
Graf č. 3: Myslíte si, že výživa je důležitá pro léčbu a zlepšení zdravotního stavu pacienta?



(zdroj: vlastní výzkum)

Všichni pacienti si myslí, jak lze z grafu č. 3 zjistit, že výživa je důležitá pro léčbu a zlepšení zdravotního stavu. Otázka měla podotázku „Proč si myslí, že výživa je důležitá?“ Odpovědi byly rozmanité a také se v nich našly podobnosti. „Člověk musí přijímat dostatek živin, aby mohl fungovat.“ „Výživa je důležitá pro organismus, aby se tělo uzdravovalo.“ „Když budeme jíst tučná jídla, můžeme poškodit i orgány.“ Jedna pacientka si při pobytu v nemocnici uvědomila, že pravidelnost stravování je důležitá. Dále pacienti říkali: „Tělo potřebuje živiny, aby se necítilo slabě.“ „Výživa je velmi důležitá, protože bez ní bychom nežili.“ „Jen správná a kvalitní výživa je důležitá pro zlepšení našeho zdravotního stavu.“

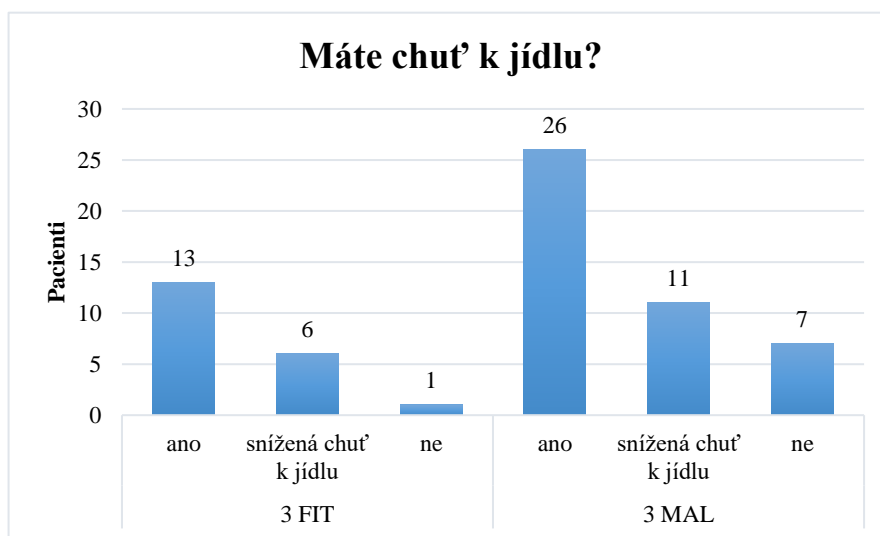
Graf č. 4: Pociťujete v nemocnici hlad?



(zdroj: vlastní výzkum)

Z grafu č. 4 lze vyčíst, že v nemocnici pociťuje hlad jedna čtvrtina pacientů z diety 3 FIT, protože pacienti mají menší jídla před zdravotnickým výkonem nebo jeden pacient z nich je zvyklý na větší porce. 8 pacientů z diety 3 MAL také pociťuje hlad, protože většina z nich nemá chuť k jídlu nebo někteří mají na večer hlad, než jdou spát.

Graf č. 5: Máte chuť k jídlu?

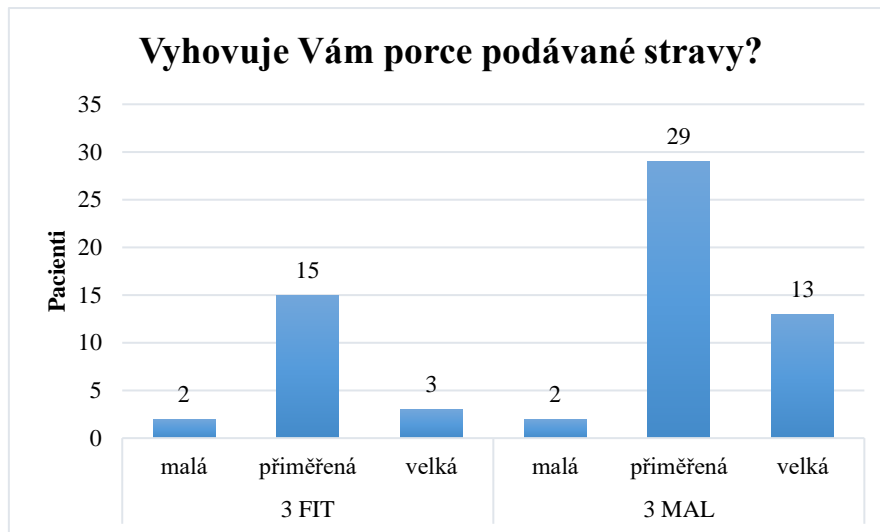


(zdroj: vlastní výzkum)

V grafu č. 5 je znázorněno, kolik pacientů má chuť k jídlu a kolik naopak pacientů má sníženou nebo nemá žádnou chuť k jídlu. Když neměli žádnou chuť k jídlu, chtěla jsem

jejich důvod specifikovat. Převážná část pacientů měla pocit na zvracení nebo neměla chuť po zdravotnickém výkonu.

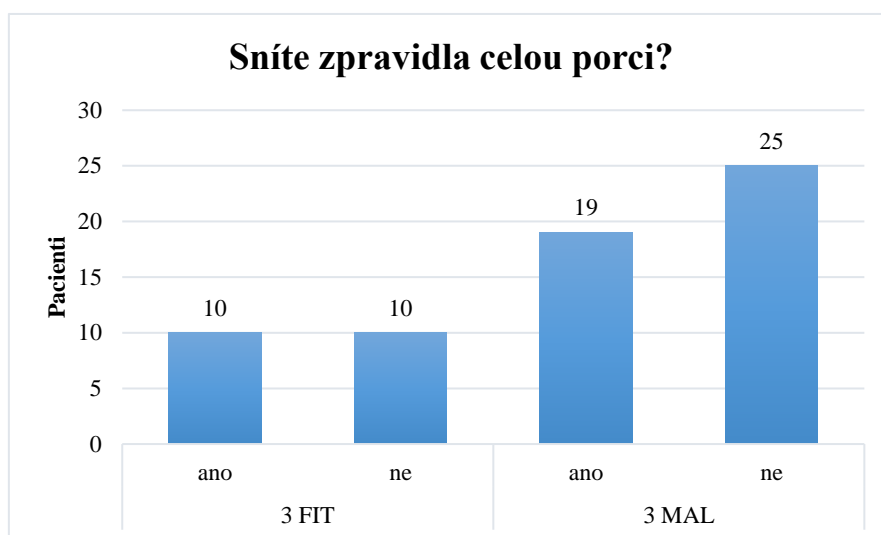
Graf č. 6: Vyhovuje Vám porce podávané stravy?



(zdroj: vlastní výzkum)

V grafu č. 6 je znázorněno, že pro většinu pacientů je porce podávané stravy přiměřená. Pocit malé porce podávané stravy mají z obou diet 2 pacienti, kteří jsou mužského pohlaví a pro ně byla strava nedostačující. Pocit velké porce měli 3 pacienti z diety 3 FIT, ale významný počet pacientů byl u diety 3 MAL, kdy pro 13 pacientů byla podávaná strava velká a celou porci nemohli sníst.

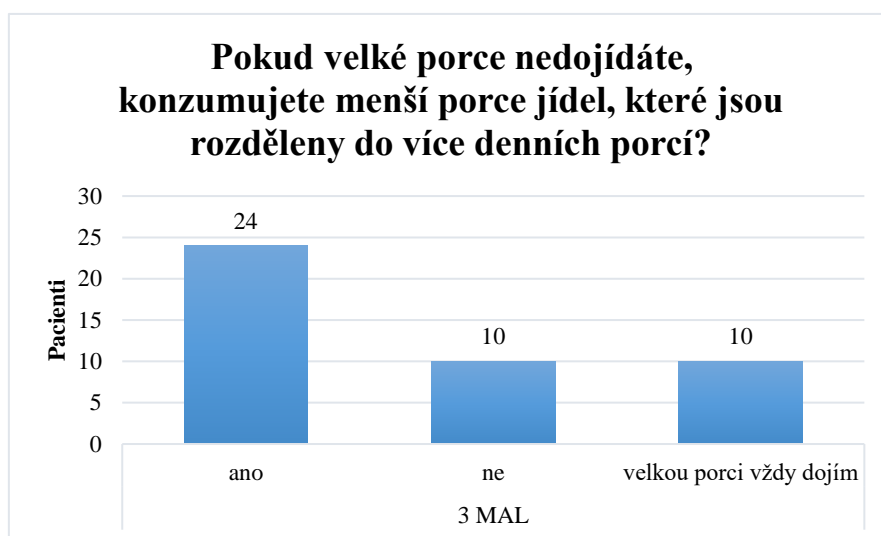
Graf č. 7: Sníte zpravidla celou porci?



(zdroj: vlastní výzkum)

Graf č. 7 ukazuje, zdali pacient sní celou porci. 10 pacientů u diety 3 FIT nesní celou porci a 25 pacientů u diety 3 MAL také nesní celou porci, protože pro někoho to jsou porce velké a stačí jim pouze sníst polovinu jídla, nemají chuť nebo jim z podávané stravy něco nechutná.

Graf č. 8: Pouze otázka u diety základní při riziku malnutrice 3 MAL

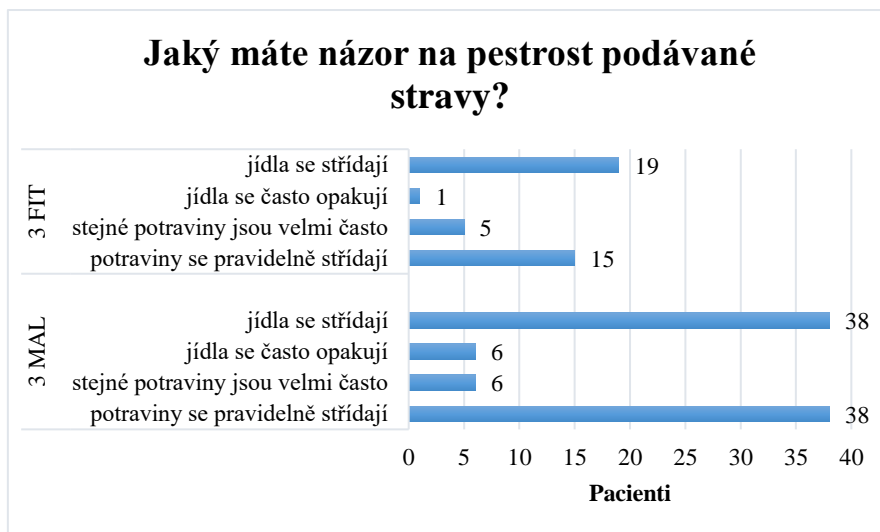


(zdroj: vlastní výzkum)

Z grafu č. 8 lze vyčíst, že 24 pacientů, co nesní celou porci, konzumuje menší porce jídel během dne. Menší porce jídel do více denních dávek nezařazuje 10 pacientů, ale z nich

je jeden pacient, který nesní celé porce, jak ukazuje graf č. 7. Dalších 10 pacientů velkou porci vždy dojí.

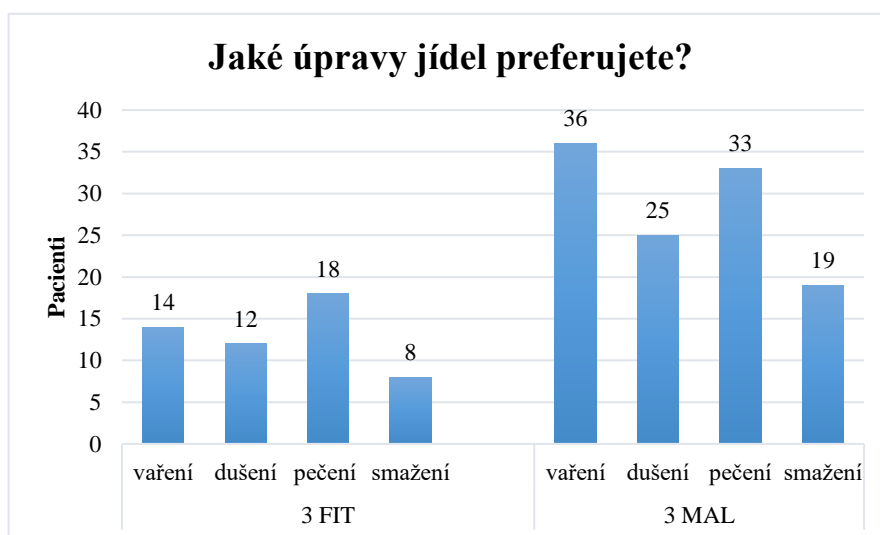
Graf č. 9: Jaký máte názor na pestrost podávané stravy?



(zdroj: vlastní výzkum)

Graf č. 9 znázorňuje, zdali podávaná strava je pestrá. Pacienti mohli zakroužkovat i více variant. Pro 19 pacientů z diety 3 FIT byla strava dostatečně pestrá, protože se jim jídla střídala a pro většinu se i pravidelně potraviny obměňovaly. Jeden pacient byl názoru, že se jídla opakují a 5 pacientů mělo pocit, že se velmi často podávají stejné potraviny. Pro 38 pacientů z diety 3 MAL byla strava pestrá, jelikož se jim jídla střídala a potraviny se neopakovaly. 6 pacientů mělo názor, že se jim jídla a potraviny často opakovaly. Pestrost je velice důležitá pro kvalitní složení stravy.

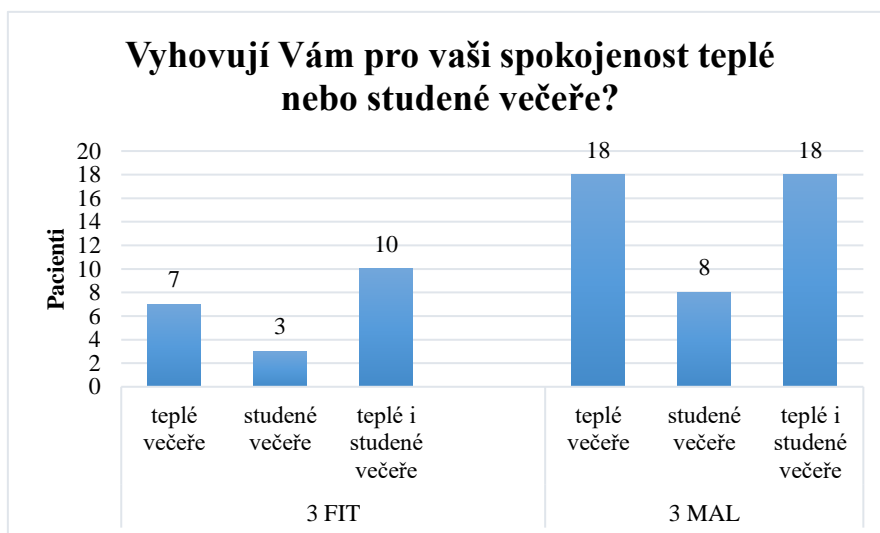
Graf č. 10: Jaké úpravy jídel preferujete?



(zdroj: vlastní výzkum)

Tento graf č. 10 popisuje, jaké úpravy jídel pacienti preferují a také zde mohli vybrat více variant.

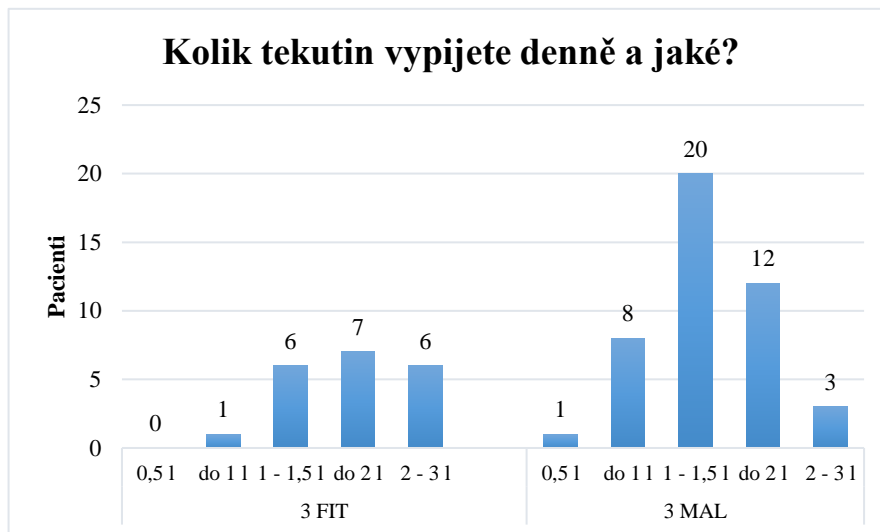
Graf č. 11: Vyhovují Vám pro vaši spokojenost teplé nebo studené večeře?



(zdroj: vlastní výzkum)

U diety 3 FIT je spokojeno s teplou večeří 7 pacientů, 3 pacientům stačí studená večeře a zbylých 10 je spokojeno s teplou i se studenou večeří. U diety 3 MAL je spokojeno s teplou večeří 18 pacientů, se studenou večeří 8 pacientů a zbylých 18 pacientů je spokojeno s oběma večeřemi.

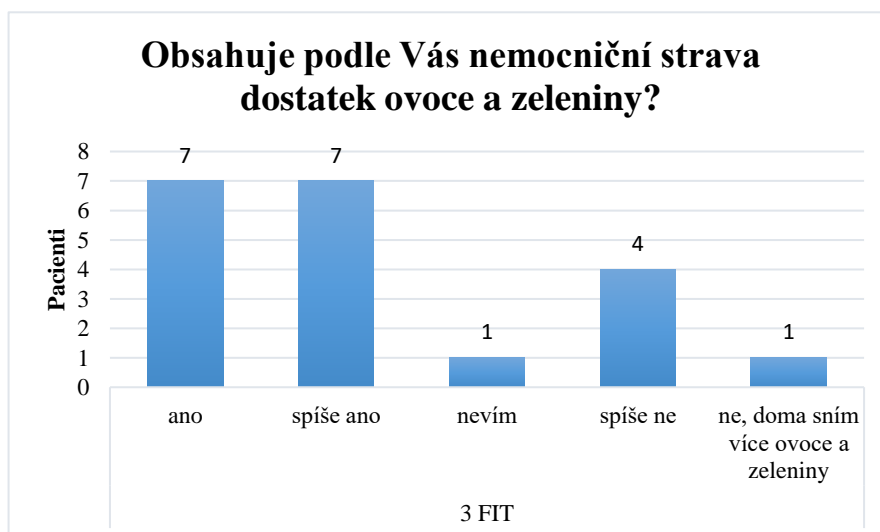
Graf č. 12: Kolik tekutin vypijete denně a jaké?



(zdroj: vlastní výzkum)

Graf č. 12 ukazuje, kolik vypijí pacienti tekutin denně. Zcela všichni pacienti z diety 3 FIT vypijí nad 1 litr tekutin. U diety 3 MAL vypije 9 pacientů pouze tekutiny do 1 litru a skoro polovina pacientů 1 – 1,5 litrů tekutin. Nejčastěji pacienti pijí čaj, vodu a minerální vody.

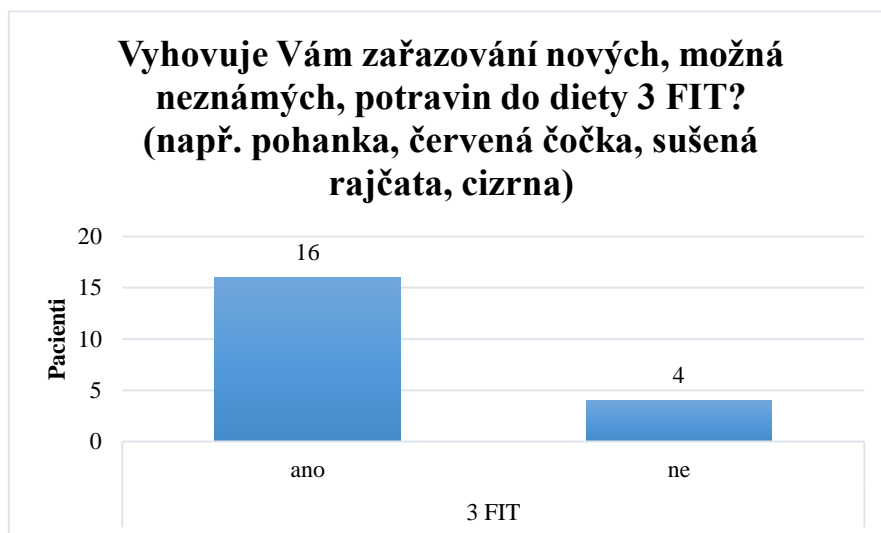
Graf č. 13: Ovoce a zelenina, která je zejména obsažena v nemocniční stravě v dietě 3 FIT.



(zdroj: vlastní výzkum)

Z grafu č. 13 je patrné, že pro 7 pacientů obsahuje nemocniční strava dostatek ovoce a zeleniny, pro dalších 7 pacientů “spíše ano“, 1 pacient nevěděl, pro 4 pacienty spíše neobsahovala strava dostatek ovoce a zeleniny a 1 pacient doma sní více ovoce a zeleniny.

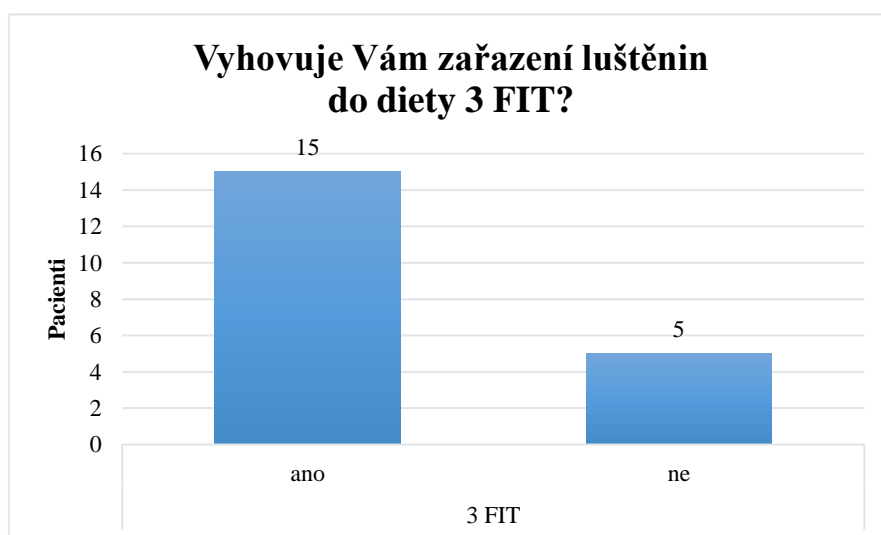
Graf č. 14: Nové potraviny, které jsou obsaženy v nemocniční stravě v dietě 3 FIT.



(zdroj: vlastní výzkum)

Zařazování nových potravin do diety 3 FIT vyhovuje 16 pacientům, protože jim chutnají a rádi vyzkouší něco nového. Nové potraviny nevyhovují 4 pacientům, protože jim některé potraviny nechutnají (např. kuskus nebo čočka) a zdají se jim nedochucené.

Graf č. 15: Luštěniny, které jsou zejména obsaženy v nemocniční stravě v dietě 3 FIT.



(zdroj: vlastní výzkum)

Zařazení luštěnin do jídelníčku diety 3 FIT vyhovuje 15 pacientům, protože je mají rádi, chutnají a nevadí jim je do stravy zařazovat. Zařazení luštěnin nevyhovuje 5 pacientům, protože je moc nejí a mají po nich pocit nadýmání.

Graf č. 16: Zakysané mléčné výrobky, které jsou zejména obsaženy v dietě 3 FIT



(zdroj: vlastní výzkum)

Zařazení zakysaných mléčných výrobků do diety 3 FIT vyhovuje 14 pacientům, protože je mají rádi a chutnají jim. Zařazení zakysaných mléčných výrobků nevyhovuje 6 pacientům, protože je nemají rádi a nepreferují je po chuťové stránce.

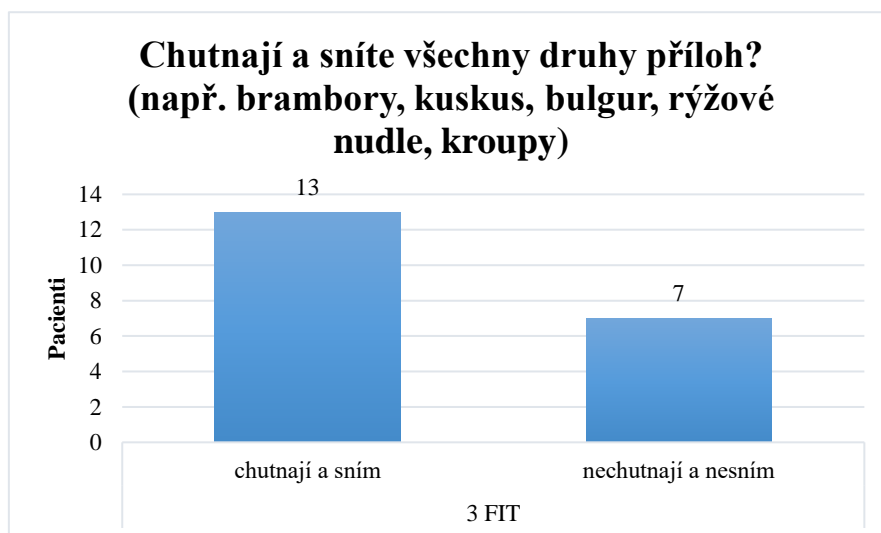
Graf č. 17: Náhražky masa, které jsou obsaženy v nemocniční stravě v dietě 3 FIT.



(zdroj: vlastní výzkum)

Jen 9 pacientům vyhovuje zařazení náhražek masa pro zpestření jídelníčku do diety 3 FIT, protože jim nevadí a mají je rádi. 11 pacientům nevyhovují, protože nejsou chuťově dobré a náhražky masa nepotřebují.

Graf č. 18: Druhy příloh, které jsou zejména obsaženy v nemocniční stravě v dietě 3 FIT.



(zdroj: vlastní výzkum)

Všechny druhy příloh sní 13 pacientů. Určitou přílohu z diety 3 FIT nesí 7 pacientů. Jim nechutnají např. kroupy, kuskus, pohanka nebo bulgur.

Graf č. 19: Typická česká jídla, která jsou zahrnuta v nemocniční stravě v dietě 3 MAL.



(zdroj: vlastní výzkum)

Zařazování typických českých jídel v dietě 3 MAL vyhovuje 43 pacientům. Jeden pacient není zvyklý na českou kuchyni, proto mu jídlo nevyhovuje.

Graf č. 20: Mléčné výrobky, které jsou obsaženy v nemocniční stravě v dietě 3 MAL.



(zdroj: vlastní výzkum)

Všechny mléčné výrobky chutnají 33 pacientům a ti je rádi zařazují do jídelníčku. 11 pacientům nechutná např. kefír, protože je nakyslý, žervé nebo tvrdé sýry. Jedna pacientka má intoleranci na laktózu, ale i tak nekonzumuje žádný mléčný výrobek.

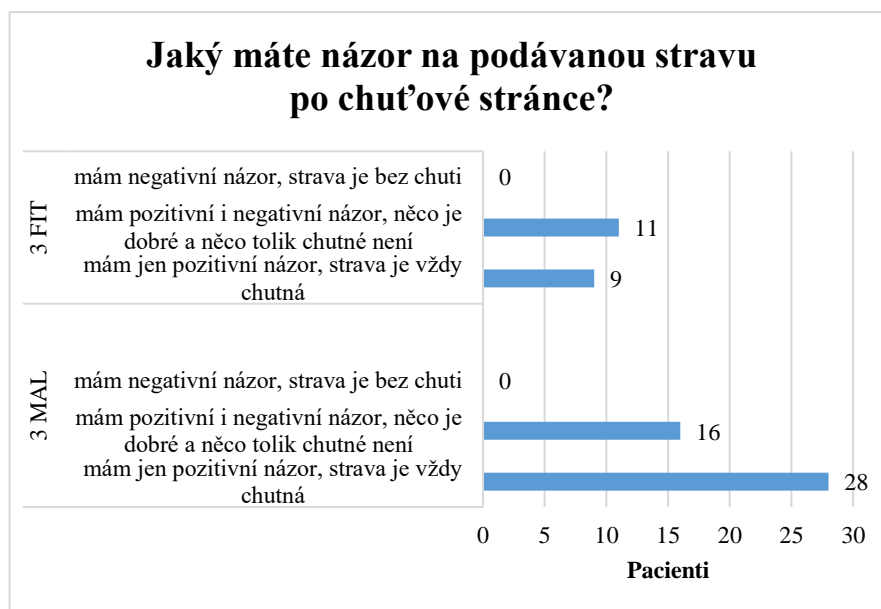
Graf č. 21: Jaké množství soli používáte?



(zdroj: vlastní výzkum)

Graf č. 21 znázorňuje, jaké množství soli pacienti používají. Přes polovinu pacientů z obou základních diet málo solí. 4 pacienti z diety 3 FIT a 9 pacientů z diety 3 MAL využívá nadměrný příjem soli. Někteří pacienti, kteří vybrali variantu jiné, si myslí, že solí přiměřeně dle chuti. Doporučený příjem soli by neměl být vyšší než 6 g za den (Encyklopedie výživy, 2017).

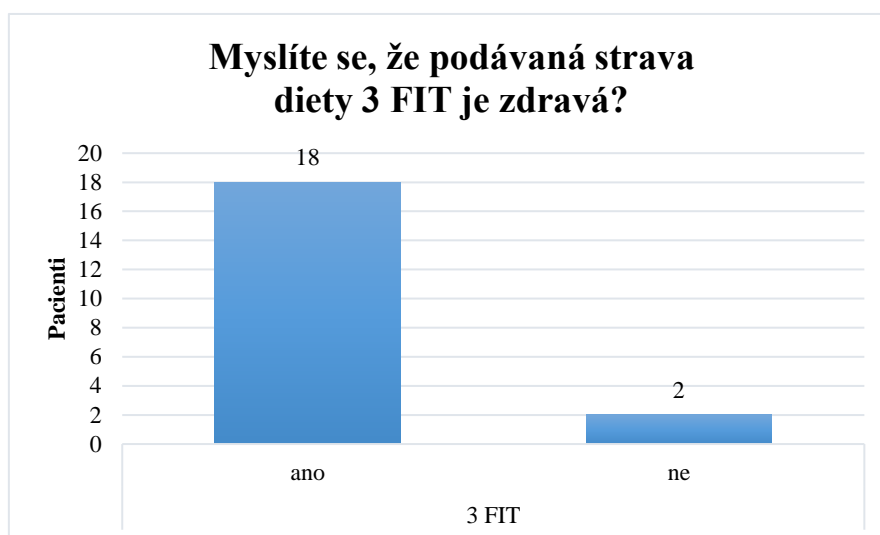
Graf č. 22: Jaký máte názor na podávanou stravu po chuťové stránce?



(zdroj: vlastní výzkum)

Z grafu č. 22 lze vyčíst, že žádný pacient neměl negativní názor na podávanou stravu dle chuti. V dietě 3 FIT bylo o 2 pacienty více pro pozitivní i negativní názor, protože něco jim chutnalo a něco tolik zase ne (např. zdálo se jim jídlo málo dochucené nebo některá potravina jim nechutnala). Strava z diety 3 FIT vždy chutnala 9 pacientům, kteří měli jen pozitivní názor a rádi ji vyzkoušeli. V dietě 3 MAL mělo 16 pacientů pozitivní i negativní názor. 28 pacientům strava z diety 3 MAL vždy chutnala.

Graf č. 23: Myslíte si, že podávaná strava diety 3 FIT je zdravá?



(zdroj: vlastní výzkum)

Z grafu č. 23 vyplývá, že pro 18 pacientů je podávaná strava diety 3 FIT zdravá. Jejich odpovědi byly různorodé a stravu hodnotili zdravě a velice kladně. „Strava obsahuje hodně ovoce a zeleniny.“ „Do bohatého jídelníčku jsou zařazeny zdravější potraviny a vybírané suroviny jsou rozmanité.“ „Pokrmy nejsou přesolené.“ „Z technologických úprav převládá vaření, dušení, pečení a nepodává se smažení.“ „Zařazuje se dostatek čerstvých potravin.“ Dvěma pacientům se strava nezdála zdravá, protože si myslí, že je pro ně nedostačující a nemůže jejich zdravotní stav zlepšit.

V obou dotaznících byla poslední otázka otevřená, kde pacienti mohli ohodnotit a popsat jejich názor i spokojenost s kvalitou stravy z jedné základní diety.

Pacienti, kteří měli indikovanou základní dietu ve zdraví 3 FIT, ji hodnotili mnoha pozitivními odpověďmi a její kvalitu stravy tolerovali v ideálním poměru. „Strava je výborná až nadprůměrná.“ „Podávané pokrmy jsou pestré a vytvářejí bohatý jídelníček.“ „S kvalitou jídel spokojeni.“ „Strava je chutná a na talíři vypadá hezky.“ Jen někteří pacienti by pokrmy více dochutili. Líbil se mi názor jedné pacientky, která byla obézní a při pobytu v nemocnici zhubla dost kilogramů. Pacientka říkala: „Strava mi moc zachutnala a inspirovala mě více jíst doma zdravěji a kvalitněji. Naučila jsem se jíst pravidelněji a cítím se nasyceně.“ Dva pacienti ohodnotili kvalitu stravy negativně, protože jim moc nezachutnala a pokrmy si dost vybírali.

Pacienti, kteří měli indikovanou dietu základní při riziku malnutrice 3 MAL, ji také hodnotili mnoha pozitivními názory. „Podávané jídlo je chutné.“ „Pestrý a bohatý jídelníček.“ „Strava vypadá vzhledově pěkně.“ Akorát větší počet pacientů neměla chuť k jídlu nebo ji měla sniženu. Podávaná strava diety 3 MAL jim má chuť podpořit. Dále pacienti hodnotili: „Chybí zeleninová obloha a ovoce by mohlo být více.“ „Strava je nadprůměrná.“ „S výbornými pokrmy spokojeni.“ Pacienti si stravu diety 3 MAL chválili.

4.2. Analýza jídelních lístků, postup přípravy a podávání základních diet

Cílem bakalářské práce je i prozkoumat nutriční hodnotu stravy z poskytnutých jídelních lístků, technologický postup přípravy a podávání základních diet pacientům.

Technologický postup přípravy základních diet a podávání stravy pacientům je nejlépe vyhovující. Technologické úpravy u diety 3 FIT souhlasí se zásadami její přípravy. Upřednostňuje se vaření, dušení, pečení a grilování. Naopak se nedoporučuje fritování a smažení. U diety 3 MAL je jídelníček rozdělen do více denních porcí. Strava se připravuje bez technologických omezení.

Podávané diety se pacientům na oddělení převážně ze stravovacího provozu ve finesách v tabletovém systému. Pacientům jsou pokrmy rozřazeny dle jejich indikace. Strava na talíři vypadá pestře, barevně a chutně.

V dietním systému dané nemocnice jsou stanoveny nutriční hodnoty u základní diety ve zdraví 3 FIT takto: množství energie 8232 kJ, 1960 kcal, bílkovin 80 g, sacharidů 275 g a 60 g tuků (Růžičková, 2020). U základní diety v riziku malnutrice 3 MAL není striktně stanoven poměr živin (Růžičková, bez data), ale nutriční hodnoty vycházejí z dietního systému. Množství energie je 9500 kJ, 2260 kcal, 80 g bílkovin, 320 g sacharidů a 70 g tuků. (Růžičková, 2020)

1. týden jídelníčku základní diety ve zdraví 3 FIT (viz příloha 4)

Dieta ve zdraví 3 FIT je rozdělena do 4 až 5 porcí za den. Za týden se podávají dvě studené večeře. Následující tabulky znázorňují energetický obsah a obsah živin u jednotlivých pokrmů během dne. Množství energie je vyjádřené v kcal a hodnoty živin v gramech. Celkový příjem je sečten a vyjádřen v poměru tří makroživin.

Tabulka č. 1: pondělí 1. týden diety 3 FIT

pondělí	energie (kcal)	bílkoviny (g)	tuky (g)	sacharidy (g)	vláknina (g)
snídaně	559,3	27,05	14,81	93,04	15,8
oběd	898,06	42,18	27,86	119,93	6,89
svačina	137,95	10,23	5,58	12,09	0
večeře	572,34	24,59	25,39	76,62	18,82
celkem	2167,65	104,05	73,64	301,68	47,27
poměr	100%	19%	31%	50%	

(zdroj: vlastní)

Hodnoty prvního dne téměř splňují požadované množství ve srovnání s dietním systémem. Poměr živin odpovídá výživovým doporučením, který má obsahovat 15-20% bílkovin, 30% tuků a 50-55% sacharidů.

Tabulka č. 2: úterý 1. týden diety 3 FIT

úterý	energie (kcal)	bílkoviny (g)	tuky (g)	sacharidy (g)	vláknina (g)
snídaně	455	18,05	13,77	65,47	9,11
oběd	610,43	46,9	18,51	74,61	30,63
svačina	50,4	0,48	15,6	2,4	9,6
večeře	529,59	18,9	17,55	87,6	18,99
celkem	1645,42	84,33	65,43	230,08	68,33
poměr	100%	18%	32%	50%	

(zdroj: vlastní)

V úterý velice dobře odpovídá celkové množství bílkovin a tuků s dietním systémem. Poměr živin je také správný. V tento den je celkem zvýšený doporučený přísun vlákniny, který má být aspoň 30 g za den. Příjem vlákniny se splnil, když se na oběd podávalo čočkové ragú se zeleninou.

Tabulka č. 3: středa 1. týden diety 3 FIT

středa	energie (kcal)	bílkoviny (g)	tuky (g)	sacharidy (g)	vláknina (g)
snídaně	518,5	27,3	17,7	73,45	10,8
oběd	698,35	41,37	31,73	67,22	6,93
svačina	246	9	4,5	42	0
večeře	465,38	27,83	8,3	79,35	11,83
celkem	1928,23	105,5	62,23	262,02	29,26
poměr	100%	22%	29%	49%	

(zdroj: vlastní)

V prvním týdnu ve středu je lépe zastoupena energie. Množství bílkovin je o trochu zvýšený a další živiny souhlasí s hodnotami diety 3 FIT. Ke svačince byl podáván nápoj z tofu, který si myslím, že byl pro většinu pacientů novinkou k ochutnání.

Tabulka č. 4: čtvrtek 1. týden diety 3 FIT

čtvrtek	energie (kcal)	bílkoviny (g)	tuky (g)	sacharidy (g)	vláknina (g)
snídaně	502	28,02	12,8	78,86	10,98
oběd	840,87	33,79	37,73	99,91	13,45
svačina	86,4	5,04	3,96	7,08	0
večeře	524,21	40,63	7,84	65,19	10,3
celkem	1953,48	117,48	62,33	251,04	34,73
poměr	100%	24%	29%	47%	

(zdroj: vlastní)

Ve čtvrtek odpovídá energie přesným hodnotám. Bílkoviny mají o 4% zvýšený příjem a sacharidy o 3% snížený, než je doporučováno. Přísun tuků a vlákniny je adekvátní.

Tabulka č. 5: pátek 1. týden diety 3 FIT

pátek	energie (kcal)	bílkoviny (g)	tuky (g)	sacharidy (g)	vláknina (g)
snídaně	432	18,45	11,1	74,75	10,8
oběd	1024,65	34,72	39,93	141,18	22,84
svačina	27,2	0,56	0,24	7,52	1,6
večeře	717,02	40,47	31,01	78,62	12,15
celkem	2200,87	94,2	82,28	302,07	47,39
poměr	100%	17%	34%	49%	

(zdroj: vlastní)

V tento den je energetická hodnota i hodnota veškerých živin zvýšena. Pro splnění příjmu ryb za týden se na večeři podávala zapečené treska se sýrem a brokolicí.

Tabulka č. 6: sobota 1. týden diety 3 FIT

sobota	energie (kcal)	bílkoviny (g)	tuky (g)	sacharidy (g)	vláknina (g)
snídaně	436,7	13,92	19,19	53,18	10,87
oběd	636,53	30,71	27,97	84,34	13,26
svačina	86,4	5,04	3,96	7,08	0
večeře	442,4	24,15	10,44	72,82	12,1
celkem	1602,03	73,82	61,56	217,42	36,23
poměr	100%	19%	35%	46%	

(zdroj: vlastní)

V sobotu je naopak energetická hodnota i množství bílkovin a sacharidů sníženo. Tuky a vláknina se shoduje s gramáží z dietního systému.

Tabulka č. 7: neděle 1. týden diety 3 FIT

neděle	energie (kcal)	bílkoviny (g)	tuky (g)	sacharidy (g)	vláknina (g)
snídaně	470,05	18,97	16,1	73,25	10,8
oběd	685,92	38,62	13,4	105,33	8,04
svačina	50,4	0,48	0,48	15,6	2,4
večeře	748,24	46,59	32,88	77,14	11,86
celkem	1954,61	104,64	62,86	271,32	33,1
poměr	100%	22%	29%	49%	

(zdroj: vlastní)

V prvním týdnu v neděli se energie a obsah živin kromě bílkovin shoduje s množstvím u diety 3 FIT. V této dietě je kladen důraz na optimální rozložení bílkovin. K večeři byl zařazen tvrdý sýr a konzumní chléb jako zdroj bílkovin.

Tabulka č. 8: Podávané množství jednotlivých potravin v dietě 3 FIT za 1. týden.

Dieta základní ve zdraví 3 FIT					
druh potraviny	ovoce	zelenina	ml. výrobky	ryby	luštěniny
	g	g	g	g	g
denní součet					
pondělí	31	959,5	619	135	–
úterý	157	754	129	–	81
středa	–	418	454	–	–
čtvrtek	–	348,5	424	–	–
pátek	80	1117,5	184	135	59
sobota	–	659	170	–	–
neděle	–	453	127	–	27
průměrné hodnoty na den za týden	38	673	301	–	–

(zdroj: vlastní)

Příjem zeleniny a ovoce se významně navyšuje alespoň na 400 g za den (Růžičková, 2021). Z této tabulky vyplývá, že je splněné až nadprůměrné množství přijaté zeleniny. Za den by se mělo sníst alespoň jedno čerstvé ovoce, což za týden bylo zařazeno jen 3x. Mléčné výrobky jsou zahrnovány každý den. Jídelníček obsahoval jak zakysané, tak

mléčné výrobky se sníženým obsahem tuků a bez přidaného cukru. Ryby a luštěniny byly zařazeny alespoň 2x do týdne, a tudíž to splňuje jejich požadovaný příjem.

2. týden jídelníčku základní diety ve zdraví 3 FIT (viz příloha 5)

Tabulka č. 9: pondělí 2. týden diety 3 FIT

pondělí	energie (kcal)	bílkoviny (g)	tuky (g)	sacharidy (g)	vláknina (g)
snídaně	615,3	28,8	15,11	92,18	10,05
oběd	755,11	31,09	30,44	96,66	6,35
svačina	246	9	4,5	42	0
večeře	694,35	25,53	30,94	86,81	9,54
celkem	2310,76	94,42	80,99	317,65	25,94
poměr	100%	17%	32%	51%	

(zdroj: vlastní)

Ve druhém týdnu v pondělí množství energie i jednotlivé živiny jsou zvýšeny. Obsah vlákniny je lehce snížený. K obědu a večeři bylo zařazeno vepřové libové maso, které obsahuje větší podíl tuků.

Tabulka č. 10: úterý 2. týden diety 3 FIT

úterý	energie (kcal)	bílkoviny (g)	tuky (g)	sacharidy (g)	vláknina (g)
snídaně	491,5	20,02	14,14	75,73	13,82
oběd	724,54	56,31	15,18	102,94	15,98
svačina	50,4	0,48	0,48	15,6	2,4
večeře	620,95	23,21	13	101,22	1,64
celkem	1887,39	100,02	42,8	295,49	33,84
poměr	100%	21%	21%	58%	

(zdroj: vlastní)

V úterý je velice snížené množství tuků. Hodnoty dalších živin i energie jsou adekvátní k hodnotám diety 3 FIT.

Tabulka č. 11: středa 2. týden diety 3 FIT

středa	energie (kcal)	bílkoviny (g)	tuky (g)	sacharidy (g)	vláknina (g)
snídaně	586,6	27,28	18,65	78,75	9,15
oběd	645,97	34,92	15,99	93,38	7,13
svačina	75,6	5,28	3,6	5,4	0
večeře	708,91	26,76	39,96	62,73	12,28
celkem	2017,08	94,24	78,2	240,26	28,56
poměr	100%	21%	36%	43%	

(zdroj: vlastní)

V tento den je navýšený příjem tuků, jelikož k večeři byla zařazena lučina, která obsahuje jejich větší množství. Ostatní nutriční hodnoty živin jsou vhodné.

Tabulka č. 12: čtvrtek 2. týden diety 3 FIT

čtvrtek	energie (kcal)	bílkoviny (g)	tuky (g)	sacharidy (g)	vláknina (g)
snídaně	624,9	38,93	21,47	80,41	12,36
oběd	719,62	27,42	23,29	100,17	10,39
svačina	188,9	10,77	3,58	28,35	4,62
večeře	629,91	35,4	18,88	90,11	12,87
celkem	2163,33	112,52	67,22	299,04	40,24
poměr	100%	21%	28%	51%	

(zdroj: vlastní)

Ve čtvrtek jsou přiměřené nutriční hodnoty podávané stravy, jen je lehce zvýšený příjem bílkovin. Ke snídani se podával tvrdý sýr, 250 ml kravského mléka a selský rohlík. Tyto potraviny daly součet téměř 40 gramů bílkovin.

Tabulka č. 13: pátek 2. týden diety 3 FIT

pátek	energie (kcal)	bílkoviny (g)	tuky (g)	sacharidy (g)	vláknina (g)
snídaně	489	18,83	9,38	84	9,15
oběd	558,46	39,39	14,59	71,21	4,94
svačina	50,4	0,48	0,48	15,6	2,4
večeře	560,38	23,67	20,21	75,39	2,42
celkem	1658,24	82,37	44,66	246,2	18,91
poměr	100%	20%	24%	56%	

(zdroj: vlastní)

Ve druhém týdnu v pátek odpovídá energie a obsah bílkovin s hodnotami diety 3 FIT. Další živiny, a to zejména tuky a vláknina jsou sníženy.

Tabulka č. 14: sobota 2. týden diety 3 FIT

sobota	energie (kcal)	bílkoviny (g)	tuky (g)	sacharidy (g)	vláknina (g)
snídaně	460,1	14,84	19,42	57,58	11,64
oběd	586,18	34,73	15,44	88,29	13,53
svačina	139,5	10,23	5,58	12,4	0
večeře	618,1	27,58	18,8	84,75	10,8
celkem	1803,88	87,38	59,24	243,02	35,97
poměr	100%	20%	30%	50%	

(zdroj: vlastní)

V sobotu jsou nutriční hodnoty přiměřené k dietnímu systému a poměr živin odpovídá výživovému doporučení. Vláknina splňuje doporučený příjem, protože tento den byl zařazen dostatek zeleniny i pečiva.

Tabulka č. 15: neděle 2. týden

neděle	energie (kcal)	bílkoviny (g)	tuky (g)	sacharidy (g)	vláknina (g)
snídaně	619,9	27,63	18,03	91,6	10,05
oběd	655,11	28,92	17,24	98,47	3,81
svačina	295,45	12,34	15,38	26,9	4,62
večeře	519,6	35,79	8,54	74,79	1,05
celkem	2090,06	104,68	59,19	291,76	19,53
poměr	100%	20%	26%	54%	

(zdroj: vlastní)

V neděli je o 200 kcal zvýšena energie. Přísun bílkovin a sacharidů je o 20 g vyšší. Tuky mají vhodný obsah. Vláknina je snížena, jelikož byl menší příjem zeleniny.

Tabulka č. 16: Podávané množství jednotlivých potravin v dietě 3 FIT za 2. týden.

Dieta základní ve zdraví 3 FIT					
druh potraviny	ovoce	zelenina	ml. výrobky	ryby	luštěniny
	g	g	g	g	g
denní součet					
pondělí	40	805	350,5	–	–
úterý	120	504	183	–	130
středa	–	329	290	27	43,5
čtvrtek	10	932	417	–	–
pátek	120	550	35	135	80
sobota	–	820	390	–	20
neděle	135	219	83	63	–
průměrné hodnoty na den za týden	61	594	250	–	–

(zdroj: vlastní)

Ve druhém týdnu diety ve zdraví 3 FIT je výrazně zvýšen přísun ovoce oproti prvnímu týdnu. Zelenina průměrně splňuje doporučené množství. Ta se podává jak tepelně upravená, tak i v syrovém stavu. Mléčné výrobky jsou sníženy oproti minulému týdni, ale jsou správně zařazeny každý den. Počet ryb se zvýšil na 3 porce za týden. Tento týden jídelníček obsahoval i dostatek luštěnin.

1. týden jídelníčku základní diety v riziku malnutrice 3 MAL (viz příloha 6)

Dieta při riziku malnutrice 3 MAL je rozdělena do 4 až 6 porcí za den. Jídlo si pacient může rozdělit na menší porce, které mu zbydou ke svačince nebo k 2. večeři. Za týden se podávají dvě studené večeře. V dietě 3 MAL se preferuje zvýšené množství energie a bílkovin a také se více toleruje energie z nasycených mastných kyselin a volných cukrů (Věstník Ministerstva zdravotnictví České republiky, 2020). Do následujících tabulek jsem neznázornila obsah vlákniny, protože pro dietu 3 MAL není tolik podstatný.

Tabulka č. 17: pondělí 1. týden diety 3 MAL (viz příloha 7)

pondělí	energie (kcal)	bílkoviny (g)	tuky (g)	sacharidy (g)
snídaně	610,8	22,68	25,35	72,05
oběd	652,69	53,48	15,34	86,54
svačina	243,7	13,56	5,02	36,45
večeře	587,28	25,61	16,32	84,57
celkem	2094,47	115,33	62,03	279,61
poměr	100%	22%	27%	51%

(zdroj: vlastní)

V prvním týdnu v pondělí jsou znázorněny nutriční hodnoty diety při riziku malnutrice 3 MAL. Podle troj poměru živin jsou tuky sníženy a bílkoviny zvýšeny.

Tabulka č. 18: úterý 1. týden diety 3 MAL

Úterý	energie (kcal)	bílkoviny (g)	tuky (g)	sacharidy (g)
snídaně	571,8	16,26	22,25	76,86
oběd	878,21	50,95	35,21	86,33
svačina	57,2	1,16	0,44	14,02
večeře	791,67	28,39	43,38	85,22
celkem	2298,88	96,76	101,28	262,43
poměr	100%	17%	40%	43%

(zdroj: vlastní)

V tento den je vhodně zastoupena energie a bílkoviny. Tuky jsou o 30 gramů zvýšeny a sacharidy skoro o 60 sníženy podle dietního systému. K večeři se podávaly francouzské brambory, ve kterých bylo uzené vepřové maso a připravovaly se na sádle, proto je větší obsah tuku.

Tabulka č. 19: středa 1. týden diety 3 MAL

Středa	energie (kcal)	bílkoviny (g)	tuky (g)	sacharidy (g)
snídaně	469,02	18,36	20,83	51,26
oběd	1164,12	41,19	66,76	114,34
svačina	237,6	11,06	9,27	27,7
večeře	462,64	26,01	8,87	78,26
celkem	2333,38	96,62	105,73	271,56
poměr	100%	17%	41%	42%

(zdroj: vlastní)

Ve středu je také vhodně zastoupena energie a množství bílkovin. Tuky jsou zvýšeny a sacharidy sníženy. Množství tuku se splnilo obědem, kdy se podával holandský řízek s bramborovou kaší. Procentuální poměr živin není podle doporučení.

Tabulka č. 20: čtvrtek 1. týden diety 3 MAL

Čtvrtek	energie (kcal)	bílkoviny (g)	tuky (g)	sacharidy (g)
snídaně	533,2	26,39	18,31	74,73
oběd	639,49	34,68	17,56	87
svačina	274,4	7,68	11,76	40,8
večeře	643,43	37,27	19,65	89,36
celkem	2090,52	106,02	67,28	291,89
poměr	100%	21%	29%	50%

(zdroj: vlastní)

Ve čtvrtek je množství energie přijatelné. Bílkoviny jsou skoro o 25 gramů zvýšeny, protože se k večeři podávala treska, která obsahuje dostatek bílkovin. Tuky odpovídají hodnotám dietního systému. Sacharidy jsou o trochu sníženy.

Tabulka č. 21: pátek 1. týden diety 3 MAL

Pátek	energie (kcal)	bílkoviny (g)	tuky (g)	sacharidy (g)
snídaně	531	15,62	22	66,36
oběd	735,66	29,82	29,49	92,75
svačina	27,2	0,56	0,24	7,52
večeře	702,34	33,56	24,33	91,87
celkem	1996,2	79,56	76,06	258,5
poměr	100%	16%	35%	49%

(zdroj: vlastní)

V prvním týdnu v pátek je množství energie a sacharidů sníženo, ale bílkoviny a tuky jsou shodné s obsahem z dietního systému.

Tabulka č. 22: sobota 1. týden diety 3 MAL

Sobota	energie (kcal)	bílkoviny (g)	tuky (g)	sacharidy (g)
snídaně	516,62	13,47	27,17	53,47
oběd	794,78	31,5	43,95	87,13
svačina	265,2	11,21	4,72	44,15
večeře	465,2	27,18	11,5	73,11
celkem	2041,8	83,36	87,34	257,86
poměr	100%	17%	40%	43%

(zdroj: vlastní)

V tento den je energie i hodnota bílkovin a tuků akceptovatelná. Dobré zastoupení tuků je u oběda, kdy se podávaly fazolové lusky na slatině s vepřovou pečením. Sacharidy jsou o 60 gramů sníženy.

Tabulka č. 23: neděle 1. týden diety 3 MAL

Neděle	energie (kcal)	bílkoviny (g)	tuky (g)	sacharidy (g)
snídaně	482,6	9,99	12	83,15
oběd	1129,09	55,19	28,87	163,53
svačina	264,4	10,85	10,6	31
večeře	740,36	30,76	34,73	89,02
celkem	2616,45	106,79	86,2	366,7
poměr	100%	17%	30%	53%

(zdroj: vlastní)

V neděli jsou veškeré nutriční hodnoty zvýšeny. Množství sacharidů se získalo ze specií, které byly zařazeny k obědu s maďarskou hovězí pečením. Troj poměr živin souhlasí s doporučením.

Tabulka č. 24: Podávané množství jednotlivých potravin v dietě 3 MAL za 1. týden.

Dieta základní v riziku malnutrice 3 MAL				
druh potraviny	ovoce	zelenina	ml. výrobky	ryby
	g	g	g	g
denní součet				
pondělí	40	330	632	–
úterý	212	441	252	–
středa	–	529,5	288	–
čtvrtek	150	380	532,5	135
pátek	80	254	179	–
sobota	–	557,5	250	–
neděle	140	102	182,5	–
průměrné hodnoty na den za týden	89	371	331	–

(zdroj: vlastní)

Příjem ovoce a zeleniny se doporučuje v rozmezí 200-250 gramů denně (Růžičková, 2021). V prvním týdnu je příjem ovoce průměrně vyšší a zařazeno častěji než u diety 3 FIT. Převážně se množství zeleniny podává tepelně upravené. Mléčné výrobky jsou zařazeny každý den i v dostatečném množství. Ryba je alespoň zařazena jednou za týden.

Tabulka č. 25: pondělí 2. týden diety 3 MAL

Pondělí	energie (kcal)	bílkoviny (g)	tuky (g)	sacharidy (g)
snídaně	610,8	22,68	25,35	72,05
oběd	703,81	32,38	24,81	100,04
svačina	220,7	11,86	4,27	34
večeře	897,78	26,18	28,84	131,91
celkem	2433,09	93,1	83,27	338
poměr	100%	16%	31%	53%

(zdroj: vlastní)

Ve druhém týdnu v pondělí je přijatelné množství energie i nutriční hodnoty jsou tolerovány. V denním příjmu byla nejvíce zastoupena energie večeří. K té se podávala typicky česká žemlovka s tvarohem a jablky.

Tabulka č. 26: úterý 2. týden diety 3 MAL

Úterý	energie (kcal)	bílkoviny (g)	tuky (g)	sacharidy (g)
snídaně	442,2	17,25	13,61	62,19
oběd	604,77	34,5	16,18	81,93
svačina	50,4	0,48	0,48	15,6
večeře	523,09	23,55	21,07	77,13
celkem	1620,46	75,78	51,34	236,85
poměr	100%	19%	29%	52%

(zdroj: vlastní)

V úterý je celkový příjem a obsah makroživin velice snížen v porovnání s dietním systémem.

Tabulka č. 27: středa 2. týden diety 3 MAL

Středa	energie (kcal)	bílkoviny (g)	tuky (g)	sacharidy (g)
snídaně	492,22	8,76	14,11	81,98
oběd	604,27	45,76	21,96	55,09
svačina	263,7	23,96	4,27	30,2
večeře	592,69	33,46	18,44	80,26
celkem	1952,88	111,94	58,78	247,53
poměr	100%	23%	27%	50%

(zdroj: vlastní)

V tento den jsou také hodnoty energie, tuků a sacharidů sníženy, ale naopak je zvýšen obsah bílkovin. K obědu byla rybí polévka a zapečené brambory s kuřecím masem a sýrem.

Tabulka č. 28: čtvrtek 2. týden diety 3 MAL

Čtvrtek	energie (kcal)	bílkoviny (g)	tuky (g)	sacharidy (g)
snídaně	533,2	26,39	18,31	74,73
oběd	688,89	30,48	25,15	102,95
svačina	274,4	7,68	11,76	40,8
večeře	509,51	24,74	13,16	72,41
celkem	2006	89,29	68,38	290,89
poměr	100%	18%	31%	51%

(zdroj: vlastní)

Ve čtvrtek jsou nutriční hodnoty a množství energie souhlasné s hodnotami dietního systému. Poměr základních živin je adekvátní.

Tabulka č. 29: pátek 2. týden diety 3 MAL

Pátek	energie (kcal)	bílkoviny (g)	tuky (g)	sacharidy (g)
snídaně	531	15,62	22	66,36
oběd	895,46	40,02	37,87	104,25
svačina	50,4	0,48	0,48	15,6
večeře	708,53	35,28	29,16	81,72
celkem	2185,39	91,4	89,51	267,93
poměr	100%	17%	37%	46%

(zdroj: vlastní)

V tento den je o trochu zvýšen obsah tuků. Tuk dává tělu nejvíce energie a je nositelem chuti (Stránský et al., 2019), která je pro malnutriční pacienti důležitá. Ostatní živiny jsou v adekvátním množství.

Tabulka č. 30: sobota 2. týden diety 3 MAL

Sobota	energie (kcal)	bílkoviny (g)	tuky (g)	sacharidy (g)
snídaně	516,62	13,47	27,17	53,47
oběd	603,42	49,04	15,53	78,77
svačina	265,2	11,21	4,72	44,15
večeře	519,6	23,18	14,94	86,95
celkem	1904,84	96,9	62,36	263,34
poměr	100%	21%	30%	49%

(zdroj: vlastní)

V sobotu je množství energie, tuků a sacharidů sníženo. Obsah bílkovin je zvýšen, protože se k obědu zařadilo kuřecí stehno jako jejich zdroj.

Tabulka č. 31: neděle 2. týden diety 3 MAL

Neděle	energie (kcal)	bílkoviny (g)	tuky (g)	sacharidy (g)
snídaně	482,6	9,99	12	83,15
oběd	733,23	28,3	27,82	96,55
svačina	264,4	10,85	10,6	31
večeře	508,32	35,28	8,02	73,07
celkem	1988,55	84,42	58,44	283,77
poměr	100%	17%	27%	56%

(zdroj: vlastní)

Ve druhém týdnu v neděli jsou nutriční hodnoty živin a energie sníženy kromě bílkovin, které souhlasí s přijatelným množstvím.

Tabulka č. 32: Podávané množství jednotlivých potravin v dietě 3 MAL za 2. týden.

Dieta základní v riziku malnutrice 3 MAL				
druh potravin	ovoce	zelenina	ml. výrobky	ryby
	g	g	g	g
denní součet				
pondělí	103,5	427,5	894,5	120
úterý	120	454,5	151,5	–
středa	–	252	379,5	50
čtvrtek	–	516	339	–
pátek	120	492	98	–
sobota	120	360	281,5	–
neděle	20	160	87	63
průměrné hodnoty na den za týden	69	380	319	–

(zdroj: vlastní)

Ovoce se podává ve formě kompotů nebo pyré skoro každý den. Zelenina je obsažena nad limit doporučeného množství. Mléčné výrobky jsou zařazeny každý den. Nejvíce mléčných výrobků bylo podáno v pondělí ve formě polotučného kravského mléka. Ve druhém týdnu byly v jídelníčku zahrnuty 3 porce ryb.

5. DISKUSE

Cílem mé bakalářské práce bylo zaměřit se na názor a spokojenost pacientů s hodnocením kvality stravy základních diet ve vybraném zdravotnickém zařízení. Dalším navazujícím cílem bylo prozkoumat z poskytnutých jídelních lístků nutriční hodnoty stravy, postup její přípravy a podávání základních diet. Pro práci k hodnocení kvality stravy byla vybrána základní dieta ve zdraví 3 FIT a základní dieta při riziku malnutrice 3 MAL. Poté jsem si stanovila výzkumné otázky. První otázka se týkala pacientů, jak hodnotí kvalitu stravy základních diet. Druhá otázka byla zaměřena pro pacienty diety základní ve zdraví 3 FIT a dotazovala se, jak tolerují tuto dietu 3 FIT.

Zpočátku jsem chtěla provádět výzkumnou část ve více zdravotnických zařízeních, ale po kontaktu s nutričními terapeutkami jsem zjistila, že základní diety 3 FIT a 3 MAL mají zavedené, ale ještě je nemají v takovém provozu jako jedna z nemocnic, kterou jsem si pro svoji praktickou část vybrala. Zdravotnická zařízení, která zatím nemají rozšířené nové stravování podle Metodického doporučení (Věstník MZ ČR č. 10/2020) se obávají z různých důvodů. Mezi důvody patří např. nárůst financí na stravovací jednotku, zavedení nových receptur převážně pro dietu 3 FIT, nedostatek časového prostoru a také nedostatek nutričních terapeutů a kuchařů v nemocnicích.

Podle Nováka je hlavní překážkou naplnění kvalitních kuchařů a nutričních terapeutů ve zdravotnických zařízeních. A také Novák sdělil, že největší výzvou bylo zpracování kompletně nového jídelníčku diety 3 FIT, kde se musela přizpůsobit i příprava jednotlivých pokrmů k podmínkám technologie nemocniční kuchyně. (Purmová, 2022a) Jelikož k realizaci zavedení Metodického doporučení pro zajištění stravy a nutriční péče nebyly Ministerstvem zdravotnictví přímo vyzvány, procesy pro změny jsou v jednotlivých klinických zařízeních nastavovány individuálně. Je složité vyhovět všem, protože pacienti často vnímají jídlo v nemocnicích jako nedostačující nebo málo pestré. (Purmová, 2022b) Se zavedením nového stravování mi ve výzkumné části této bakalářské práce vyšlo, že pacienti jsou s pestrostí jídelního lístku a kvalitou stravy diety 3 FIT a 3 MAL spokojeni a hodnotí ji velice pozitivně.

Se zavedením nových diet ve Všeobecné fakultní nemocnici se po 9 měsících ukázalo, že se denně místo předpokládaných 5% připravuje 25% diet ve zdraví 3 FIT a 75% diet při riziku malnutrice 3 MAL. (Revoluční změna stravování v nemocnicích: česká klasika je úspěšná v boji proti podvýživě, ale jasně vítězí FIT dieta!, 2021)

První kapitola ve výzkumné části je zaměřena na vyhodnocení dotazníků. Z dotazníků jsem vybrala jen ta data, která mi přišla k vyhodnocení důležitá a zajímavá. Většina výsledků a četnost odpovědí byla přenesena do sloupcových grafů, kde jsem současně znázornila na stejné otázky obě základní diety.

První dva grafy znázorňují, kolik bylo dotazovaných žen a kolik mužů, a jakou základní dietu měli indikovanou. Třetí graf zobrazuje, že všichni pacienti si myslí, že v každém případě je výživa důležitá pro jejich léčbu a zlepšení zdravotního stavu. Čtvrtý a pátý graf ukazuje, zda jsou v nemocnici pacienti, kteří pociťují hlad a kolik pacientů má sníženou chuť nebo nemá žádnou chuť k jídlu.

Šestý až osmý graf je zaměřený na porce podávané stravy. Z výsledků vyplývá, že pro většinu pacientů je porce podávané stravy přiměřená a pouze pro některé je malá. Ale významný počet pacientů byl u diety v riziku malnutrice 3 MAL, pro které byla porce velká a celou ji nemohli sníst. Pro pacienty při riziku malnutrice je vhodné denní jídelníček rozdělit do 4 až 6 porcí za den s dopolední a odpolední svačinkou, popřípadě i 2. večeří, a konzumovat menší porce po 2 až 3 hodinách (Věstník Ministerstva zdravotnictví České republiky, 2020; Růžičková, 2021). Proto jsem se i pacientů zeptala, jestli si stravu rozdělují do menších porcí a nechávají si ji třeba na potom.

Devátý až dvanáctý graf se odkazuje na obecné otázky, zdali jsou pacienti spokojeni s pestrostí podávané stravy, jaké technologické úpravy preferují, zdali jsou spokojeni s teplou nebo se studenou večeří a kolik tekutin denně vypijí.

Od třináctého grafu až po dvacátý se jednalo o stejný typ otázek a to, zdali pacientům vyhovují zařazovat jednotlivé potraviny do základních diet (3 FIT a 3 MAL). Z výsledků vyšlo, že každý pacient konzumuje a má rád odlišné suroviny. Některá surovina pacientům nevádí a tolerují ji zařadit do jídelníčku. Některým naopak nevyhovuje určitou potravinu zařadit. Velké odlišnosti byly u potravin jako jsou luštěniny, zakysané mléčné výrobky, některé druhy příloh a náhražky masa.

Z grafu dvacet jedna je patrné, že přes polovinu pacientů málo solí. Pacienti si mohou pouze myslet, že solí méně, protože doporučený příjem soli je omezený na 5-6 g denně (Piřha a Boháčková, 2021) a ten se výrazně překračuje.

Graf dvacet dva vyhodnotil, zdali pacientům vyhovuje podávaná strava diety 3 FIT a 3 MAL po chuťové stránce. Mezi hodnocení kvality stravy zařazujeme i chuť. Myslím

si, když pacientovi bude podávána strava chutnat a pokrmy sní, tak se zajistí kvalitní nutriční péče. Pacient se bude rychleji uzdravovat a sníží se jeho rizika komplikací.

Poslední graf se týkal pouze diety ve zdraví 3 FIT a ukazuje, zdali si pacienti myslí, že podávaná strava této diety je zdravá. Pacienti kromě dvou ji hodnotili velice zdravě.

V dotazníku byla závěrečná otázka s otevřenou odpovědí a byla zaměřena pro výzkumnou otázku této bakalářské práce „Jak hodnotí kvalitu stravy základních diet pacienti?“ Pacienti, kteří měli indikovanou základní dietu ve zdraví 3 FIT, ji hodnotili velice pozitivně. Pouze dva pacienti ji ohodnotili negativně, protože jim strava nezachutnala. Pacienti, kteří měli indikovanou dietu základní při riziku malnutrice 3 MAL, ji také hodnotili mnoha pozitivními názory. Akorát u této diety bylo více pacientů, kteří neměli dostatečnou chuť k jídlu, a tak z pokrmů toho snědli méně. Podávaná strava diety 3 MAL by jim měla chuť podpořit.

Druhá kapitola v praktické části je zaměřena na postup přípravy stravy, podávání základních diet pacientům a nejvíce analýze jídelních lístků pro prozkoumání nutričních hodnot stravy. Postup přípravy stravy je velmi vyhovující. Technologické úpravy u diety 3 FIT souhlasí se zásadami její přípravy. U diety 3 MAL nejsou omezené technologické úpravy. Podávané základní diety pacientům ze stravovacího provozu na oddělení vypadají pestře, výborně a chutně.

Jídelní lístky byly vyhodnoceny v programu „NutriservisProfesional“, který mi spočítal energetickou hodnotu a množství základních živin. Denní hodnoty podávaných pokrmů jsem zpracovala do přehledných tabulek. Z tabulek jsem zjistila, že nanormované jídelní lístky souhlasí s dietním systémem a splňují denní nutriční potřebu pro pacienta. Nutričně vyvážená strava a dostatečný příjem energie a bílkovin prospívá ke zlepšení zdravotního stavu. Naopak s nedostatečnou energetickou hodnotou a s nesprávným poměrem živin přicházejí nejčastěji v léčbě pacienta komplikace a rizika rozvoje podvýživy.

Z každého týdenního jídelníčku jsem spočítala, kolik pacient přijme množství jednotlivých potravin v základních dietách. Zařazené druhy potravin bych porovnávala s výživovým doporučením a teorií o výběru potravin.

V prvním týdnu u diety 3 FIT se splnilo až nadprůměrně množství přijaté zeleniny, protože doporučený příjem zeleniny a ovoce se navyšuje alespoň na 400 g za den (Růžičková, 2021) Ale z tohoto příjmu by se mělo zařazovat nejméně jednou denně

čerstvé ovoce, což bylo zařazeno jen 3x za týden. Mléčné výrobky byly zahrnovány každý den. Z mléka a mléčných výrobků jsou preferovány polotučné, neslazené a co nejméně zpracované (Věstník Ministerstva zdravotnictví České republiky, 2020). Ryby a luštěniny splňovaly doporučení alespoň 2x do týdne.

U diety 3 FIT se ve druhém týdnu zvýšil příjem ovoce, ryb i luštěnin oproti prvnímu týdnu. Zelenina splňovala doporučené množství a podávala se syrová i tepelně upravená. Mléčné výrobky byly oproti minulému týdnu sníženy, ale s výhodou se zařazovaly i zakysané mléčné výrobky.

V prvním týdnu u diety 3 MAL byl příjem ovoce průměrně vyšší a zařazeno vícekrát než u diety 3 FIT. Množství ovoce a zeleniny se doporučuje v rozmezí 200 až 250 g a není třeba dodržovat denní dávku WHO (Růžičková, 2021). Zelenina a mléčné výrobky byly zařazeny každý den v dostatečném množství. Ryba byla zahrnuta alespoň jednou za týden. Do diety při riziku malnutrice raději nezařazujeme velké množství luštěnin, protože každý pacient má odlišnou toleranci.

U diety 3 MAL se ve druhém týdnu množství ovoce snížilo, ale bylo zařazeno 5x do týdne v podobě kompotů nebo pyré. Zelenina se převážně podává tepelně upravená. Mléčné výrobky byly zahrnuty každý den v přiměřeném množství. Mléko jako nápoj se podává podle individuální snášenlivosti a preferují se polotučné až tučné mléčné výrobky (Růžičková, 2021). Zvýšil se počet porcí ryb na tři za týden.

6. ZÁVĚR

V bakalářské práci „Hodnocení kvality stravy u pacientů s indikací některé ze základních diet“ jsem se zaměřila na názor a spokojenost pacientů s novým nemocničním stravováním dle dokumentu Metodického doporučení pro zajištění stravy a nutriční péče od Ministerstva zdravotnictví (Věstník MZ č. 10/2020). Dále jsem prozkoumala z poskytnutých jídelních lístků nutriční hodnotu stravy a porovnála je s dietním systémem dané nemocnice.

Prvním cílem bylo se zaměřit na názor a spokojenost pacientů s hodnocením kvality stravy základních diet ve vybraném zdravotnickém zařízení. S tímto cílem souvisely výzkumné otázky: Jak hodnotí kvalitu stravy základních diet pacienti? A jak tolerují pacienti dietu základní ve zdraví 3 FIT? Z kvalitativního výzkumného šetření jsem zjistila odpovědi na mé zvolené otázky. Pacienti s kvalitou podávané stravy základních diet byli spokojeni a hodnotili ji velice kladně. U diety základní ve zdraví 3 FIT měli názory, že strava je výborná až nadprůměrná, podávané pokrmy jsou pestré a vytvářejí bohatý jídelníček. Jídlo je chutné a na talíři vypadá hezky. Pacienti diety 3 FIT kvalitu stravy tolerovali a její příjem potravin tolerovali v ideálním množství. Jen dva pacienti si moc nepochutnali na stravě diety 3 FIT. Ale jestliže pacientovi nevyhovuje dieta 3 FIT, lze ji vyměnit za dietu 3 MAL. U diety základní při riziku malnutrice 3 MAL zazněly odpovědi, že podávané jídlo je výborné, má výživný jídelníček, nadprůměrné stravování a plno dalších pochvalujících odpovědí.

Druhým cílem bylo prozkoumat z poskytnutých jídelních lístků nutriční hodnotu stravy, postup její přípravy a podávání základních diet. Technologický postup přípravy základních diet souhlasil se zásadami jejich přípravy. Podávání diet ze stravovacího provozu na oddělení bylo pro pacienty vyhovující. Z poskytnutých jídelních lístků jsem zjistila, že nutriční hodnota stravy byla dodržována. Plnění doporučeného denního příjmu energie a základních živin vede k účelu zabezpečit správnou výživu a kvalitní nutriční péči. Pestrá a kvalitní strava základních diet byla zaměřena na vhodný výběr potravin.

Tato bakalářská práce může být zdrojem informací a také inspirací pro nemocnice a zdravotnická zařízení, která by chtěla pozměnit svůj dietní systém dle dokumentu Metodického doporučení pro zajištění stravy a nutriční péče. Vytvořila jsem přehledný letáček (viz příloha 1), který by předal informace o kvalitě stravy základních diet pacientům, zdravotnickému personálu, nutričním terapeutům i studentům nutriční terapie.

7. SEZNAM LITERATURY

1. ANDĚL, M., 2021. Stručný pohled na dějiny evropské výživy. In: KOHOUT, P. *Klinická výživa*. Praha: Galén, s. 35-50. ISBN 978-80-7492-555-9.
2. ANGHEL, S., KERR, K., VALLADARES, A., KILGORE, K., SULO, S., 2021. Identifying patients with malnutrition and improving use of nutrition interventions: A quality study in four US hospitals. *Nutrition* [online]. 91-92, 5. DOI: 10.1016/j.nut.2021.111360.
3. *Bezpečnost potravin: Sůl* [online], © 2021. Praha: Ministerstvo zemědělství [cit. 2023-02-23]. Dostupné z: <https://www.bezpecnostpotravin.cz/az/termin/92413.aspx>
4. *EAGRI: Bezpečnost potravin* [online], © 2009-2023a. Praha: Ministerstvo zemědělství [cit. 2023-02-23]. Dostupné z: <https://eagri.cz/public/web/mze/potraviny/bezpecnost-potravin/>
5. *EAGRI: Hygiena potravin a HACCP* [online], © 2009-2023b. Praha: Ministerstvo zemědělství [cit. 2023-02-23]. Dostupné z: <https://eagri.cz/public/web/mze/potraviny/hygiena-potravin-a-haacp/>
6. *Encyklopedie výživy: Sůl* [online], 2017. Praha: Vávlava Kunová [cit. 2023-03-31]. Dostupné z: <https://www.vyzivaspol.cz/sul/>
7. *Informační centrum bezpečnosti potravin: Kontrola potravin a krmiv* [online], 2021. Praha: Ministerstvo zemědělství [cit. 2023-02-23]. Dostupné z: <https://www.bezpecnostpotravin.cz/kategorie/kontrola-potravin-a-krmiv.aspx>
8. JONGENELIS, M., MORLEY, B., PRATT, I., TALATI, Z., 2020. Diet quality in children: A function of grandparents' feeding practices?. *Food Quality and Preference* [online]. 83, 1 [cit. 2023-02-20]. DOI: 10.1016/j.foodqual.2020.103899.
9. *Kerbet: Dieta racionální (dieta č. 3)* [online], © 2023. Trnava u Zlína: Pracoviště pro studium energetického metabolismu [cit. 2023-03-27]. Dostupné z: <https://www.kerbet.cz/racionalni-dieta>
10. KOZICA-OLENSKI, S. et al., 2021. Patient-reported experiences of mealtime care and food access in acute and rehabilitation hospital settings: a cross-sectional survey.

Journal of Human Nutrition and Dietetics [online]. 34(4), 688 [cit. 2023-02-15]. DOI: 10.1111/jhn.12854.

11. KSOURI, R., 2019. Food components and diet habits: chief factors of cancer development. *Food Quality and Safety* [online]. 3(4), 230 [cit. 2023-02-20]. DOI: 10.1093/fqsafe/fyz021.

12. LEANDRO-MERHI, V. et al., 2021. Factors associated with patient weight loss and prescribed diet during hospitalization. *Nutrición Hospitalaria* [online]. 756 [cit. 2023-02-20]. DOI: 10.20960/nh.03249.

13. MÜLLEROVÁ, D., 2021. Mikronutrienty. In: KOHOUT, P. *Klinická výživa*. Praha: Galén, s. 99. ISBN 978-80-7492-555-9.

14. NOVÁK, F., 2021. Principy dietoterapie a nutriční péče. In: KOHOUT, P. *Klinická výživa*. Praha: Galén, s. 345-347. ISBN 978-80-7492-555-9.

15. NOVÁK, F., KALA GROFOVÁ, Z., RŮŽIČKOVÁ, L., PRAŽANOVÁ, I., 2021. Organizační a legislativní aspekty nutriční péče. In: KOHOUT, P. *Klinická výživa*. Praha: Galén, s. 498-500. ISBN 978-80-7492-555-9.

16. NOVÁK, F., KÁŇOVÁ, M., 2021. Malnutrice. In: KOHOUT, P. *Klinická výživa*. Praha: Galén, s. 200-211. ISBN 978-80-7492-555-9.

17. PÁNEK, J., CHRPOVÁ, D., 2021. Živiny a jejich dietární zdroje. In: KOHOUT, P. *Klinická výživa*. Praha: Galén, s. 271-289. ISBN 978-80-7492-555-9.

18. PÍTHA, J., BOHÁČKOVÁ, V., 2021. Strava v rámci správné životosprávy - pohled do běžné populace. In: KOHOUT, P. *Klinická výživa*. Praha: Galén, s. 313. ISBN 978-80-7492-555-9.

19. *Podle čeho vybírat tuky a oleje* [online], 2018. Praha: Sdružení českých spotřebitelů, [cit. 2023-02-23]. Dostupné z: https://www.bezpecnostpotravin.cz/UserFiles/publikace/podle_ceho_vybirat_tuky_a_oleje_web.pdf

20. PURMOVÁ, S., 2022a. *Dietní systém z minulého století, současný problém českých nemocnic*. [online]. Zdravotnický deník. Praha: Media Network [cit. 2023-02-05].

Dostupné z: <https://www.zdravotnickyydenik.cz/2022/04/dietni-system-z-minuleho-stoleti-soucasny-problem-ceskych-nemocnic/>

21. PURMOVÁ, S., 2022b. *Pacientskou stravu neustále vylepšujeme, zní unisono z nemocnic*. [online]. Zdravotnický deník. Praha: Media Network [cit. 2023-04-11].

Dostupné z: <https://www.zdravotnickyydenik.cz/2022/04/pacientskou-stravu-neustale-vylepsujeme-zni-unisono-z-nemocnic/>

22. *Revoluční změna stravování v nemocnicích: česká klasika je úspěšná v boji proti podvýživě, ale jasně vítězí FIT dieta!* [online], 2021. Praha: Ministerstvo zdravotnictví České republiky [cit. 2023-04-11]. Dostupné z: <https://www.mzcr.cz/tiskove-centrum-mz/revolucni-zmena-stravovani-v-nemocnicich-ceska-klasika-je-uspesna-v-boji-proti-podvyzive-ale-jasne-vitezi-fit-dieta/>

23. RŮŽIČKOVÁ, L., 2020. *Dietní systém*. Všeobecná fakultní nemocnice v Praze. Nепublikovaný neřízený dokument

24. RŮŽIČKOVÁ, L., 2021. Dietní systém. In: KOHOUT, P. *Klinická výživa*. Praha: Galén, s. 348-370. ISBN 978-80-7492-555-9.

25. RŮŽIČKOVÁ, L., bez data. *Dieta 3 MAL: základní v riziku malnutrice*. Všeobecná fakultní nemocnice v Praze. Nепublikovaný dokument

26. SHARMA, S., 2018. *Klinická výživa a dietologie: v kostce*. Přeložil Hana POSPÍŠILOVÁ. Praha: Grada Publishing. Sestra (Grada). ISBN 978-80-271-0228-0.

27. STRÁNSKÝ, M., PECHAN, L., 2014. *Fyziologie a patofyziologie výživy*. 2. dopl. vyd. České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Zdravotně sociální fakulta. ISBN 978-80-7394-478-0.

28. STRÁNSKÝ, M., PECHAN, L., RADOMSKÁ, V., 2019. *Výživa a dietetika v praxi: (fyziologie a epidemiologie výživy, dietetika)*. České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Zdravotně sociální fakulta. ISBN 978-80-7394-766-8.

29. SVAČINA, Š., 2019. Historie výživy. In: ZLATOHLÁVEK, L. *Klinická dietologie a výživa*. 2. dopl. vyd. Praha: Current Media, s. 17-19. ISBN 978-80-88129-44-8.

30. TRINCA, V., DUIZER, L., PARÉ, S., KELLER, H., 2022. Investigating the patient food experience: Understanding hospital staffs' perspectives on what leads to quality food

provision in Ontario hospitals. *Journal of Human Nutrition and Dietetics* [online]. 35(5), 980-992 [cit. 2023-02-15]. DOI: 10.1111/jhn.12964.

31. VEJRAŽKA, M., 2021. Základní živiny. In: KOHOUT, P. *Klinická výživa*. Praha: Galén, s. 74-87. ISBN 978-80-7492-555-9.

32. *Věstník Ministerstva zdravotnictví České republiky: Metodické doporučení pro zajištění stravy a nutriční péče*, 2020. In: Praha: Ministerstvo zdravotnictví ČR, ročník 2020, částka 10, č.1. Dostupné také z: <https://www.mzcr.cz/wp-content/uploads/2020/09/Vestnik-MZ-10-20.pdf>

33. *World health organization: Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health - 2004* [online], © 2023. World health organization [cit. 2023-03-27]. Dostupné z: <https://www.who.int/publications/i/item/924159222>

34. *Zdravá třináctka - stručná výživová doporučení pro obyvatelstvo* [online], 2021. Praha: Společnost pro výživu [cit. 2023-03-27]. Dostupné z: <https://www.vyzivaspol.cz/zdrava-trinactka-strucna-vyzivova-doporuceni-pro-obyvatelstvo/>

35. ZLATOHLÁVEK, L., 2019a. Dietní systém. In: ZLATOHLÁVEK, L. *Klinická dietologie a výživa*. 2. dopl. vyd. Praha: Current Media, s. 21-23. ISBN 978-80-88129-44-8.

36. ZLATOHLÁVEK, L., 2019b. Zásady zdravé výživy. In: ZLATOHLÁVEK, L. *Klinická dietologie a výživa*. 2. dopl. vyd. Praha: Current Media, s. 62. ISBN 978-80-88129-44-8.

37. ZLATOHLÁVEK, L., PEJŠOVÁ, H., SVAČINA, Š., 2019. Makronutrienty. In: ZLATOHLÁVEK, L. *Klinická dietologie a výživa*. 2. dopl. vyd. Praha: Current Media, s. 31-37. ISBN 978-80-88129-44-8.

8. SEZNAM PŘÍLOH

Příloha 1: Informační leták (vlastní zdroj)

Příloha 2: Ukázka dotazníku Diety základní ve zdraví 3 FIT

Příloha 3: Ukázka dotazníku Diety základní v riziku malnutrice 3 MAL

Příloha 4: 1. týden jídelníčku základní diety ve zdraví 3 FIT

Příloha 5: 2. týden jídelníčku základní diety ve zdraví 3 FIT

Příloha 6: 1. týden jídelníčku základní diety v riziku malnutrice 3 MAL

Příloha 7: 2. týden jídelníčku základní diety v riziku malnutrice 3 MAL

9. SEZNAM ZKRATEK

ČR	Česká republika
DS	Dietní systém
3 FIT	Dieta základní ve zdraví
3 MAL	Dieta základní v riziku malnutrice
MZ	Ministerstvo zdravotnictví
WHO	Světová zdravotnická organizace (World Health Organization)

Dieta základní ve zdraví 3 FIT

Ministerstvo zdravotnictví vydalo ve věstníku č. 10/2020 dokument Metodické doporučení pro zajištění stravy a nutriční péče. Nový systém nemocničního stravování má za cíl zlepšit kvalitu stravování a zabezpečit správnou výživu pro pacienta.

Z původní racionální diety vznikla Dieta základní ve zdraví 3 FIT.

- Indikuje se při onemocnění pacientům bez dietního omezení a bez nutričního rizika.
 - Indikuje se v prevenci rizika obezity, diabetu mellitu 2. typu, kardiovaskulárních a onkologických onemocnění.
 - Jídelníček se skládá z potravin a pokrmů, které jsou doporučeny Světovou zdravotnickou organizací (WHO).
 - Vhodné složení tuků, optimální rozložení bílkovin, navýšení vlákniny, vitaminů a minerálních látek a omezení cukru i soli.
 - Dieta je plnohodnotná.
 - Denní jídelníček je pestrý a rozdělen do 3 až 5 porcí za den.
 - Z technologických úprav se upřednostňuje vaření, pečení, dušení a grilování.
-
- **Výběr potravin a pokrmů:**
 - **Maso, uzeniny, ryby:** drůbeží maso, libové hovězí a vepřové maso, nejméně 2x týdně ryby, šunka s vysokým podílem svalové bílkoviny, náhražky masa
 - **Tuky a oleje:** preferují se rostlinné oleje před živočišnými tuky
 - **Mléko a mléčné výrobky:** polotučné, neslazené, zařazují se tvrdé a čerstvé sýry, tvaroh, zakysané mléčné výrobky (kefir a acidofilní mléko)
 - **Příkrmy, obiloviny:** zdroje polysacharidů – brambory, rýže, celozrnné pečivo, kuskus, pohanka
 - **Večce:** zdroj kvalitních živočišných bílkovin
 - **Zelenina a ovoce:** alespoň 400 g za den, zelenina se podává syrová i tepelně upravená, ovoce se zařazuje čerstvé a nezařazuje se s přídáním cukru (kompoty nebo pyré)
 - **Luštěniny:** alespoň 2x týdně, zdroj rostlinných bílkovin a vlákniny
 - **Sůl a cukr:** příjem soli nižší, omezíme z polotovarů a instantních dochucovadel, příjem cukru také nižší, omezíme sladké pokrmy, moučníky, slazené nápoje ...
 - **Nápoje:** voda, čaj, bílá káva nebo ovocný sirup s vodou, nedávají se slazené nápoje
 - **Polévky:** zařazují se do každodenního jídelníčku, lepší zahušťovat zeleninou nebo luštěninami než moukou
 - **Hlavní pokrmy:** s masem se kombinují se zeleninou, pokrmy slané bez masa – doplnit plnohodnotnou bílkovinou třeba sýrem nebo vejcem, omáčky jen minimálně zahuštěné

Dieta základní v riziku malnutrice 3 MAL

Ministerstvo zdravotnictví vydalo ve věstníku č. 10/2020 dokument Metodické doporučení pro zajištění stravy a nutriční péče. Nový systém nemocničního stravování má za cíl zlepšit kvalitu stravování a zabezpečit správnou výživu pro pacienta.

Z původní racionální diety vznikla Dieta základní v riziku malnutrice 3 MAL.

- Indikuje se pacientům bez dietního omezení, kteří jsou malnutriční.
 - U této diety se zohledňují chutě, spokojenost a oblíbenost českých pokrmů, které chutí k jídlu podpoří.
 - Preferuje se dostatečné množství energie a bílkovin, toleruje se více energie z nasycených mastných kyselin v podobě másla a plnotučných mléčných výrobků a vyšší podíl volných cukrů.
 - Dieta neobsahuje větší množství vlákniny z ovoce a zeleniny.
 - Dieta je plnohodnotná.
 - Denní jídelníček je vhodné rozdělit do 4 až 6 porcí za den s dopolední a odpolední svačinkou, popřípadě i 2. večeří.
 - Strava se připravuje bez technologických omezení a preferenci mají tradiční a oblíbené pokrmy.
- **Výběr potravin a pokrmů:**
- **Maso, uzeniny, ryby:** veškeré druhy masa, alespoň 1x týdně ryby, uzeniny s vysokým podílem svalové bílkoviny a nižším obsahem tuků
 - **Tuky a oleje:** živočišné tuky (másla a sádla) a rostlinné oleje
 - **Mléko a mléčné výrobky:** o polotučné až tučné před nízkotučnými, mléčné výrobky zejména zakysané, ale i tvarohy, bílé a ovocné jogurty, tvrdé sýry
 - **Příkrmy, obiloviny:** o zdroje polysacharidů – brambory, bramborová kaše, rýže, bramborový a houskový knedlík
 - **Večce:** zdroj kvalitních živočišných bílkovin
 - **Zelenina a ovoce:** v rozmezí 200 až 250 g denně, vhodné dávat např. kompoty, smaženou zeleninu nebo dušené zelí
 - **Luštěniny:** dle tolerance pacientů
 - **Sůl, koření a zelené bylinky:** používají se bez omezení a slouží k chuťové optimalizaci pokrmů
 - **Nápoje:** voda, čaj bílá káva nebo ovocný sirup s vodou, nedávají se slazené nápoje
 - **Polévky:** zařazují se do každodenního jídelníčku, silné masové vývary jsou pro zvýšení chuti k jídlu
 - **Hlavní pokrmy:** s masem – typicky česká jídla (masové guláše, omáčky i smažený řízek, jen 1x týdně smažené, pokrmy slané bez masa – doplnit plnohodnotnou bílkovinou třeba sýrem nebo vejcem, nejméně 1x týdně sladký pokrm, moučníky se podávají pro zpestření jídelníčku

Příloha 2: Ukázka dotazníku Diety základní ve zdraví 3 FIT

Dotazník – Dieta základní ve zdraví 3 FIT

Dobrý den,

jmenuji se Klára Vaňková a jsem studentkou Nutriční terapie na Zdravotně sociální fakultě Jihočeské univerzity. Chtěla bych Vás prosím požádat o vyplnění anonymního dotazníku k mé bakalářské práci na téma Hodnocení kvality stravy u pacientů s indikací některé ze základních diet. Ty se indikují pacientům, kteří nemají speciální dietní potřeby. Tento dotazník se specializuje na dietu základní ve zdraví 3 FIT, která je vhodná pro pacienty bez rizika malnutrice a dietního omezení. Také se indikuje v prevenci obezity, diabetes mellitus 2. typu, onkologických a kardiovaskulárních onemocnění. Cílem dotazníku je se zaměřit na Váš názor a spokojenost s hodnocením kvality stravy diety základní ve zdraví 3 FIT.

1. Pohlaví
 - a) Muž
 - b) Žena

2. Věk:
3. Dieta:
4. Diagnóza (hlavní):

5. Myslíte si, že výživa je důležitá pro léčbu a zlepšení zdravotního stavu pacienta?
 - a) Ano, proč?
.....
.....
 - b) Ne, proč?
.....
.....

6. Pociťujete v nemocnici hlad?
 - a) Ano, proč?.....
 - b) Ne

7. Máte chuť k jídlu?
 - a) Ano
 - b) Snížená chuť k jídlu
 - c) Ne, můžete důvod specifikovat?

8. Jaký máte názor na pestrost podávané stravy? (zakroužkujte i více variant)
- a) Potraviny se pravidelně střídají
 - b) Stejně potraviny jsou velmi často
 - c) Jídla se často opakují
 - d) Jídla se střídají
9. Vyhovuje Vám porce podávané stravy?
- a) Malá
 - b) Přiměřená
 - c) Velká
10. Sníte zpravidla celou porci?
- a) Ano
 - b) Ne, proč?.....
11. Jaké úpravy jídel preferujete? (zakroužkujte i více variant)
- a) Vaření
 - b) Dušení
 - c) Pečení
 - d) Smažení
12. Myslíte si, že podávaná strava diety 3 FIT je zdravá?
- a) Ano, proč?
 - b) Ne, proč?
13. Vyhovují Vám pro vaši spokojenost teplé nebo studené večeře?
- a) Teplé večeře
 - b) Studené večeře
 - c) Jsem spokojen/a s teplou i se studenou večeří
14. Kolik tekutin vypijete denně a jaké?
15. Obsahuje podle Vás nemocniční strava dostatek ovoce a zeleniny?
- a) Ano
 - b) Spíše ano
 - c) Nevím
 - d) Spíše ne
 - e) Ne, doma sním více ovoce a zeleniny
16. Vyhovuje Vám zařazování nových, možná neznámých, potravin do diety 3 FIT?
(např. pohanka, červená čočka, sušená rajčata, cizrna)
- a) Ano, proč?
 - b) Nevyhovuje, proč?.....

17. Vyhovuje Vám zařazení ryb do diety 3 FIT?
a) Ano, proč?
b) Nevyhovuje, proč?
18. Vyhovuje Vám zařazení luštěnin do diety 3 FIT?
a) Ano, proč?
b) Nevyhovuje, proč?
19. Vyhovuje Vám zařazení zakysaných mléčných výrobků?
a) Ano, proč?
b) Nevyhovuje, proč?
20. Vyhovuje Vám zařazení vajec?
a) Ano, proč?
b) Nevyhovuje, proč?
21. Vyhovují Vám pro zpestření jídelníčku náhražky masa? (např. sójové maso, tofu)
a) Ano, proč?
b) Nevyhovují, proč?
22. Vyhovuje Vám zařazení celozrnných výrobků?
a) Ano, proč?
b) Nevyhovuje, proč?
23. Jaké množství soli používáte?
a) Málo solím
b) Pokrmy si i dosolují
c) Jím hodně slané pokrmy
d) Jiné
24. Chutnají Vám a sníte všechny druhy příloh? (např. brambory, kuskus, bulgur, rýžové nudle, kroupy)
a) Chutnají a sním
b) Nechutnají a nesním, jaká příloha Vám nechutná?
25. Dbá zdravotnický personál dostatečně na to, zda sníte vše?
a) Ano, zdravotnický personál hlídá, abychom snědli vše.
b) Ne, zdravotnický personál nesleduje, zda jsme vše snědli.
c) Nevím
26. Jaký máte názor na podávanou stravu po chuťové stránce?
a) Mám jen pozitivní názor, strava je vždy chutná.
b) Mám pozitivní i negativní názor, něco je dobré a něco tolik chutné není.
c) Mám negativní názor, strava je bez chuti.

27. Jak hodnotíte kvalitu stravy u diety 3 FIT?

Názor a spokojenost:

.....

Moc Vám děkuji za vyplnění dotazníku k mé bakalářské práci.

Příloha 3: Ukázka dotazníku Diety základní v riziku malnutrice 3 MAL

Dotazník – Dieta základní při riziku malnutrice 3 MAL

Dobrý den,

jmenuji se Klára Vaňková a jsem studentkou Nutriční terapie na Zdravotně sociální fakultě Jihočeské univerzity. Chtěla bych Vás prosím požádat o vyplnění anonymního dotazníku k mé bakalářské práci na téma Hodnocení kvality stravy u pacientů s indikací některé ze základních diet. Ty se indikují pacientům, kteří nemají speciální dietní potřeby. Tento dotazník se specializuje na dietu základní při riziku malnutrice 3 MAL, která je vhodná pro pacienty v riziku malnutrice nebo jsou realimentováni po akutním nebo chronickém onemocnění. Cílem dotazníku je se zaměřit na Váš názor a spokojenost s hodnocením kvality stravy diety základní při riziku malnutrice 3 MAL.

1. Pohlaví
 - a) Muž
 - b) Žena

2. Věk:
3. Dieta:
4. Diagnóza (hlavní):

5. Myslíte si, že výživa je důležitá pro léčbu a zlepšení zdravotního stavu pacienta?
 - a) Ano, proč?
.....
.....
 - b) Ne, proč?
.....
.....

6. Pociťujete v nemocnici hlad?
 - a) Ano, proč?.....
 - b) Ne

7. Máte chuť k jídlu?
 - a) Ano
 - b) Snížená chuť k jídlu
 - c) Ne, můžete důvod specifikovat?

8. Vyhovuje Vám porce podávané stravy?
 - d) Malá
 - e) Přiměřená
 - f) Velká

9. Sníte zpravidla celou porci?
c) Ano
d) Ne, proč?.....
10. Pokud velké porce nedojídáte, konzumujete menší porce jídel, které jsou rozděleny do více denních porcí?
a) Ano, konzumuji menší porce jídel
b) Ne, nekonzumuji menší porce jídel, proč?
c) Velkou porci vždy dojím
11. Jaký máte názor na pestrost podávané stravy? (zakroužkujte i více variant)
e) Potraviny se pravidelně střídají
f) Stejně potraviny jsou velmi často
g) Jídla se často opakují
h) Jídla se střídají
12. Jaké úpravy jídel preferujete? (zakroužkujte i více variant)
e) Vaření
f) Dušení
g) Pečení
h) Smažení
13. Vyhovují Vám pro vaši spokojenost teplé nebo studené večeře?
d) Teplé večeře
e) Studené večeře
f) Jsem spokojen/a s teplou i se studenou večeří
14. Kolik tekutin vypijete denně a jaké?
15. Vyhovují Vám do jídelníčku zařazovat typická česká jídla?
a) Ano
b) Nevyhovuje, proč?
16. Vyhovuje Vám zařazení ryb do diety 3 MAL?
c) Ano, proč?
d) Nevyhovuje, proč?
17. Vyhovuje Vám zařazování všech mléčných výrobků? (např. mléko polotučné, kefír, tučný tvaroh)
a) Ano, proč?
b) Ne, jaké Vám nevyhovují?
18. Vyhovuje Vám zařazení vajec?
c) Ano, proč?
d) Nevyhovuje, proč?

19. Jaké množství soli používáte?
e) Málo solím
f) Pokrmy si i dosolují
g) Jím hodně slané pokrmy
h) Jiné
20. Dieta 3 MAL je případně určena i pro pacienty bez nutričního rizika, přešli jste z diety 3 FIT na dietu 3 MAL?
a) Ano, dietu 3 MAL jsem toleroval/a lépe, proč?
b) Nepřešel/la, dietu 3 MAL jsem měl/a indikovanou (ordinovanou)
c) Jiné
21. Dbá zdravotnický personál dostatečně na to, zda sníte vše?
d) Ano, zdravotnický personál hlídá, abychom snědli vše.
e) Ne, zdravotnický personál nesleduje, zda jsme vše snědli.
f) Nevím
22. Jaký máte názor na podávanou stravu po chuťové stránce?
d) Mám jen pozitivní názor, strava je vždy chutná.
e) Mám pozitivní i negativní názor, něco je dobré a něco tolik chutné není.
f) Mám negativní názor, strava je bez chuti.
23. Jak hodnotíte kvalitu stravy u diety 3 MAL?
Názor a spokojenost:
.....

Moc Vám děkuji za vyplnění dotazníku k mé bakalářské práci.

Příloha 4: 1. týden jídelníčku základní diety ve zdraví 3 FIT

pondělí	množství	název	energie (kcal)	bílkoviny (g)	tuky (g)	sacharidy (g)	vláknina (g)
snídaně							
	150 g	Chléb konzumní kmínový	300	10,95	1,8	69,3	9,3
	20 g	Flora light 40%	72	0	8	0	0
	250 ml	Mléko kravské polotučné	115	8,5	3,75	12,25	0
	50 g	Tvaroh měkký 2% T	45	6,3	1	2	0
	130 g	Mrkev	27,3	1,3	0,26	9,49	6,5
celkem			559,3	27,05	14,81	93,04	15,8
oběd: Polévka zeleninová s jáhly, Treska s rajčatovou omáčkou a olivami, kuskus bylinkový							
	9 g	Mrkev	1,89	0,09	0,02	0,66	0,45
	9 g	Celer	2,16	0,12	0,03	0,66	0,45
	9 g	Petržel - kořen	3,33	0,23	0,05	0,87	0,54
	18 g	Jáhly	64,76	1,98	0,76	13,1	1,53
	45 g	Brambory pozdní	35,1	0,9	0,09	9,27	1,8
	27 g	Zelenina mražená kořenová	6,75	0,32	0,05	1,22	0,54
	135 g	Treska filé	93,15	22,28	0,41	0	0
	4,5 g	Olivový olej	40,28	0	4,47	0,01	0
	4 g	Citróny	1,12	0,03	0,02	0,37	0,17
	63 g	Krájená rajčata	15,75	0,82	0	2,08	0,5
	18 g	Kečup	19,08	0,32	0,07	4,46	0,05
	1 g	Česnek	1,2	0,06	0	0,25	0,03
	27 g	Olivy černé sterilované	94,77	0,59	9,67	1,32	0,54
	14 g	Cibule šalotka	3,36	0,24	0,03	0,67	0,14
	3,5 g	Zeleninový bujon Maggi	10,15	0,28	0,74	0,56	0
	108 g	Kuskus	406,08	13,78	0,69	83,62	5,4
	9 g	Mrkev	1,89	0,09	0,02	0,66	0,45
	10,8 g	Olivový olej	96,66	0	10,74	0,02	0
	1 g	Petrželová nať	0,39	0,04	0	0,09	0,06
	0,1 g	Česnek	0,12	0,01	0	0,03	0
	0,1 g	Máta peprná čerstvá	0,07	0	0	0,01	0
celkem			898,06	42,18	27,86	119,93	6,89
svačina							
	310 ml	Activia bílá 1por.=310g, VFN	137,95	10,23	5,58	12,09	0
celkem			137,95	10,23	5,58	12,09	0
večeře: Květákový mozeček, brambory, salát míchaný (okurka, rajče)							
	225 g	Květák mražený	49,5	5,4	0,45	10,13	5,63
	99 g	Vejce slepičí M	149,49	12,28	10,79	0,89	0
	5 g	Olej	46,2	0	4,98	0	0
	13,5 g	Cibule šalotka	3,24	0,23	0,03	0,65	0,14
	270 g	Brambory pozdní	210,6	5,4	0,54	55,62	10,8
	9 g	Máslo stolní	67,32	0,06	7,43	0,05	0
	90 g	Okurky salátové	9	0,72	0,18	2,07	0,9
	9 g	Ocet	3,24	0,05	0	0,87	0
	4,5 g	Cukr	18,23	0	0	4,49	0
	0,9 g	Olej	8,32	0	0,9	0	0
	45 g	Rajčata	7,2	0,45	0,09	1,85	1,35
celkem			572,34	24,59	25,39	76,62	18,82
denní součet			2167,65	104,05	73,64	301,68	47,27

úterý	množství	název	energie (kcal)	bílkoviny (g)	tuky (g)	sacharidy (g)	vláknina (g)
snídaně							
	110 g	Rohlík sójový	283,8	12,21	1,65	55,11	6,71
	20 g	Flora light 40%	72	0	8	0	0
	120 g	Jogurt Activia bílý	86,4	5,04	3,96	7,08	0
	80 g	Rajčata	12,8	0,8	0,16	3,28	2,4
celkem			455	18,05	13,77	65,47	9,11
oběd: Polévka s masem, krupicí a vejci, Krůtí kebab na čočkovém ragú se zeleninou							
	27 g	Zelenina mražená kořenová	6,75	0,32	0,05	1,22	0,54
	9 g	Krupice pšeničná	31,68	0,87	0,06	6,8	0,64
	1 g	Petržel kudrnka	3,11	0,18	0,02	0,56	0,3
	5 g	Vejce slepičí M	7,55	0,62	0,55	0,05	0
	5 g	Mrkev	1,05	0,05	0,01	0,37	0,25
	5 g	Petržel - kořen	1,85	0,13	0,03	0,49	0,3
	5 g	Celer	1,2	0,07	0,02	0,37	0,25
	9 g	Kuře řízek stehenní (steak)	12,87	2,2	0,42	0,05	0
	90 g	Krůtí prsa bez kosti	98,1	20,25	1,8	0,27	0
	5 g	Olej	46,2	0	4,98	0	0
	81 g	Čočka	242,19	19,6	0,97	46,98	24,71
	18 g	Cibule šalotka	4,32	0,31	0,04	0,86	0,18
	18 g	Mrkev	3,78	0,18	0,04	1,31	0,9
	18 g	Celer	4,32	0,23	0,05	1,31	0,9
	54 g	HP Brambory vařené (rané)	49,67	1,18	0,12	11,5	0,37
	9 g	Olej	83,16	0	8,96	0	0
	18 g	Petržel - kořen	6,66	0,47	0,09	1,75	1,08
	4,5 g	Hořčice plnotučná	5,58	0,2	0,3	0,63	0,15
	1 g	Petrželová nať	0,39	0,04	0	0,09	0,06
celkem			610,43	46,9	18,51	74,61	30,63
svačina							
	120 g	Jablka	50,4	0,48	15,6	2,4	9,6
celkem			50,4	0,48	15,6	2,4	9,6
večeře: Špíz ze šmakouna, brambory, salat mrkvový s ananasem							
	45 g	Paprika červená	13,95	0,45	0,14	2,84	0,95
	90 g	Šmakoun plátek	45	10,62	0	0,36	0
	9 g	Olej	83,16	0	8,96	0	0
	45 g	Cibule červená	18	0,45	0,05	4,05	0,77
	32 g	Cuketa	5,12	0,48	0,1	0,93	0,32
	14 g	Lilek	2,1	0,17	0,03	0,63	0,39
	270 g	Brambory pozdní	210,6	5,4	0,54	55,62	10,8
	3 g	Pažitka	1,14	0,09	0,02	0,22	0,06
	9 g	Máslo stolní	67,32	0,06	7,43	0,05	0
	100 g	Mrkev	21	1	0,2	7,3	5
	27 g	Ananasový kompot	22,95	0,11	0,03	5,7	0,27
	9 g	Cukr	36,45	0	0	8,98	0
	10 g	Citróny	2,8	0,07	0,05	0,92	0,43
celkem			529,59	18,9	17,55	87,6	18,99
denní součet			1595,02	83,85	49,83	227,68	58,73

středa	množství	název	energie (kcal)	bílkoviny (g)	tuky (g)	sacharidy (g)	vláknina (g)
snídaně							
	150 g	Chléb konzumní kmínový	300	10,95	1,8	69,3	9,3
	20 g	Flora light 40%	72	0	8	0	0
	50 g	Eidam 30% t.v.s.	131,5	15,15	7,6	0,7	0
	150 g	Okurky salátové	15	1,2	0,3	3,45	1,5
celkem			518,5	27,3	17,7	73,45	10,8
oběd: Polévka hovězí s nudlemi, Hovězí dušené se žampiony a pórkem, kukuřičná polenta s hráškem							
	18 g	Libové maso hovězí	23,58	3,56	1,03	0	0
	14 g	Nudle do polévky vaječné	51,8	1,74	0,34	10,6	0
	27 g	Zelenina mražená kořenová	6,75	0,32	0,05	1,22	0,54
	1 g	Petržel kudrnka	3,11	0,18	0,02	0,56	0,3
	5 g	Mrkev	1,05	0,05	0,01	0,37	0,25
	5 g	Petržel - kořen	1,85	0,13	0,03	0,49	0,3
	5 g	Celer	1,2	0,07	0,02	0,37	0,25
	7,2 g	Mouka pšeničná hladká	24,91	0,81	0,11	5,26	0,29
	9 g	Olej	83,16	0	8,96	0	0
	18 g	Cibule šalotka	4,32	0,31	0,04	0,86	0,18
	27 g	Žampiony	8,91	1,22	0,08	0,78	0,49
	90 g	Libové maso hovězí	117,9	17,82	5,13	0	0
	27 g	Pórek	7,83	0,59	0,08	1,84	1,08
	270 ml	Mléko kravské polotučné	124,2	9,18	4,05	13,23	0
	36 g	Polenta kukuřice	125,64	2,52	2,52	27,72	1,8
	22,5 g	Hrášek zelený mražený	21,15	1,33	0,07	3,74	1,15
	9 g	Máslo stolní	67,32	0,06	7,43	0,05	0
	9 g	Sýr tavený Madeta, VFN	23,67	1,48	1,76	0,13	0
celkem			698,35	41,37	31,73	67,22	6,93
svačina							
	300 g	FIT Nápoj z tofu	246	9	4,5	42	0
celkem			246	9	4,5	42	0
večeře: Budapeštská pomazánka							
	80 g	Tvaroh měkký 2% T	72	10,08	1,6	3,2	0
	12,5 g	Cibule šalotka	3	0,21	0,03	0,6	0,13
	30 g	Kápie sterilovaná	10,8	0,21	0,06	2,34	0
	27 g	Sýr tavený 40%	62,64	5,27	4,51	0,19	0
	9 ml	Mléko kravské polotučné	4,14	0,31	0,14	0,44	0
	150 g	Chléb konzumní kmínový	300	10,95	1,8	69,3	9,3
	80 g	Rajčata	12,8	0,8	0,16	3,28	2,4
celkem			465,38	27,83	8,3	79,35	11,83
denní součet			1928,23	105,5	62,23	262,02	29,26

čtvrtek	množství	název	energie (kcal)	bílkoviny (g)	tuky (g)	sacharidy (g)	vláknina (g)
snídaně							
	250 ml	Mléko kravské polotučné	115	8,5	3,75	12,25	0
	80 g	Rajčata	12,8	0,8	0,16	3,28	2,4
	110 g	Rohlík selský	266,2	13,09	1,76	58,08	8,58
	75 g	FIT Pomazánka z tofu	108	5,63	7,13	5,25	0
celkem			502	28,02	12,8	78,86	10,98
oběd: Polévka zeleninová s masem a rýží, Kroupové rizoto s houbami, vejcem a sýrem, salát zelený s červenou řepou							
	7 g	Rýže loupaná	24,64	0,48	0,05	5,54	0,11
	27 g	Zelenina mražená kořenová	6,75	0,32	0,05	1,22	0,54
	1 g	Petržel kudrnka	3,11	0,18	0,02	0,56	0,3
	9 g	Libové maso hovězí	11,79	1,78	0,51	0	0
	5 g	Mrkev	1,05	0,05	0,01	0,37	0,25
	5 g	Petržel - kořen	1,85	0,13	0,03	0,49	0,3
	5 g	Celer	1,2	0,07	0,02	0,37	0,25
	27 g	Cibule šalotka	6,48	0,46	0,05	1,3	0,27
	45 g	Žampiony	14,85	2,03	0,14	1,31	0,81
	90 g	Ječné kroupy velikost 10	298,8	8,91	1,62	67,77	4,14
	45 g	Houby čerstvé - průměr	17,55	0,72	0,09	3,47	1,22
	27 g	Eidam 30% t. v. s.	71,01	8,18	4,1	0,38	0
	9 g	Sýr tavený Madeta, VFN	23,67	1,48	1,76	0,13	0
	18 g	Zakysaná smetana 15% tuku	28,8	0,5	2,7	0,59	0
	1,4 g	Česnek	1,68	0,09	0	0,35	0,04
	50 g	Vejce slepičí M	75,5	6,2	5,45	0,45	0
	18 g	Olej	166,32	0	17,91	0	0
	5 g	Ocet	1,8	0,03	0	0,49	0
	99 g	Zelí hlávkové bílé	17,82	1,49	0,2	5,35	3,96
	2,7 g	Olej	24,95	0	2,69	0	0
	6,3 g	Cukr	25,52	0	0	6,29	0
	36 g	Červená řepa	12,6	0,58	0,04	3,42	1,26
	0,5 g	Sezamové semínko	3,13	0,11	0,29	0,06	0
celkem			840,87	33,79	37,73	99,91	13,45
svačina							
	120 g	Jogurt Activia bílý	86,4	5,04	3,96	7,08	0
celkem			86,4	5,04	3,96	7,08	0
večeře: Kuřecí stehno pečené, zeleninový bulgur							
	180 g	Kuřecí stehno	199,8	36,54	5,58	0,72	0
	18 g	Cibule šalotka	4,32	0,31	0,04	0,86	0,18
	4,5 g	Mouka pšeničná hladká	15,57	0,51	0,07	3,29	0,18
	18 g	Kukuřice mražená	11,7	0,45	0,09	2,7	0
	90 g	Bulgur pšeničný	257,4	10,8	1,71	51,3	7,2
	4,5 g	Petržel kudrnka	14	0,8	0,09	2,53	1,37
	18 g	Hrášek zelený mražený	16,92	1,06	0,05	2,99	0,92
	0,9 g	Zeleninový bujon Maggi	2,61	0,07	0,19	0,14	0
	9 g	Mrkev	1,89	0,09	0,02	0,66	0,45
celkem			524,21	40,63	7,84	65,19	10,3
denní součet			1953,48	117,48	62,33	251,04	34,73

pátek	množství	název	energie (kcal)	bílkoviny (g)	tuky (g)	sacharidy (g)	vláknina (g)
snídaně							
	150 g	Chléb konzumní křmínový	300	10,95	1,8	69,3	9,3
	20 g	Flora light 40%	72	0	8	0	0
	150 g	Okurky salátové	15	1,2	0,3	3,45	1,5
	50 g	Tvaroh měkký 2% T	45	6,3	1	2	0
celkem			432	18,45	11,1	74,75	10,8
oběd: Polévka bramborová, Zeleninový karbanátek se sójovým masem, brambory, salát z čínského zelí s kapií							
	45 g	Brambory pozdní	35,1	0,9	0,09	9,27	1,8
	27 g	Zelenina mražená kořenová	6,75	0,32	0,05	1,22	0,54
	9 g	Mouka pšeničná hladká	31,14	1,02	0,14	6,58	0,36
	1 g	Petržel kudrnka	3,11	0,18	0,02	0,56	0,3
	5 g	Mrkev	1,05	0,05	0,01	0,37	0,25
	5 g	Petržel - kořen	1,85	0,13	0,03	0,49	0,3
	5 g	Celer	1,2	0,07	0,02	0,37	0,25
	135 g	Zelenina mražená kořenová	33,75	1,62	0,27	6,08	2,7
	24,8 g	Vejce slepičí M	37,45	3,08	2,7	0,22	0
	18 g	Strouhanka	63	1,75	0,18	13,82	0,54
	27 g	Olej	249,48	0	26,87	0	0
	9 g	Mouka pšeničná hladká	31,14	1,02	0,14	6,58	0,36
	1,8 g	Česnek	2,16	0,11	0,01	0,45	0,05
	18 g	Cibule šalotka	4,32	0,31	0,04	0,86	0,18
	14 g	Bonavita sójový granulát	46,48	6,86	0,17	3,78	1,23
	45 g	Fazole červené (Sklizeno)	134,1	9,72	0,72	19,35	0
	270 g	Brambory pozdní	210,6	5,4	0,54	55,62	10,8
	1 g	Petržel kudrnka	3,11	0,18	0,02	0,56	0,3
	9 g	Máslo stolní	67,32	0,06	7,43	0,05	0
	144 g	Zelí čínské	14,4	1,73	0,43	3,6	2,88
	9 g	Cukr	36,45	0	0	8,98	0
	2,7 g	Ocet	0,97	0,02	0	0,26	0
	27 g	Kapie sterilovaná	9,72	0,19	0,05	2,11	0
celkem			1024,65	34,72	39,93	141,18	22,84
svačina							
	80 g	Mandarinky	27,2	0,56	0,24	7,52	1,6
celkem			27,2	0,56	0,24	7,52	1,6
večeře: Zapečená treska se sýrem a brokolicí, bramborová kaše,							
	27 g	Eidam 30% t.v.s.	71,01	8,18	4,1	0,38	0
	135 g	Treska filé	93,15	22,28	0,41	0	0
	45 g	Brokolice	11,7	1,49	0,09	2,57	1,35
	18 g	Olej	166,32	0	17,91	0	0
	270 g	Brambory pozdní	210,6	5,4	0,54	55,62	10,8
	90 ml	Mléko kravské polotučné	41,4	3,06	1,35	4,41	0
	8 g	Máslo stolní	59,84	0,06	6,61	0,04	0
	150 g	Džus jablečný	63	0	0	15,6	0
celkem			717,02	40,47	31,01	78,62	12,15
denní součet			2200,87	94,2	82,28	302,07	47,39

sobota	množství	název	energie (kcal)	bílkoviny (g)	tuky (g)	sacharidy (g)	vláknina (g)
snídaně							
	20 g	Flora light 40%	72	0	8	0	0
	110 g	Kornspitz	257,4	10,12	2,53	48,4	8,47
	80 g	Rajčata	12,8	0,8	0,16	3,28	2,4
	50 g	Žervé Original	94,5	3	8,5	1,5	0
celkem			436,7	13,92	19,19	53,18	10,87
oběd: Polévka hovězí s noky, Vepřová pečeně přírodní, brambory, fazolové lusky dušené							
	14 g	Libové maso hovězí	18,34	2,77	0,8	0	0
	27 g	Zelenina mražená kořenová	6,75	0,32	0,05	1,22	0,54
	14 g	Mouka pšeničná hrubá	48,02	1,37	0,17	10,5	0,57
	1 g	Petržel kudrnka	3,11	0,18	0,02	0,56	0,3
	5 g	Vejce slepičí M	7,55	0,62	0,55	0,05	0
	5 g	Mrkev	1,05	0,05	0,01	0,37	0,25
	5 g	Petržel - kořen	1,85	0,13	0,03	0,49	0,3
	5 g	Celer	1,2	0,07	0,02	0,37	0,25
	90 g	Vepřové maso libové	198	15,57	16,38	0	0
	4,5 g	Mouka pšeničná hladká	15,57	0,51	0,07	3,29	0,18
	9 g	Olej	83,16	0	8,96	0	0
	7,2 g	Cibule šalotka	1,73	0,12	0,01	0,35	0,07
	270 g	Brambory pozdní	210,6	5,4	0,54	55,62	10,8
	180 g	Fazolky mražené	39,6	3,6	0,36	11,52	0
celkem			636,53	30,71	27,97	84,34	13,26
svačina							
	120 g	Jogurt Activia bílý	86,4	5,04	3,96	7,08	0
celkem			86,4	5,04	3,96	7,08	0
večeře							
	20 g	Flora light 40%	72	0	8	0	0
	80 g	Kuřecí šunka výběrová	57,6	12,4	0,48	0,24	0,4
	150 g	Chléb konzumní kmínový	300	10,95	1,8	69,3	9,3
	80 g	Rajčata	12,8	0,8	0,16	3,28	2,4
celkem			442,4	24,15	10,44	72,82	12,1
denní součet			1602,03	73,82	61,56	217,42	36,23

neděle	množství	název	energie (kcal)	bílkoviny (g)	tuky (g)	sacharidy (g)	vláknina (g)
snídaně							
	150 g	Chléb konzumní kmínový	300	10,95	1,8	69,3	9,3
	20 g	Flora light 40%	72	0	8	0	0
	150 g	Okurky salátové	15	1,2	0,3	3,45	1,5
	55 g	Vejsce slepičí M	83,05	6,82	6	0,5	0
celkem			470,05	18,97	16,1	73,25	10,8
oběd: Polévka hrstková, Hovězí nudličky se zeleninou a žampiony, těstoviny							
	9 g	Hrách	26,55	2,09	0,12	5,45	1,26
	9 g	Čočka	26,91	2,18	0,11	5,22	2,75
	9 g	Fazole	25,38	2	0,14	5,37	1,44
	9 g	Kroupy	29,88	0,89	0,16	6,78	0,41
	14 g	Brambory pozdní	10,92	0,28	0,03	2,88	0,56
	14 g	Zelenina mražená kořenová	3,5	0,17	0,03	0,63	0,28
	1,8 g	Cibule šalotka	0,43	0,03	0	0,09	0,02
	2,7 g	Olej	24,95	0	2,69	0	0
	1,8 g	Mouka pšeničná hladká	6,23	0,2	0,03	1,32	0,07
	90 g	Libové maso hovězí	117,9	17,82	5,13	0	0
	2,7 g	Olej	24,95	0	2,69	0	0
	2,7 g	Mouka pšeničná hladká	9,34	0,31	0,04	1,97	0,11
	9 g	Cibule šalotka	2,16	0,15	0,02	0,43	0,09
	80 g	Mrkev mražená	44,8	0,72	0,16	9,84	0
	30 g	Kukuřice mražená	19,5	0,75	0,15	4,5	0
	30 g	Žampiony	9,9	1,35	0,09	0,87	0,54
	10 g	Hrášek zelený mražený	9,4	0,59	0,03	1,66	0,51
	81 g	Těstoviny copanky VFN	293,22	9,07	1,78	58,32	0
celkem			685,92	38,62	13,4	105,33	8,04
svačina							
	120 g	Jablka	50,4	0,48	0,48	15,6	2,4
celkem			50,4	0,48	0,48	15,6	2,4
večeře: Šopský salát							
	63 g	Okurky salátové	6,3	0,5	0,13	1,45	0,63
	36 g	Paprika červená	11,16	0,36	0,11	2,27	0,76
	2,7 g	Olej	24,95	0	2,69	0	0
	27 g	Balkánský sýr PILOS	62,91	3,97	4,86	0,81	0
	9 g	Cibule šalotka	2,16	0,15	0,02	0,43	0,09
	36 g	Rajčata	5,76	0,36	0,07	1,48	1,08
celkem			748,24	46,59	32,88	77,14	11,86
denní součet			1954,61	104,64	62,86	271,32	33,1

(zdroj: vlastní)

Příloha 5: 2. týden jídelníčku základní diety ve zdraví 3 FIT

pondělí	množství	název	energie (kcal)	bílkoviny (g)	tuky (g)	sacharidy (g)	vláknina (g)
snídaně							
	150 g	Chléb Šumava	366	12	1,95	75,3	7,65
	20 g	Flora light 40%	72	0	8	0	0
	250 ml	Free from mléko polotučné	110	7,25	3,75	11,5	0
	80 g	Rajčata	12,8	0,8	0,16	3,28	2,4
	50 g	Tvaroh jemný	54,5	8,75	1,25	2,1	0
celkem			615,3	28,8	15,11	92,18	10,05
oběd: Polévka drůbková s těstovinovou rýží, Rizoto po řecku, salát okurkový se zakysanou smetanou							
	13,5 g	Kuřecí žaludek	14,99	2,46	0,57	0,01	0
	27 g	Zelenina mražená	7,83	0,43	0,16	1,16	0,7
	13,5 g	Drůbeží játra	18,36	3,09	0,61	0,16	0
	0,9 g	Petržel kudrnka	2,8	0,16	0,02	0,51	0,27
	1,8 g	Sůl	0	0	0	0	0
	4,5 g	Mrkev	0,95	0,05	0,01	0,33	0,23
	4,5 g	Celer	1,08	0,06	0,01	0,33	0,23
	4,5 g	Petržel - kořen	1,67	0,12	0,02	0,44	0,27
	90 g	Rýže	314,1	6,21	0,63	71,28	0
	81 g	Vepřové maso libové	178,2	14,01	14,74	0	0
	9 g	Slunečnicový olej	80,64	0,01	8,96	0,01	0
	27 g	Cibule	8,91	0,38	0,05	2,4	0,49
	0,9 g	Sůl	0	0	0	0	0
	27 g	Paprika MIX (č+z+z=100g)	6,75	0,27	0,08	1,54	0,43
	54 g	Zelí hlávkové bílé	9,72	0,81	0,11	2,92	2,16
	0,09 g	Pepeř mletý	0,2	0,01	0	0,06	0,02
	0,09 g	Oregano sušené	0,31	0,01	0,01	0,05	0,01
	0,09 g	Česnek	0,11	0,01	0	0,02	0
	0,09 g	Tymian sušený	0,26	0,01	0,01	0,04	0,01
	0,9 g	HP Bujon zeleninový hotový	0,08	0	0,01	0,01	0
	117 g	Okurky salátové	11,7	0,94	0,23	2,69	1,17
	1,8 g	Ocet	0,65	0,01	0	0,17	0
	1,8 g	Cukr	7,29	0	0	1,8	0
	0,9 g	Sůl	0	0	0	0	0
	27 g	Zakysaná smetana 15% tuku	43,2	0,76	4,05	0,89	0
	0,09 g	Pepeř mletý	0,2	0,01	0	0,06	0,02
	13 g	Těstoviny nevaječné	45,11	1,27	0,16	9,78	0,34
celkem			755,11	31,09	30,44	96,66	6,35
svačina							
	300 g	FIT Nápoj z tofu	246	9	4,5	42	0
celkem			246	9	4,5	42	0
večeře: Nákyp zeleninový s masem, brambory, salát mrkvový s ananasem							
	81 g	Vepřové maso libové	178,2	14,01	14,74	0	0
	4,5 g	Mouka pšeničná hladká	15,57	0,51	0,07	3,29	0,18
	4,5 g	Strouhanka	15,75	0,44	0,05	3,46	0,14
	16,5 g	Vejce slepičí M	24,92	2,05	1,8	0,15	0
	4,5 g	Slunečnicový olej	40,32	0	4,48	0	0
	90 g	Zelenina mražená	26,1	1,44	0,54	3,87	2,34
	0,9 g	Sůl	0	0	0	0	0
	13,5 ml	Mléko kravské polotučné	6,21	0,46	0,2	0,66	0
	270 g	Brambory rané	229,5	5,4	0,54	53,19	1,62
	10 g	Máslo stolní	74,8	0,07	8,26	0,05	0
	99 g	Mrkev	20,79	0,99	0,2	7,23	4,95
	27 g	Ananasový kompot	22,95	0,11	0,03	5,7	0,27
	9 g	Cukr	36,45	0	0	8,98	0
	10 g	Citrónová šťáva	2,4	0,04	0,01	0,17	0,01
	0,09 g	Hřebíček	0,39	0,01	0,02	0,06	0,03
celkem			694,35	25,53	30,94	86,81	9,54
denní součet			2310,76	94,42	80,99	317,65	25,94

úterý	množství	název	energie (kcal)	bílkoviny (g)	tuky (g)	sacharidy (g)	vláknina (g)
snídaně							
	20 g	Flora light 40%	72	0	8	0	0
	120 g	Activia bílá Danone	82,6	5,4	4,08	6,12	0
	130 g	Mrkev	27,3	1,3	0,26	9,49	6,5
	120 g	Rohlík sójový	309,6	13,32	1,8	60,12	7,32
celkem			491,5	20,02	14,14	75,73	13,82
oběd: Polévka zeleninová s masem a strouháním, Vepřová kotleta s dušenou zeleninou, cizrno-bramborové pyré							
	27 g	Zelenina mražená	5,67	0,3	0,11	0,86	0
	13,5 g	Mouka pšeničná hrubá	46,31	1,32	0,16	10,13	0,55
	0,9 g	Petržel kudrnka	2,8	0,16	0,02	0,51	0,27
	5,5 g	Vejce slepičí M	8,31	0,68	0,6	0,05	0
	1,8 g	Sůl	0	0	0	0	0
	4,5 g	Libové maso hovězí	5,9	0,89	0,26	0	0
	4,5 g	Mrkev	0,95	0,05	0,01	0,33	0,23
	4,5 g	Petržel - kořen	1,67	0,12	0,02	0,44	0,27
	90 g	Vepřová pečeně	168,3	30,6	4,5	0	0
	7,2 g	Mouka pšeničná hladká	24,91	0,81	0,11	5,26	0,29
	4,5 g	Slunečnicový olej	40,32	0	4,48	0	0
	0,09 g	Pepř mletý	0,2	0,01	0	0,06	0,02
	0,09 g	Bobkový list sušený	0,34	0,01	0	0,06	0,03
	0,09 g	Nové koření	0,35	0,01	0,01	0,07	0,02
	0,09 g	Pepř celý	0,2	0,01	0	0,06	0,02
	27 g	Petržel - kořen	9,99	0,7	0,14	2,62	1,62
	27 g	Mrkev	5,67	0,27	0,05	1,97	1,35
	27 g	Celer	6,48	0,35	0,08	1,97	1,35
	0,09 g	Česnek	0,11	0,01	0	0,02	0
	27 g	Cibule	8,91	0,38	0,05	2,4	0,49
	153 g	Brambory rané	130,05	3,06	0,31	30,14	0,92
	0,9 g	Sůl	0	0	0	0	0
	63 ml	Mléko kravské polotučné	28,98	2,14	0,95	3,09	0
	72 g	Cizrna	227,52	14,4	3,31	42,77	8,5
	0,9 g	Petržel - kořen	0,33	0,02	0	0,09	0,05
	0,09 g	Bylinky provensálské Vitana	0,27	0,01	0,01	0,04	0
celkem			724,54	56,31	15,18	102,94	15,98
svačina							
	120 g	Jablka	50,4	0,48	0,48	15,6	2,4
celkem			50,4	0,48	0,48	15,6	2,4
večeře: Těstoviny po italsku s tofu							
	108 g	Těstoviny copanky VFN	390,96	12,1	2,38	77,76	0
	9 g	Slunečnicový olej	80,64	0,01	8,96	0,01	0
	13,5 g	Cibule	4,46	0,19	0,03	1,2	0,24
	63 g	Kečup	66,78	1,13	0,25	15,62	0,19
	0,18 g	Česnekový prášek	0,59	0,03	0	0,13	0
	0,18 g	Bazalka sušená	0,45	0,03	0,01	0,11	0,07
	0,9 g	Sůl	0	0	0	0	0
	57 g	Tofu natural Sunfood	63,84	8,84	1,37	3,93	1,14
	63 g	Rajčata krájená	13,23	0,88	0	2,46	0
celkem			620,95	23,21	13	101,22	1,64
denní součet			1887,39	100,02	42,8	295,49	33,84

středa	množství	název	energie (kcal)	bílkoviny (g)	tuky (g)	sacharidy (g)	vláknina (g)
snídaně							
	150 g	Chléb Šumava	366	12	1,95	75,3	7,65
	20 g	Flora light 40%	72	0	8	0	0
	150 g	Okurky salátové	15	1,2	0,3	3,45	1,5
	80 g	Šunka kuřecí	133,6	14,08	8,4	0	0
celkem			586,6	27,28	18,65	78,75	9,15
oběd: Polévka rybí, Hovězí chilli noc carne, rýže divoká							
	4,5 g	Mouka pšeničná hladká	15,57	0,51	0,07	3,29	0,18
	4,5 g	Krupice pšeničná	15,84	0,44	0,03	3,4	0,32
	27 g	Treska filé	18,63	4,46	0,08	0	0
	0,9 g	Sůl	0	0	0	0	0
	4,5 g	Mrkev	0,95	0,05	0,01	0,33	0,23
	4,5 g	Celer	1,08	0,06	0,01	0,33	0,23
	4,5 g	Petržel - kořen	1,67	0,12	0,02	0,44	0,27
	27 g	Zelenina mražená	7,83	0,43	0,16	1,16	0,7
	0,9 g	Petržel kudrnka	2,8	0,16	0,02	0,51	0,27
	90 g	Libové maso hovězí	117,9	17,82	5,13	0	0
	9 g	Slunečnicový olej	80,64	0,01	8,96	0,01	0
	4,5 g	Mouka pšeničná hladká	15,57	0,51	0,07	3,29	0,18
	22,5 g	Cibule	7,43	0,32	0,05	2	0,41
	0,9 g	Sůl	0	0	0	0	0
	0,09 g	Pepř mletý	0,2	0,01	0	0,06	0,02
	9 g	Rajský protlak	8,91	0,23	0,05	2,13	0
	0,9 g	Paprika mletá sladká	2,86	0,14	0,16	0,51	0,24
	3,6 g	Česnek	4,32	0,22	0,01	0,9	0,09
	0,09 g	Bobkový list sušený	0,34	0,01	0	0,06	0,03
	1,8 g	Petržel kudrnka	5,6	0,32	0,04	1,01	0,55
	18 g	Mrkev	3,78	0,18	0,04	1,31	0,9
	13,5 g	Cizrna steril.	16,07	0,66	0,15	3,05	0,59
	13,5 g	Kukuřice mražená	8,78	0,34	0,07	2,03	0
	80 g	Rýže	279,2	5,52	0,56	63,36	0
	30 g	Fazole červené sterilované	30	2,4	0,3	4,2	1,92
celkem			645,97	34,92	15,99	93,38	7,13
svačina							
	120 g	Jogurt bílý 3%	75,6	5,28	3,6	5,4	0
celkem			75,6	5,28	3,6	5,4	0
večeře							
	120 g	Lučina	349,2	13,2	32,4	1,2	0
	120 g	Kornspitz	280,8	11,04	2,76	52,8	9,24
	72 g	Červená řepa	25,2	1,15	0,07	6,84	2,52
	18 g	Zakysaná smetana 15% tuku	28,8	0,5	2,7	0,59	0
	4,5 g	Slunečnicová semínka	24,71	0,86	2,03	1,24	0,5
	0,45 g	Sůl	0	0	0	0	0
	0,09 g	Pepř mletý	0,2	0,01	0	0,06	0,02
celkem			708,91	26,76	39,96	62,73	12,28
denní součet			2017,08	94,24	78,2	240,26	28,56

čtvrtek	množství	název	energie (kcal)	bílkoviny (g)	tuky (g)	sacharidy (g)	vláknina (g)
snídaně							
	250 ml	Mléko kravské polotučné	115	8,5	3,75	12,25	0
	100 g	Rajčata	16	1	0,2	4,1	3
	120 g	Rohlík selský	290,4	14,28	1,92	63,36	9,36
	50 g	Eidam 30% t.v.s.	131,5	15,15	7,6	0,7	0
	20 g	Flora light 40%	72	0	8	0	0
celkem			624,9	38,93	21,47	80,41	12,36
oběd: Polévka bramborová s jáhly, Penne se zeleninovým ragů a sýrem parmazánem							
	45 g	Brambory rané	38,25	0,9	0,09	8,87	0,27
	2,7 g	Mouka pšeničná hladká	9,34	0,31	0,04	1,97	0,11
	27 g	Zelenina mražená	7,83	0,43	0,16	1,16	0,7
	0,45 g	Majoránka	1,56	0,06	0,03	0,26	0,18
	9 g	Jáhly	32,38	0,99	0,38	6,55	0,77
	0,45 g	Petrželová nať	0,18	0,02	0	0,04	0,03
	4,5 g	Mrkev	0,95	0,05	0,01	0,33	0,23
	4,5 g	Celer	1,08	0,06	0,01	0,33	0,23
	4,5 g	Petržel - kořen	1,67	0,12	0,02	0,44	0,27
	13,5 g	Slunečnicový olej	120,96	0,01	13,43	0,01	0
	0,99 g	Sůl	0	0	0	0	0
	99 g	Penne těstoviny semolinové	352,54	12,57	1,58	68,61	4,95
	22,5 g	Cuketa	3,6	0,34	0,07	0,65	0,23
	9 g	Lilek	1,35	0,11	0,02	0,41	0,25
	22,5 g	Paprika MIX (č+ž+z=100g)	5,63	0,23	0,07	1,28	0,36
	18 g	Cibule	5,94	0,25	0,04	1,6	0,32
	0,9 g	Česnek	1,08	0,06	0	0,23	0,02
	0,9 g	Oregano sušené	3,11	0,13	0,05	0,53	0,14
	0,9 g	Pepř mletý	2	0,11	0,03	0,57	0,24
	27 g	Parmezán	105,03	9,42	7,1	0,86	0
	45 g	Rajčata krájená	9,45	0,63	0	1,76	0
	9 g	Rajský protlak	8,91	0,23	0,05	2,13	0
	2,7 g	Bazalka sušená	6,78	0,39	0,11	1,58	1,09
celkem			719,62	27,42	23,29	100,17	10,39
svačina							
	60 g	Kornspitz	140,4	5,52	1,38	26,4	4,62
	50 g	Tvaroh porce Paladin (40g)	48,5	5,25	2,2	1,95	0
celkem			188,9	10,77	3,58	28,35	4,62
večeře: Zapečený květák se sýrem a vejci, brambory, salát mrkvový							
	250 g	Květák mražený	55	6	0,5	11,25	6,25
	55 g	Vejce slepičí M	83,05	6,82	6	0,5	0
	3 g	Řepkový olej	26,91	0	2,99	0	0
	30 ml	Mléko kravské polotučné	13,8	1,02	0,45	1,47	0
	50 g	Eidam 30% t.v.s.	131,5	15,15	7,6	0,7	0
	270 g	Brambory rané	229,5	5,4	0,54	53,19	1,62
	10 g	Máslo Alfa	5,5	0,01	0,6	0,01	0
	100 g	Mrkev	21	1	0,2	7,3	5
	15 g	Cukr	60,75	0	0	14,97	0
	10 g	Citrónová šťáva	2,9	0	0	0,72	0
celkem			629,91	35,4	18,88	90,11	12,87
denní součet			2163,33	112,52	67,22	299,04	40,24

pátek	množství	název	energie (kcal)	bílkoviny (g)	tuky (g)	sacharidy (g)	vláknina (g)
snídaně							
	150 g	Chléb Šumava	366	12	1,95	75,3	7,65
	150 g	Okurky salátové	15	1,2	0,3	3,45	1,5
	75 g	FIT Pomazánka z tofu	108	5,63	7,13	5,25	0
celkem			489	18,83	9,38	84	9,15
oběd: Polévka s játrovými nočky, Treska s hořčičnou omáčkou, brambory šťouchané s pórkem							
	10 g	Strouhanka	35	0,97	0,1	7,68	0,3
	30 g	Mražená zelenina Adam	16,2	0,72	0,15	2,97	0,87
	30 g	Drůbeží játra	38,4	6,03	1,26	0,69	0
	1 g	Petržel kudrnka	3,11	0,18	0,02	0,56	0,3
	10 g	Vejce slepičí M	15,1	1,24	1,09	0,09	0
	2 g	Sůl	0	0	0	0	0
	5 g	Mrkev	1,05	0,05	0,01	0,37	0,25
	5 g	Petržel - kořen	1,85	0,13	0,03	0,49	0,3
	5 g	Celer	1,2	0,07	0,02	0,37	0,25
	270 g	Brambory rané	229,5	5,4	0,54	53,19	1,62
	135 g	Treska filé	93,15	22,28	0,41	0	0
	18 g	Zakysaná smetana Krajanka	49,32	1,08	4,32	1,66	0
	10 ml	Mléko kravské polotučné	4,6	0,34	0,15	0,49	0
	10 g	Hořčice plnotučná	12,4	0,45	0,66	1,39	0,33
	18 g	Pórek	5,22	0,4	0,05	1,22	0,72
	7 g	Máslo stolní	52,36	0,05	5,78	0,04	0
celkem			558,46	39,39	14,59	71,21	4,94
svačina							
	120 g	Jablka	50,4	0,48	0,48	15,6	2,4
celkem			50,4	0,48	0,48	15,6	2,4
večeře: Vepřové nudličky po čínsku, rýže							
	80 g	Rýže	279,2	5,52	0,56	63,36	0
	90 g	Vepřové maso libové	198	15,57	16,38	0	0
	3 g	Řepkový olej	26,91	0	2,99	0	0
	22 g	Zelí hlávkové bílé	3,96	0,33	0,04	1,19	0,88
	25 g	Pórek	7,25	0,55	0,08	1,7	1
	5 g	Sojová omáčka	3	0,12	0	0,63	0
	1 g	Sůl	0	0	0	0	0
	20 g	Kapie červená	6,4	0,2	0,06	1,26	0
	30 g	Žampiony	9,9	1,35	0,09	0,87	0,54
	8 g	Solamyl	25,76	0,03	0,01	6,38	0
celkem			560,38	23,67	20,21	75,39	2,42
denní součet			1658,24	82,37	44,66	246,2	18,91

sobota	množství	název	energie (kcal)	bílkoviny (g)	tuky (g)	sacharidy (g)	vláknina (g)
snídaně							
	120 g	Kornspitz	280,8	11,04	2,76	52,8	9,24
	80 g	Rajčata	12,8	0,8	0,16	3,28	2,4
	50 g	Žervé Original	94,5	3	8,5	1,5	0
	20 g	Flora light 40%	72	0	8	0	0
celkem			460,1	14,84	19,42	57,58	11,64
oběd: Polévka zelná se sójovou uzeninou, krůtí v mrkvi, brambory							
	80 g	Zelí bílé sterilizované	17,6	0,96	0,16	4,88	1,68
	310 g	Brambory rané	263,5	6,2	0,62	61,07	1,86
	30 ml	Mléko kravské polotučné	13,8	1,02	0,45	1,47	0
	20 g	Cibule jarní	9,4	0,2	0,04	1,86	0,34
	1 g	Paprika mletá sladká	3,18	0,16	0,17	0,57	0,27
	10 g	Řepkový olej	89,7	0,01	9,96	0,01	0
	20 g	Sojové párky jemné	35,8	3,56	1,8	1,36	0,18
	5 g	Mouka pšeničná hladká	17,3	0,57	0,08	3,66	0,2
	90 g	Krůtí prsa bez kosti	98,1	20,25	1,8	0,27	0
	180 g	Mrkev	37,8	1,8	0,36	13,14	9
celkem			586,18	34,73	15,44	88,29	13,53
svačina							
	310 g	Activia nápoj bílá	139,5	10,23	5,58	12,4	0
celkem			139,5	10,23	5,58	12,4	0
večeře							
	80 g	Šunka kuřecí	133,6	14,08	8,4	0	0
	150 g	Chléb Šumava	366	12	1,95	75,3	7,65
	150 g	Paprika červená	46,5	1,5	0,45	9,45	3,15
	20 g	Flora light 40%	72	0	8	0	0
celkem			618,1	27,58	18,8	84,75	10,8
denní součet			1803,88	87,38	59,24	243,02	35,97

neděle	množství	název	energie (kcal)	bílkoviny (g)	tuky (g)	sacharidy (g)	vláknina (g)
snídaně							
	150 g	Chléb Šumava	366	12	1,95	75,3	7,65
	50 g	Eidam 30% t. v. s.	131,5	15,15	7,6	0,7	0
	20 g	Flora light 40%	72	0	8	0	0
	120 g	Jablka	50,4	0,48	0,48	15,6	2,4
celkem			619,9	27,63	18,03	91,6	10,05
oběd: Polévka rajčatová, Hovězí pečeně Esterházy, rýže							
	18 g	Rajský protlak	17,82	0,45	0,09	4,27	0
	1 g	Sorbit	2,38	0	0	0,99	0
	5 g	Kečup	5,3	0,09	0,02	1,24	0,02
	2 g	Petržel kudrnka	6,22	0,36	0,04	1,13	0,61
	0,1 g	Sůl	0	0	0	0	0
	0,1 g	Bobkový list sušený	0,37	0,01	0,01	0,07	0,03
	0,1 g	Skořice	0,26	0	0	0,08	0,05
	80 g	Rýže	279,2	5,52	0,56	63,36	0
	90 g	Libové maso hovězí	117,9	17,82	5,13	0	0
	1 g	Sůl	0	0	0	0	0
	10 g	Řepkový olej	89,7	0,01	9,96	0,01	0
	10 g	Zelenina mražená kořenová	2,5	0,12	0,02	0,45	0,2
	20 g	Cibule jarní	9,4	0,2	0,04	1,86	0,34
	10 g	Mrkev	2,1	0,1	0,02	0,73	0,5
	10 g	Celer	2,4	0,13	0,03	0,73	0,5
	10 g	Petržel - kořen	3,7	0,26	0,05	0,97	0,6
	3 g	Rajský protlak	2,97	0,08	0,02	0,71	0
	5 g	Zakysaná smetana 15% tuku	8	0,14	0,75	0,17	0
	2 g	Kapary	6,7	0,52	0,09	0,94	0
	0,5 g	Citrónová šťáva	0,15	0	0	0,04	0
	0,1 g	Pepř mletý	0,22	0,01	0	0,06	0,03
	0,1 g	Petržel kudrnka	0,31	0,02	0	0,06	0,03
	14 g	Mouka pšeničná hladká	48,44	1,58	0,21	10,23	0,56
	18 g	Rajčata loupaná - krájená	3,96	0,23	0,04	0,59	0
	13 g	Těstoviny nevaječné	45,11	1,27	0,16	9,78	0,34
celkem			655,11	28,92	17,24	98,47	3,81
svačina							
	60 g	Kornspitz	140,4	5,52	1,38	26,4	4,62
	55 g	Vejce slepičí M	83,05	6,82	6	0,5	0
	20 g	Flora light 40%	72	0	8	0	0
celkem			295,45	12,34	15,38	26,9	4,62
večeře: Salát těstovinový s tuňákem							
	63 g	Tuňák ve vlastní šťávě	62,37	15,12	0,32	0	0
	27,5 g	Vejce slepičí M	41,53	3,41	3	0,25	0
	18 g	Eidam 30% t. v. s.	47,34	5,45	2,74	0,25	0
	1 g	Sůl	0	0	0	0	0
	2 g	Pažitka	0,76	0,06	0,01	0,14	0,04
	15 g	Citróny	4,2	0,11	0,08	1,38	0,65
	10 g	Zakysaná smetana 15% tuku	16	0,28	1,5	0,33	0
	10 g	Kečup	10,6	0,18	0,04	2,48	0,03
	90 g	Těstoviny tarhoňa	330,3	10,98	0,81	68,49	0
	10 g	Cibule červená	4	0,1	0,01	0,9	0,17
	10 g	Paprika MIX (č+ž+z=100g)	2,5	0,1	0,03	0,57	0,16
celkem			519,6	35,79	8,54	74,79	1,05
denní součet			2090,06	104,68	59,19	291,76	19,53

(zdroj: vlastní)

Příloha 6: 1. týden jídelníčku základní diety v riziku malnutrice 3 MAL

pondělí	množství	název	energie (kcal)	bílkoviny (g)	tuky (g)	sacharidy (g)
snídaně						
	100 g	houska VFN	311	9,7	5,2	55
	250 ml	Mléko kravské polotučné	115	8,5	3,75	12,25
	80 g	Duko sýr	184,8	4,48	16,4	4,8
celkem			610,8	22,68	25,35	72,05
oběd: Polévka s masovou zavářkou, Pečené kuřecí stehno s játrovou nádivkou, brambory						
	22,5 g	Vepřové maso libové	49,5	3,89	4,1	0
	9 g	Strouhanka	31,5	0,87	0,09	6,91
	5 g	Vejce slepičí M	7,55	0,62	0,55	0,05
	27 g	Zelenina mražená kořenová	6,75	0,32	0,05	1,22
	4,5 g	Mrkev	0,95	0,05	0,01	0,33
	4,5 g	Celer	1,08	0,06	0,01	0,33
	4,5 g	Petržel - kořen	1,67	0,12	0,02	0,44
	1 g	Petržel kudrnka	3,11	0,18	0,02	0,56
	180 g	Kuřecí stehno	199,8	36,54	5,58	0,72
	9 g	Mouka pšeničná hladká	31,14	1,02	0,14	6,58
	4,5 g	Máslo stolní	33,66	0,03	3,72	0,02
	18 g	Cibule šalotka	4,32	0,31	0,04	0,86
	0,9 g	Česnek	1,08	0,06	0	0,23
	270 g	Brambory pozdní	210,6	5,4	0,54	55,62
	22,5 g	Petržel kudrnka	69,98	4,01	0,47	12,67
celkem			652,69	53,48	15,34	86,54
svačina						
	55 g	Kornspitz	128,7	5,06	1,27	24,2
	250 ml	Mléko kravské polotučné	115	8,5	3,75	12,25
celkem			243,7	13,56	5,02	36,45
večeře: Ovocné knedlíky s tvarohem						
	240 g	HP Knedlíky ovocné	480	12,72	13,68	77,28
	45 g	Tvaroh tvrdý	68,85	12,87	0,41	2,79
	4,5 g	Cukr	18,23	0	0	4,49
	2,7 g	Máslo stolní	20,2	0,02	2,23	0,01
celkem			587,28	25,61	16,32	84,57
denní součet			2094,47	115,33	62,03	279,61

úterý	množství	název	energie (kcal)	bílkoviny (g)	tuky (g)	sacharidy (g)
snídaně						
	20 g	Flora light 40%	72	0	8	0
	110 g	Rohlík sójový	283,8	12,21	1,65	55,11
	150 g	Jogurt Florián lesní směs	216	4,05	12,6	21,75
celkem			571,8	16,26	22,25	76,86
oběd: Polévka s masem, krupicí a vejci, Vepřové maso na paprice, těstoviny						
	27 g	Zelenina mražená kořenová	6,75	0,32	0,05	1,22
	9 g	Krupice pšeničná	31,68	0,87	0,06	6,8
	0,9 g	Petržel kudrnka	2,8	0,16	0,02	0,51
	5 g	Vejce slepičí M	7,55	0,62	0,55	0,05
	4,5 g	Mrkev	0,95	0,05	0,01	0,33
	4,5 g	Petržel - kořen	1,67	0,12	0,02	0,44
	4,5 g	Celer	1,08	0,06	0,01	0,33
	100 g	Kuřecí stehenní plátek	143,6	18	8	0
	90 g	Vepřové maso libové	198	15,57	16,38	0
	4,5 g	Olej	41,58	0	4,48	0
	10,8 g	Cibule šalotka	2,59	0,18	0,02	0,52
	18 g	Mouka pšeničná hladká	62,28	2,03	0,27	13,16
	27 ml	Mléko kravské polotučné	12,42	0,92	0,41	1,32
	27 ml	Smetana 10% tuku	31,86	0,78	2,7	1,16
	2,7 g	Máslo stolní	20,2	0,02	2,23	0,01
	90 g	Těstoviny semolinové	313,2	11,25	0	60,48
celkem			878,21	50,95	35,21	86,33
svačina						
	80 g	Mandarinky	27,2	0,56	0,24	7,52
	100 g	Meruňkový kompot	30	0,6	0,2	6,5
celkem			57,2	1,16	0,44	14,02
večeře: Francouzské brambory, salát mrkvový s anansem						
	9 g	Sádlo	76,5	0,03	8,49	0
	10,8 g	Cibule šalotka	2,59	0,18	0,02	0,52
	45 ml	Mléko kravské polotučné	20,7	1,53	0,68	2,21
	4,5 g	Olej	41,58	0	4,48	0
	90 g	Maso vepřové uzené	269,1	13,5	23,4	1,08
	49,5 g	Vejce slepičí M	74,75	6,14	5,4	0,45
	3,2 g	Hrášek zelený mražený	3,01	0,19	0,01	0,53
	3,2 g	Mrkev	0,67	0,03	0,01	0,23
	3,2 g	Kukuřice	10,53	0,29	0,12	2,31
	270 g	Brambory pozdní	210,6	5,4	0,54	55,62
	99 g	Mrkev	20,79	0,99	0,2	7,23
	27 g	Ananasový kompot	22,95	0,11	0,03	5,7
	9 g	Cukr	36,45	0	0	8,98
	5 g	Citronová šťáva	1,45	0	0	0,36
celkem			791,67	28,39	43,38	85,22
denní součet			2298,88	96,76	101,28	262,43

středa	množství	název	energie (kcal)	bílkoviny (g)	tuky (g)	sacharidy (g)
snídaně						
	20 g	Flora light 40%	72	0	8	0
	86 g	rohlík VFN obyčejný	289,82	8,6	6,11	49,02
	80 g	Šunkový salám LEaCO	107,2	9,76	6,72	2,24
celkem			469,02	18,36	20,83	51,26
oběd: Polévka hovězí s nudlemi, Holandský řízek s bramborovou kaší, salát okurkový						
	18 g	Libové maso hovězí	23,58	3,56	1,03	0
	14 g	Nudle do polévky vaječné	51,8	1,74	0,34	10,6
	27 g	Zelenina mražená kořenová	6,75	0,32	0,05	1,22
	1 g	Petržel kudrnka	3,11	0,18	0,02	0,56
	4,5 g	Mrkev	0,95	0,05	0,01	0,33
	4,5 g	Petržel - kořen	1,67	0,12	0,02	0,44
	4,5 g	Celer	1,08	0,06	0,01	0,33
	81 g	Vepřové maso libové	178,2	14,01	14,74	0
	10,8 g	Eidam 30% t.v.s.	28,4	3,27	1,64	0,15
	9 ml	Mléko kravské polotučné	4,14	0,31	0,14	0,44
	27 g	Strouhanka	94,5	2,62	0,27	20,74
	9 g	Mouka pšeničná hladká	31,14	1,02	0,14	6,58
	10 g	Vejce slepičí M	15,1	1,24	1,09	0,09
	36 g	Fritol, fritovací olej	323,64	0	35,96	0
	10,8 g	Eidam uzený 30 % T. v suš.	27,86	3,02	1,73	0,11
	270 g	Brambory pozdní	210,6	5,4	0,54	55,62
	90 ml	Mléko kravské polotučné	41,4	3,06	1,35	4,41
	9 g	Máslo stolní	67,32	0,06	7,43	0,05
	1 g	Petržel kudrnka	3,11	0,18	0,02	0,56
	117 g	Okurky salátové	11,7	0,94	0,23	2,69
	4,5 g	Ocet	1,62	0,03	0	0,44
	9 g	Cukr	36,45	0	0	8,98
celkem			1164,12	41,19	66,76	114,34
svačina						
	55 g	Kornspitz	128,7	5,06	1,27	24,2
	50 g	Tavený sýr trojúhelníček	108,9	6	8	3,5
celkem			237,6	11,06	9,27	27,7
večeře: Budapeštská pomazánka						
	150 g	Chléb konzumní kmínový	300	10,95	1,8	69,3
	80 g	Rajčata	12,8	0,8	0,16	3,28
	1 g	Petržel kudrnka	3,11	0,18	0,02	0,56
	72 g	Tvaroh měkký 2% T	64,8	9,07	1,44	2,88
	11,3 g	Cibule šalotka	2,71	0,19	0,02	0,54
	11,3 g	Kapie sterilovaná	4,07	0,08	0,02	0,88
	9 ml	Mléko kravské polotučné	4,14	0,31	0,14	0,44
	27 g	Sýr tavený Madeta, VFN	71,01	4,43	5,27	0,38
celkem			462,64	26,01	8,87	78,26
denní součet			2333,38	96,62	105,73	271,56

čtvrtek	množství	název	energie (kcal)	bílkoviny (g)	tuky (g)	sacharidy (g)
snídaně						
	250 ml	Mléko kravské polotučné	115	8,5	3,75	12,25
	110 g	Rohlík selský	266,2	13,09	1,76	58,08
	80 g	Žervé Blaník (80 g)	152	4,8	12,8	4,4
celkem			533,2	26,39	18,31	74,73
oběd: Polévka zeleninová s masem a rýží, Svičková na smetaně, houskový knedlík						
	7,2 g	Rýže loupaná	25,34	0,5	0,05	5,7
	27 g	Zelenina mražená kořenová	6,75	0,32	0,05	1,22
	1 g	Petržel kudrnka	3,11	0,18	0,02	0,56
	9 g	Libové maso hovězí	11,79	1,78	0,51	0
	4,5 g	Mrkev	0,95	0,05	0,01	0,33
	4,5 g	Petržel - kořen	1,67	0,12	0,02	0,44
	4,5 g	Celer	1,08	0,06	0,01	0,33
	90 g	Libové maso hovězí	117,9	17,82	5,13	0
	4,5 g	Olej	41,58	0	4,48	0
	16,2 g	Cibule šalotka	3,89	0,28	0,03	0,78
	27 g	Zelenina mražená kořenová	6,75	0,32	0,05	1,22
	16,2 g	Mouka pšeničná hladká	56,05	1,83	0,24	11,84
	45 ml	Mléko kravské polotučné	20,7	1,53	0,68	2,21
	27 ml	Smetana 10% tuku	31,86	0,78	2,7	1,16
	3,6 g	Ocet	1,3	0,02	0	0,35
	2,7 g	Hořčice plnotučná	3,35	0,12	0,18	0,38
	9 g	Cukr	36,45	0	0	8,98
	4,5 g	Slanina anglická	17,87	0,47	1,8	0
	100 g	HP Knedlík houskový	251,1	8,5	1,6	51,5
celkem			639,49	34,68	17,56	87
svačina						
	80 g	Koláč	274,4	7,68	11,76	40,8
celkem			274,4	7,68	11,76	40,8
večeře: Zapečená treska s mozzarelou, rajčaty a oregánem, bramborová kaše, třešňový kompot						
	27 g	Mozzarella	75,87	5,24	5,83	0,59
	135 g	Treska filé	93,15	22,28	0,41	0
	4,5 g	Máslo stolní	33,66	0,03	3,72	0,02
	27 g	Rajčata	4,32	0,27	0,05	1,11
	270 g	Brambory pozdní	210,6	5,4	0,54	55,62
	90 ml	Mléko kravské polotučné	41,4	3,06	1,35	4,41
	9 g	Máslo stolní	67,32	0,06	7,43	0,05
	1 g	Petržel kudrnka	3,11	0,18	0,02	0,56
	150 g	Třešňový kompot	114	0,75	0,3	27
celkem			643,43	37,27	19,65	89,36
denní součet			2090,52	106,02	67,28	291,89

pátek	množství	název	energie (kcal)	bílkoviny (g)	tuky (g)	sacharidy (g)
snídaně						
	20 g	Flora light 40%	72	0	8	0
	100 g	houska VFN	311	9,7	5,2	55
	80 g	Lipánek Vanilka	148	5,92	8,8	11,36
celkem			531	15,62	22	66,36
oběd: Polévka bramborová, Plněná vepřová roláda, rýže						
	45 g	Brambory pozdní	35,1	0,9	0,09	9,27
	27 g	Zelenina mražená kořenová	6,75	0,32	0,05	1,22
	9 g	Mouka pšeničná hladká	31,14	1,02	0,14	6,58
	1 g	Petržel kudrnka	3,11	0,18	0,02	0,56
	4,5 g	Mrkev	0,95	0,05	0,01	0,33
	4,5 g	Petržel - kořen	1,67	0,12	0,02	0,44
	4,5 g	Celer	1,08	0,06	0,01	0,33
	99 g	Vepřové maso libové	217,8	17,13	18,02	0
	10,8 g	Cibule šalotka	2,59	0,18	0,02	0,52
	4,5 g	Olej	41,58	0	4,48	0
	9 g	Mouka pšeničná hladká	31,14	1,02	0,14	6,58
	9 g	Okurky sterilované	2,43	0,05	0,01	0,54
	9 g	Salám točený	22,23	1,31	1,8	0,2
	4,5 g	Hořčice plnotučná	5,58	0,2	0,3	0,63
	10 g	Večce slepičí M	15,1	1,24	1,09	0,09
	4,5 g	Hrášek zelený mražený	4,23	0,27	0,01	0,75
	81 g	Rýže loupaná	285,12	5,59	0,57	64,15
	2,7 g	Olej	24,95	0	2,69	0
	1 g	Petržel kudrnka	3,11	0,18	0,02	0,56
celkem			735,66	29,82	29,49	92,75
svačina						
	80 g	Mandarinky	27,2	0,56	0,24	7,52
celkem			27,2	0,56	0,24	7,52
večeře: Uhlířské těstoviny, salát rajčatový						
	99 g	Penne (Barilla)	353,43	12,38	1,78	74,45
	36 g	Eidam 30% t.v.s.	94,68	10,91	5,47	0,5
	18 ml	Smetana 10% tuku	21,24	0,52	1,8	0,77
	25 g	Večce slepičí M	37,75	3,1	2,73	0,23
	18 g	Anglická slanina	71,46	1,89	7,2	0,02
	1 g	Petrželová nať	0,39	0,04	0	0,09
	9 g	Cibule šalotka	2,16	0,15	0,02	0,43
	4,5 g	Mouka pšeničná hladká	15,57	0,51	0,07	3,29
	36 ml	Mléko kravské polotučné	16,56	1,22	0,54	1,76
	9 g	Sýr tavený Madeta, VFN	23,67	1,48	1,76	0,13
	135 g	Rajčata	21,6	1,35	0,27	5,54
	4,5 g	Cukr	18,23	0	0	4,49
	1,8 g	Ocet	0,65	0,01	0	0,17
	2,7 g	Olej	24,95	0	2,69	0
celkem			702,34	33,56	24,33	91,87
denní součet			1996,2	79,56	76,06	258,5

sobota	množství	název	energie (kcal)	bílkoviny (g)	tuky (g)	sacharidy (g)
snídaně						
	10 g	Máslo stolní	74,8	0,07	8,26	0,05
	86 g	rohlík VFN obyčejný	289,82	8,6	6,11	49,02
	80 g	Žervé Blaník (80 g)	152	4,8	12,8	4,4
celkem			516,62	13,47	27,17	53,47
oběd: Polévka hovězí s noky, Vepřová pečeně přírodní, fazolové lusky na slatině, brambory						
	13,5 g	Libové maso hovězí	17,69	2,67	0,77	0
	27 g	Zelenina mražená kořenová	6,75	0,32	0,05	1,22
	13,5 g	Mouka pšeničná hrubá	46,31	1,32	0,16	10,13
	1 g	Petržel kudrnka	3,11	0,18	0,02	0,56
	5 g	Vejce slepičí M	7,55	0,62	0,55	0,05
	4,5 g	Mrkev	0,95	0,05	0,01	0,33
	4,5 g	Petržel - kořen	1,67	0,12	0,02	0,44
	4,5 g	Celer	1,08	0,06	0,01	0,33
	90 g	Vepřové maso libové	198	15,57	16,38	0
	9 g	Mouka pšeničná hladká	31,14	1,02	0,14	6,58
	9 g	Olej	83,16	0	8,96	0
	7,2 g	Cibule šalotka	1,73	0,12	0,01	0,35
	270 g	Brambory pozdní	210,6	5,4	0,54	55,62
	180 g	Fazolky mražené	39,6	3,6	0,36	11,52
	18 g	Slanina	145,44	0,45	15,97	0
celkem			794,78	31,5	43,95	87,13
svačina						
	150 g	Jogurt Florián středně tučný	136,5	6,15	3,45	19,95
	55 g	Kornspitz	128,7	5,06	1,27	24,2
celkem			265,2	11,21	4,72	44,15
večeře						
	10 g	Máslo stolní	74,8	0,07	8,26	0,05
	80 g	šunka nejvyšší jakosti	77,6	15,36	1,28	0,48
	150 g	Chléb konzumní kmínový	300	10,95	1,8	69,3
	80 g	Rajčata	12,8	0,8	0,16	3,28
celkem			465,2	27,18	11,5	73,11
denní součet			2041,8	83,36	87,34	257,86

neděle	množství	název	energie (kcal)	bílkoviny (g)	tuky (g)	sacharidy (g)
snídaně						
	20 g	Meruňkový džem	53,8	0,08	0,02	13,14
	120 g	Makovka	354	9,84	3,72	69,96
	10 g	Máslo stolní	74,8	0,07	8,26	0,05
celkem			482,6	9,99	12	83,15
oběd: Polévka hrstková, Hovězí pečeně maďarská, těstoviny						
	9 g	Hrách	26,55	2,09	0,12	5,45
	9 g	Čočka	26,91	2,18	0,11	5,22
	9 g	Fazole	25,38	2	0,14	5,37
	9 g	Kroupy	29,88	0,89	0,16	6,78
	13,5 g	Brambory pozdní	10,53	0,27	0,03	2,78
	13,5 g	Zelenina mražená kořenová	3,38	0,16	0,03	0,61
	1,8 g	Cibule šalotka	0,43	0,03	0	0,09
	2,7 g	Olej	24,95	0	2,69	0
	1,8 g	Mouka pšeničná hladká	6,23	0,2	0,03	1,32
	13,5 g	Olej	124,74	0	13,43	0
	27 g	Cibule šalotka	6,48	0,46	0,05	1,3
	13,5 g	Mouka pšeničná hladká	46,71	1,53	0,2	9,87
	90 g	Libové maso hovězí	117,9	17,82	5,13	0
	18 g	Rajčata loupaná	3,96	0,23	0,04	0,59
	1,4 g	Česnek	1,68	0,09	0	0,35
	27 g	Paprika mražená	3,78	0,24	0,05	1,4
	180 g	Bonavita Špecle 4 vaječné	669,6	27	6,66	122,4
celkem			1129,09	55,19	28,87	163,53
svačina						
	50 g	houska VFN	155,5	4,85	2,6	27,5
	50 g	Tavený sýr trojúhelníček	108,9	6	8	3,5
celkem			264,4	10,85	10,6	31
večeře: Pomazánka tvarohová s hermelínem						
	9 ml	Mléko kravské polotučné	4,14	0,31	0,14	0,44
	36 g	Sýr tavený Madeta, VFN	94,68	5,9	7,02	0,5
	18 g	Rama	136,08	0	15,12	0
	45 g	Tvaroh měkký polotučný	41,85	4,95	1,58	2,03
	32,4 g	Camembert	94,61	6,74	7,39	0,52
	1,8 g	Pažitka	0,68	0,05	0,01	0,13
	10 g	Vejce slepičí M	15,1	1,24	1,09	0,09
	1,4 g	Hořčice plnotučná	1,74	0,06	0,09	0,19
	4,5 g	Cibule šalotka	1,08	0,08	0,01	0,22
	150 g	Chléb konzumní kmínový	300	10,95	1,8	69,3
	120 g	Jablka	50,4	0,48	0,48	15,6
celkem			740,36	30,76	34,73	89,02
denní součet			2616,45	106,79	86,2	366,7

(zdroj: vlastní)

Příloha 7: 2. týden jídelníčku základní diety v riziku malnutrice 3 MAL

pondělí	množství	název	energie (kcal)	bílkoviny (g)	tuky (g)	sacharidy (g)
snídaně						
	100 g	houska VFN	311	9,7	5,2	55
	250 ml	Mléko kravské polotučné	115	8,5	3,75	12,25
	80 g	Duko sýr	184,8	4,48	16,4	4,8
celkem			610,8	22,68	25,35	72,05
oběd: Polévka drubková s těstovinovou rýží, Smažená treska s bramborovou kaší, Salát okurkový se smetanou						
	13,5 g	Kuřecí žaludek	14,99	2,46	0,57	0,01
	13,5 g	Těstoviny rýžové	41,04	0,41	0,14	9,72
	27 g	Zelenina mražená kořenová	6,75	0,32	0,05	1,22
	13,5 g	Drůbeží játra	17,28	2,71	0,57	0,31
	1 g	Petržel kudrnka	3,11	0,18	0,02	0,56
	4,5 g	Mrkev	0,95	0,05	0,01	0,33
	4,5 g	Celer	1,08	0,06	0,01	0,33
	4,5 g	Petržel - kořen	1,67	0,12	0,02	0,44
	13,5 g	Citróny	3,78	0,09	0,07	1,24
	120 g	Smažená treska	231	15,75	9,75	20,25
	270 g	Brambory pozdní	210,6	5,4	0,54	55,62
	90 ml	Mléko kravské polotučné	41,4	3,06	1,35	4,41
	9 g	Máslo stolní	67,32	0,06	7,43	0,05
	117 g	Okurky salátové	11,7	0,94	0,23	2,69
	1,8 g	Ocet	0,65	0,01	0	0,17
	1,8 g	Cukr	7,29	0	0	1,8
	27 g	Zakysaná smetana 15% tuku	43,2	0,76	4,05	0,89
celkem			703,81	32,38	24,81	100,04
svačina						
	55 g	Kornspitz	128,7	5,06	1,27	24,2
	200 ml	Mléko kravské polotučné	92	6,8	3	9,8
celkem			220,7	11,86	4,27	34
večeře: Žemlovka s tvarohem a jablky						
	130 g	Vánočka máslová	471,77	9,36	13,13	79,04
	135 ml	Mléko kravské polotučné	62,1	4,59	2,03	6,62
	90 g	Tvaroh měkký 2% T	81	11,34	1,8	3,6
	23,5 g	Cukr	95,18	0	0	23,45
	90 g	Jablkový kompot	79,2	0,18	0,18	19,08
	13,5 g	Máslo stolní	100,98	0,09	11,15	0,07
	5 g	Vejce slepičí M	7,55	0,62	0,55	0,05
celkem			897,78	26,18	28,84	131,91
denní součet			2433,09	93,1	83,27	338

úterý	množství	název	energie (kcal)	bílkoviny (g)	tuky (g)	sacharidy (g)
snídaně						
	20 g	Flora light 40%	72	0	8	0
	110 g	Rohlík sójový	283,8	12,21	1,65	55,11
	120 g	Jogurt Activia bílý	86,4	5,04	3,96	7,08
celkem			442,2	17,25	13,61	62,19
oběd: Polévka zeleninová s masem a strouháním, Hovězí maso s houbovou omáškou a houskovým knedlíkem						
	27 g	Zelenina mražená kořenová	6,75	0,32	0,05	1,22
	13,5 g	Mouka pšeničná hrubá	46,31	1,32	0,16	10,13
	1 g	Petržel kudrnka	3,11	0,18	0,02	0,56
	5 g	Večce slepičí M	7,55	0,62	0,55	0,05
	9 g	Libové maso hovězí	11,79	1,78	0,51	0
	4,5 g	Mrkev	0,95	0,05	0,01	0,33
	4,5 g	Celer	1,08	0,06	0,01	0,33
	4,5 g	Petržel - kořen	1,67	0,12	0,02	0,44
	90 g	Libové maso hovězí	117,9	17,82	5,13	0
	13,5 g	Mouka pšeničná hladká	46,71	1,53	0,2	9,87
	9 g	Cibule šalotka	2,16	0,15	0,02	0,43
	27 ml	Smetana 10% tuku	31,86	0,78	2,7	1,16
	4,5 g	Olej	41,58	0	4,48	0
	27 g	Houby čerstvé - průměr	10,53	0,43	0,05	2,08
	9 g	Hořčice plnotučná	11,16	0,41	0,59	1,25
	105 g	HP Knedlík houskový	263,66	8,93	1,68	54,08
celkem			604,77	34,5	16,18	81,93
svačina						
	120 g	Jablka	50,4	0,48	0,48	15,6
celkem			50,4	0,48	0,48	15,6
večeře: Vepřové přírodní maso s bramborem, dušená mrkev						
	90 g	Vepřové maso libové	198	15,57	16,38	0
	9 g	Mouka pšeničná hladká	31,14	1,02	0,14	6,58
	270 g	Brambory pozdní	210,6	5,4	0,54	55,62
	1 g	Petržel kudrnka	3,11	0,18	0,02	0,56
	4,5 g	Máslo stolní	33,66	0,03	3,72	0,02
	135 g	Mrkev	28,35	1,35	0,27	9,86
	4,5 g	Cukr	18,23	0	0	4,49
celkem			523,09	23,55	21,07	77,13
denní součet			1620,46	75,78	51,34	236,85

středa	množství	název	energie (kcal)	bílkoviny (g)	tuky (g)	sacharidy (g)
snídaně						
	20 g	Flora light 40%	72	0	8	0
	40 g	Med	130,4	0,16	0	32,96
	86 g	rohlík VFN obyčejný	289,82	8,6	6,11	49,02
celkem			492,22	8,76	14,11	81,98
oběd: Rybí polévka, Zapečené brambory s uzeným masem a sýrem, salát okurkový s rajčaty						
	300 ml	HP polévka rybí	117	9,3	3,9	11,7
	14,9 g	Vejce slepičí M	22,5	1,85	1,62	0,13
	3,6 g	Olej	33,26	0	3,58	0
	81 g	Kuřecí prsa bez kosti	106,92	24,14	0,97	0,41
	9 g	Hrášek zelený mražený	8,46	0,53	0,03	1,49
	9 g	Mrkev	1,89	0,09	0,02	0,66
	9 g	Paprika mražená	1,26	0,08	0,02	0,47
	9 g	Rajčata loupaná	1,98	0,12	0,02	0,3
	4,5 g	Hořčice plnotučná	5,58	0,2	0,3	0,63
	0,9 g	Česnek	1,08	0,06	0	0,23
	13,5 g	Eidam 30% t.v.s.	35,51	4,09	2,05	0,19
	90 g	Okurky salátové	9	0,72	0,18	2,07
	9 g	Ocet	3,24	0,05	0	0,87
	4,5 g	Cukr	18,23	0	0	4,49
	9 g	Olej	83,16	0	8,96	0
	45 g	Rajčata	7,2	0,45	0,09	1,85
celkem			604,27	45,76	21,96	55,09
svačina						
	55 g	Kornspitz	128,7	5,06	1,27	24,2
	150 g	Tvaroh měkký 2% T	135	18,9	3	6
celkem			263,7	23,96	4,27	30,2
večeře: Pomazánka sýrová s tvarohem a pažitkou						
	150 g	Chléb konzumní kmínový	300	10,95	1,8	69,3
	80 g	Rajčata	12,8	0,8	0,16	3,28
	90 ml	Mléko kravské polotučné	41,4	3,06	1,35	4,41
	54 g	Tvaroh měkký 2% T	48,6	6,8	1,08	2,16
	1,4 g	Pažitka	0,53	0,04	0,01	0,1
	72 g	Sýr tavený Madeta, VFN	189,36	11,81	14,04	1,01
celkem			592,69	33,46	18,44	80,26
denní součet			1687,88	98,56	54,66	206,23

čtvrtek	množství	název	energie (kcal)	bílkoviny (g)	tuky (g)	sacharidy (g)
snídaně						
	250 ml	Mléko kravské polotučné	115	8,5	3,75	12,25
	110 g	Rohlík selský	266,2	13,09	1,76	58,08
	80 g	Žervé Blaník (80 g)	152	4,8	12,8	4,4
celkem			533,2	26,39	18,31	74,73
oběd: Polévka bramborová s jáhly, Čevabčiči s bramborem, hořčice, salát zelný s červenou řepou						
	45 g	Brambory pozdní	35,1	0,9	0,09	9,27
	2,7 g	Mouka pšeničná hladká	9,34	0,31	0,04	1,97
	27 g	Zelenina mražená kořenová	6,75	0,32	0,05	1,22
	9 g	Jáhly	32,38	0,99	0,38	6,55
	0,5 g	Petrželová nať	0,2	0,02	0	0,05
	4,5 g	Mrkev	0,95	0,05	0,01	0,33
	4,5 g	Celer	1,08	0,06	0,01	0,33
	4,5 g	Petržel - kořen	1,67	0,12	0,02	0,44
	45 g	Vepřové maso libové	99	7,79	8,19	0
	4,5 g	Mouka pšeničná hladká	15,57	0,51	0,07	3,29
	9 g	Cibule šalotka	2,16	0,15	0,02	0,43
	5 g	Veje slepičí M	7,55	0,62	0,55	0,05
	45 g	Libové maso hovězí	58,95	8,91	2,57	0
	4,5 g	veka VFN	13,41	0,41	0,22	2,39
	30 g	Hořčice plnotučná	37,2	1,35	1,98	4,17
	270 g	Brambory pozdní	210,6	5,4	0,54	55,62
	2,3 g	Petržel kudrnka	7,15	0,41	0,05	1,29
	9 g	Máslo stolní	67,32	0,06	7,43	0,05
	99 g	Zelí hlávkové bílé	17,82	1,49	0,2	5,35
	4,5 g	Ocet	1,62	0,03	0	0,44
	2,7 g	Olej	24,95	0	2,69	0
	6,3 g	Cukr	25,52	0	0	6,29
	36 g	Červená řepa	12,6	0,58	0,04	3,42
celkem			688,89	30,48	25,15	102,95
svačina						
	80 g	Koláč	274,4	7,68	11,76	40,8
celkem			274,4	7,68	11,76	40,8
večeře: Hovězí pečeně znojenská, rýže						
	90 g	Libové maso hovězí	117,9	17,82	5,13	0
	9 g	Mouka pšeničná hladká	31,14	1,02	0,14	6,58
	4,5 g	Olej	41,58	0	4,48	0
	7,2 g	Cibule šalotka	1,73	0,12	0,01	0,35
	18 g	Okurky sterilované	4,86	0,11	0,02	1,08
	1,8 g	Hořčice plnotučná	2,23	0,08	0,12	0,25
	81 g	Rýže loupaná	285,12	5,59	0,57	64,15
	2,7 g	Olej	24,95	0	2,69	0
celkem			509,51	24,74	13,16	72,41
denní součet			2006	89,29	68,38	290,89

pátek	množství	název	energie (kcal)	bílkoviny (g)	tuky (g)	sacharidy (g)
snídaně						
	20 g	Flora light 40%	72	0	8	0
	100 g	houska VFN	311	9,7	5,2	55
	80 g	Lipánek Vanilka	148	5,92	8,8	11,36
celkem			531	15,62	22	66,36
oběd: Polévka s játrovými nočky, Vepřové po selsku, knedlík bramborový, špenát						
	9 g	Strouhanka	31,5	0,87	0,09	6,91
	27 g	Zelenina mražená kořenová	6,75	0,32	0,05	1,22
	27 g	Drůbeží játra	34,56	5,43	1,13	0,62
	0,9 g	Petržel kudrnka	2,8	0,16	0,02	0,51
	5 g	Večce slepičí M	7,55	0,62	0,55	0,05
	4,5 g	Mrkev	0,95	0,05	0,01	0,33
	4,5 g	Celer	1,08	0,06	0,01	0,33
	4,5 g	Petržel - kořen	1,67	0,12	0,02	0,44
	90 g	Vepřové maso libové	198	15,57	16,38	0
	4,5 g	Olej	41,58	0	4,48	0
	7,2 g	Cibule šalotka	1,73	0,12	0,01	0,35
	4,5 g	Sádlo	38,25	0,01	4,24	0
	9 g	Mouka pšeničná hladká	31,14	1,02	0,14	6,58
	200 g	HP Knedlík bramborový	398	10,4	4,6	78
	162 g	Špenát mražený	25,92	3,4	0,49	5,18
	7,2 g	Cibule šalotka	1,73	0,12	0,01	0,35
	4,5 g	Mouka pšeničná hladká	15,57	0,51	0,07	3,29
	4,5 g	Olej	41,58	0	4,48	0
	10 g	Večce slepičí M	15,1	1,24	1,09	0,09
celkem			895,46	40,02	37,87	104,25
svačina						
		Jablka	50,4	0,48	0,48	15,6
celkem			50,4	0,48	0,48	15,6
večeře: Boloňské těstoviny se sýrem						
	45 g	Mleté maso hovězí	100,35	8,87	7,29	0
	9 g	Olej	83,16	0	8,96	0
	22,5 g	Cibule šalotka	5,4	0,38	0,05	1,08
	18 g	Rajský protlak	17,82	0,45	0,09	4,27
	9 g	Mouka pšeničná hladká	31,14	1,02	0,14	6,58
	18 g	Kečup	19,08	0,32	0,07	4,46
	18 g	Eidam 30% t.v.s.	47,34	5,45	2,74	0,25
	45 g	Vepřové maso libové	99	7,79	8,19	0
	27 g	Rajčata loupaná	5,94	0,35	0,05	0,89
	81 g	Penne (Barilla)	289,17	10,13	1,46	60,91
	22,5 g	Mrkev	4,73	0,23	0,05	1,64
	22,5 g	Celer	5,4	0,29	0,07	1,64
celkem			708,53	35,28	29,16	81,72
denní součet			2185,39	91,4	89,51	267,93

sobota	množství	název	energie (kcal)	bílkoviny (g)	tuky (g)	sacharidy (g)
snídaně						
	10 g	Máslo stolní	74,8	0,07	8,26	0,05
	86 g	rohlík VFN obyčejný	289,82	8,6	6,11	49,02
	80 g	Žervé Blaník (80 g)	152	4,8	12,8	4,4
celkem			516,62	13,47	27,17	53,47
oběd: Polévka kmínová s masem a vejcem, Kuřecí stehno zadělávané s bramborem						
	9 g	Mouka pšeničná hladká	31,14	1,02	0,14	6,58
	27 g	Zelenina mražená kořenová	6,75	0,32	0,05	1,22
	1 g	Petržel kudrnka	3,11	0,18	0,02	0,56
	5 g	Vejce slepičí M	7,55	0,62	0,55	0,05
	9 g	Libové maso hovězí	11,79	1,78	0,51	0
	4,5 g	Celer	1,08	0,06	0,01	0,33
	4,5 g	Mrkev	0,95	0,05	0,01	0,33
	4,5 g	Petržel - kořen	1,67	0,12	0,02	0,44
	180 g	Kuřecí stehno	199,8	36,54	5,58	0,72
	10,8 g	Mouka pšeničná hladká	37,37	1,22	0,16	7,89
	9 g	Máslo stolní	67,32	0,06	7,43	0,05
	9 g	Cibule šalotka	2,16	0,15	0,02	0,43
	13,5 g	Mrkev	2,84	0,14	0,03	0,99
	13,5 g	Celer	3,24	0,18	0,04	0,99
	22,5 ml	Mléko kravské polotučné	10,35	0,77	0,34	1,1
	13,5 g	Petržel - kořen	5	0,35	0,07	1,31
	1,8 g	Petrželová nať	0,7	0,08	0,01	0,16
	270 g	Brambory pozdní	210,6	5,4	0,54	55,62
celkem			603,42	49,04	15,53	78,77
svačina						
		Jogurt Florián středně tučný	136,5	6,15	3,45	19,95
		Kornspitz	128,7	5,06	1,27	24,2
celkem			265,2	11,21	4,72	44,15
večeře						
		Debrecínská pečeně	94,4	11,68	4,4	2
		Chléb konzumní kmínový	300	10,95	1,8	69,3
		Máslo stolní	74,8	0,07	8,26	0,05
		Jablka	50,4	0,48	0,48	15,6
celkem			519,6	23,18	14,94	86,95
denní součet			1904,84	96,9	62,36	263,34

neděle	množství	název	energie (kcal)	bílkoviny (g)	tuky (g)	sacharidy (g)
snídaně						
	20 g	Meruňkový džem	53,8	0,08	0,02	13,14
	120 g	Makovka	354	9,84	3,72	69,96
	10 g	Máslo stolní	74,8	0,07	8,26	0,05
celkem			482,6	9,99	12	83,15
oběd: Polévka rajčatová, Vepřové po španělsku, rýže						
	9 g	Mouka pšeničná hladká	31,14	1,02	0,14	6,58
	18 g	Rajský protlak	17,82	0,45	0,09	4,27
	1 g	Sorbit	2,38	0	0	0,99
	13,5 g	Těstoviny nevaječné	46,85	1,32	0,16	10,15
	4,5 g	Kečup	4,77	0,08	0,02	1,12
	1 g	Petržel kudrnka	3,11	0,18	0,02	0,56
	18 g	Rajčata loupaná	3,96	0,23	0,04	0,59
	90 g	Vepřové maso libové	198	15,57	16,38	0
	4,5 g	Olej	41,58	0	4,48	0
	7,2 g	Cibule šalotka	1,73	0,12	0,01	0,35
	9 g	Mouka pšeničná hladká	31,14	1,02	0,14	6,58
	9 g	Salám točený	22,23	1,31	1,8	0,2
	9 g	Okurky sterilované	2,43	0,05	0,01	0,54
	2,7 g	Hořčice plnotučná	3,35	0,12	0,18	0,38
	10 g	Vejce slepičí M	15,1	1,24	1,09	0,09
	81 g	Rýže	282,69	5,59	0,57	64,15
	2,7 g	Olej	24,95	0	2,69	0
celkem			733,23	28,3	27,82	96,55
svačina						
	50 g	houska VFN	155,5	4,85	2,6	27,5
	50 g	Tavený sýr trojúhelníček	108,9	6	8	3,5
celkem			264,4	10,85	10,6	31
večeře: Salát těstovinový s tuňákem						
		Tuňák ve vlastní šťávě	62,37	15,12	0,32	0
		Vejce slepičí M	37,45	3,08	2,7	0,22
		Eidam 30% t.v.s.	47,34	5,45	2,74	0,25
		Pažitka	0,68	0,05	0,01	0,13
		Citróny	0,39	0,01	0,01	0,13
		Zakysaná smetana 15% tuku	14,4	0,25	1,35	0,3
		Kečup	9,54	0,16	0,04	2,23
		Těstoviny tarhoňa	330,3	10,98	0,81	68,49
		Cibule červená	3,6	0,09	0,01	0,81
		Paprika MIX	2,25	0,09	0,03	0,51
celkem			508,32	35,28	8,02	73,07
denní součet			1988,55	84,42	58,44	283,77

(zdroj: vlastní)