

VYSOKÁ ŠKOLA OBCHODNÍ A HOTELOVÁ

Studijní obor: Management hotelnictví a cestovního ruchu

Nikola POSPÍŠILOVÁ

**INOVACE NABÍDKY RESTAURAČNÍHO MENU PŘI
RESPEKTOVÁNÍ ZÁSAD SPRÁVNÉ VÝŽIVY**

Innovation of offer restaurant's menu while respecting the right nutrition

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Vedoucí bakalářské práce:

Ing. Eva Lukášková, Ph.D.

Brno, rok 2015

Jméno a příjmení autora: Nikola Pospíšilová
Název bakalářské práce: Inovace nabídky restauračního menu při respektování zásad správné výživy
Název bakalářské práce v AJ: Innovation of offer restaurant's menu while respecting the right nutrition
Studijní obor: Management hotelnictví a cestovního ruchu
Vedoucí bakalářské práce: Ing. Eva Lukášková, Ph.D.
Rok obhajoby: 2015

Anotace:

Bakalářská práce se zaměřuje na „Inovaci nabídky restauračního menu při respektování zásad správné výživy“ a pojednává v teoretické části o tom, co je pojem správná výživa, složky výživy a negativní vlivy na lidský organismus při nesprávné výživě. Je zmíněná potravinová pyramida, doporučené hodnoty při stravování v produktivním věku a zásady sestavování restauračního menu zmíněné v teoretické části. Praktická část obsahuje charakteristiku vybraného podniku a analýzu mikroprostředí a makroprostředí. Průzkum formou dotazníku, který byl proveden u respondentů v produktivním věku a jeho následné vyhodnocení. Cílem bakalářské práce je vytvoření návrhu na celotýdenní restaurační menu při respektování zásad správné výživy ve vybraném podniku.

Annotation:

The thesis focuses onto „Innovation of restaurant menu offers while respecting the principles of right nutrition“ and deals in a theoretical part about a concept what a right nutrition, nutrients and negative effects on a human body while having an improper nutrition are. The food pyramid is mentioned along with nutritional recommendation values in a diet for people in working age and principles of creating a restaurant menu mentioned in a theoretical part. The practical part contains characteristics of a chosen company and analysis of

a microenvironment and macro environment. A survey, which was conducted among respondents in working age and its evaluation. The aim of thesis is to create a design for a week-long restaurant menu while respecting the principles of a right nutrition in a chosen company.

Klíčová slova:

výživová hodnota stravy, zdravá (správná) výživa, potravinová pyramida, nesprávná výživa, výživové diety, návrh menu.

Key words:

nutritional food value, healthy nutrition, food pyramid, poor nutrition, nutritional diet, menu design.

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci *Inovace nabídky restauračního menu při respektování zásad správné výživy* vypracovala samostatně pod vedením *Ing. Eva Lukášková, Ph.D.* a uvedla v ní všechny použité literární a jiné odborné zdroje v souladu s aktuálně platnými právními předpisy a vnitřními předpisy Vysoké školy obchodní a hotelové.

V Brně dne

.....
vlastnoruční podpis autora

Na tomto místě bych ráda poděkovala paní Ing. Evě Lukáškové, Ph.D. za odborné vedení bakalářské práce a cenné informace. V neposlední řadě chci poděkovat svojí rodině za podporu.

OBSAH

Obsah	6
Úvod	8
I. Teoretická část.....	9
1 Výživa	10
1.1 Historie výživy	10
1.2 Výživa a její význam.....	11
1.3 Potravinová pyramida	12
2 Složky výživy.....	14
2.1 Bílkoviny.....	14
2.2 Tuky	15
2.3 Sacharidy.....	17
2.4 Minerální látky	18
2.5 Vitamíny.....	19
3 Stravovací režim.....	20
3.1 Stravovací režim v produktivním věku	20
4 Gastronomie	21
4.1 Společné stravování.....	22
4.2 Menu a jídelní lístek.....	23
4.3 Sestavování menu.....	24
II. Praktická část.....	26
5 Analýza restaurace na švábce.....	27

5.1	Charakteristika restaurace Na Švábce	27
5.1.1	Jídelní lístek a nápojový lístek	28
5.1.2	Organizační struktura	30
5.2	Strategické analýzy restaurace	31
5.2.1	Makroprostředí restaurace Na Švábce.....	31
5.2.2	Mikroprostředí restaurace Na Švábce	32
5.2.3	SWOT analýza	33
5.3	Dotazníkové šetření.....	34
5.3.1	Výzkumná metoda.....	34
5.3.2	Charakteristika průzkumného prostředí a respondentů	35
5.3.3	Vyhodnocení dotazníku.....	35
6	Návrh restauračního menu	46
	Závěr.....	54
	Použité zdroje	55
	Knižní zdroje.....	55
	Internetové zdroje.....	56
	Seznam obrázků.....	57
	Seznam Schémat.....	57
	seznam Tabulek	57
	Grafy.....	58
	Přílohy	60

ÚVOD

Tématem bakalářské práce je „Inovace nabídky restauračního menu při respektování zásad správné výživy“. Správná výživa patří k nejdůležitějším faktorům, které ovlivňují vývoj člověka od raného dětství až po stáří. Je důležité zmínit, jak by se člověk měl stravovat, co by měl jíst a co by naopak měl omezovat. Důležité je také v jakém množství by měly osoby potraviny konzumovat. Záleží především na věku, pohlaví, na výšce a váze jedince.

Teoretická část se skládá z pěti kapitol, které pojednávají o tom, co je pojem správná výživa, složky výživy a negativní vlivy na lidský organismus při nesprávné výživě. Je zde zmíněná potravinová pyramida, která slouží jako přehled správné výživy, jaké potraviny by měly převažovat, a které by se měly naopak omezovat. Doporučené hodnoty při stravování v produktivním věku jsou zmíněny v teoretické části, ale i v praktické části při sestavování restauračního menu. Praktická část obsahuje charakteristiku restauračního podniku Na Švábce a jeho analýzu mikroprostředí a makroprostředí. SWOT analýza a PESTE analýza přiblíží a poukáže na silné a slabé stránky, hrozby a příležitosti podniku. Při snaze o zlepšování chodu restaurace je důležité znát i konkurenci, zákazníky apod., kteří jsou také zmíněny v analýze. Průzkum respondentů je proveden formou dotazníku. Dotazník je proveden v podniku Na Švábce, prostřednictvím e-mailových adres a přes sociální síť. Věk respondentů se pohybuje zejména v produktivním věku. Poslední kapitola v praktické části patří návrhu na restaurační menu a kalkulace nabízených pokrmů.

Cílem bakalářské práce je vytvoření návrhu na celotýdenní restaurační menu při respektování zásad správné výživy ve vybraném podniku. Po dokončení návrhové části, která se nachází v praktické části, bude restaurační menu nabídnuto majiteli restaurace a popřípadě je možná další spolupráce s restaurací a další inovace restauračního menu.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 VÝŽIVA

Výživa patří k nejdůležitějším činitelům vnějšího prostředí, které ovlivňují vývoj a zdravý člověka. Je nedílnou součástí celkového životního stylu a ve svých důsledcích může zasahovat do všech oblastí lidského života. Potrava poskytuje organismu látky, které jsou nezbytné pro tvorbu nových tkání, látky zajišťující správnou funkci organismu, je zdrojem energie pro tvorbu tepla a pro veškeré životní pochody.¹

Lidská výživa znamená zajištění živin potřebných pro udržení životní aktivity, zdraví, růstu a rozmnožování.

Životní aktivity – výkonnost životních a pracovních aktivit.

Zdraví – lidská výživa má sloužit k minimálně udržení dobrého zdravotního stavu.

Růstu – týká se dětí a mladistvých, u dospělých dochází pouze k obměně tkání, regenerace po operacích.

Rozmnožování – růst plodu v těle matky a výživa při kojení dítěte, spermatogeneze.²

1.1 Historie výživy

Člověk je typickým všežravcem, a proto lidé jedli vše, co našli nebo ulovili. Jejich počátek je málo specifikován, a to se dá říct i o jejich stravě. Z počátku se primitivní člověk živil hlavně drobnými živočichy a jeho stravě dominovala především rostlinná složka. S dobou narůstala jejich tělesná hmotnost a zvyšovala se potřeba o zvýšení potravy. Proto se začali živit většími savci a soustřeďovali se na živočišnou potravu. Nejvhodnější kořistí byla velká zvířata, jako jsou mamuti, nosorožci a sudokopytci.

V době kamenné se situace s potravou zlepšuje. Rozvoj zemědělství a pastevectví má za následek převrat ve výživě člověka. Mléko a obiloviny jsou významnou složkou jídelníčku. Zvyšuje se příjem bílkovin, a to má za následek zlepšení zdravotního stavu člověka.

Za vlády Marie Terezie u nás dochází k velké výživové změně. Začínají se pěstovat brambory, slunečnice, rajčata, kukuřice a zvyšuje se spotřeba řepného cukru.

¹ MARÁDOVÁ, Eva. *Výživa a hygiena ve stravovacích službách*. 3.vyd.. Praha: Vysoká škola hotelová v Praze 8, 2010. ISBN 978-80-87411-02.

² HOZA, Ignác. *Výživa a hygiena I.: racionální výživa*. Brno: Vysoká škola obchodní a hotelová, 2012, 128 s. ISBN 978-80-87300-39-8.

V současné době je dostatek každé složky potravy. Od rostlinné až k živočišné složce. Ovšem nadměrná je spotřeba cukrů, nasycených tuků a potravin, které zvyšují cholesterol.³

1.2 Výživa a její význam

O významu zdravé výživy v životě současného člověka dnes již nikdo nepochybuje. Řada lidí má ovšem nejasnosti v tom, co si pod pojmem zdravá výživa vlastně představit. Stále se probírají různé diety, správná výživa, ale počet obézních neustále narůstá. V posledních letech se spotřebitelé rozdělují do tří skupin. První skupina zohledňuje pouze cenu potravin a nakupují v levných obchodech z akčních nabídek. Druhá skupina se neohlíží na cenu, hovoří neustále o kvalitních a drahých surovinách, bez ohledu na skutečnou kvalitu potravin. Třetí skupina sleduje pouze nutriční hodnoty a vyžadují bio potraviny. Výživa je faktorem, který máme zcela pod kontrolou, proto správnou výživou a správným množstvím živin můžeme oddálit vznik spousty nemocí. I ty, které jsou geneticky dané. Správná výživa, pohyb a omezení stresu, nám umožňuje plnohodnotný a aktivní život do pozdního věku.⁴

Výživová hodnota je míra, v jaké uspokojuje potrava výživové nároky pro organismus. Výživová hodnota se může měnit podle okamžité potřeby výživy jedince. To znamená, že obsah tuků nebo sacharidů lze hodnotit pozitivně i negativně. Na výživové hodnotě se podílí stravitelnost potravy, energetická hodnota potravy, biologická hodnota, hygienická jakost a zdravotní nezávadnost, ale také fyziologický nárok na jedince.⁵

Potrava musí být vyvážená, aby mohla lidskému organismu přinášet důležité látky. Především látky pro výstavbu nových a obnovitelných tkání, pro správnou funkci organismu a energii k tvorbě tepla.⁶

³ PÁNEK, Jan. *Základy výživy*. Vyd. 1. Praha: Svoboda Servis, 2002, 207 s. ISBN 80-86320-23-5.

⁴ KUNOVÁ, Václava. *Zdravá výživa*. 2., přeprac. vyd. Praha: Grada, 2011, 140 s. ISBN 978-80-247-3433-0.

⁵ LAMBERT, Jillian. *Real Health, Real Life*. North Charleston: Amazon Digital Services, 2012. ISBN 1466392312.

⁶ MARÁDOVÁ, Eva. *Výživa a hygiena ve stravovacích službách*. 3. vyd.. Praha: Vysoká škola hotelová v Praze 8, 2010. ISBN 978-80-87411-02.

1.3 Potravinová pyramida

Potravinová pyramida slouží k přehledu výživových doporučených hodnot. Rozděluje se na 4 patra, které se dělí do 6 potravinových skupin. První patro pyramidy – obiloviny, těstoviny, rýže, pečivo. Druhé patro pyramidy (ovoce a zelenina). Třetí patro pyramidy (mléko a mléčné výrobky, maso, vejce a luštěniny). Čtvrté patro pyramidy (sůl, tuky, sladkosti).⁷

Česká potravinová pyramida je řazena podle vhodnosti ke konzumaci. Základna, tzn. první patro, obsahuje potraviny, které jsou ke konzumaci nejvhodnější. Čím výše se potraviny pohybují, tím méně jsou vhodné ke konzumaci. Na vrcholu pyramidy se nacházejí sladkosti a tučné výrobky. Bez těchto surovin se lidský organizmus dokáže obejít, a proto by se konkrétně tyto potraviny měly jíst výjimečně. Oproti tomu základna tvoří potraviny, které jsou doporučovány konzumovat nejčastěji. Pyramida byla sestavena pro průměrného českého člověka, který se snaží žít zdravě. Pro sestavení zdravého jídelníčku. Neplatí pro vegetariány, ani různá onemocnění anorexie apod. Smyslem potravinové pyramidy a jejího doporučení je předejít právě různým onemocněním a popřípadě zlepšování zdravotního stavu.⁸

⁷ Potravinová pyramida. *Zdraví životní styl*. [online]. 2012 [cit. 2015-02-21]. Dostupné z: <http://zdravi.foodnet.cz/cze/pages/potravinova-pyramida.html>

⁸ PYRAMIDA FZV. Fórum zdravé výživy. [online]. 2015 [cit. 2015-03-17]. Dostupné z: <http://www.fzv.cz/pyramida-fzv/>



Schéma č.1. Vlastní úprava podle PYRAMIDA FZV. Fórum zdravé výživy. [online]. 2013 [cit. 2015-03-17]. Dostupné z: <http://www.fzv.cz/pyramida-fzv/>⁹

⁹ PYRAMIDA FZV. Fórum zdravé výživy. [online]. 2013 [cit. 2015-03-17]. Dostupné z: <http://www.fzv.cz/pyramida-fzv/>

2 SLOŽKY VÝŽIVY

Do složky výživy lze řadit energetickou hodnotu potravin, která je uváděna v kilojoulech, ve vztahu ke 100g hmotnosti potravin. Na některých potravinových obalech je již zmíněná energetická hodnota, vyjádřená například v kusech.¹⁰ Pokud se hovoří o vyvážené racionální stravě, tak by sacharidy měly pokrývat 50-60 procent, bílkoviny 10-20 procent a tuky 30-35 procent. Ovšem v každé potravíně převažuje jiná výživová složka. V pečivu převažují spíše sacharidy, v krutím mase bílkoviny. Jako čistý tuk se označuje máslo, sádlo a olivový olej.¹¹

2.1 Bílkoviny

Dle slov Marádové jsou bílkoviny důležitou a nenahraditelnou složkou lidské potravy. Ovlivňují činnost vyšší nervové soustavy, slouží jako stavební materiál pro obnovu tělesných tkání jak u dětí, tak i dospělých. Udržují pozitivní hladinu plodnosti a jsou nezbytné pro tvorbu trávicích šťáv, vitamínů, hormonů, enzymů, krevního barviva a ochranných látek. Mohou být využívány i jako zdroj energie. Bílkoviny se rozštěpují až na nejmenší stavební jednotku – aminokyseliny. Tělo si nedokáže aminokyseliny samostatně vytvářet, proto se musí do těla dostávat potravou. Aminokyseliny se rozdělují na esenciální aminokyseliny a neesenciální aminokyseliny. Esenciální aminokyseliny jsou nezbytné v situacích jako například pro období růstu nebo při selhávání ledvin. Pro lidskou výživu lze bílkoviny získat z živočišných i rostlinných zdrojů. Zdrojem bílkovin je maso, sýry, luštěniny, vejce, v pšeničné a žitné mouce. U dospělého zdravého člověka je doporučený denní příjem bílkovin až 1g/kg.¹²

¹⁰ MARÁDOVÁ, Eva. *Výživa a hygiena ve stravovacích službách*. 3.vyd.. Praha: Vysoká škola hotelová v Praze 8, 2010. ISBN 978-80-87411-02.

¹¹ KUNOVÁ, Václava. *Zdravá výživa*. 2., přeprac. vyd. Praha: Grada, 2011, 140 s. ISBN 978-80-247-3433-0.

¹² MARÁDOVÁ, Eva. *Výživa a hygiena ve stravovacích službách*. 3.vyd.. Praha: Vysoká škola hotelová v Praze 8, 2010. ISBN 978-80-87411-02.

Schéma č. 1

Potravina	Bílkoviny (g/100 g)	Tuky (g/100 g)
Hovězí maso	15	10
Kuřecí maso	23,3	0,9
Losos	19	14
Sójové maso	45	2
Hrách	6,5	0,5
Bílý jogurt polotučný	5	3,5

Schéma č. 1: Obsah bílkovin v potravinách. Zdroj: Vlastní úprava podle MUDRÁKOVÁ, Klára. Obsah bílkovin v potravinách. Bílkoviny v potravinách. [online]. 2012 – 2015 [cit. 2015-03-04]. Dostupné z: <http://www.bezhladoveni.cz/bilkoviny-v-potravinach/>¹³

Nadměrný příjem potravy má i negativní vlivy, konkrétně jde o metabolická onemocnění celiakie. Celiakii lze popsat jako nesnášenlivost lepku, který se vyskytuje v některých obilovinách. Spotřebitel, který trpí touto nemocí a nedodrží bezlepkovou dietu, trpí průjmy a poruchami vstřebávání důležitých vitamínů a minerálních látek.¹⁴ Lepek je bílkovina, která se vyskytuje v obilných zrnech. Vzniká především dědičně a nadměrným příjmem potravy.¹⁵

2.2 Tuky

Mezi tuky neboli lipidy lze řadit pravé tuky, vosky, fosfatidy, cerebrosidy a steroly. Jsou důležitou složkou lidské výživy, neboť patří k nejbohatším zdrojům energie, zásobují tělo pro případ zvýšené energetické potřeby a jsou nositelem vitamínů rozpustných v tucích (A, D, E, K) a umožňují je vstřebávat. Mastné kyseliny rozhodují o vlastnostech tuků. Hodnocení tuků z hlediska vlivu na zdravotní stav člověka vychází

¹³ MUDRÁKOVÁ, Klára. *Obsah bílkovin v potravinách. Bílkoviny v potravinách.* [online]. 2012 – 2015 [cit. 2015-03-04]. Dostupné z: <http://www.bezhladoveni.cz/bilkoviny-v-potravinach/>

¹⁴ KUNOVÁ, Václava. *Zdravá výživa. 2., přeprac. vyd.* Praha: Grada, 2011, 140 s. ISBN 978-80-247-3433-0.

¹⁵ BASS, Stephanie. *Celiakie: úspěšná léčba nesnášenlivosti lepku.* České vyd. 1. Praha: Jan Vašut, 2013, 128 s. ISBN 978-80-7236-839-6.

právě ze složení mastných kyselin. Mastné kyseliny se rozdělují na nasycené, mononenasycené a polynenasycené. Nasycené mastné kyseliny působí na organismus většinou nepříznivě. Zvyšují hladinu cholesterolu v krvi. Objevují se v sádle, másle a jiných živočišných tucích. Energetická hodnota 1 g tuku je 38 kJ.

Nutriční hodnotu tuků, jejich prospěšnost nebo nevýhodnost pro zdraví lze posuzovat podle několika hledisek. Zprvce stravitelnost a využitelnost, která se dříve posuzovala podle teploty tání, tzn. čím nižší teplota, tím je potrava lépe stravitelná. Zadruhé obsah vitamínů A a D patří k nejlepším zdrojům energie, tuky obsažené ve žloutku a másle.

Výživová doporučení vznikají na základě informací fyziologického stavu organismu, na výši energetických výdajů, věku, pohlaví a výživových zvyklostech. Podle Marádové by měly tuky pokrývat 20-30% celkové energetické potřeby, pro průměrného spotřebitele. Jestliže hodnotíme spotřebu tuků, je za potřebí, vzít v úvahu i tuky skryté. Tuk, který se nachází v mase, čokoládě a jiných potravinách.¹⁶ Při nadměrné konzumaci mastných a tučných jídel vede k někdy i vážným onemocnění. Jednou z nemocí je například obezita, která patří k poruchám metabolismu tuků a vede k vážným onemocněním. Vzniká při nadměrném, nevyváženém příjmu energie. Dlouhodobý cyklus obezity vede k závažným onemocněním a je rizikovým faktorem z hlediska hypertenze, vzniku žlučových kamenů, kardiovaskulárních chorob, diabetes a onkologických onemocnění. Dalším onemocněním může být ateroskleróza. Ateroskleróza neboli poškození cév, zvýšená koncentrace cholesterolu v krevní plazmě.¹⁷ Postupné ukládání tuků způsobuje zužování cév, v některých případech k úplnému ucpání. V tomto případě dochází ke komplikacím, neboť dochází ke zhoršení průtoku krve a orgány jsou ohroženy pro nedostatek kyslíku. Prevence proti ateroskleróze vychází z mnoha příčin. Proto je důležité se těmito příčinám bránit a zabraňovat vzniku onemocnění snižováním tuků ve stravě, snížením cholesterolu, udržovat si zdravý životní styl a optimální váhu.¹⁸

¹⁶ MARÁDOVÁ, Eva. *Výživa a hygiena ve stravovacích službách*. 3. vyd.. Praha: Vysoká škola hotelová v Praze 8, 2010. ISBN 978-80-87411-02.

¹⁷ HOZA, Ignác. *Výživa a hygiena I.: racionální výživa*. Brno: Vysoká škola obchodní a hotelová, 2012, 128 s. ISBN 978-80-87300-39-8.

¹⁸ ŠTĚPÁNEK, Jiří. Ateroskleróza. *Medicína, nemoci, studium na I. LF UK*. [online]. 2011 [cit. 2015-02-21]. Dostupné z: <http://www.stefajir.cz/?q=ateroskleroz>

2.3 Sacharidy

Sacharidy tvoří největší část jednotlivých živin energetického poměru. Podle Marádové sacharidy poskytují 50-60 % energie přijaté stravou. Jsou snadno dostupným zdrojem energie pro udržení optimální tělesné teploty a zdrojem pro svalovou hodnotu.¹⁹

Sacharidy mají sladkou chuť a jsou nazývány cukry, např. hroznový cukr (glukóza), ovocný cukr (fruktóza) a galaktóza. Pouze tyto jednoduché cukry mohou být vstřebávány organismem. Sladká chuť se objevuje i u takzvaných disacharidů, kam Kunová uvádí řepný olej (sacharózu), mléčný cukr (laktózu) a sladový cukr (maltózu). Složité (komplexní) sacharidy někdy nazývány polysacharidy, se rozštěpují na glukózové jednotky, což má za následek udržení stálé hladiny cukru v krvi, která je označována jako glykemie. Ovšem oligosacharidy se řadí dokonce do skupiny vláknin a využívají se především na obalech mléčných nebo cereálních výrobků.²⁰ Onemocnění zvané diabetes, označováno také jako cukrovka je nevléčitelné onemocnění, které se charakterizuje zvýšenou hladinou cukru v krvi. To má za následek nedostatek nebo nedostatečné působení inzulínu. Lidé trpící cukrovkou si inzulín musí doplňovat, jelikož si tělo nedokáže vytvářet samostatně. Doplnění závisí na typu cukrovky, někdy stačí konzumovat určité potraviny, jindy se musí inzulín doplňovat s pomocí inzulínových injekcí a přizpůsobit stravu svému onemocnění.²¹

Statistika z diabetickaasociace.cz dokazuje, že počet onemocnění diabetes od minulých let narůstá. V roce 2010, kdy se v ČR léčilo více než 800 tisíc nemocných osob, se oproti minulému roku počet registrovaných diabetiků zvýšil zhruba o 20 tisíc. Statistika dále uvádí, že pokud nárůst počtu diabetiků bude přesahovat zhruba 10 tisíc za rok, v roce 2035 bude tímto onemocněním postižen každý desátý občan České republiky, a to bez ohledu na věk.²²

¹⁹ MARÁDOVÁ, Eva. *Výživa a hygiena ve stravovacích službách*. 3. vyd.. Praha: Vysoká škola hotelová v Praze 8, 2010. ISBN 978-80-87411-02.

²⁰ KUNOVÁ, Václava. *Zdravá výživa*. 2., přeprac. vyd. Praha: Grada, 2011, 140 s. ISBN 978-80-247-3433-0.

²¹ BARTÁŠKOVÁ, Dagmar a Olga MENGEROVÁ. *Cukrovka: dieta a rady lékaře*. Vyd. 1. Čestlice: Medica Publishing, c2008, 179 s. ISBN 978-80-85936-60-5.

²² Data o diabetu v ČR. *Diabetická asociace ČR*. [online]. 2014 [cit. 2015-03-04]. Dostupné z: <http://www.diabetickaasociace.cz/co-je-diabetes/data-o-diabetu-v-cr/>

2.4 Minerální látky

Minerální látky lidský organismus potřebuje, protože si je nedokáže vytvářet sám. Proto je třeba ho doplňovat správnou potravou a vodou. Jejich významná úloha je hlavně při růstu a metabolismu celého organismu. Podílejí se na obnově tělesných a nervových tkání a starají se o metabolické pochody (regulují, aktivují a kontrolují). Dostatečná dávka minerálních látek je prevencí proti civilizačním chorobám. Minerální látky organismus přijímá potravou (ovoce a zelenina, masné a mléčné výrobky, luštěniny, ryby, celozrnné obiloviny, semena různého druhu apod.)²³

Vápník - je nutný pro tvorbu kostí a zubů.

Hořčík – při nedostatečném příjmu hořčíku nastává únava, průjemy, bolest na hrudi. Je důležitým faktorem pro činnost srdce a krevního oběhu.

Draslík – nachází se v běžných potravinách (mléko, ovoce, zelenina apod.). Přebytek i nedostatek draslíku vyvolává problémy u pacientů s onkologickým onemocněním, chorobami srdce a diabetiků.

Železo – nedostatek železa způsobuje mentální a imunitní problémy. Zdrojem je především maso, vejce, špenát, brambory atd.

Zinek – nedostatek způsobuje špatný růst u dětí. Nedostatečný příjem se týká zejména vegetariánů, kteří nekonzumují maso, kde je zinek obsažen.

Jód – nutný příjem pro činnost štítné žlázy. U dětí se vyvíjí intelektové schopnosti díky jódu, těhotné ženy jód potřebují pro vývoj plodu. Zdrojem jódu jsou zejména mořští živočichové a ryby.

Sodík – sodík se vyskytuje v každé kuchyňské soli, proto nedostatek sodíku nehrozí, naopak přebývá. Díky přebytku se lidský organismus potýká s problémy vysokého krevního tlaku a zadržování vody v těle.

Fosfor – zdrojem fosforu je například coca cola, uzeniny a tavené sýry.²⁴

²³ GRYGÁRKOVÁ, Simona. Minerální látky – jejich zdroje a význam pro organismus. *Celostní medicína.cz*. [online]. 2004 [cit. 2015-03-05]. Dostupné z: <http://www.celostnimedicina.cz/mineralni-latky-jejich-zdroje-a-vyznam-pro-organismus.htm>

²⁴ KUNOVÁ, Václava. *Zdravá výživa*. 2., přeprac. vyd. Praha: Grada, 2011, 140 s. ISBN 978-80-247-3433-0.

2.5 Vitamíny

Vitamíny se nezařazují mezi základní živiny, jako jsou bílkoviny, cukry a tuky. Ovšem pro lidský organismus jsou nepostradatelné, jelikož zajišťují životně důležité funkce. Autotrofní organismy jsou schopny syntézy a heterotrofní organismy (kam patří i člověk), vitamíny přijímá exogenně. Exogenní látky se získávají především v potravě. Vitamíny se dělí podle rozpustnosti, a to na rozpustné ve vodě (thiamin, riboflavin, niacin, pyridoxin, pantothenová kyselina, biotin, folacin, kobalamin, kyselina askorbová) a rozpustné v tucích (A, D, E, K).

Při nedostatečné konzumaci vitamínů rozpustných v tucích, dochází k tzv. hypovitaminóze tzn. nedostatečná konzumace ovoce a zeleniny), Pokud lidský organismus nekonzumuje doporučené, alespoň minimální množství vitamínů obsažené v ovoci a zelenině, může mít za následek onemocnění zvané avitaminóza. Avitaminóza, která se projevuje vážnými zdravotními poruchami v organismu.²⁵ Nedostatečná konzumace vitamínů rozpustných ve vodě způsobuje kožní nemoci, nervové nemoci, chudokrevnost apod. Proto je prevence velmi důležitá. Prevence nastává při dostatečné konzumaci masných a mléčných výrobků, ovoci a zelenině, cereálií apod.²⁶

²⁵ KOMPRDA, Tomáš. *Základy výživy člověka*. Vyd. 1. V Brně: Mendelova zemědělská a lesnická univerzita, 2003, 162 s. ISBN 80-7157-655-7.

²⁶ BÉZA, Tomáš. *Fyziologie a hygiena výživy*. Brno: Univerzita obrany, 2005, 145 s. ISBN 80-7231-033-x.

3 STRAVOVACÍ REŽIM

Stravovací režim je způsob stravování v průběhu celého dne. Důležité je co jíme, kolik toho jíme a jak si rozkládáme stravu během dne. Doporučuje se ráno snídat vydatně, dopolední svačina, která by měla obsahovat, alespoň potravinu ve formě ovoce či zeleniny. Oběd spíše lehký, odpolední svačina by měla opět zahrnovat ovoce nebo zeleninu a večeře by neměla být těžká pro lidský organizmus.²⁷

3.1 Stravovací režim v produktivním věku

Výživa pracujících osob je individuální. Rozdíly v zaměstnání se neodrážejí pouze v namáhavosti práce (tj. v energetické hodnotě stravy), ale také ve zvláštních podmínkách. Podmínky, které ovlivňují stravu a potřeby člověka v produktivním věku jsou např. vysoká nebo nízká teplota, vysoký nebo nízký tlak, klimatické podmínky, práce vsedě a fyzicky náročná práce. Dále se stravou souvisejí i zdravotní rizika na pracovišti, což může být prach, antibiotika, ionizační záření a chemické jedy. Zaváděním moderní techniky v průmyslu se snižuje energetická potřeba osob, které působí na těchto pracovištích. Osoby, které skutečně těžce fyzicky pracují, se mohou stravovat vydatně. To znamená, že jejich strava by měla obsahovat více energeticky vydatnějších pokrmů (více tuků a sacharidů). Pokud má osoba naopak sedavé zaměstnání, strava by měla obsahovat spíše zeleninu a ovoce, dostatečný příjem vlákniny a pokrmy konzumovat méně tučné a lehce stravitelné. Biologický rytmus má udržovat tělesnou a duševní zdatnost, to díky stravovacímu režimu. Příjem potravy má být realizován v pravidelných časových intervalech. Proto by se měly na pracovišti dělat přestávky, a to po čtyřech hodinách. Dodržování časových intervalů přispívá k prevenci různých onemocnění.

Zaměstnancům pracujícím v chladu se podává strava s vyšším podílem tuků, jež izolují tělo a horké nápoje. Zvýšení podílu vitamínů, proti chorobám z nachlazení. Na druhou stranu pracující v horkých provozech potřebují mnoho tekutin, neboť díky potu ztrácejí vodu, chlorid sodný, draslík, vápník a vitamíny. Hlavní jídlo se přenáší do nepracovní části dne. Plnohodnotné bílkoviny mají mít ve stravě pracující s jedovatými látkami. Bílkoviny chrání a podporují v detoxikační činnosti jaterní buňky. Méně tuku a více

²⁷ GROFOVÁ, Z. *Nutriční podpora*. Praha: Grada Publishing, a.s., 2007. s. 248. ISBN 978-80-247-1868-2.

sacharidů. Hlavním zdrojem by mělo být železo, jelikož práce s jedy poškozuje krevtvorbu. Osoby pracující se zářením by ve svém jídelníčku neměly vynechat mléčné výrobky, ryby, maso a játra.²⁸

4 GASTRONOMIE

Cílem této kapitoly je vymezení pojmů základní lidské potřeby, gastronomie, společné stravování apod. Kapitola je využita zejména v praktické části.

Podle Lukáškové a Málka patří mezi základní potřeby člověka utišení hladu a žízně. Zmíněné potřeby lze uspokojit formou individuální nebo formou společného stravování. V současné době se pojem stravování nahrazuje spíše pojmem gastronomie. Pojem gastronomie vznikla z řeckého slova gaster (žaludek) a nomen (nauka) a obsahuje teoretickou a praktickou znalost, která se týká lidské výživy.²⁹

Podle článku na topgastronomie.cz, gastronomie vyjadřuje vztah mezi kulturou a potravou. Jinak řečeno kuchařské umění, které, když se připraví, musí se i zkonsumovat. Článek na topgastronomie.cz dále tvrdí, že *„cílem každého kuchaře je uspokojit choutky chuťových buněk každého zákazníka. Cílem gastronomů je změnit rutinní přípravu jídla na akt, který povyšuje člověka na jedinou bytost, která je schopna udělat jídlo chutným a vytvořit si pro to podmínky. Správný kuchař musí znát přání zákazníků a splnit základní pravidla chuti, vzhledu, vůni a prostředí. Pokud je vše vyvážené a na dobré úrovni, výsledky se brzy dostaví. Gastronomie se neustále vyvíjí, takže tyto hodnoty jsou vcelku relativní.“*³⁰

Gastronomii můžeme definovat třemi základními body.³¹ Viz. Schéma č. 2

²⁸ MARÁDOVÁ, Eva. *Výživa a hygiena ve stravovacích službách*. 3.vyd.. Praha: Vysoká škola hotelová v Praze 8, 2010. ISBN 978-80-87411-02.

²⁹ LUKÁŠKOVÁ, Eva a Zdeněk MÁLEK. *Food and beverage management*. Brno: Vysoká škola obchodní a hotelová, 2012, 141 s. ISBN 978-80-87300-23-7.

³⁰ Gastronomie. *Gastronomie*. [online]. 2009 [cit. 2015-03-14]. Dostupné z: <http://www.topgastronomie.cz/gastronomie-6>

³¹ ZIMÁKOVÁ, Blanka. *Food & Beverage management*. Skriptum. 2. vydání. Praha: Vysoká škola hotelová v Praze 8, Katedra hotelnictví, 2009. ISBN 978-80-86578-74-3. [145 s.]

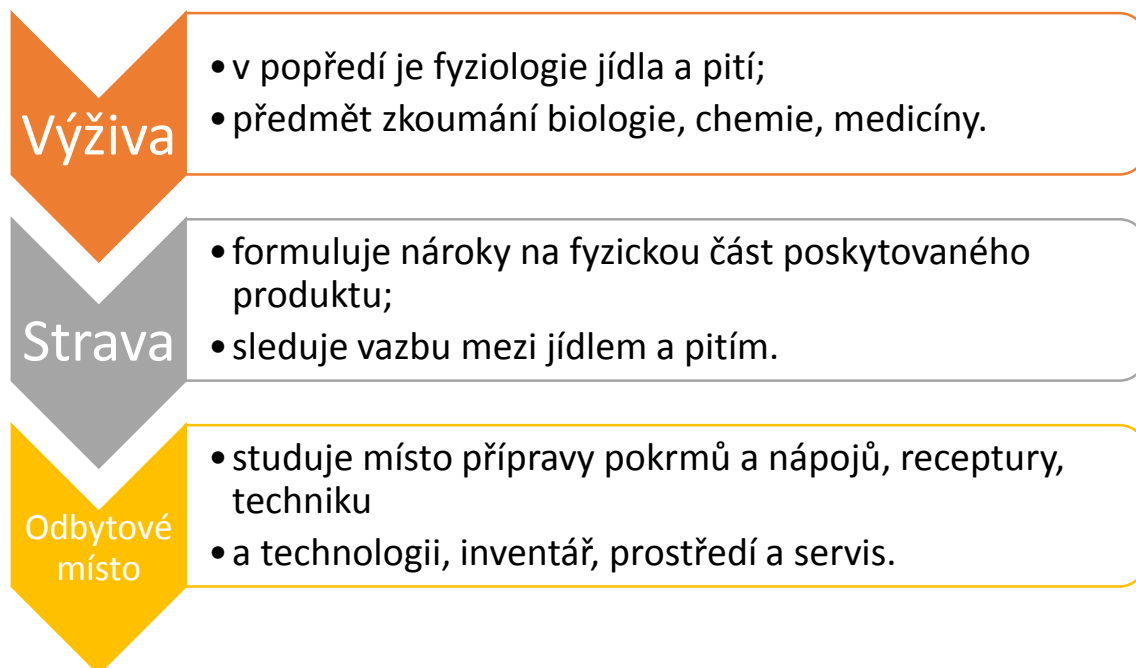


Schéma č. 2: Vymezení gastronomie výživou, stravou a odbytovým místem Zdroj: Vlastní úprava podle ZIMÁKOVÁ, Blanka. Food & Beverage management. Skriptum. 2. vydání. Praha: Vysoká škola hotelová v Praze 8, Katedra hotelnictví, 2009. ISBN 978-80-86578-74-3. [145 s.]

4.1 Společné stravování

Pojem společné stravování nám napovídá, že se jedná o stravování v různých restauracích, bistru, ve školních jídelnách apod., tedy mimo domácnost. Stravování většího počtu osob buď za plnou, nebo částečnou úhradu. Podle Pánka stravovací službu můžeme definovat jako výrobu, přípravu a rozvoz pokrmů za účelem jejich servírování, které se provozuje v hostinských službách. Např. ve školních jídelnách, při stravování vojáků a jiných státních příslušníků, osob ve vězení a ve zdravotních zařízeních.³²

Význam společného stravování:

- Při výběru vhodného sortimentu přispívá k racionální stravě
- Životní úroveň – podporuje volný čas a ovlivňuje úroveň obyvatelstva
- Nabízí výživové potřeby obyvatelstva
- Stravování zahrnujeme do naší kultury

³² PÁNEK, Jan. Základy výživy. Vyd. 1. Praha: Svoboda Servis, 2002, 207 s. ISBN 80-86320-23-5.

- Podílí se na tvorbě hrubého domácího produktu ³³

Formy společného stravování:

Společné stravování rozlišujeme na otevřené a uzavřené. Otevřené stravování je přístupné všem spotřebitelům. Zahrnujeme sem restaurace, vinárny apod. Ovšem uzavřené stravování využívají například zaměstnanci a pacienti v nemocnicích, dále sem patří stravování školní, závodní, vězeňské. Uzavřené stravování nemá nic společného s cestovním ruchem, kromě jednoho stravování, a tím je stravování lázeňské.

Restaurace se rozumí pohostinská provozovna. Nabízí svým hostům větší komfort, větší výběr jídel a nápojů. Do stravovacího zařízení jako je restaurace, zahrnujeme různé typy restaurací, například restaurace s rychlou obsluhou, bistro, bufet, kavárnu, cukrárnu a jiné. Historicky je pohostinství nejstarší forma stravování, která byla a dodnes i je spojená s cestovním ruchem a rozvojem obchodu. Proto subjekty, jež provozují tuto činnost, jsou soukromé a cílem činnosti je dosažení zisku podnikatele. Vznik pohostinství souvisí také s uspokojováním potřeb výživy, zábavy a společenského života. ³⁴

4.2 Menu a jídelní lístek

Menu se využívá pro přehled nabízených pokrmů. Pokrmy jsou předem dané ze strany podniku. Nabídka se uvádí v menu, které se dělí na denní menu, sváteční menu a menu pro různé společenské příležitosti. Další rozdělení menu je na klasické a moderní. Menu obsahuje nejprve lehká jídla (polévky a předkrmy), maso a ryby mají vytvářet vrchol menu, ulehčení trávení má za úkol osvěžující sorbet, malá a lehká jídla jsou zlatou tečkou na závěr.

Při sestavování menu se musí dodržovat jistá opatření s ohledem na výběr surovin, opakování pokrmů, posloupnost pokrmů. Výběr surovin se stanovuje podle ročního období a ceně menu, energetické spotřebě člověka, personální a technické předpoklady. Sezónní suroviny jsou levnější, chutnější a vysoce hodnotné na výživové látky

³³ ZIMÁKOVÁ, Blanka. *Food & Beverage management*. Skriptum. 2. vydání. Praha: Vysoká škola hotelová v Praze 8, Katedra hotelnictví, 2009.

³⁴ LUKÁŠKOVÁ, Eva a Zdeněk MÁLEK. *Food and beverage management*. Brno: Vysoká škola obchodní a hotelová, 2012, 141 s. ISBN 978-80-87300-23-7.

(především ovoce a zelenina). Energetická hodnota menu by měla být přiměřená k poměru energetické spotřeby člověka. Tzn. u hlavního chodu omezit větší množství masa, u předkrmů volíme spíše lehčí jídlo, například zeleninový vývar namísto zeleninového krému. Je nutné dbát také na výživnou a fyziologickou hodnotu menu. Zejména vyváženost živin (cukry, tuky, bílkoviny), minerálních látek, vitamínů a vlákniny.

Opakování surovin v menu je možné v případě například brambor, kdy se jedná o jednu surovinu, připravovanou pokaždé jiným způsobem. Vařené brambory, pečené a smažené. Dále zelenina jako například mrkev. Mrkev vařená v polévce, dušená mrkev apod. Nepřípustné se považuje surovina, která se nerozlišuje přípravou. Není možné mít u předkrmu koktejlovou omáčku, u hlavního chodu svíčkovou omáčku a k dezertu vinnou omáčku.

4.3 Sestavování menu

První krok pro sestavování menu je sestavení hlavního jídla. Následně na to, se vybírá vhodná omáčka, zelenina a vhodné přílohy. Druhým krokem jsou další chody (předkrmy a dezerty), které se díky hlavnímu jídlu sestavují snáz. Studené, teplé předkrmy a polévky hrají důležitou roli, jelikož pokud je hlavní jídlo těžké, je třeba dbát na vhodný výběr předkrmů, lehce stravitelných.

Jídelní lístek reprezentuje podnik i úroveň kuchyně. Stálý jídelní lístek nabízí pokrmy po delší dobu oproti dennímu jídelnímu lístku, které se denně obměňuje. Pro hosta je nejdůležitější, aby ho nabídla, patřičně oslovila. Tzn. přehledná a jednoduchá nabídka pokrmů, působivý a čistý vzhled jídelního lístku s pokrmy atd. Podnik musí dbát na to, aby nabídka pokrmů byla sladěna a vyvážena. Jídelní lístek a jeho nabídka jídel se člení do několika skupin.³⁵ Viz schéma 3.

³⁵ METZ, Reinhold, Hermann GRÜNER a Thomas KESSLER. *Restaurace a host: základní odborné vědomosti: restaurace, hotel, kuchyně*. Vyd. 1. Praha: Europa-Sobotáles, 2008, 606 s. ISBN 978-80-86706-18-4.

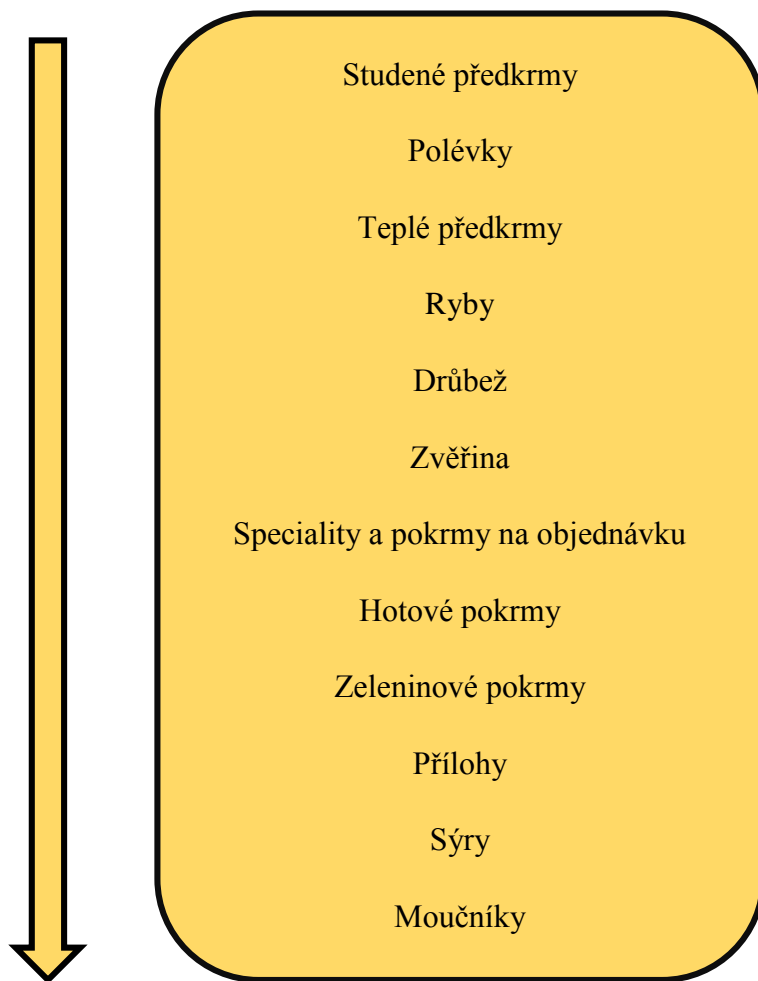


Schéma č. 3. Členění nabídky jídel. Zdroj: Vlastní úprava podle METZ, Reinhold, Hermann GRÜNER a Thomas KESSLER. Restaurace a host: základní odborné vědomosti: restaurace, hotel, kuchyně. Vyd. 1. Praha: Europa-Sobotáles, 2008, 606 s. ISBN 978-80-86706-18-4.

II. PRAKTICKÁ ČÁST

5 ANALÝZA RESTAURACE NA ŠVÁBCE

Analytická část bakalářské práce obsahuje obecnou charakteristiku restaurace a pivnice Na Švábce.

5.1 Charakteristika restaurace Na Švábce

Cílem této kapitoly je charakteristika a analýza restaurace. Následná návrhová část bude obsahovat návrh na obměnu jídelního lístku, která by se souhlasem majitele restaurace, mohla být zavedena i do provozu podniku.

Adresa:

Restaurace Na Švábce

Údolní 4, 602 00 Brno

Tel: +420 541 21 71 00

+420 777 04 25 88

E-mail: nasvabce@seznam.cz

<u>Otevírací doba:</u>	Pondělí	11-24 h
	Úterý	11-24 h
	Středa	11-24 h
	Čtvrtek	11-24 h
	Pátek	11-24 h
	Sobota	11-24 h
	Neděle	11- 22 h

Provozovatel:

MAPE GASTRO s.r.o.

Kounicova 10, Brno 602 00

IČ 293 21 395; DIČ CZ 293 21 395

Restaurace Na Švábce se nachází v centru města Brna na rohu ulice Údolní a Marešové. Název Na Švábce restaurace získala díky své historii. Již v období vrcholného středověku se předměstí, kde se nyní nachází restaurace, nazývalo Švábky. Švábky byl

malý katastr na severním úpatí hradu Špilberk. Roku 1365 se v historické části nacházela lázeň, dvě cihelny a 79 domů. Ve zmíněných 79 domech se lidé a majitelé věnovali zejména zemědělství, řemeslu a živnostem. V době husitských válek byla část velice poničena a počet domů se zredukoval na 30. V průběhu staletí ulice měnila mnohokrát svůj název.³⁶ V současné době se v ulici nachází kavárny, restaurace, kosmetické a kadeřnické salóny, univerzita, poradny (psychologické, rodinné, manželské atd.).

Restaurace je rozdělena na kuřáckou a nekuřáckou část. Nekuřácká část se nachází v horním traktu podniku. Kapacita nekuřácké části je 60 míst k sezení, z toho další tři místa u barového stolu. Pro zákazníky jsou zde vidět i čtyři pивní tanky. Vzhledově zákazníkům část připomíná spíše restauraci, oproti tomu kuřácká část v dolním traktu, připomíná spíše pivnici. Kuřáckou část tvoří klenby z cihel a připomíná prvorepublikovou pivnici. Pro zákazníky je zde připravena větší kapacita k posezení, a to celkem 120 míst. Restaurace má plně vybavené dva bary a pивní tanky Plzeňského Prazdroje.

5.1.1 Jídelní lístek a nápojový lístek

Jelikož se jedná o plzeňskou pivnici, jídelní lístek neobsahuje pouze nabídku pokrmů a nápojů. V jídelním lístku je zmíněná historie výroby piva Plzeňského Prazdroje a jak pivovar v Plzni vznikl. Dále zmínka o historii Brna. Pro zájemce je v nabídce jídel a nápojů i lekce brněnského „hantecu“. Lekce obsahuje slova, která se týkají pohostinství, například platit (cálovat), peněženka (flek), brambory (kremple) apod. Jedná se spíše o zabavení hosta.

Jídelní lístek nabízí studené předkrmy, polévky, teplé předkrmy, něco k pivu, Speciality (nakládané, zavařené, pečené a škvařené), oblíbená jídla Švábky, českou a moravskou tradiční kuchyni, jídla z grilu, ryby, saláty, bezmasé pokrmy a přílohy. Dezerty a moučníky zaujmají předposlední nabídku hned po slaných pochutinách. Na konci posledních stran jídelní lístek obsahuje nápojový lístek s alkoholickými i nealkoholickými nápoji. Během poledního menu restaurace nabízí výběr ze 4 jídel.

³⁶ Trocha historie. *Na Švábce*. [online]. 2013 [cit. 2015-03-18]. Dostupné z: <http://www.nasvabce.cz/>

Většina se skládá ze smažených jídel, proto je zde inovace menu pro zdravý velice důležitá.

Z předkrmů je u zákazníků nejoblíbenější domácí paštika se švestkovou omáčkou a domácí bagetkou. Dále zelná polévka s klobásou a bramborové knedlíky plněné uzeným masem a dušeným zelím. Kapitola nabídky „něco k pivu“ je zaměřená především na pokrmy podávané k pivu. Deska plná řízků (1000g kuřecích a vepřových řízků), většinou pro skupinu konzumentů. Další oblíbené pokrmy k pivu jsou smažené tvarůžky a topinka s pikantní masovou směsí. U nakládaných specialit je mezi zákazníky vyhlášený nakládaný hermelín se švestkami a vlašskými ořechy, nakládaný romadůr a tlačěnka s octem a cibulí. Oblíbená jídla Šváby je zejména tatarský biftek, grilovaná žebra a pečené koleno. Tradiční česká kuchyně nabízí hovězí guláš s variací knedlíků, staročeská svíčková na smetaně, a pečená kachna. Všechna zmíněná česká jídla jsou v restauraci oblíbená a zaujímají první místo v kategorii nejoblíbenějších pokrmů. Další oblíbená jídla jsou například ryby a konkrétně pstruh na roštu, kotlet na menu nebo česneková krkovice. Ze salátů například Caesar. Bezmasé pokrmy jsou oblíbené u vegetariánů. Zejména selská omeleta, rizoto se sušenými rajčaty, zeleninou a parmezánem.

5.1.2 Organizační struktura

Organizační struktura restaurace je názorně ukázána ve schématu číslo 4.

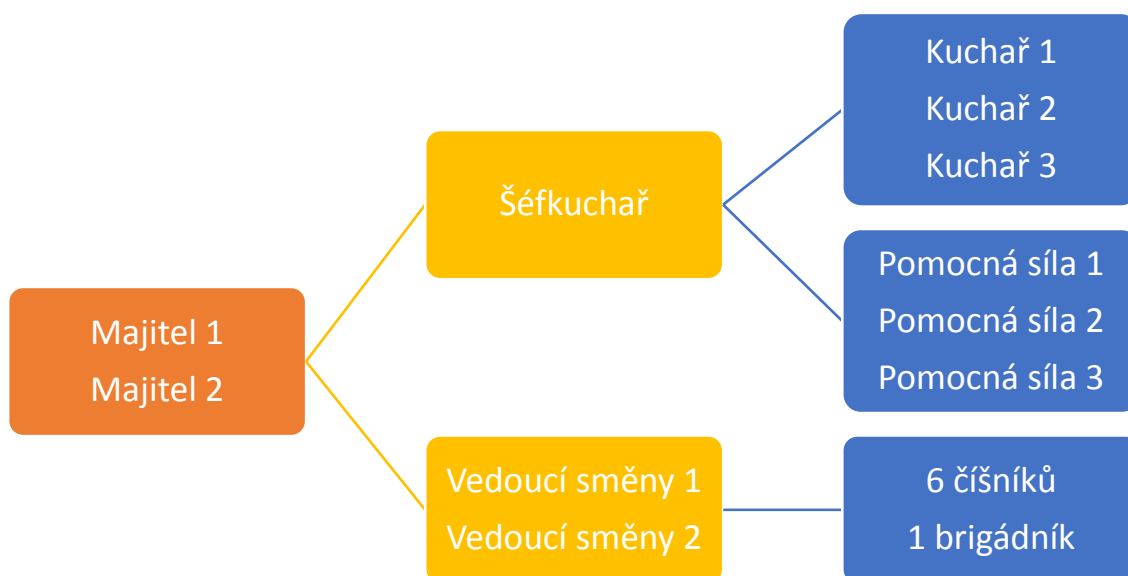


Schéma č. 4: Organizační struktura restaurace Na Švábce. Zdroj: Vlastní zpracování

Restauraci Na Švábce vlastní dva společníci, kteří vlastní společně ještě jednu restauraci, a to restauraci Tankovna v Brně na ulici Kounicova. Jeden z majitelů se plnohodnotně stará o celý chod restaurace. Druhý majitel restauraci jen vlastní, ale stará se o své další restaurace – celkem 3 podniky. Ovšem, když se zakládala pivnice Na Švábce, bylo jejich cílem vytvořit podnik s tradiční českou kuchyní a výborným pivem. Tedy pivnici, která bude ve staročeském duchu. Majitelé si zakládají především na kvalitní potraviny a využívají sezónní potraviny.

Důležitou roli zde hraje i šéfkuchař, který zákazníkům připravuje tradiční českou kuchyni v moderním pojetí. Snaží se vytvářet neustále nové a kreativní pokrmy, aby zákazníky neustále překvapoval. Praxe šéfkuchaře je dlouholetá. Jeho další úlohou je příprava sestavování denního menu, ale i celého jídelního lístku, společně s vedením restaurace. Každá směna má dva pomocné kuchaře v čele s šéfkuchařem, který vše, co se týče kuchyně, organizuje.

Kuchyně potřebuje také výborný servis a číšníky, kteří pokrmy nabídnou a představi. Starají se jak o prezentaci pokrmů, tak o chod baru. Většina zákazníků se chodí

do podniku se dobře najíst a napít. Pivo, které se čepuje Na Švábce, je vyhlášené, a proto zákazníci chodí někdy jen tak na pivo – Plzeňský prazdroj. Pomocné síly se starají o pořádek restaurace a čistotu v kuchyni.

5.2 Strategické analýzy restaurace

Pomocí metody PESTE a analýzy SWOT, je v následující podkapitole analyzované makroprostředí a mikroprostředí restaurace.

5.2.1 Makroprostředí restaurace Na Švábce

Důležitým hlediskem pro podnikání v pohostinství jsou vyhlášky a normy, které se řadí do politického a právního prostředí. Z legislativního hlediska restaurace Na Švábce postupuje podle norem HACCP (Hazard Analysis and Critical Control Point). Princip HACCP zajišťuje preventivní přístup v restauračním provozu, a snaží se zamezit zdravotní závadnost ve výrobě. Dále Česká republika v případě schválení vyhlášky parlamentem, zavede v roce 2016 celostátní zákaz kouření v restauracích a dalších stravovacích zařízeních. Restaurace také dodržuje vyhlášku 634/1992 Sb. o ochraně spotřebitele, kde se nachází vyhláška o alergenech, které se uvádí v restauračním menu. Přehled alergenů si zákazník může vyžádat u obsluhy restaurace.

Jihomoravský kraj má vysokou úroveň nezaměstnanosti, tzn. podle ČSÚ (českého statistického úřadu) si Jihomoravský kraj drží čtvrté místo s největší nezaměstnaností v České republice. Proto je ekonomické prostředí ovlivňováno zejména nezaměstnaností.

Věk obyvatelstva, víra a vzdělanost výrazně ovlivňují sociální a kulturní faktory. Podnik Na Švábce navštěvují jak zákazníci v produktivním věku, tak i studenti, kteří do Brna přijíždějí zejména za studiem, tak i senioři.

Technické a technologické faktory restaurace jsou na průměrné úrovni. Jelikož restaurační kuchyně je velmi malá. Výrazným zlepšením a zjednodušením by byla inovace technologie v kuchyni. Negativní vliv na restauraci má i nedostatek parkovacích míst. Jelikož restaurace nevlastní žádná povolení parkovacích míst od Magistrátu města Brna.

Ekologické faktory jsou důležité pro chod restaurace. Podnik má zajištění odvozu přepáleného oleje a následnou likvidaci. Dále má dobré odvětrávání s filtrací v kuchyni. Přímo v restauraci je odvětrávání velmi špatné a lidé si stěžují na zakouřeně prostředí.

Z analýzy makroprostředí je patrné, že zejména špatné odvětrávání v restauraci má za následek méně zákazníků, právě kvůli zakouřenému prostředí. Je třeba zlepšit odvětrávání, aby byli zákazníci spokojeni a neodcházeli ze zakouřeného prostředí. Zlepšení odvětrávání by byla silná stránka restaurace, jelikož všechny podniky se stejným zaměřením mají obdobný problém.

5.2.2 Mikroprostředí restaurace Na Švábce

Konkurence

Konkurence restaurace je vysoká, jelikož se v okolí pivnice nachází celkem 4 pivnice se stejným zaměřením. Čepuje se stejné pivo, vaří se obdobné pokrmy a segmentace zákazníků je stejná. Jedná se o restauraci U Čápa, Na Bláhovce, Stopkova Plzeňská pivnice a Formanka. Hrozba existuje, ale se zavedením inovace menu budou konkurenceschopnější. Silnou stránkou restaurace jsou také přijatelné ceny a kvalita piva.

Dodavatelé

Restauraci zásobuje, co se týče baru zejména Plzeňský Prazdroj, který dodává pivo do pivních tanků, dále pak sudy s pšeničným pivem Fénix. Coca cola zásobuje bar nealkoholickými nápoji, ať už se jedná o Coca colu, Fantu, Sprite a různé ovocné příchutě džusů Cappy. Dodavatelem je i společnost Dios, která se stará o alkoholické nápoje (Jägermeister, Jelínek slivovice atd.). Potraviny v kuchyni jsou z velkoobchodu Makro a od firmy Bikos. Silnou stránkou je kvalita a čerstvost potravin, zejména, co se týče masa, které dodávají soukromá řeznictví. Řeznictví poskytují také domácí škvarky, tlačenky, sádla a jiné, které restaurace také nabízí v jídelním lístku.

Zákazníci

Segmentace zákazníků převládá zejména v produktivním věku. Restauraci navštěvují především zákazníci z Jihomoravského kraje, ale také cizinci, kteří procházejí městem, za zábavou nebo za kulturou. Dále každé tři měsíce pivnici přijíždějí zájezdy z Německa, které restauraci navštěvují pravidelně již 4 roky. Oblíbily si tradiční českou kuchyni (hovězí guláš a svíčkovou na smetaně) a kvalitní plzeňské pivo.

5.2.3 SWOT analýza

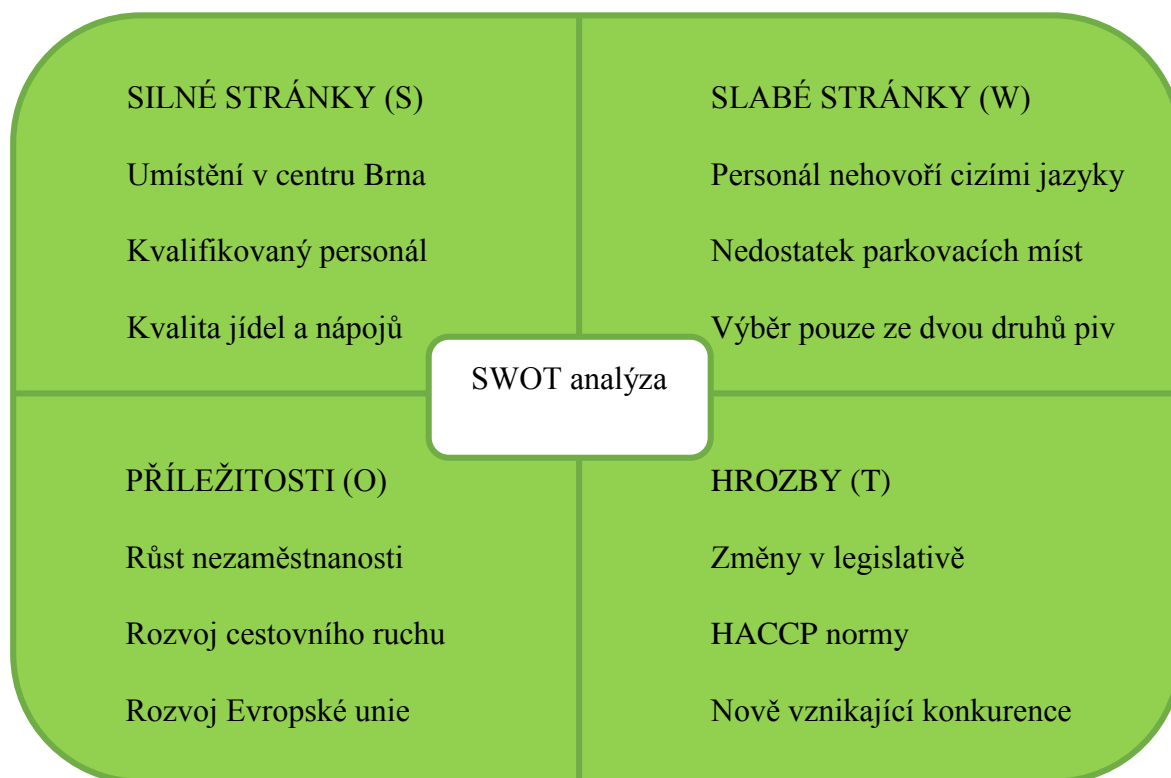


Schéma č. 5: SWOT analýza restaurace a pivnice Na Švábce. Zdroj: Vlastní zpracování

Silné stránky – restaurace a pivnice se nachází na strategickém místě v centru Brna. V blízkosti univerzit, porodnice na Obilném trhu a parku. O zákazníky se stará kvalifikovaný personál, který nabízí kvalitní pokrmy a nápoje. V poledních hodinách restaurace nabízí zvýhodněné polední menu v ceně s polévkou.

Slabé stránky – jelikož restauraci navštěvují i zahraniční klienti, měl by personál více ovládat cizí jazyky – především anglický jazyk. Nedostatkem znalostí cizího jazyka vzniká špatná komunikace mezi personálem a zákazníkem. Ovšem díky výbornému pšezenskému pivu se i zahraniční zákazníci neustále vrací. Pro jiné zákazníky je slabou stránkou výběr pouze ze dvou druhů piv. Největší problém, který nastává je absence parkovacích míst, neboť restaurace nevlastní žádné parkoviště, proto většina hostů přijíždí městskou hromadnou dopravou.

Proškolením personálu, co se týče cizích jazyků, by se zlepšila kvalita komunikace se zahraničními zákazníky a zvedla by se oblíbenost restaurace. V případě inovovaného menu může proškolený personál nabídnout menu popřípadě doporučit.

Příležitosti – procento nezaměstnaných osob, které hledají zaměstnání, narůstá. Nárůst nezaměstnanosti dává restauraci příležitost zaměstnávat osoby za nižší mzdu. Důležitou příležitostí je také návštěvnost zahraničních, ale i domácích turistů, kteří zvyšují rozvoj příjezdového cestovního ruchu. Dále velkou roli zde hraje Evropská unie, která personálu nabízí školení a zaučení, co se týče servisu a chodu celé restaurace.

Hrozby – v současné době je třeba brát jako hrozbu novou konkurenci, která neustále narůstá. Změny v legislativě mohou mít obrovský vliv na chod restaurace. Pokud se prosadí návrh na úplný zákaz kouření v restauracích, bude restaurace Na Švábce ohrožena. Restaurace je rozdělena na kuřáckou a nekuřáckou část, s tím, že kuřácká část je stále více oblíbená než nekuřácká část. Nedodržení norem HACCP patří mezi hrozby, jelikož vymezují kritické body v provozu restaurace.

Inovaci restauračního menu bude restaurace konkurenceschopnější a nemusí se obávat nových konkurencí.

5.3 Dotazníkové šetření

Praktická část bakalářské práce je realizovaná formou dotazníků. Osloveni byli respondenti jakékoliv věkové kategorie od 18 let a starší. Díky informacím získaných prostřednictvím dotazníku bude navržena inovace restauračního víkendového menu restaurace Na Švábce.

5.3.1 Výzkumná metoda

Dotazník obsahuje celkem 11 otázek, které se týkají již zmíněného tématu bakalářské práce. Na výběr měl dotazovaný pouze jednu odpověď v každé otázce. Dotazník obsahuje otázky především na téma správná výživa, kolik z dotazovaných se zajímá o správnou výživu ve stravovacím zařízení a jestli ocení zdravou stravu v restauracích vůbec.

Srozumitelnost a vhodnost jednotlivých otázek byla vyzkoušena na vybraných 5 respondentech, kteří poskytli zpětnou vazbu. Na základě zpětné vazby byl dotazník upraven a rozeslán prostřednictvím e-mailu, o které bylo požádáno v restauračním zařízení Na Švábce. Celkem bylo rozesláno a rozdáno 100 dotazníků jednomu stu dotazovaných respondentů. Návratnost byla 100%.

5.3.2 Charakteristika průzkumného prostředí a respondentů

Realizace dotazníku byla provedena v měsících leden 2015 až březen 2015. Průzkum probíhal formou e-mailu, osobním vyplněním v restauraci Na Švábce (Údolní 4, 602 00 Brno), a prostřednictvím sociálních sítí u všech věkových kategorií. Dotazník obsahuje i žádost o vyplnění. Informace z průzkumů dotazníků jsou zmíněny v praktické části.

Skupinu oslovených respondentů tvoří pravidelní zákazníci restaurace Na Švábce, studenti, senioři a osoby v produktivním věku. Osloveni byli profesori z univerzity Masarykovy, studenti různých oborů, podnikatelé, lékaři a lidé, kteří se stravují v jakémkoliv restauračním zařízení. Převážnou část respondentů tvořily ženy při počtu 58 (58 %), muži tvořili 42 % při počtu 42 respondentů mužského pohlaví. Anonymní dotazník měl 100 % návratnost a žádný z dotazníků nebyl vyřazen.

5.3.3 Vyhodnocení dotazníku

Vyhodnocení a výsledky průzkumu formou dotazníku jsou zpracovány do přehledných grafů a tabulek. Každá otázka obsahuje graf a tabulku s počtem respondentů, ke kterým je písemný komentář. Struktura dotazníků se nachází v přílohové části bakalářské práce. Zpracováno je celkem 11 otázek, na které respondenti odpovídali.

1. Jakého jste pohlaví?

První otázka se zaměřovala na pohlaví respondentů. Z průzkumu vyplývá, že dotazník vyplnilo 42 % mužů a 58 % žen, ze 100 % dotazovaných respondentů.

Tabulka č. 1: Pohlaví respondentů

Pohlaví	Počet respondentů	Počet respondentů v %
Muži	42	42 %
Ženy	58	58 %
Celkem	100	100 %

Zdroj: Vlastní zpracování

2. Jaký je Váš věk?

Na otázku, jaký je Váš věk, odpovědělo 100 % dotazovaných. Z tabulky a grafu je názorně viditelné, že nejvyšší zastoupení dotazovaných respondentů je ve věku 18-25

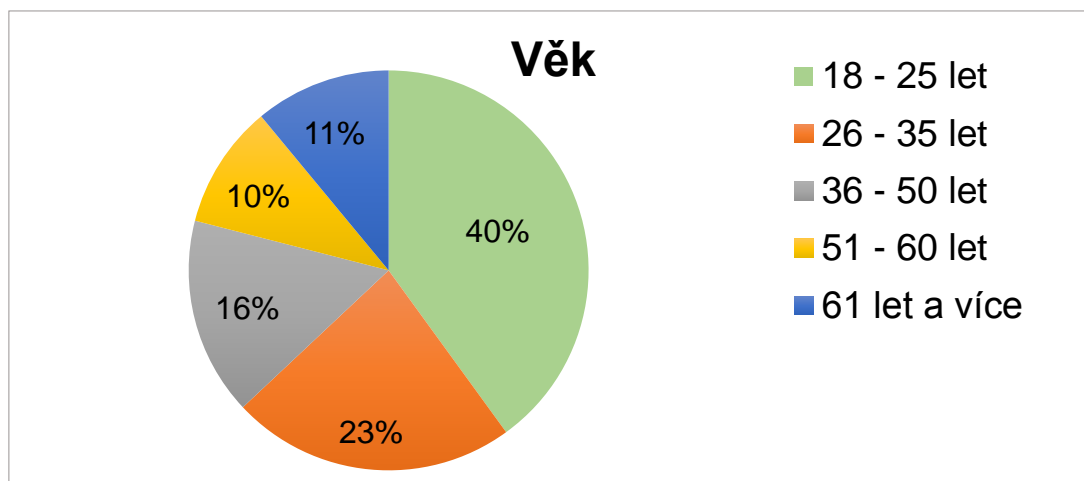
let, tedy 40 respondentů (40 %). Další zastoupení je věk od 26-35 let, při počtu 23 dotazovaných osob (23 %). Následující skupina dotazovaných se pohybuje ve věku 36-50 let při počtu 16 dotazovaných (16 %). Menší procento respondentů zastupují osoby ve věku 61 let a více, a konkrétně 11 % z 11 dotazovaných seniorského věku. Poslední skupinu vytváří osoby ve věku 51-60 let. Počet dotazovaných osob ve zmíněném věku byl 10 dotázaných (10 %).

Tabulka č. 2: Přehled věku respondentů

Věk respondentů	Počet respondentů	Počet respondentů v %
18-25 let	40	40 %
26-35 let	23	23 %
36-50 let	16	16 %
51-60 let	11	11 %
61 a více	10	10 %
Celkem	100	100%

Zdroj: Vlastní zpracování

Graf č. 1: Přehled věku respondentů



Zdroj: Vlastní zpracování

3. Pracujete/studujete v oboru gastronomie, hotelnictví nebo turismu?

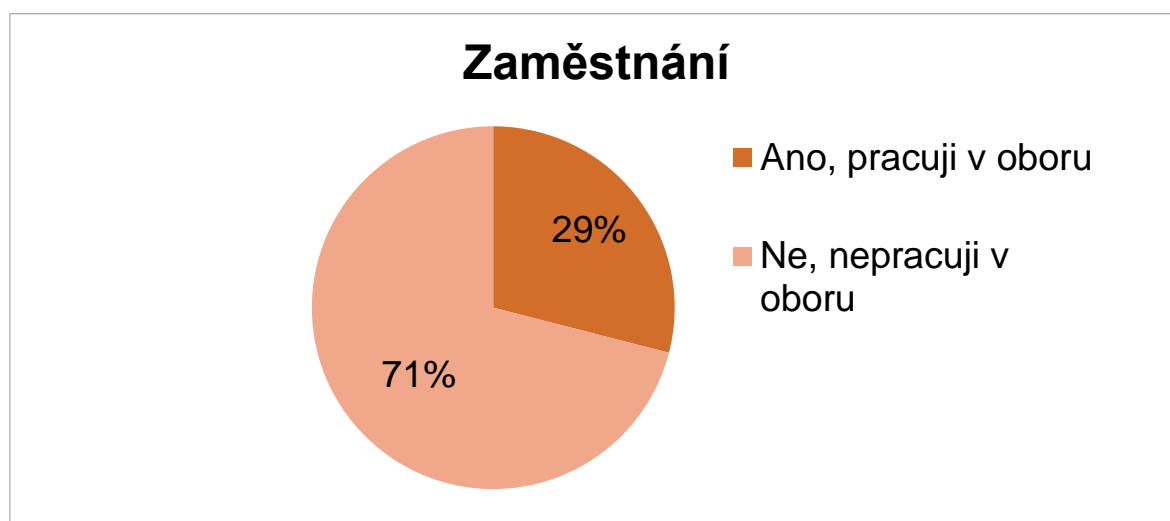
Otázka se zaměřuje především na číšníky, pracovníky v hotelnictví a cestovním ruchu, kteří díky svému zaměstnání, nemají pravidelný časový interval na obědové, svačinové a jiné přestávky. 71 dotazovaných osob (71 %) nepracuje v žádném oboru hotelnictví, gastronomie nebo turismu. 29 dotázaných (29 %) naopak pracuje ve zmíněných oborech.

Tabulka č. 3: Přehled pracujících a nepracujících v oboru gastronomie, hotelnictví a turismu

	Počet respondentů	Počet respondentů v %
Ano	29	29 %
Ne	71	71 %
Celkem	100	100 %

Zdroj: Vlastní zpracování

Graf č. 2: Přehled pracujících a nepracujících v oboru gastronomie, hotelnictví a turismu



Zdroj: Vlastní zpracování

4. Jak často se stravujete v restauračním zařízení?

Otázka v dotazníku, měla tři odpovědi. Zaprvé odpověď velmi často, tzn., že konzument restauračního zařízení navštěvuje denně nebo minimálně třikrát do týdne. Otázka se týká zejména pracovníků v gastronomii, číšníků apod. Na otázku odpovědělo 35 respondentů

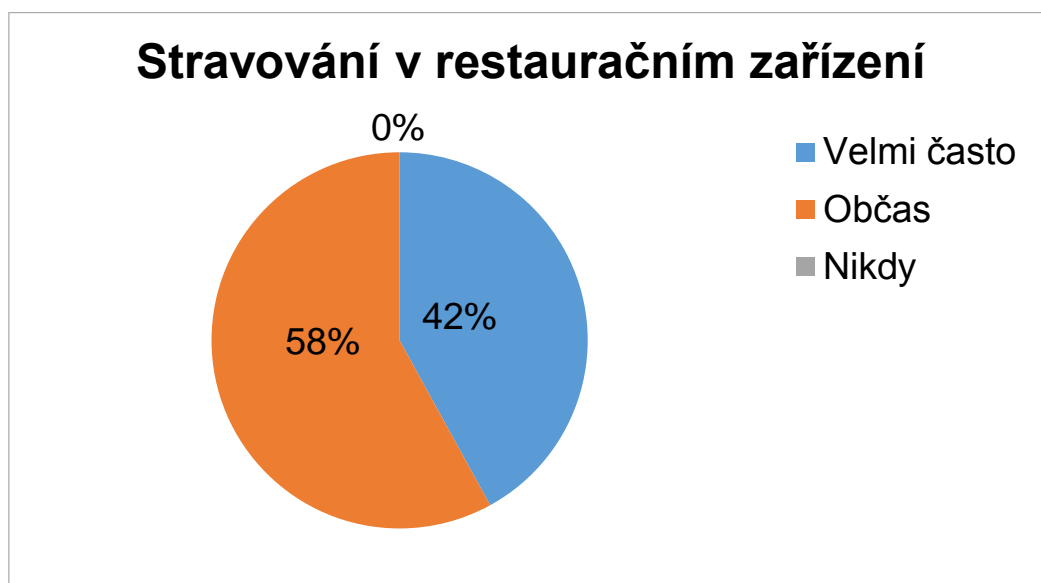
(35 %). Druhá odpověď zněla občas, tzn. při různých oslavách, svatbách apod. Osoba, která se stravuje zejména ve své domácnosti. Počet osob s touto odpovědí byl 58 (58 %). A odpověď nikdy, kterou nezodpověděl žádný z respondentů (0 %).

Tabulka č. 4: Přehled stravování v restauračním zařízení

	Počet respondentů	Počet respondentů v %
Velmi často	42	42 %
Občas	58	58 %
Nikdy	0	0 %
Celkem	100	100 %

Zdroj: Vlastní zpracování

Graf č. 3: Přehled stravování respondentů v restauračním zařízení



Zdroj: Vlastní zpracování

5. Využíváte nabídky restauračního menu?

Tématem otázky bylo zjištění, zda se respondenti stravují v pohostinství nebo restauraci navštěvují jen kvůli konzumaci nápojů. Otázka, jestli osoby využívají nabídky menu v restauracích, ze sta dotazovaných, odpovědělo 62 osob (62 %), ano využívají.

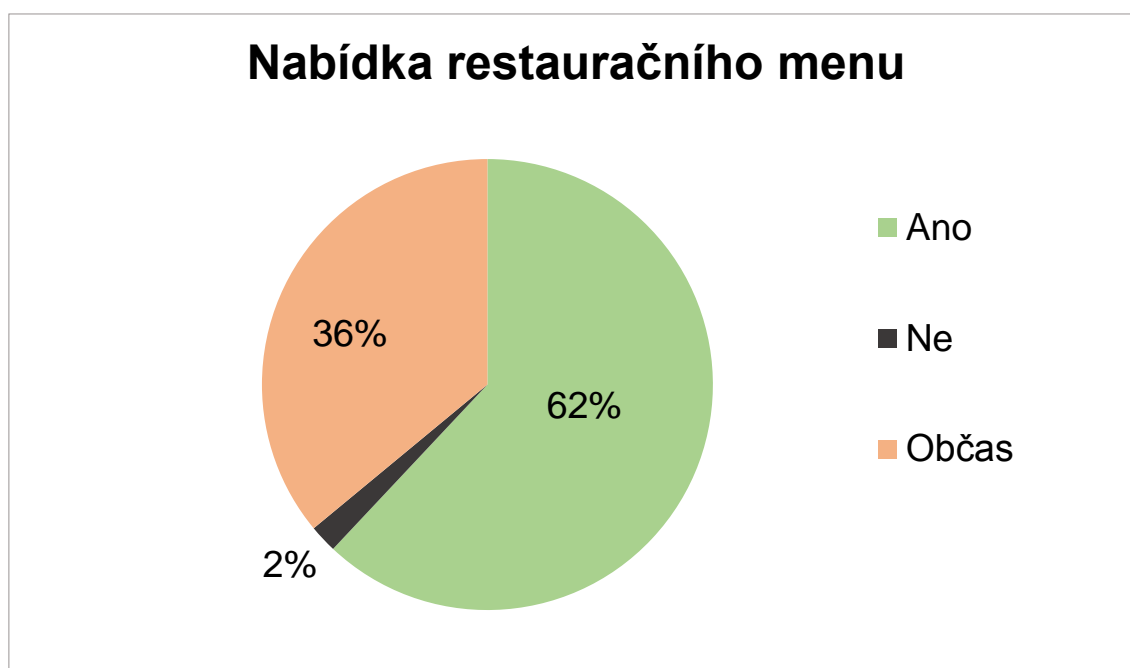
Odpověď občas potvrdilo 36 osob (36 %). Respondenti, kteří nikdy nevyužívají restauračního menu, odpověděli 2 %.

Tabulka č. 5: Přehled využití nabídky restauračního menu

	Počet respondentů	Počet respondentů v %
Ano	62	62 %
Ne	2	2 %
Občas (nepravidelně)	36	36 %
Celkem	100	100 %

Zdroj: Vlastní zpracování

Graf č. 4: Přehled využití nabídky restauračního menu



Zdroj: Vlastní zpracování

6. V restauračním zařízení je pro vás důležitá?

Otázka má poukázat na to, co je pro konzumenta v restauraci důležité. Kvalita a čerstvé potraviny jsou nejdůležitější podle 77 respondentů (77 %), druhá skupina, která vytváří celkový počet respondentů 17 (17 %), se ohlíží zejména na cenu. Třetí skupinou jsou

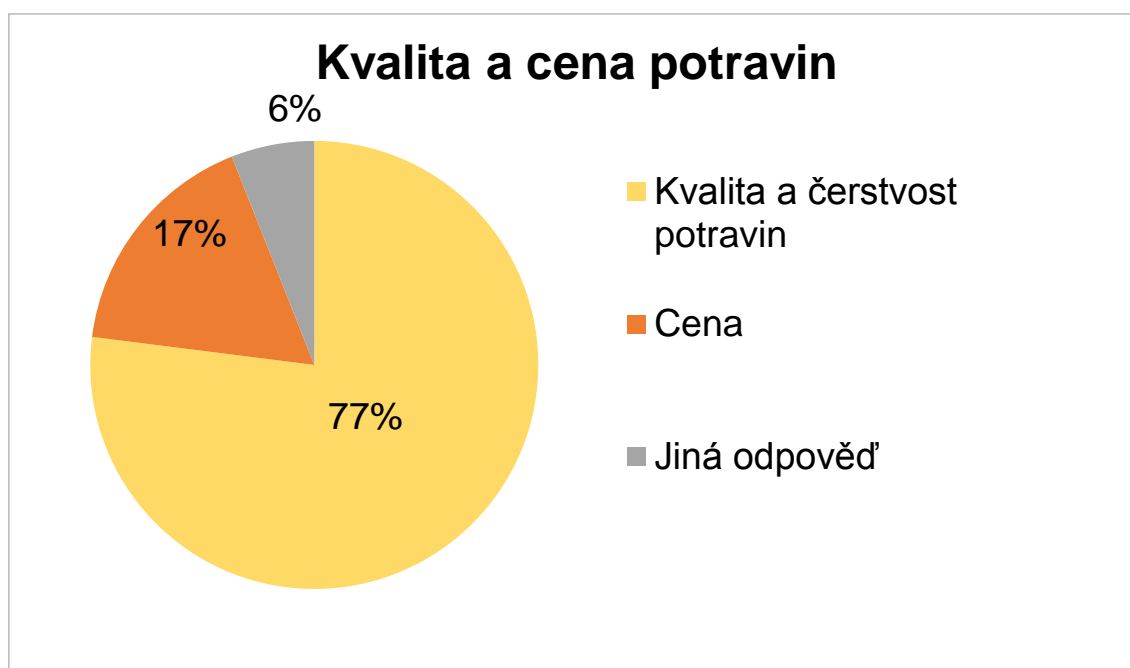
osoby, pro které není důležitá ani jedna z možných odpovědí. Třetí možnost odpovědělo celkem 6 dotázaných respondentů (6 %).

Tabulka č. 6: Přehled kvality a ceny v restauračním zařízení

	Počet respondentů	Počet respondentů v %
Kvalita a čerstvost potravin	77	77 %
Cena	17	17 %
Jiná odpověď	6	6 %
Celkem	100	100 %

Zdroj: Vlastní zpracování

Graf č. 5: Přehled kvality a ceny v restauračním zařízení



Zdroj: Vlastní zpracování

7. Odpovězte na následující otázky:

Otázkami zda osoby snídají, svačí, obědvají a večeří, bylo cílem zjistit, zda si udělají čas na pravidelné stravování. Podle 66 % respondentů zaznamenalo, že snídají. 22 % respondentů odpovědělo, že snídají jen občas. Lidé, kteří nesnídají nikdy je 11 %. Překvapivý výsledek dotazovaných byl na otázku, zda svačí. Podle dotazníkového

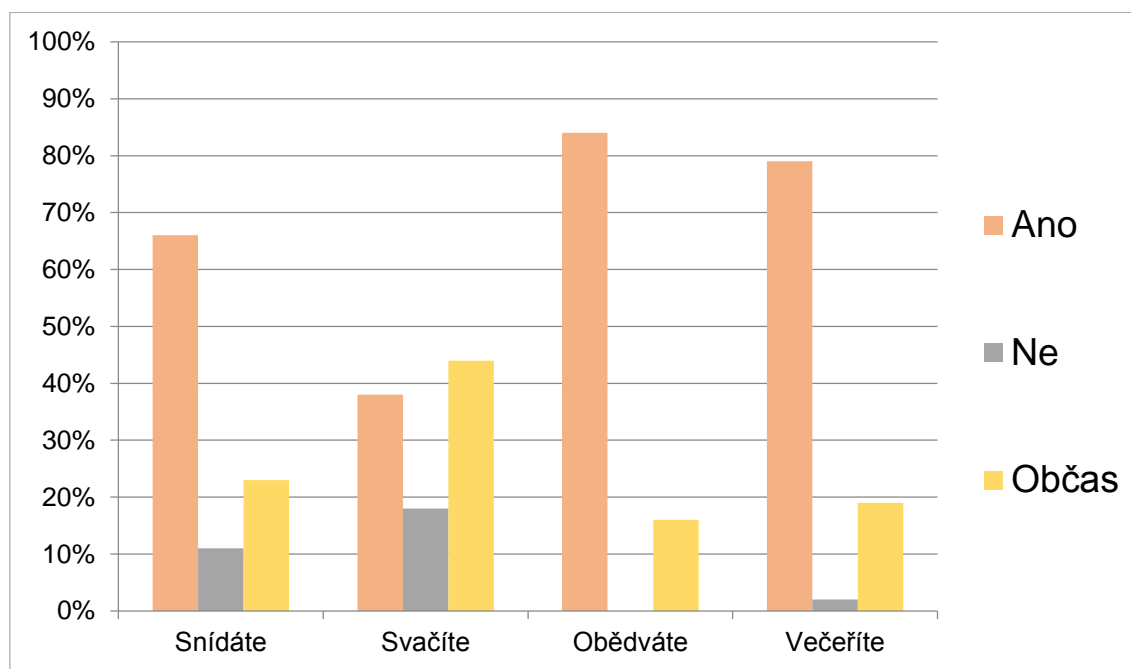
šetření svačí 38 % osob. 44 % konzumentů svačí jen, když nejsou plně zaneprázdněni a najdou si čas na svačinu. Nesvačí 18 %. Na oběd si vymezí čas 84 % respondentů, občas 16 % respondentů. Večeři pravidelně konzumuje 79 % osob, občas 19 % a osoby, které nevečeří vůbec, jsou jen 2 % ze 100 % dotázaných respondentů.

Tabulka č. 7: Přehled odpovědí počtu osob o stravovacím režimu

	Ano	Občas	Ne
Snídaně	66	23	11
Svačina	38	44	18
Oběd	84	16	0
Večeře	79	19	2

Zdroj: Vlastní zpracování

Graf č. 6: Přehled odpovědí počtu osob o stravovacím režimu



Zdroj: Vlastní zpracování

8. Odpovězte na následující otázky:

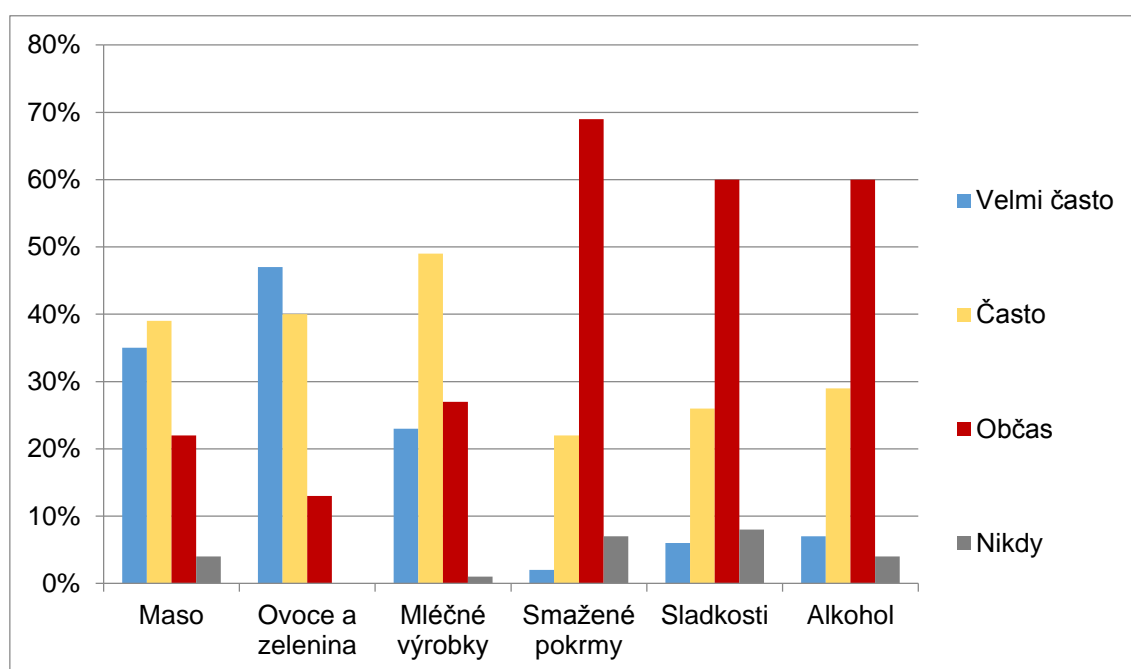
Dle odpovědí respondentů je patrné, že lidé se snaží jíst vyváženou racionální stravu. Počet dotazovaných osob nejčastěji a nejvíce konzumují masné výrobky, ovoce a zeleninu, dále mléčné výrobky.

Tabulka č. 8: Přehled počtu respondentů a jejich potravinové návyky

	Velmi často	Často	Občas	Nikdy
Maso	35	39	22	4
Ovoce a zelenina	47	40	13	0
Mléčné výrobky	23	49	27	1
Smažené pokrmy	2	22	69	7
Sladkosti	6	26	60	8
Alkohol	7	29	60	4

Zdroj: Vlastní zpracování

Graf č. 7: Přehled počtu respondentů a jejich potravinové návyky



Zdroj: Vlastní zpracování

9. Zajímáte se o správnou výživu?

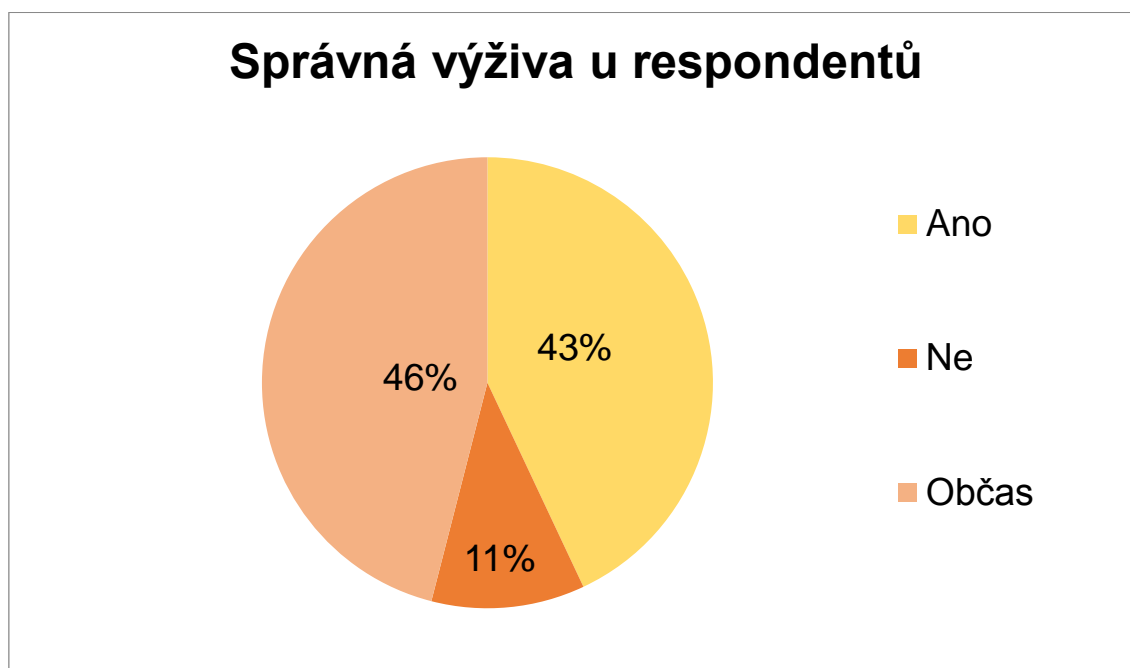
Z odpovědí na otázku týkající se správné výživy je patrné, že zájem o správnou výživu je 43%. 43 oslovených se zajímá o správnou výživu. Respondentů, kteří se nikdy nezajímají o správnou stravu je 11 (11 %). Ovšem 46 dotázaných (46 %) respondentů odpovědělo, že se o správnou stravu zajímají jen občas, tzn. nepravidelně a sami ji nevyhledávají, pokud netrpí v krátkém čase nějakým onemocněním.

Tabulka č. 9: Správná výživa u respondentů

	Počet respondentů	Počet respondentů v %
Ano	43	43 %
Ne	11	11 %
Občas (nepravidelně)	46	46 %
Celkem	100	100 %

Zdroj: Vlastní zpracování

Graf č. 8: Správná výživa u respondentů



Zdroj: Vlastní zpracování

10. Snažíte se stravovat zdravě s ohledem na prevenci před nějakým onemocněním?

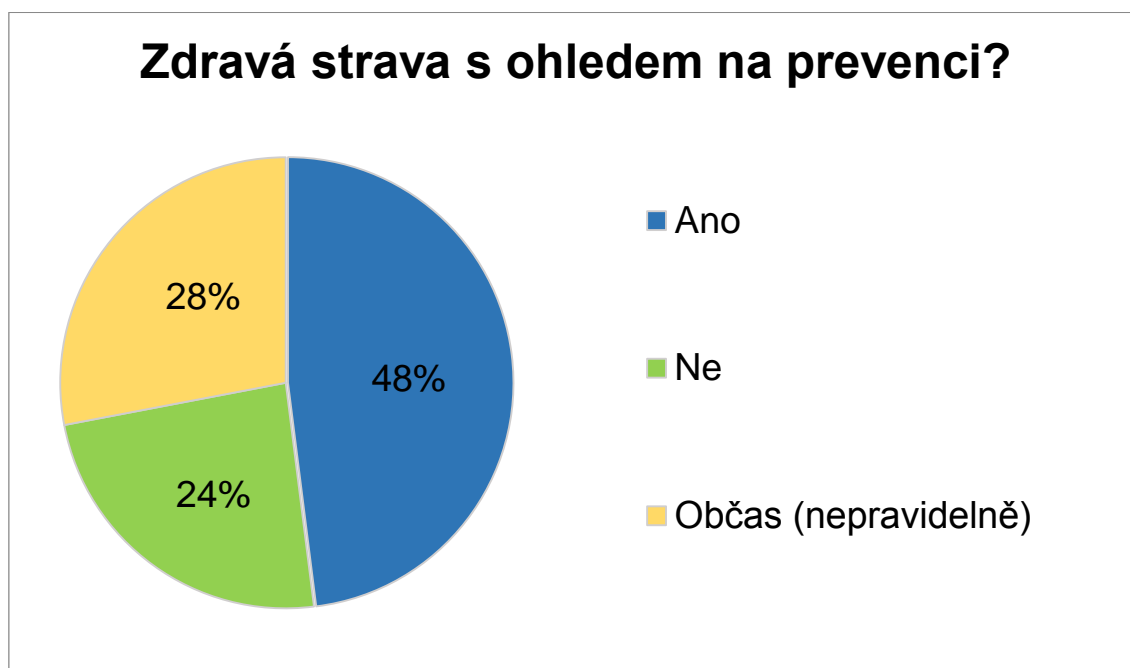
Z dotazníkového výzkumu vyplývá, že většina oslovených respondentů (48 oslovených, 48 %), preferuje zdravou stravu, kvůli prevenci před různým onemocněním. Ať už se o nachlazení, záněty nebo vážnější onemocnění. 28 osob (28 %) odpovědělo, že se stravuje zdravě jen v případě nějakého onemocnění. Zbýlých 24 % (24 osob) nepřinutí jíst zdravou stravu ani kvůli prevenci před onemocněním.

Tabulka č. 10: Zdravá strava s ohledem na prevenci?

	Počet respondentů	Počet respondentů v %
Ano	48	48 %
Ne	24	24 %
Občas (nepravidelně)	28	28 %
Celkem	100	100 %

Zdroj: Vlastní zpracování

Graf č. 9: Zdravá strava s ohledem na prevenci?



Zdroj: Vlastní zpracování

11. Oceníte správnou výživu v restauracích?

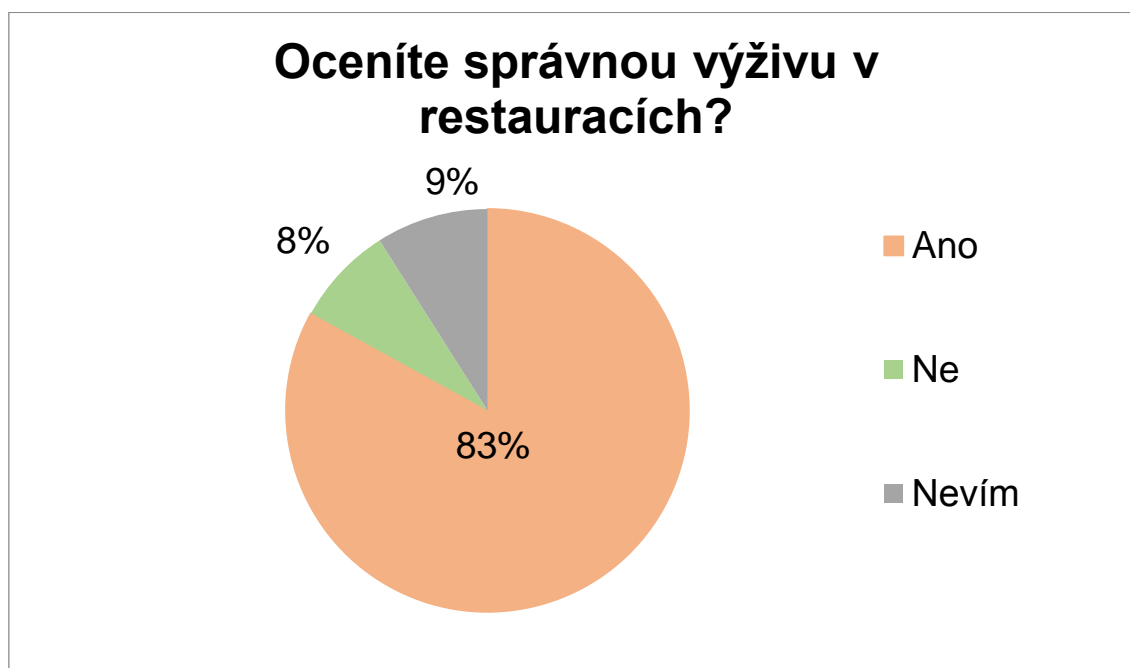
Cílem bakalářské práce je inovace nového restauračního menu, otázka měla za cíl zjištit, zda lidé vůbec chtějí inovace nových jídelních lístků se zaměřením na správnou výživu. Z výzkumu jasně vyplývá, že 83 dotázaných osob (83 %), které navštěvují restaurační zařízení, ocení správnou výživu v pohostinství. Za to počet 8 dotázaných respondentů (8 %) správnou výživu vylučují a nechtějí zavádět do restaurací. Zbylých 9 dotázaných (9 %) neví, jestli je to dobrý či špatný nápad inovovat nabídku v restauracích a na otázku odpověděli neutrální otázkou, kterou jsem poskytla právě pro tuto skupinu dotázaných respondentů.

Tabulka č. 11: Oceníte správnou výživu v restauracích?

	Počet respondentů	Počet respondentů v %
Ano	83	83 %
Ne	8	8 %
Nevím	9	9 %
Celkem	100	100 %

Zdroj: Vlastní zpracování

Graf č. 10: Oceníte správnou výživu v restauracích?



Zdroj: Vlastní zpracování

6 NÁVRH RESTAURAČNÍHO MENU

Cílem kapitoly je návrh celotýdenního restauračního menu při zásadách správné výživy pro osoby v produktivním věku, tedy pro pracující osoby. Výživové hodnoty menu jsou znázorněny v kJ (kilojoulech) a kcal (kaloriích), a to tím, že jsou výživové doporučené dávky mužů a žen zprůměrovány. Výsledek průměru je 9.650 kJ/den a 1.965 kcal/den.

Mezi zásady správného stravování patří:

- Rozložení stravy na 5-6 porcí denně (tzn. snídaně, svačina, oběd, svačina a večeře);
- Dostatečný příjem ovoce a zeleniny;
- Omezení prázdných kalorií (potraviny, které obsahují cukry a tuky ve větším množství) a omezení tuků při vaření;
- U hlavního jídla se potraviny skládají ze sacharidů a bílkovin

Celotýdenní restaurační menu se skládá z předkrmů, hlavního jídla a dezertů. Každé menu obsahuje použité suroviny a tabulku energetických hodnot, bílkovin, sacharidů, tuků a vlákniny. Dále celkovou cenu menu a cenu jednotlivých samostatných chodů.

6.1 Inovace celotýdenního menu

Sestavení nových jídelních lístků má zákazníkům překvapit a nabídnout jim něco nového, co se v restauraci ještě nenabízelo.

Speciální menu č. 1:

Fazolová polévka

Hovězí dušené na rajčatech s cous cousem a bazalkou

Ovocný salát

Cena menu: 197,- Kč

Fazolová polévka

Polévky se vaří ve větším množství, a proto zde není uvedena gramáž surovin na přípravu polévky. Do fazolové polévky jako základ patří kořenová zelenina, červené fazole, petrželová nať, pórek, česnek, kmín, sůl a pepř. Energetická hodnota fazolové polévky na 250 ml je 233 kcal a 975 kJ. Polévka tvoří 8% bílkovin, 5% sacharidů, 21% tuků a 21% vlákniny.

Tabulka č. 12: Složení hovězího dušeného na rajčatech s cous cousem a bazalkou.

	Množství	kJ	kcal
Hovězí maso dušené	150 g	1092 kJ	261 kcal
Rajčata dušená	50 g	185 kJ	44 kcal
Cous cous	150 g	703 kJ	168 kcal
Bazalka čerstvá	10 g	10 kJ	2 kcal
Celkem	360 g	1990 kJ	476 kcal

Zdroj: Vlastní zpracování

Složky výživy tvoří 36 % bílkovin, 17 % sacharidů, 29 % tuků a 11 % vlákniny.

Tabulka č. 13: Složení ovocného salátu.

	Množství	kJ	kcal
Pomeranč	20 g	39 kJ	9 kcal
Banán	20 g	77 kJ	18 kcal
Jablko	50 g	130 kJ	31 kcal
Hrozný bílé	50 g	155 kJ	37 kcal
Celkem	140 g	401 kJ	96 kcal

Zdroj: Vlastní zpracování

Složky výživy tvoří 1 % bílkovin, 9 % sacharidů, 1 % tuků a 14 % vlákniny.

Tabulka č. 14: Kalkulace menu 1.

	Požizovací cena	Cena s marží	Cena s DPH	Výsledná cena
Polévka	5 Kč	16,50 Kč	20,00 Kč	21 Kč
Hlavní chod	40 Kč	132,00 Kč	159,70 Kč	160 Kč
Dezert	4 Kč	13,20 Kč	15,90 Kč	16 Kč
Celkem	49 Kč	161,70 Kč	195,60 Kč	197 Kč

Zdroj: Vlastní zpracování

Speciální menu č. 2:

Slepičí vývar se zeleninou a domácími nudlemi

Pečená treska v papilotě se šťouchaným bramborem

Variace sýrů brie, comté a camembert

Cena menu: 359,- Kč

Slepičí vývar

U slepičího vývaru není uvedena gramáž potravin na přípravu, jelikož se polévka vaří ve velkém množství. Do slepičího vývaru patří slepičí maso, kořenová zelenina, jako je mrkev, petržel a celer. Nakonec se přidá sůl a pepř. Energetická hodnota slepičího vývaru na 250 ml je 1250 kJ a 299 kcal. Polévku tvoří 21 % bílkovin, 15 % sacharidů, 26 % tuků a 18 % vlákniny.

Tabulka č. 15: Složení pečené tresky se šťouchaným bramborem.

	Množství	kJ	kcal
Treska aljašská	200 g	508 kJ	121 kcal
Šťouchané brambory	150 g	675 kJ	161 kcal
Celkem	350 g	1183 kJ	283 kcal

Zdroj: Vlastní zpracování

Složky výživy tvoří 31 % bílkovin, 8 % sacharidů, 16 % tuků a 11 % vlákniny.

Tabulka č. 16. Složení variací sýrů brie, comté a camembert.

	Množství	kJ	kcal
Camembert	15 g	186 kJ	44 kcal
Brie	17 g	254 kJ	61 kcal
Comte	18 g	312 kJ	75 kcal
Celkem	50 g	752 kJ	180 kcal

Zdroj: Vlastní zpracování

Složky výživy tvoří 10 % bílkovin a 17 % tuků.

Tabulka č. 17: Kalkulace menu 2.

	Pořizovací cena	Cena s marží	Cena s DPH	Výsledná cena
Polévka	9 Kč	29,70 Kč	35,90 Kč	37 Kč
Hlavní chod	55 Kč	181,50 Kč	219,60 Kč	220 Kč
Dezert	25 Kč	82,50 Kč	99,80 Kč	102 Kč
Celkem	89 Kč	293,70 Kč	355,30 Kč	359 Kč

Zdroj: Vlastní zpracování

Speciální menu č. 3:

Salát s fíky bazalkou a pomerančem

Kuřecí steak Supreme s grilovanou zeleninou

Domácí jablečný závin s vanilkovým pudinkem

Cena menu: 236,- Kč

Tabulka č. 18: Složení salátu s fíky, bazalkou a pomerančem.

	Množství	kJ	kcal
Čerstvé fíky	50 g	165 kJ	39 kcal
Listový salát	50 g	27 kJ	6 kcal
Bazalka čerstvá	20 g	19 kJ	5 kcal
Pomeranč	50 g	98 kJ	23 kcal
Celkem	170 g	309 kJ	74 kcal

Zdroj: Vlastní zpracování

Složky výživy tvoří 2 % bílkovin, 6% sacharidů, 1 % tuků a 13 % vlákniny.

Tabulka č. 19: Složení kuřecího steaku Supreme s grilovanou zeleninou.

	Množství	kJ	kcal
Kuřecí steak	150 g	690 kJ	165 kcal
Grilovaná zelenina	150 g	413 kJ	99 kcal
Celkem	300 g	1103 kJ	263 kcal

Zdroj: Vlastní zpracování

Složky výživy tvoří 30 % bílkovin, 3 % sacharidů, 19 % tuků a 18 % vlákniny.

Tabulka č. 20: Složení domácího jablečného závinu s vanilkovým pudinkem.

	Množství	kJ	kcal
Jablečný závin	100 g	1250 kJ	299 kcal
Vanilkový pudink	50 g	190 kJ	45 kcal
Celkem	150 g	1440 kJ	344 kcal

Zdroj: Vlastní zpracování

Složky výživy dezertu obsahují 6% bílkovin 15% sacharidů a 29% tuků.

Tabulka č. 21: Kalkulace menu 3.

	Požizovací cena	Cena s marží	Cena s DPH	Výsledná cena
Předkrm	10 Kč	33, 00 Kč	39,90 Kč	42 Kč
Hlavní chod	39 Kč	128,70 Kč	155,70 Kč	157 Kč
Dezert	9 Kč	29,70 Kč	35,90 Kč	37 Kč
Celkem	58 Kč	191,40 Kč	231,50 Kč	236 Kč

Zdroj: Vlastní zpracování

Speciální menu č. 4:

Kulajda

Papardelle s ricotou a rukolovým pestem

Borůvkový koláč s drobenkou

Cena menu: 167,- Kč

Kulajda

U polévky není zmíněna gramáž potravin. Na přípravu polévky jsou potřeba houby, brambory, smetana, mouka na zahuštění, vejce a kopr. Kulajda se osolí a opepří, podle potřeby se může dochutit octem. Energetická hodnota polévky na 250 ml je 943 kJ a 225 kcal. Složky výživy tvoří 14 % bílkovin, 9 % sacharidů, 14 % tuků a 4 % vlákniny.

Tabulka č. 22: Složení pokrmu papardelle s ricotou a rukolovým pestem.

	Množství	kJ	kcal
Papardelle	125 g	750 kJ	179 kcal
Ricota	25 g	181 kJ	43 kcal
Rukolové pesto	50 g	51 kJ	12 kcal
Celkem	200 g	981 kJ	235 kcal

Zdroj: Vlastní zpracování

Složky výživy hlavního chodu tvoří 9 % bílkoviny, 15 % sacharidů, 8 % tuků a 11 % vlákniny.

Tabulka č. 23: Složení borůvkového koláče s drobenkou.

	Množství	kJ	kcal
Borůvkový koláč	50 g	523 kJ	125 kcal

Zdroj: Vlastní zpracování

Výživové složky tvoří 1 % bílkovin, 5 % sacharidů, 8 % tuků a 2 % vlákniny.

Tabulka č. 24: Kalkulace menu 4.

	Požizovací cena	Cena s marží	Cena s DPH	Výsledná cena
Polévka	6 Kč	19,80 Kč	24,00 Kč	25 Kč
Hlavní chod	20 Kč	66,00 Kč	79,90 Kč	81 Kč
Dezert	15 Kč	49,50 Kč	59,90 Kč	61 Kč
Celkem	41 Kč	135,30 Kč	163,80 Kč	167 Kč

Zdroj: Vlastní zpracování

Speciální menu č. 5:

Terina z králíka s ředkvičkovým salátem

Telecí kotlet s dušenou zeleninou

Čokoládový dort s mandlemi

Cena menu: 243,- Kč

Tabulka č. 25: Složení teriny z králíka a ředkvičkovým salátem.

	Množství	kJ	kcal
Maso z králíka	50 g	221 kJ	53 kcal
Ředkvičkový salát	100 g	439 kJ	105 kcal
Cibule	5 g	9 kJ	2 kcal
Vepřové sádlo	5 g	188 kJ	45 kcal
Portské víno	50 ml/50 g	335 kJ	80 kcal
Celkem	210 g	1192 kJ	285 kcal

Zdroj: Vlastní zpracování

Složky výživy tvoří 22 % bílkovin, 4 % sacharidů a 19 % tuků.

Tabulka č. 26: Složení telecí kotlety s dušenou zeleninou.

	Množství	kJ	kcal
Telecí kotlet	150 g	704 kJ	168 kcal
Dušená zelenina	150 g	135 kJ	32 kcal
Celkem	300 g	839 kJ	200 kcal

Zdroj: Vlastní zpracování

Složky výživy tvoří 22 % bílkovin, 2 % sacharidů, 16 % tuků a 13 % vlákniny.

Tabulka č. 27: Složení čokoládového dortu s mandlemi.

	Množství	kJ	kcal
Čokoládový dort s mandlemi	80 g	1582 kJ	378 kcal

Zdroj: Vlastní zpracování

Výživové složení tvoří 6 % bílkovin, 13 % sacharidů, 42 % tuků a 12 % vlákniny.

Tabulka č. 28: Kalkulace menu 5.

	Požizovací cena	Cena s marží	Cena s DPH	Výsledná cena
Předkrm	13 Kč	42,90 Kč	51,90 Kč	53 Kč
Hlavní chod	36 Kč	118,80 Kč	143,70 Kč	145 Kč
Dezert	11 Kč	36,30 Kč	43,90 Kč	45 Kč
Celkem	60 Kč	198 Kč	239,50 Kč	243 Kč

Zdroj: Vlastní zpracování

ZÁVĚR

Hlavním cílem bakalářské práce byla inovace nabídky menu v restauraci podle zásad správné výživy. Zaměření bylo především na celotýdenní menu v podniku Na Švábce a následující vzor menu, který se nachází v praktické části.

Teoretická část se zaměřila zejména na pojmy a seznámení se se správnou výživou, nutričními hodnotami, složkami výživy a výživou v produktivním věku. Práce je zaměřená na osoby v produktivním věku, proto kapitola v teoretické části se zaměřuje pouze na produktivní věk pracujících osob. Znázorněna je i potravinová pyramida, která je v části přehledně zobrazena. Praktická část charakterizovala a analyzovala restauraci pomocí PESTE a SWOT analýzy.

Dotazníkové šetření, které se nachází v praktické části, probíhalo na sociální síti, prostřednictvím e-mailových adres a v podniku Na Švábce. Osloveni byli respondenti jakékoliv věkové kategorie od 18 let a starší. Díky informacím získaných prostřednictvím dotazníku byla navržena inovace restauračního menu. Realizace dotazníku byla provedena v měsících leden 2015 až březen 2015. Výsledky dotazníkového šetření je zpracováno do přehledných grafů a tabulek v praktické části.

Bakalářská práce byla zaměřena na vyváženost stravy a na pravidelnost stravování. Každý jedinec pokrmy konzumuje individuálně. Stále více lidí se stravuje v restauračních a jiných stravovacích zařízeních, proto je důležité, aby se stravovací podniky zaměřovali na již zmíněnou vyváženost stravy. Přispívat k tomu, aby se lidé zamysleli nad svým jídelníčkem. Dále může být bakalářská práce přínosem pro osoby, které se o správnou výživu zajímají, nebo osoby, které by se chtěli lépe a zdravěji stravovat. Hlavním přínosem praktické části byl návrh pěti jídelních lístků pro osoby, které se snaží jíst správně a vyváženě. Jídelní menu je vypracováno do přehledných tabulek s nutričními hodnotami, s gramáží a kalkulací cen.

Cílem bakalářské práce byla inovace nabídky restauračního menu. Nabídka menu se nachází v praktické části i s kalkulací nabízených pokrmů. Inovace se zaměřila především na restauraci Na Švábce (Údolní 4, 602 00 Brno). Jelikož restaurace nabízela zejména smažené pokrmy, je inovace menu příjemnou změnou pro zákazníky. Jídelní lístek je připraven k předložení majiteli restaurace a jeho případnou realizaci.

POUŽITÉ ZDROJE

Knižní zdroje

- [1] BARTÁŠKOVÁ, Dagmar a Olga MENGEROVÁ. Cukrovka: dieta a rady lékaře. Vyd. 1. Čestlice: Medica Publishing, c2008, 179 s. ISBN 978-80-85936-60-5.
- [2] BASS, Stephanie. Celiakie: úspěšná léčba nesnášenlivosti lepku. České vyd. 1. Praha: Jan Vašut, 2013, 128 s. ISBN 978-80-7236-839-6.
- [3] BÉZA, Tomáš. Fyziologie a hygiena výživy. Brno: Univerzita obrany, 2005, 145 s. ISBN 80-7231-033-x.
- [4] GROFOVÁ, Z. Nutriční podpora. Praha: Grada Publishing, a.s., 2007. s. 248. ISBN 978-80-247-1868-2.
- [5] HOZA, Ignác. Výživa a hygiena I.: racionální výživa. Brno: Vysoká škola obchodní a hotelová, 2012, 128 s. ISBN 978-80-87300-39-8.
- [6] KOMPRDA, Tomáš. Základy výživy člověka. Vyd. 1. V Brně: Mendelova zemědělská a lesnická univerzita, 2003, 162 s. ISBN 80-7157-655-7.
- [7] KUNOVÁ, Václava. Zdravá výživa. 2., přeprac. vyd. Praha: Grada, 2011, 140 s. ISBN 978-80-247-3433-0.
- [8] LAMBERT, Jillian. Real Health, Real Life. North Charleston: Amazon Digital Services , 2012. ISBN 1466392312.
- [9] LUKÁŠKOVÁ, Eva a Zdeněk MÁLEK. Food and beverage management. Brno: Vysoká škola obchodní a hotelová, 2012, 141 s. ISBN 978-80-87300-23-7.
- [10] MARÁDOVÁ, Eva. Výživa a hygiena ve stravovacích službách. 3.vyd.. Praha: Vysoká škola hotelová v Praze 8, 2010. ISBN 978-80-87411-02.
- [11] METZ, Reinhold, Hermann GRÜNER a Thomas KESSLER. Restaurace a host: základní odborné vědomosti: restaurace, hotel, kuchyně. Vyd. 1. Praha: Europa-Sobotáles, 2008, 606 s. ISBN 978-80-86706-18-4.

[12] PÁNEK, Jan. Základy výživy. Vyd. 1. Praha: Svoboda Servis, 2002, 207 s. ISBN 80-86320-23-5.

[13] ZIMÁKOVÁ, Blanka. Food & Beverage management. Skriptum. 2. vydání. Praha: Vysoká škola hotelová v Praze 8, Katedra hotelnictví, 2009. ISBN 978-80-86578-74-3. [145 s.]

Internetové zdroje

[14] Data o diabetu v ČR. Diabetická asociace ČR. [online]. 2014 [cit. 2015-03-04]. Dostupné z: <http://www.diabetickaasociace.cz/co-je-diabetes/data-o-diabetu-v-cr/>

[15] Gastronomie. Gastronomie. [online]. 2009 [cit. 2015-03-14]. Dostupné z: <http://www.topgastronomie.cz/gastronomie-6>

[16] GRYGÁRKOVÁ, Simona. Minerální látky – jejich zdroje a význam pro organismus. Celostnimediceina.cz. [online]. 2004 [cit. 2015-03-05]. Dostupné z: <http://www.celostnimediceina.cz/mineralni-latky-jejich-zdroje-a-vyznam-pro-organismus.htm>

[17] MUDRÁKOVÁ, Klára. Obsah bílkovin v potravinách. Bílkoviny v potravinách. [online]. 2012 – 2015 [cit. 2015-03-04]. Dostupné z: <http://www.bezhladoveni.cz/bilkoviny-v-potravinach/>

[18] Potravinová pyramida. Zdraví životní styl. [online]. 2012 [cit. 2015-02-21]. Dostupné z: <http://zdravi.foodnet.cz/cze/pages/potravinova-pyramida.html>

[19] PYRAMIDA FZV. Fórum zdravé výživy. [online]. 2015 [cit. 2015-03-17]. Dostupné z: <http://www.fzv.cz/pyramida-fzv/>

[20] PYRAMIDA FZV. Fórum zdravé výživy. [online]. 2013 [cit. 2015-03-17]. Dostupné z: <http://www.fzv.cz/pyramida-fzv/>

[21] ŠTĚPÁNEK, Jiří. Ateroskleróza. Medicína, nemoci, studium na 1. LF UK. [online]. 2011 [cit. 2015-02-21]. Dostupné z: <http://www.stefajir.cz/?q=ateroskleroz>

[21] Trocha historie. Na Švábce. [online]. 2013 [cit. 2015-03-18]. Dostupné z: <http://www.nasvabce.cz/>

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1 Potravinová pyramida

SEZNAM SCHÉMÁT

Schéma 1 Obsah bílkovin v potravinách

Schéma 2 Vymezení gastronomie výživou, stravou a odbytovým místem

Schéma 3 Členění nabídky jídel

Schéma 4 Organizační struktura restaurace Na Švábce

Schéma 5 SWOT analýza restaurace a pivnice Na Švábce

SEZNAM TABULEK

Tabulka 1 Pohlaví respondentů

Tabulka 2 Přehled věku respondentů

Tabulka 3 Přehled pracujících a nepracujících v oboru gastronomie, hotelnictví a turismu

Tabulka 4 Přehled stravování v restauračním zařízení

Tabulka 5 Přehled využití nabídky restauračního menu

Tabulka 6 Přehled kvality a ceny v restauračním zařízení

Tabulka 7 Přehled odpovědí počtu osob o stravovacím režimu

Tabulka 8 Přehled počtu respondentů a jejich potravinové návyky

Tabulka 9 Správná výživa u respondentů

Tabulka 10 Zdravá strava s ohledem na prevenci?

Tabulka 11 Oceníte správnou výživu v restauracích?

Tabulka 12 Složení hovězího dušeného na rajčatech s cous cousem a bazalkou

Tabulka 13 Složení ovocného salátu

Tabulka 14	Kalkulace menu 1
Tabulka 15	Složení pečené tresky se šťouchaným bramborem
Tabulka 16	Složení variací sýrů brie, comté a camembert
Tabulka 17	Kalkulace menu 2
Tabulka 18	Složení salátu s fíky, bazalkou a pomerančem
Tabulka 19	Složení kuřecího steaku Supreme s grilovanou zeleninou
Tabulka 20	Složení domácího jablečného závinu s vanilkovým pudinkem
Tabulka 21	Kalkulace menu 3
Tabulka 22	Složení pokrmu papardelle s ricotou a rukolovým pestem
Tabulka 23	Složení borůvkového koláče s drobenkou
Tabulka 24	Kalkulace menu 4
Tabulka 25	Složení teriny z králíka a ředkvičkovým salátem
Tabulka 26	Složení telecí kotlety s dušenou zeleninou
Tabulka 27	Složení čokoládového dortu s mandlemi
Tabulka 28	Kalkulace menu 5

GRAFY

Graf č. 1:	Přehled věku respondentů
Graf č. 2:	Přehled pracujících a nepracujících v oboru gastronomie, hotelnictví a turismu
Graf č. 3:	Přehled stravování respondentů v restauračním zařízení
Graf č. 4:	Přehled využití nabídky restauračního menu
Graf č. 5:	Přehled kvality a ceny v restauračním zařízení

- Graf č. 6: Přehled odpovědí počtu osob o stravovacím režimu
- Graf č. 7: Přehled počtu respondentů a jejich potravinové návyky
- Graf č. 8: Správná výživa u respondentů
- Graf č. 9: Zdravá strava s ohledem na prevenci?
- Graf č. 10: Oceníte správnou výživu v restauracích?

PŘÍLOHY

Ukázka dotazníku:

Dobrý den,

věnujte prosím několik minut svého času vyplněním následujícího dotazníku. Vaše odpovědi budou použity do mé bakalářské práce. Předem děkuji za Váš čas.

Nikola Pospíšilová, studentka 3. ročníku VŠOH Brno

1. Jakého jste pohlaví?

- Muž
- Žena

2. Jaký je Váš věk?

- 18-25
- 26-35
- 36-50
- 51-60
- 61 a více

3. Pracujete/studujete v oboru gastronomie, hotelnictví nebo turismu?

- Ano
- Ne

4. Jak často se stravujete v restauračním zařízení?

- Velmi často
- Občas (nepravidelně)
- Nikdy

5. Využíváte nabídky restauračního menu?

- Ano
- Ne
- Občas

6. V restauračním zařízení je pro Vás důležitá?

- Kvalita a čerstvost potravin
- Cena
- Jiná odpověď

7. Odpovězte na následující otázky:

	Ano	Ne	Občas
Snídáte?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Svačíte?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Obědváte?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Večeříte?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

8. Odpovězte na následující otázky:

	Velmi často	Často	Občas	Nikdy
Jíte maso?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jíte ovoce a zeleninu?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jíte mléčné výrobky?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jíte smažené pokrmy?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jíte sladkosti?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pijete alkohol?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

9. Zajímáte se o správnou výživu?

- Ano
- Ne
- Občas

10. Snažíte se stravovat zdravě s ohledem na prevenci před nějakým onemocněním?

- Ano
- Ne
- Občas

11. Oceníte správnou výživu v restauracích?

- Ano
- Ne
- Nevím

