

VYSOKÁ ŠKOLA OBCHODNÍ A HOTELOVÁ

Studijní obor: Management hotelnictví a cestovního ruchu

Martina ŠIŠÁKOVÁ

INOVACE MENU VYBRANÉ RESTAURACE  
S OHLEDEM NA ZDRAVOU VÝŽIVU

Innovation menu selected restaurant with respect to healthy nutrition

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Vedoucí bakalářské práce:

Ing. Eva Lukášková, Ph.D.

Brno, 2016

Jméno a příjmení autora:	Martina Šišáková
Název bakalářské práce:	Inovace menu vybrané restaurace s ohledem na zdravou výživu
Název bakalářské práce v AJ:	Innovation menu selected restaurant with respect to healthy nutrition
Studijní obor:	Management hotelnictví a cestovního ruchu
Vedoucí bakalářské práce:	Ing. Eva Lukášková, Ph.D.
Rok obhajoby:	2016



## **Anotace**

Cílem bakalářské práce je "Inovovat menu vybrané restaurace s ohledem na zdravou výživu". Teoretická část se zaměřuje na témata, která souvisí s výživou a stravováním. Zdravá strava, správná výživa a její zásady. Nemoci způsobené nesprávnou výživou a tvorba menu. Praktickou část tvoří představení vybrané restaurace, ukázka jejího stávajícího menu, kvality a čerstvosti potravin. Výzkumné šetření odhaluje, zda menu stravovacího zařízení splňuje základní požadavky zdravé výživy. Zda nastávají problémy, a jakým způsobem by mělo stravovací zařízení inovovat menu, aby byly dodrženy zásady zdravého stravování. A to i s ohledem na zákazníky, jejichž nemoci byly způsobené nesprávnými stravovacími návyky.

## **Klíčová slova**

Zdravá strava, zásady správné výživy, tvorba a inovace menu, nesprávné stravovací návyky

## **Annotation**

The aim of the bachelor's thesis is to „Innovate the selected restaurant menu with regard to a healthy diet“. The theoretical part focuses on topics related to nutrition and diet. A healthy diet, proper nutrition and its principles. Diseases caused by poor nutrition and menu creation. The practical part includes representation of the chosen restaurant, demonstration of its menu, quality and freshness of the food. The survey reveals if the menu of the restaurant fulfils the basic requirements of a healthy diet. If the problems arise, and how should the restaurant innovate the menu in order to principles of healthy eating. And even with regard to customers, whose illnesses were caused by poor eating habits.

## **Key words**

Healthy diet, principles of proper nutrition, creation and menu innovation, unhealthy eating habits

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci Inovace menu vybrané restaurace s ohledem na zdravou výživu vypracovala samostatně pod vedením Ing. Evy Lukáškové, 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 s.r.o.

V Brně dne

vlastnoruční podpis autora

## Poděkování

Na tomto místě bych ráda poděkovala Ing. Evě Lukáškové, Ph.D. za odborné vedení, kterým mi pomohla k vypracování bakalářské práce. Dále bych chtěla poděkovat panu M. Ambrožovi, za poskytnutí zásadních, cenných a užitečných informací.

V neposlední řadě chci poděkovat rodičům za finanční podporu, trpělivost a snášenlivost mé osoby, při psaní této práce. Také, velké díky za podporu patří partnerovi.

# OBSAH

Obsah .....	7
Úvod.....	9
I. Teoretická část .....	11
1 Význam výživy .....	11
1.1 Zásady správné výživy.....	11
1.1.1 Sacharidy (cukry).....	12
1.1.2 Lipidy (tuky).....	13
1.1.3 Proteiny (bílkoviny).....	14
1.1.4 Vitaminy .....	15
1.1.5 Minerální látky a stopové prvky .....	18
1.2 Pitný režim.....	19
1.3 Zdravotní rizika plynoucí z nesprávné výživy.....	20
1.3.1 Nadváha .....	20
1.3.2 Cukrovka.....	20
1.3.3 Metabolický syndrom .....	21
1.4 Onemocnění vyžadující speciální výživu .....	21
1.4.1 Celiakie .....	21
1.4.2 Fenylketonurie .....	22
2 Společné stravování .....	22
2.1 Veřejné stravování .....	23
2.2 Zásady tvoření jídelního a nápojového lístku .....	23
3 Metodika .....	25

3.1	Sběr dat .....	25
3.2	Dotazníkové šetření .....	25
3.3	Osobní rozhovor .....	26
II.	praktická část .....	27
4	Analýza současného menu restaurace Litovel se zaměřením na správnou výživu.....	27
4.1	Představení restaurace.....	27
4.2	Analýza konkurence a analýza denního menu.....	28
4.2.1	Restaurace Katolický dům .....	28
4.2.2	Restaurace Villa Sole.....	30
4.2.3	Vinárna u Šembery .....	31
4.2.4	Hotel Arkáda.....	32
4.3	Analýza denního menu Restaurace Litovel .....	33
4.3.1	Vyhodnocení dotazníku .....	35
III.	Návrhová část .....	42
5	Inovace menu v souladu se zásadami správné výživy .....	42
	Závěr .....	45
	Seznam použité literatury.....	47
	Seznam obrázků .....	50
	seznam tabulek .....	51
	Seznam grafů.....	52
	Seznam zkratek .....	53
	Seznam příloh .....	54
	Přílohy .....	<b>Chyba! Záložka není definována.</b>



## ÚVOD

Řada lidí nemá v dnešní uspěchané době chuť ani čas připravovat si doma každý den chutná jídla. Čím víc je život pro člověka rušnější tím důležitější je jeho strava, která by měla být zdravá a vyvážená. Často se stává, že se lidé stravují za pochodu, rychle a nezdravě. Pokrmy z restaurací prezentují poměrně drahé řešení neodpovídající zásadám zdravé výživy.

Strava musí mít sytivou hodnotu (vyvolat pocit nasycení). Některé snadno stravitelné (lehčí) pokrmy, jsou výživově i energeticky hodnotnější, ale po jejich snědení se dostaví hlad (jde např. o ryby, telecí maso). Tyto pokrmy jsou podávány s přílohou s větším podílem tuku, anebo jsou připravovány na tuku. Prospěšné lidskému zdraví bývají především snadné a rychlé pokrmy, protože při krátké tepelné úpravě se uchovávají živiny a vitaminy především v zelenině. Také je ale důležité, aby se dosáhlo vysoké teploty například uvnitř masa (zničení choroboplodných zárodků).

Snaží-li se restaurace vařit zdravě, rozmanitě a chutně, musí být jídlo předem sestavováno. Jedná se tedy o jídelní lístek, u kterého se dá dosáhnout potřebného střídání pokrmů, jejich úpravy a pestrosti. U denních menu je například důležité sestavování nabídky na delší dobu, než jen na týden. Mít tedy přehled o tom co bylo minulý týden, co je tento týden a co bude ten další, proto by se měla nabídka sestavovat na měsíc.

Cílem bakalářské práce je zjistit, jak restaurace připravuje denní menu, zda je menu v souladu se zásadami správné výživy a zásadami správného tvoření jídelního lístku.

Teoretická část práce představuje vymezení důležitých pojmů. Jde o to, co by měla správná výživa obsahovat a v jakém množství. Pro lidské tělo jsou živiny důležité, při nesprávném stravování může dojít k různým onemocněním. Nebo díky specifickým onemocněním musí člověk svou stravu upravit a striktně ji dodržovat. Další součástí teoretické části je společné stravování, jeho zásady a rozdělení.

Část praktická představuje vybranou restauraci, analýzu konkurence a analýzu denních menu jak konkurenčních podniků, tak vybrané restaurace. Po vytvoření dotazníků, hypotéz, sběru dat a rozhovoru bylo vyhodnoceno, jak restaurace sestavuje denní menu a jak se zákazníci v dané lokalitě stravují.

Návrhová část obsahuje inovované menu vybrané restaurace s komentáři a je obohacena o další návrhy, jak by mohla restaurace zlepšit denní menu a vylepšit i své konkurenční podmínky.

# I. TEORETICKÁ ČÁST

Kapitola se zaměřuje na vymezení zdravé výživy, zásad správné výživy, zdravotních rizik, veřejného stravování a sestavování jídelního a nápojového lístku.

## 1 VÝZNAM VÝŽIVY

Výživa je jedna z nejdůležitějších složek ovlivňující vývoj a zdraví člověka. Pod pojmem výživa rozumíme hlavně uspokojování materiálních potřeb organismu, pro procesy dodávání energie, kterou potřebujeme pro získávání tepla a pro průběh různých životních procesů (metabolismus, myšlení) a také pro dodávání hmoty kterou potřebujeme pro obnovu organismu, výstavbu tkání, tvorbu nových organismů a v neposlední řadě pro ochranu organismu před nepříznivým prostředím. (Pánek, 2002)

Pro zkoumání lidské výživy je důležité se věnovat jak fyziologické (materiální) potřeby organismu, tak i psychosociální potřeby. (Pánek, 2002)

Potrava jsou všechny materiály, které se mohou využít k výživě lidí. Zemědělské produkty i přírodní nepěstěné rostliny nebo divoká zvířata mohou být potravinářskými surovinami a tím se přímo nebo nepřímo stávají potravou. (Pánek, 2002)

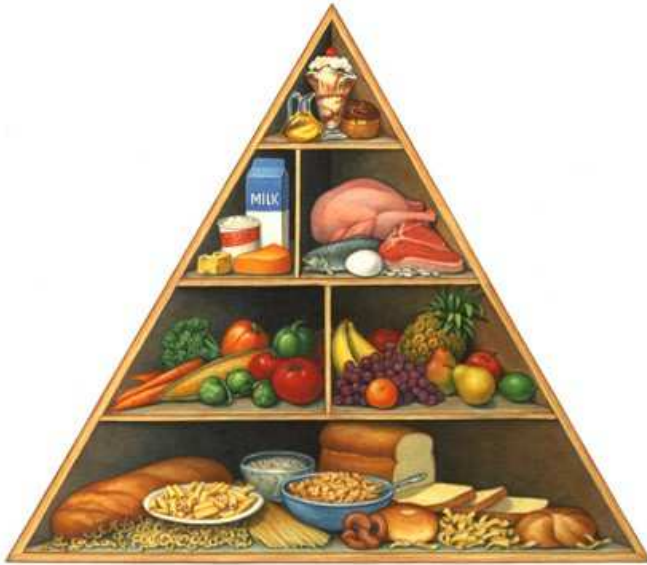
### 1.1 Zásady správné výživy

Živiny neboli nutriety jsou chemické látky v potravě, které tělo vstřebává a používá ke tvorbě a obnově buněk, jako zdroj energie a zajištění všech tělesných funkcí. (Kudlová, 2009) Nutriety se dělí na makronutriety a mikronutriety (vitaminy, minerální látky). Mezi makronutriety patří proteiny (bílkoviny), lipidy (tuky), sacharidy a alkohol.

Výživová hodnota stravy je daná obsahem energie, základních živin (bílkoviny, tuky, sacharidy), minerálních látek, vitamínů a vody. (Kudlová, 2009) Na celkovém energetickém příjmu by se měli u zdravých dospělých osob s obvyklou fyzickou aktivitou proteiny podílet 12-15 %, lipidy maximálně do 30 % a sacharidy zbylými 55 – 65 %. (Svačina, 2008) Příjem energie by měl respektovat výdej energie a výslednou tělesnou hmotnost. Hlavním rizikem vysokého příjmu energie je vznik tzv. metabolického syndromu (syndrom X nebo Reavenův syndrom). (Turek, 2004)

Velmi populární je dnes výživová pyramida (potravinová pyramida), která má 4 patra. Popis této pyramidy je jednoduchý. V přízemí se nachází potraviny, které se mají konzumovat v tom největším množství, a do dalších pater se dostávají potraviny, které se mají jíst postupně v menším množství.

Obrázek 1: Potravinová pyramida



Zdroj: <http://zdraveodborne.webnode.cz>

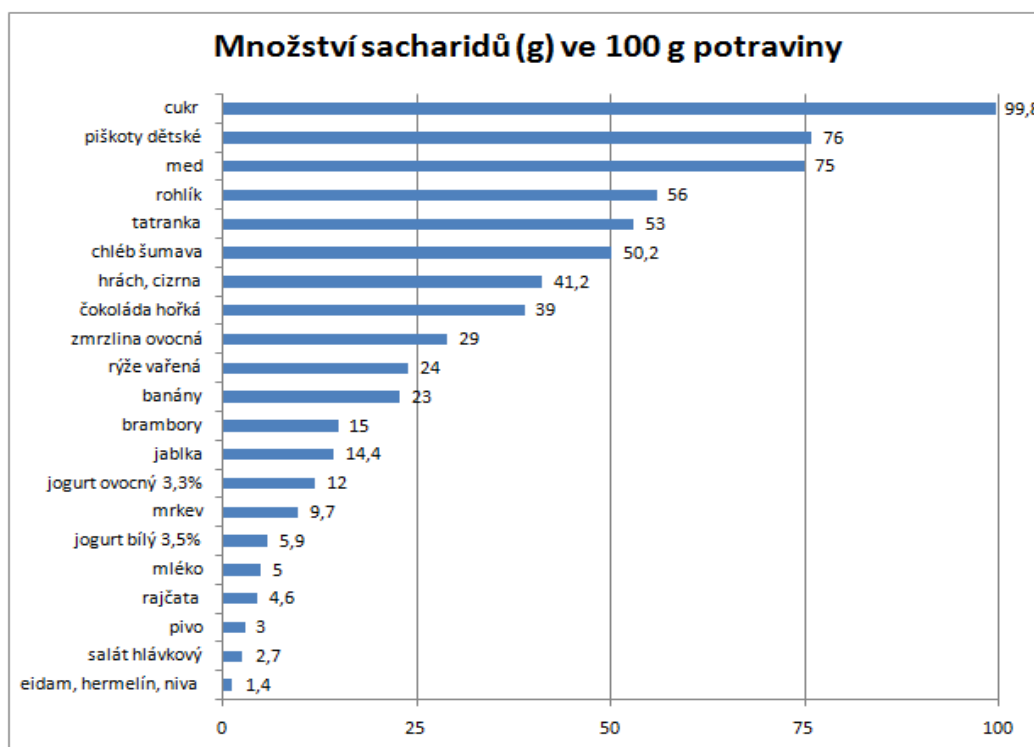
### 1.1.1 Sacharidy (cukry)

Primárním zdrojem energie pro lidské tělo jsou sacharidy, zejména pro mozek a pro svaly v období tělesné zátěže. (Klimešová, Stelzer 2013) Podle počtu molekul se sacharidy dělí na monosacharidy (jedna molekula), oligosacharidy (2 – 10 molekul) a polysacharidy (více než 10 molekul). Mezi monosacharidy patří hroznový cukr (glukóza) a ovocný cukr (fruktóza). Nejdůležitějšími oligosacharidy jsou disacharidy sacharóza (řepný a třtinový cukr), laktóza (mléčný cukr) a maltóza (sladový cukr). Polysacharidy se dělí na využitelné (škrob) a nevyužitelné (vláknina). (Kudlová, 2009)

Vláknina. Dělí se na rozpustnou (pektin) a nerozpustnou (celulóza). Nedostatek rozpustné vlákniny zvyšuje riziko srdečních a cévních chorob, nedostatek nerozpustné vlákniny může mít za následek nádory střev. (Turek, 2004)

Ve stravě jsou sacharidy obsaženy v obilovinách, zelenině a luštěninách. Ovoce je dobrým zdrojem zejména jednoduchých cukrů a vlákniny. (Klimešová, Stelzer 2013)

Obrázek 2: Množství sacharidů (g) ve 100 g potravin



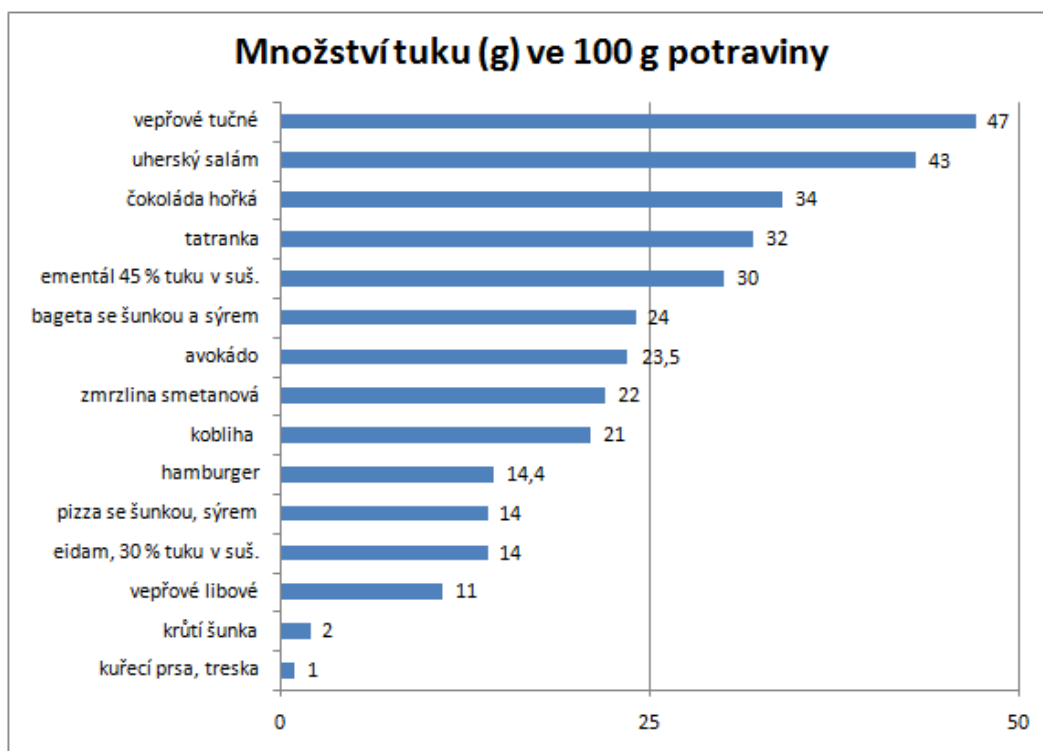
Zdroj: KUDLOVÁ, Eva. Hygiena výživy a nutriční epidemiologie. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2009, 287 s. ISBN 978-80-246-1735-0.

### 1.1.2 Lipidy (tuky)

Významným zdrojem energie za normálních podmínek jsou i tuky. V organismu jsou využívány jako zdroj energie hlavně v období odpočinku, hladovění nebo při fyzické aktivitě nízké až střední intenzity. (Klimešová, Stelzer 2013) Problémem je, že tělo ukládá jako rezervu ve formě tuku. Což při nadměrném příjmu vede k obezitě. Jediným možným řešením je fyzická aktivita, kterou ovlivňuje daný jedinec sám. Na biologickém uplatnění tuku a na riziku z tuků se podílí jejich množství a složení mastných kyselin. (Turek, 2004)

Nasyčené mastné kyseliny jsou obsaženy v živočišném tuku a mají obvykle tuhou formu (máslo, sádlo). Rostlinné oleje mají tekutou podobu, protože obsahují nenasycené mastné kyseliny (řepkový, slunečnicový nebo olivový olej). (Klimešová, Stelzer 2013)

Obrázek 3: Množství tuku (g) ve 100 g potravin



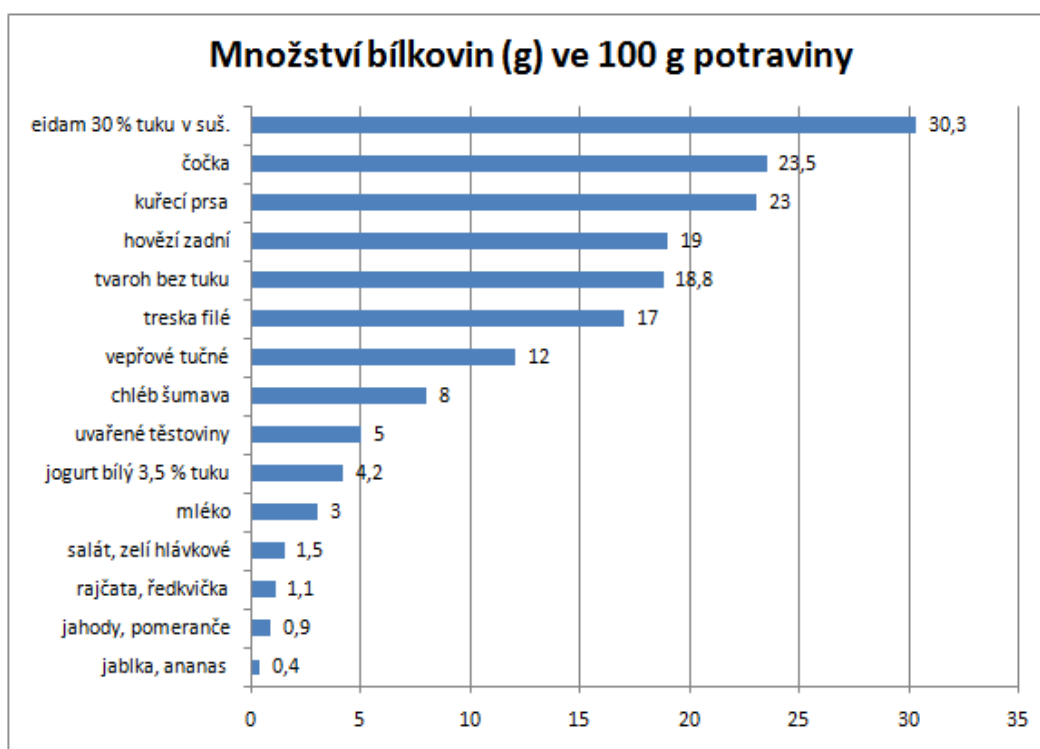
Zdroj: KUDLOVÁ, Eva. Hygiena výživy a nutriční epidemiologie. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2009, 287 s. ISBN 978-80-246-1735-0.

### 1.1.3 Proteiny (bílkoviny)

Proteiny neboli bílkoviny patří k hlavním živinám, které není možné nahradit. (Pánek, 2002) V organismu jsou bílkoviny využívány zejména při obnově buněk, tkání, podílejí se na regulaci metabolismu a jsou významnou součástí imunitního systému. (Klimešová, Stelzer 2013) O biologické hodnotě bílkoviny rozhoduje její složení (zastoupení esenciálních aminokyselin) a využitelnost dusíku aminokyselin při vstřebání ze střeva. Bílkoviny se rozdělují na plnohodnotné - živočišné bílkoviny (maso, vejce, mléko a mléčné výrobky) a neplnohodnotné - rostlinné bílkoviny (luštěniny). Schopnost využitelnosti bílkovin závisí na struktuře bílkovin, například využitelnost rostlinných bílkovin je 40%, bílkoviny masa 70%, vaječného bílku 87% a bílkoviny mateřského mléka 97%. (Kudlová, 2009)

V živočišné potravě jsou především obsaženy ve vejcích, mase a mléce, v rostlinné stravě jsou obsaženy v luštěninách, semenech rostlin, ořechích a také v cereáliích. (Klimešová, Stelzer 2013)

Obrázek 4: Množství bílkovin (g) ve 100 g potravin



Zdroj: KUDLOVÁ, Eva. Hygiena výživy a nutriční epidemiologie. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2009, 287 s. ISBN 978-80-246-1735-0.

#### 1.1.4 Vitaminy

Vitaminy jsou významnou složkou stravy. Hrají nezastupitelnou roli v obnově struktury kostí a svalové tkáně, krvetvorbě a dále při podpoře imunitního systému. (Klimešová, Stelzer 2013) Obecně lze považovat nedostatek vitaminů za významné nutriční riziko, protože jde o látky, které si člověk sám v těle nemůže vytvořit. (Turek, 2004) Vitaminy se dělí na vitaminy rozpustné v tucích a vitaminy rozpustné ve vodě. S těžkými formami nedostatku vitaminů (avitaminóza) se specifickými příznaky (beri-beri, pelagra, kurděje) se setkáváme pouze zřídka, ale lehčí formy (hypovitaminózy) se u nás vyskytují. (Kudlová, 2009)

Vitaminy rozpustné v tucích, mohou být uchovávány v organismu a denní příjem není nutný. Problémem může být vysoký příjem těchto vitaminů a to vede k riziku předávkování a toxického působení. (Klimešová, Stelzer 2013) Mezi tyto vitaminy řadíme vitamin A, D, E, K.

**Vitamin A** (retinol, karotenoidy) má význam pro růst, buněčný vývoj, pro tvorbu a funkci očního barviva (retinol). Karotenoidy mají významnou funkci jako antioxidanty. (Kudlová, 2009) Vitamin A ve formě retinolu se vyskytuje v živočišné potravě (vnitřnosti – játra, rybí olej), Karotenoidy se převážně vyskytují v rostlinné potravě (mrkev, paprika, špenát). (Pánek, 2002) Z nedostatku vitamínu, plynou rizika, jako je šeroslepost, rohovatění kůže a zvýšené riziko infekce. (Klimešová, Stelzer 2013) Doporučená denní dávka je 50 až 70 mg. (Pánek, 2002)

**Vitamin D** (kalciferoly) je důležitý pro vstřebávání vápníku a fosforu ze střeva a jeho ukládání do kostí a zubů. Vyskytuje se v rostlinných formách (houby) jako kalciferol (D<sub>2</sub>) a v živočišných formách (rybí tuk, játra) jako cholekalciferol (D<sub>3</sub>). (Klimešová, Stelzer 2013) Při nedostatku vzniká u dětí rachitis (křivice), která vede k deformacím dlouhých kostí, hrudníku a poškození páteře. U starších lidí vzniká osteomalacie (změknutí kostí a jejich ohýbání). Pokud v těle vzniká nadbytek vitamínu D, projevuje se vytvářením ledvinových kamenů a žaludečních vředů. Doporučená denní dávka je 5 až 10 mg. (Pánek, 2002)

**Vitamin E** (tokoferoly, tokotrienoly) slouží v těle jako antioxidanty, které brání poškození membrán buněk, je nutný pro správnou funkci reprodukčních orgánů. V živočišné potravě se vyskytuje ve žloutku, v rostlinné potravě se vyskytuje především v rostlinných olejích, semenech, ořeších a celozrnných obilovinách. (Kudlová, 2009) Rizika plynoucí s nedostatkem vitamínu E je především porucha krvetvorby, jater a reprodukce. (Klimešová, Stelzer 2013) Doporučená denní dávka je 10 až 20 mg. (Pánek, 2002)

**Vitamin K** tvoří skupina různě substituovaných chinonů jako je fylochinon (K<sub>1</sub>), který se vyskytuje v rostlinách (listová zelenina, špenát, rajčata). Menachinon (K<sub>2</sub>), který produkují bakterie v živočišných zdrojích (vepřová a hovězí maso). A vitamin K<sub>3</sub>, který je vyráběn synteticky. V těle je důležitý pro tvorbu některých bílkovin (glykoproteiny) a je nezbytný pro srážlivost a krvácivost. (Klimešová, Stelzer 2013) Nedostatek se vyskytuje zřídka, může se objevit při snížené vstřebatelnosti tuků, podvýživě. Doporučená denní dávka je 1 až 4 mg. (Pánek, 2002)

Vitaminy rozpustné ve vodě, jsou opačným příkladem vitamínů rozpustných v tucích, v těle se uchovávají v malém množství a je potřebné je dodávat tělu každý den. Jsou méně toxické,



ale při vyšším příjmu mohou být také zdraví škodlivé. (Klimešová, Stelzer 2013) Zástupci vitamínů rozpustných v tucích jsou vitamin C a B komplex (B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>3</sub>, B<sub>5</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>7</sub>, B<sub>9</sub>, B<sub>12</sub>)

**Vitamin C** (kyselina askorbová) se nachází téměř ve všech živých organismech. (Klimešová, Stelzer 2013) V těle se slouží jako prevence srdečních a cévních onemocnění, dále se významně podílí na antioxidační ochraně organismu. Doporučená denní dávka je 50 až 70 mg. (Pánek, 2002)

**Vitamin B<sub>1</sub>** (tiamin) je nezbytný k získávání energie ze sacharidů, tuků a alkoholu. Je významný především pro funkci nervového systému a srdečního svalu. Nedostatek vitamínu se projevuje nechutí k jídlu, zmateností a nemocí beri – beri (svalová slabost, nepravidelný srdeční rytmus, psychické poruchy). (Klimešová, Stelzer 2013) Doporučená denní dávka je 1,5 až 2 mg. (Pánek, 2002)

**Vitamin B<sub>2</sub>** (riboflavin) je obsažen v kvasnicích, mořských řasách, játrech, vejcích a v rybách. Funkcí tohoto vitamínu je získávání energie ze sacharidů, tuků a bílkovin. Mezi rizika z nedostatku patří záněty kůže, sliznic a padání vlasů. (Klimešová, Stelzer 2013) Doporučená denní dávka je 1,5 až 2 mg. (Pánek, 2002)

**Vitamin B<sub>3</sub>** (niacin) se podílí na metabolismu sacharidů, tuků i bílkovin, je nepostradatelný pro činnost nervové soustavy. Je obsažen v játrech, libovém masu, drůbeži, ořechách a luštěninách. Při nedostatku se vyskytují záněty kůže, sliznic a nemoc pelagra (zánět kůže, průjem, demence). (Klimešová, Stelzer 2013) Doporučená denní dávka je 10 až 20 mg. (Pánek, 2002)

**Vitamin B<sub>5</sub>** (kyselina pantotenová) je součástí živočišných i rostlinných potravin (játra, ořechy, sušené ovoce). Má stejnou funkci jako niacin a její nedostatek se vyskytuje pouze zřídka. (Klimešová, Stelzer 2013) Doporučená denní dávka je 5 až 15 mg. (Pánek, 2002)

**Vitamin B<sub>6</sub>** (pyridoxin) má funkci jako niacin a kyselina pantotenová. Je velmi důležitý pro tvorbu červených krvinek, imunitní funkce a nervový systém. Při nedostatku způsobuje anémii, deprese a zmatenost. (Klimešová, Stelzer 2013) Doporučená denní dávka je 1 až 2 mg. (Pánek, 2002)

**Vitamin B<sub>7</sub>** (biotin) je rozšířený ve všech rostlinných a živočišných potravinách (játra, arašídý). Nedostatek vitamínu se projevuje velmi zřídka. (Klimešová, Stelzer 2013) Doporučená denní dávka je 150 až 300 mg. (Pánek, 2002)

**Vitamin B<sub>9</sub>** (kyselina listová) je obsažena v játrech, listové zelenině, pomerančích a pšeničných klíčcích. Mezi hlavní funkce patří tvorba červených krvinek, fungování nervového systému a pro buněčné dělení a tvorbu DNA, RNA a bílkovin. Rizikem může být anémie a poškození střev. (Klimešová, Stelzer 2013) Doporučená denní dávka je 50 až 200 mg. (Pánek, 2002)

**Vitamin B<sub>12</sub>** (kobalamin) je produkován naší střevní mikroflórou v tlustém střevě, je nutný pro růst a dělení buněk, transport kyseliny listové, podílí se na tvorbě DNA, RNA. Při nedostatku se projevuje únavou, anémií nebo degenerativní změnou nervového systému. (Klimešová, Stelzer 2013) Doporučená denní dávka je 3 mg. (Pánek, 2002)

### 1.1.5 Minerální látky a stopové prvky

Nezbytnou součástí výživy jsou minerální látky, které si organismus nedokáže vytvořit. Tyto látky přijímáme do těla pomocí potravy a vody. Podílí se na metabolismu celého našeho organismu, výstavbě tělesných tkání a růstu. (Grygárková, 2006) Mezi nejdůležitější minerální látky lidského těla patří **sodík, draslík, vápník, fosfor, chlór a hořčík**.

Tabulka 1: Zdroje minerálních látek

NÁZEV	ZDROJ
<b>Sodík</b>	převážně sůl, maso, vejce, mléko
<b>Draslík</b>	zelenina, ovoce, luštěniny, ořechy
<b>Vápník</b>	mléko, mléčné výrobky, listová zelenina
<b>Fosfor</b>	maso, ořechy, obiloviny
<b>Chlór</b>	kuchyňská sůl
<b>Hořčík</b>	brambory, luštěniny, zelen částí rostlin

Zdroj: KUDLOVÁ, Eva. Hygienu výživy a nutriční epidemiologie. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2009, 287 s. ISBN 978-80-246-1735-0.

**Síra, železo, zinek, jód, selen, fluór, měď, chróm, mangan a hliník** patří mezi nejdůležitější stopové prvky lidského těla. (Klimešová, Stelzer 2013)

Tabulka 2: Zdroje stopových prvků

NÁZEV	ZDROJ
Síra	vejce, sýry
Železo	vnitřnosti, libové maso, ryby žloutek, listová zelenina
Zinek	maso mořští živočichové, vejce, ořechy, kakao
Jód	mořští živočichové, sůl obohacená jódem
Selen	mořští živočichové, maso, mléko, vejce, ořechy, cereálie
Fluór	pitná voda, čaj, cereálie
Měď	vnitřnosti, korýši, měkkýši, ořechy, houby
Chró	maso, játra, žloutek, plody moře, sýry, kvasnice
Mangan	ořechy, obiloviny, luštěniny, čaj
Hliník	stopové množství ve všech živých organizmech

Zdroj: KLIMEŠOVÁ, Iva a Jiří STELZER. Fyziologie výživy. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2013, 177 s. ISBN 978-80-244-3280-9.

## 1.2 Pitný režim

Funkce vody v lidském těle je rozmanitá. Voda tvoří prostředí pro životní děje, funguje jako rozpouštědlo pro většinu živin, má významnou roli v tepelném hospodářství těla, účastní se na řízení toku energie. Lidské tělo obsahuje 45 – 75% vody. (Pánek, 2002) V průměru člověk vyloučí cca 2,5 l vody, (močí, stolicí, dýcháním a potem) při zvýšené teplotě nebo pohybové aktivitě vyloučí vody více. Důležitou podmínkou je rovnoměrný přísun tekutin během celého dne. Nejvhodnějším nápojem pro doplňování tekutin je voda. Slazeným nápojům jako jsou energetické nápoje, kolové nápoje a slazené minerální vody, by se mělo vyhýbat. (Klimešová, Stelzer 2013) Optimálně by člověk měl vypít 2 – 3 litry tekutin, ale příjem je ovlivněn výdejem.

Tabulka 3: Pravidla pitného režimu

PRAVIDLA PITNÉHO REŽIMU
1. pravidelné přijímání tekutin (voda, minerálky, čaje, ovocné šťávy, džusy)
2. vyhýbat se slazeným nápojům, alkoholu i kávě
3. pít v malých dávkách v průběhu celého dne
4. pít zásadně mimo jídlo
5. nebránit dětem v konzumaci tekutin, když mají chuť pít
6. nepotlačovat pocit žízně

Zdroj: <http://www.abcvyzyvy.cz/>

### 1.3 Zdravotní rizika plynoucí z nesprávné výživy

V souvislosti s nesprávnou výživou plynou různá onemocnění. Mezi ně patří například nadváha, poruchy zažívání, špatná funkce ledvin a jater, cukrovka, ateroskleróza, rakovina, zkrácení věku a zhoršení tolerance k psychickému i fyzickému stresu. (Fořt, 2000) Tři nejčastější onemocnění jsou vypsány níže.

#### 1.3.1 Nadváha

Za nadváhu obecně považujeme příliš velké množství tuku v těle. Podíl tuku v organismu tvoří normálně u žen 28 až 30%, u mužů 20%. (Svačina, 2013) Organismus si ukládá přebytečný tuk do zásoby v tukové tkáni, hlavně pod kůží avšak v míře, která nepřekračuje určité hranice. Zásoby slouží k potřebě organismu v době hladovění.

Pro zjištění obezity se používá Queteletův index, tzv. Body Mass Index (index tělesné hmotnosti, BMI).

$$\frac{\text{tělesná váha}}{(\text{tělesná výška v metrech})^2}$$

Prevence obezity spočívá v úpravě životního stylu, to znamená konzumovat jídlo v malém množství v častějších intervalech a zvýšení pohybové aktivity (tzn., že příjem nesmí být větší než výdej). ([www.nemoci.vitalion.cz](http://www.nemoci.vitalion.cz))

#### 1.3.2 Cukrovka

Diabetes mellitus běžně označován jako „cukrovka“ je chronická porucha systému látkové výměny, která se vyznačuje zvýšenou hladinou krevního cukru. (Bottermann, Koppelwieser, 2008) Z pravidla se hovoří pouze o „diabetes“, ale ve skutečnosti spadá pod tento pojem skupina různých druhů onemocnění.

Diabetes Mellitus 1. typu bývá nečastěji diagnostikována u mladistvých (od 11 do 15 let). Příčinou vzniku této nemoci je tzv., autoimunitní porucha, respektive úplné selhání produkce inzulínu. Cukrovka 1. typu je neléčitelná a postižení jedinci jsou celý život odkázáni na inzulínové injekce. (Bottermann, Koppelwieser, 2008)

Diabetes Mellitus 2. Typu na rozdíl od cukrovky 1. Typu bývá diagnostikována až v druhé polovině života („stařecká cukrovka“). Touto nemocí je zasaženo 90 až 95 % obyvatel. (Bottermann, Koppelwieser, 2008)

Vedle těchto dvou hlavních druhů diabetes se vyskytují i další druhy, které se ovšem vyskytují zřídka. Patří k nim těhotenská cukrovka (gestační diabetes, která se vyskytuje u 5 až 6 % těhotných žen a většinou sama postupně odezní) a tzv., sekundární diabetes (vznikající v důsledku jiné primární choroby). (Bottermann, Koppelwieser, 2008)

Prevence pro diabetes je velmi důležitá, protože se onemocnění může vyvíjet nepozorovaně několik let. Mezi preventivní opatření patří zdravá strava, zvýšená tělesná aktivita. Při špatné stravě v kombinaci s nedostatkem pohybu způsobuje rizikové faktory, jako jsou vysoký krevní tlak, zvýšená hladina tuků v krvi. Tyto faktory mohou vést až k srdečnímu infarktu nebo mozkové mrtvici. (Bottermann, Koppelwieser, 2008)

### **1.3.3 Metabolický syndrom**

Metabolický syndrom je termín, který zařazuje rizikové faktory nebo nemoci, které se vyskytují společně a vedou ke zdravotním komplikacím. Je známý pod názvem syndrom X, Raevenův syndrom, syndrom inzulínové rezistence, nebo také smrtící kvarteto. Jde tedy o kombinaci hypertenze, cukrovky, obezity a dyslipoproteinémie (jeden z hlavních rizikových faktorů pro vznik kardiovaskulárních onemocnění), které patří k nejčastějším onemocněním na celém světě. (Svačina, 2013)

Metabolickému syndromu nemůžeme v plné míře předcházet, ale můžeme ovlivnit řadu faktorů, které zdravotní stav zhoršují. Základem by měl být zdravý životní styl, zdravá výživa a pohybová aktivita. ([www.nemoci.vitalion.cz](http://www.nemoci.vitalion.cz))

## **1.4 Onemocnění vyžadující speciální výživu**

Výživa je základní potřebou lidského organismu. Dvojnásobně to platí v situaci, kdy je člověk oslaben nějakou nemocí, nebo trpí nemocí, která potřebuje speciální výživu.

### **1.4.1 Celiakie**

Jde o celoživotní chronické autoimunitní onemocnění tenkého střeva způsobené nesnášenlivostí lepku. Celiakie se objevuje spolu s jinými onemocněními, které ji předcházejí,

nebo jí následují. Jsou to cukrovka, onemocnění štítné žlázy, neplodnost, a kožní choroba zvaná dermatitis herpetiformis during (vyrážka podobná herpesu). ([www.nemoci.vitalion.cz](http://www.nemoci.vitalion.cz)) Základním vyšetřením je rozbor krve, který sleduje různé protilátky, které vytváří imunitní systém. Druhým vyšetřením je endoskopie (zavedením hadičky do tenkého střeva se odebere vzorek sliznice a následně se pošle na histologické vyšetření). ([www.mlekobezlaktozy.cz](http://www.mlekobezlaktozy.cz))

Toto onemocnění se nedá zcela vyléčit, proto člověk prochází tzv. celoživotní terapií. Tělo příznivě reaguje na přísnou bezlepkovou dietu, kdy se vynechává mléko, tučná jídla, těžké a dráždivé potraviny a všechny potraviny, které obsahují lepek. ([www.celiak.cz](http://www.celiak.cz))

#### **1.4.2 Fenyلكetonurie**

Fenyلكetonurie je dědičná porucha metabolismu. Podstatou je deficit fenylalaninhydroxylázy, která štěpí fenylalanin (aminokyselinu, která je obsažena v molekulách bílkovin). Tuto nemoc není možné léčit, je důležité dodržovat dietu. Jde o kombinaci diet bezlepkové, bezlaktózové a nízkobílkovinné. Prevencí fenyلكetonurie je novorozenecký screening (odběr krve z patičky novorozence, 4. – 5. den po narození). ([www.nemoci.vitalion.cz](http://www.nemoci.vitalion.cz))

Při **nízkobílkovinné dietě** se musí vynechat potraviny obsahující bílkoviny. Pacienti musí vynechat maso, mléko, obiloviny, běžné pečivo, cereálie, ořechy, luštěniny, většinu cukrovinek a částečně i ovoce a zeleninu a potraviny obsahující aspartam (umělé sladidlo). Otázkou je co mohou fenyلكetonurici jíst? Jde tedy o speciální potraviny, které se prodávají ve specializovaných prodejnách zdravé výživy. ([www.nspku.cz](http://www.nspku.cz))

## **2 SPOLEČNÉ STRAVOVÁNÍ**

Společné stravování definujeme jako činnost, která je spojená s hromadnou výrobou, prodejem, spotřebou jídel a nápojů pro velké skupiny spotřebitelů, která je organizována mimo domácnost. (Indrová, Petrů, Vaško, 1995)

Mezi hlavní úkoly a významy společného stravování patří především ovlivňování životní úrovně obyvatelstva (podporuje volný čas, nevaří se v domácnostech), zajišťování výživové potřeby obyvatelstva, ovlivňování rozvoje mnoha odvětví primárního a sekundárního sektoru národního hospodářství a působení na ekonomický růst (zemědělský, potravinářský průmysl) a dále vytváření pracovních příležitostí. (Zimáková, 2007)

Rozlišujeme dvě formy stravování, individuální a společné. Individuální stravování je myšleno stravování v domácnostech. Společné stravování je dále rozděleno na otevřené a uzavřené. Kdy otevřené se chápe jako stravování veřejné (restaurační) a uzavřené jako školní, závodní, nemocniční a vězeňské. (Lukášková, Málek, 2012)

## 2.1 Veřejné stravování

Veřejné (restaurační) stravování je spojeno s rozvojem obchodu a cestovního ruchu, proto je považováno za historicky nejstarší formou společného stravování.

Mezi základní rysy patří především to, že je organizováno pro velké skupiny osob ve speciálních prostorách a provozují ho soukromí podnikatelé. Veškeré náklady spojené s provozem hradí v plné výši podnikatel a součástí ceny je zisk. (Lukášková, Málek, 2012)

## 2.2 Zásady tvoření jídelního a nápojového lístku

Základní formou nabídky jsou jídelní a nápojové lístky, které by měly odpovídat charakteru provozovny. Měl by být tedy jednoduchý, přehledný, upravený a odborně sestavený. (Lukášková, Málek, 2012)

Odborně sestavený jídelní lístek se vyznačuje tím, že skupiny pokrmů jsou řazeny do jídelního lístku podle mezinárodně používaného pořadí, tím tedy usnadňuje výběr pokrmů. Existuje také pořadí podle užitých surovin a způsobu úpravy pokrmů. (Lukášková, Málek, 2012)

Tabulka 4: Mezinárodně používané pořadí pokrmů

<b>POŘADÍ POKRMŮ</b>	
<b>studené předkrmy</b>	- saláty, plněná zelenina, výrobky z vajec, ryb, masité předkrmy
<b>polévky</b>	- vývary, zahuštění, zvláštní, exotické
<b>teplé předkrmy</b>	- z masa, ryb, vajec, zeleniny, hub, těstovin, rýže
<b>speciality</b>	- dne, šéf-kuchaře, provozovny, kraje, země
<b>ryby</b>	- sladkovodní, mořské, koryšci, lasturovci
<b>Drůbež</b>	- hrabavá, vodní, v pořadí podle velikosti
<b>Zvěřina</b>	- pernatá, nízká, spárkatá, vysoká, černá
<b>hotové pokrmy</b>	- z hovězího, telecího, vepřového, mletého, skopového, droby
<b>bezmasé pokrmy</b>	- ze zeleniny, luštěnin, vajec, brambor, moučné, sladké

<b>pokrmů na objednávku</b>	- jako u hotových pokrmů
<b>kompoty</b>	- podle velikosti ovoce, nakonec směsi
<b>saláty</b>	- čerstvé, konzervované, směsi
<b>studené pokrmy</b>	- studené pečeně, drůbež, uzenářské výrobky
<b>sýry</b>	- krémové, tvrdé, plísňové, dezertní
<b>teplé moučnický</b>	- vařené, pečené, smažené
<b>studení moučnický</b>	- pudinky, krémy, zákusky
<b>zmrzliny</b>	- jednoduché, směsi, poháry
<b>Ovoce</b>	- pořadí podle velikosti, ovocné saláty
<b>přílohy</b>	- brambory, rýže, knedlíky, těstoviny

Zdroj: SALAČ, Gustav. Stolníčení. Vyd. 1. Praha: Fortuna, 1996. ISBN 80-7168-333-7.

Jídelní lístek musí obsahovat řadu důležitých údajů, jejich dělení spočívá řazením mezi základní údaje a ostatní údaje. (viz tabulka)

Tabulka 5: Důležité údaje jídelního lístku

ZÁKLADNÍ ÚDAJE	OSTATNÍ ÚDAJE
- název a sídlo střediska a provozovny	- stručná charakteristika pokrmu
- datum (období platnosti)	- energetická hodnota pokrmu
- hmotnost masa (gramáž), v syrovém stavu	- fotografie pokrmu
- název pokrmu, příloh	- číselné kódy pokrmů
- cena za pokrm (upozornění na změny cen, dle váhy	
- odpovědný pracovník	

Zdroj: SALAČ, Gustav. Stolníčení. Vyd. 1. Praha: Fortuna, 1996. ISBN 80-7168-333-7.

Dne 13. 12. 2014 přišla v platnost povinnost vyznačit u výrobku stanovený alergen, který obsahuje. Tato povinnost se týká všech výrobců potravin a všech článků veřejného stravování (restaurace, jídelny, nemocnice, sociální ústavy, prodejny, pekárny). (Vondrová, 2014) Seznam alergenů, se nachází v jídelním lístku a podle čísel je označen u pokrmů. V některých rychlých občerstveních a malých restauracích poskytnou seznam alergenů na vyžádání u obsluhy.

Nápojový lístek je stálý lístek a mění se pouze při zásadních změnách v nabízeném sortimentu. Bývá součástí jídelního lístku, ale není to pravidlem. Ve vyšších skupinách je podáván spolu s jídelním lístkem, v nižších na požádání a může být i nahrazen vývěsnou tabulí. (Salač, 1996)



Náležitosti nápojového lístku jsou podobné jako u jídelního lístku, měl by být přehledný, vkusně upravený, jednoduchý a odborně sestavený.

**Tabulka 6: Pořadí nápojového lístku**

<b>POŘADÍ NÁPOJŮ</b>	
<b>aperitivy</b>	- vermuty, lihoviny, míšené nápoje
<b>piva</b>	- čepovaná, lahvová, světlá, tmavá, výčepní, ležáky, speciální
<b>Vína</b>	- domácí, dovážená, čepovaná, lahvová, bílá, červená, dezertní, kořeněná, šumivá
<b>Lihoviny</b>	- pálenky, likéry, hořkosladké a hořké lihoviny
<b>míšené nápoje</b>	- nealkoholické, alkoholické, krátké, dlouhé
<b>studené nealkoholické nápoje</b>	- vody, limonády, ovocné a zeleninové nápoje, mléko
<b>teplé nápoje</b>	- nealkoholické, alkoholické

Zdroj: SALAČ, Gustav. *Stolníčení*. Vyd. 1. Praha: Fortuna, 1996. ISBN 80-7168-333-7.

### 3 METODIKA

Cílem bakalářské práce bylo zjistit, zda denní menu restaurace je v souladu se zásadami správné výživy a dále analyzovat denní menu. V rámci dotazníkového šetření bylo za úkol zjistit, jestli by respondenti uvítali zdravější denní menu.

#### 3.1 Sběr dat

Za pomoci webových stránek [www.menicka.cz](http://www.menicka.cz) je v práci prezentováno denní menu Restaurace Litovel a také denní menu konkurenčních podniků v dané lokalitě. Sbírání dat, bylo provedeno ve městě Bučovice, formou elektronického, dotazníkového šetření (tento výzkum se považuje za kvantitativní). V práci je také použit kvalitativní výzkum, který představuje osobní rozhovor se zaměstnancem vybrané restaurace.

#### 3.2 Dotazníkové šetření

Dotazníkové šetření bylo zpracováno v elektronické podobě za pomoci webových stránek. Bylo vytvořeno 11 jednoduchých otázek, tak aby každý dotazovaný byl schopen odpovědět bez ohledu na to, jestli dané problematice rozumí. Maximální délka vyplnění dotazníku byla 1,5 - 2 minuty což poukazuje na to, že dotazník byl jednoduchý, krátký a nezabral

respondentům mnoho času. Skupinka respondentů byli lidé, kteří bydlí v Bučovicích, nebo v přílehlých vesnicích a navštěvují restaurace v této lokalitě.

Otázky obsažené v dotazníku, byly vytvořeny formou uzavřených otázek (odpověď „ano“, „ne“, „nevím“). Zpracované otázky jsou vypsány v příloze, specifické odpovědi jsou rozebrány a analyzovány v kapitole „Vyhodnocení dotazníku“.

### **3.3 Osobní rozhovor**

Součástí výzkumu byl rozhovor se zaměstnancem vybrané restaurace, který poskytl mnoho důležitých informací a poznatků, které jsou zpracovány v praktické části. Skladba rozhovoru byla rozdělena do několika specifických otázek a také do improvizovaných otázek, v rámci jednotlivých reakcí.

Respondentovi bylo poděkováno za cenné informace, spolupráci a bezproblémový přístup.

## II. PRAKTICKÁ ČÁST

### 4 ANALÝZA SOUČASNÉHO MENU RESTAURACE LITOVEL SE ZAMĚŘENÍM NA SPRÁVNOU VÝŽIVU

V kapitole je zpracováno představení vybrané restaurace, vymezení konkurence její představení a analýzy denních menu jak konkurence, tak vybrané restaurace. Součástí kapitoly jsou i výsledky dotazníkového šetření a jejich komentáře.

#### 4.1 Představení restaurace

Pro praktickou část byla vybrána restaurace Litovel. Nachází se Na Padělcích 811, ve městě Bučovice, okres Vyškov. Majitelem restaurace je pan Jiří Různar. Předmětem podnikání je především hostinská činnost a podej kvasného lihu, konzumního lihu a lihovin. Restaurace nabízí posezení v příjemném domácím prostředí. Kapacita restaurace je 90 míst, v letních měsících je otevřena zahrádka s kapacitou 50 míst. Restaurace se také zaměřuje na firemní večírky, rodinné oslavy a svatby. Díky tomuto zaměření mají zarezervovanou většinu víkendů až do konce roku. Nabízí hotová jídla a smaženou klasiku, speciality podniku a steaky. Rovněž připravuje 4 druhy denního menu i s rozvozem „až do domu“ (stabilně rozvezou cca 300 denních menu, v okruhu 15 km). V době zimních měsíců prodá denně 50 až 70 denních menu, v letních měsících je to 70 až 120 denních menu. Restaurace je velmi oblíbená i díky pořádání víkendových akcí, které se uskutečňují 2x do měsíce (5. 3. - 6. 3. – Speciality z mořských ryb a darů moře, 18. 3. - 20. 3. – Hamburgerový víkend). ([www.restaurace-litovel.cz](http://www.restaurace-litovel.cz))

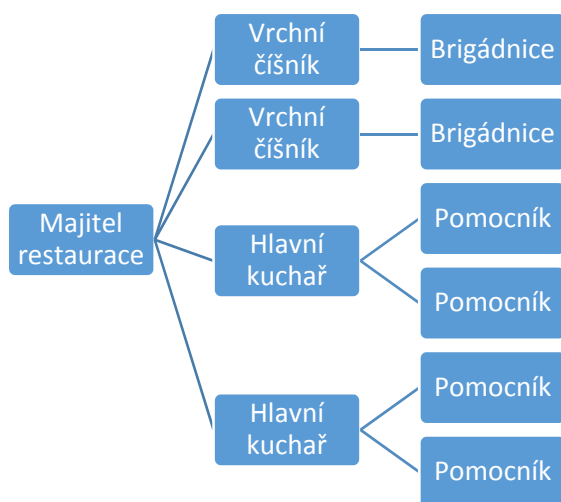
#### Nabídka produktů – marketingová komunikace

Restaurace nabízí své produkty prostřednictvím jídelního a nápojového lístku, vývěsných tabulí před restaurací. Nechybí ani letáčky, které mají za úkol upozornit na akční nabídky. Má také své internetové stránky, na kterých prezentuje své produkty a informace. Své denní menu prezentují také na stránkách ([www.menicka.cz](http://www.menicka.cz)) které informují o nabídce denních menu v dané lokalitě.

## Organizační struktura

Organizační struktura restaurace je jednoduchá, pod vedením majitele restaurace se nacházejí dva vrchní číšníci, a dva hlavní kuchaři, kteří pracují na směny. Vrchní číšníci, mají pod sebou brigádnice (ty chodí pouze o víkendech, nebo když je potřeba vypomáhat u větších akcí). Každý z hlavních kuchařů má k dispozici ke své směně jednoho pomocníka (po celý den) a jednu pomocnou sílu na umývání nádobí (ta pracuje pouze v době poledního menu).

Obrázek 5: Organizační struktura restaurace



Zdroj: Vlastní tvorba

## 4.2 Analýza konkurence a analýza denního menu

V této kapitole jsou stručně popsány konkurenční restaurace, které se v dané oblasti nacházejí. Součástí je i analýza denních menu, které mají restaurace v nabídce.

Na základě rozhovoru s vrchním číšníkem bylo zodpovězeno pět otázek týkající se konkurence. Jako nejsilnější konkurenci vnímají Restauraci Katolický dům, ale jen díky jeho strategické poloze (v centru města).

### 4.2.1 Restaurace Katolický dům

Restaurace Katolický dům, hovorově nazývaná „Kaťák“ se nachází na adrese Slavkovská 94 v Bučovicích, přímo u hlavní silnice E50. Od roku 1998 ji provozuje společnost R.K.D.s.r.o. Roku 2010 byla provedena rozsáhlá rekonstrukce. Kapacita restaurace je 80, salonek 45 míst. Součástí restaurace je i letní zahrádka s kapacitou 120 osob, a prostory velkého sálu s kapacitou 150 osob (možnost firemních večírků, rodinných oslav, a kulturních akcí).

Restaurace nabízí polední menu, speciality české i zahraniční kuchyně, dále zajišťuje stravování firmám i jednotlivým občanům s rozvozem. Formou menu na rozvoz vydá až 450 jídel, denně je to kolem 150 jídel. (www.rkd.cz)

**Analýza denního menu restaurace Katolický dům (7. 3. 2016 – 11. 3. 2016).** Při zpracování menu je zjevné, že pestrost pokrmů není úplně dodržována, vzhledem k tomu, že restaurace nabízí každý den pět jídel. Na talíři by se měli objevovat bílkoviny (libové maso), komplexní sacharidy (brambory, rýže, těstoviny) a zelenina (napařená, vařená, obloha, salát). Nevhodné je časně zařazování smažených pokrmů, knedlíků, omáček a hranolků. Po analýze menu je očividné, že restaurace nabízí mnoho smažených pokrmů, nebo příloh (krokety, belgické hranolky, hranolky) a nabídka ryb je velmi omezena (1x do týdne), což při tak velkém výběru menu není optimální. Zároveň nabízí lehčí jídla (saláty).

Tabulka 7: Nabídka poledního menu - Katolický dům

	POLÉVK A	MENU
PO	Vývar	1. Vepřová kýta na žampionech, knedlík
		2. Kuřecí prsa se zeleninou, rýže
		3. Zeleninový salát s lučinou
		4. Kořeněná mexická kotleta s ananasovou salsou, krokety, zel. salát
		5. Rupsteak s bylinkovou omáčkou a cherry rajčaty, belgické hranolky
ÚT	Frankfurtská	1. Smažená uzená šunka, bramborová kaše, kompot
		2. Tvarohové knedlíky plněné jahodami, sypané kokosem
		3. Královský hermelínový salát
		4. Kuřecí medailonky s nivou, hranolky, zel. obloha
		5. Pastýřská pochoutka, belgické plátky, zel. obloha
ST	Drůbeží krém	1. Vepřová plec s česnekovo-špenátovou omáčkou, bramborový knedlík
		2. Čevapčiči, brambor, cibule, okurek, hořčice
		3. Smažený zeleninový mix, bramborová kaše se špenátem
		4. Pivovarská jehla, opečený brambor, zel. obloha
		5. Zvěřinový guláš knedlík

ČT	Ovarová polévka	1. Kotleta Medvídek, brambor, zel. salát
		2. Kuřecí country směs, rýže
		3. Zeleninový salát s kuřecím a krabím masem, dresink
		4. Kuřecí prsa plněná hermelínem, americké brambory, zel. obloha
		5. Vepřová panenka na grilu s lososovou omáčkou, op. brambor, zel. obloha
PÁ	Houbová	1. Smažené kuřecí stehno, bramborový salát
		2. Vepřový guláš s fazolemi, pečivo
		3. Mexické fazole
		4. Vepřový steak, hranolky, zel. obloha
		5. Pstruh na roštu, pařížské brambory, zel. obloha

Zdroj: [www.menicka.cz](http://www.menicka.cz)

#### 4.2.2 Restaurace Villa Sole

Restaurace Villa Sole je penzion a rodinná restaurace, která byla nově otevřená v roce 2006 a její původní název zněl „Ristorante Sole“. V roce 2007, byla zrekonstruována (vznikly další místnosti, venkovní zahrádka, dětské hřiště a ubytovací část) a získala tak svůj nynější název „Restaurace Villa Sole“. Restaurace je rozdělena na tři části (kuřácká u baru, nekuřácký salonek, nekuřácká místnost spojená se zahrádkou) a celková kapacita i se zahrádkou je 120 míst. Nabízí polední menu, italskou kuchyni (lehké saláty, těstoviny a pizzu), v letních měsících pořádají pravidelné grilování na zahrádce. ([www.ristorantesole.eu](http://www.ristorantesole.eu))

**Analýza denního menu restaurace Villa Sole (7. 3. 2016 – 11. 3. 2016).** Villa Sole nabízí výběr ze tří menu, přičemž každý den je na výběr jedna pizza. Pokud jsou tedy v nabídce pouze dva pokrmy, mohlo by být týdenní menu rozhodně pestřejší. V menu se nachází opět nejvíce smažené pokrmy (hranolky, smažené žampiony, smažený eidam), opakují se pokrmy z kuřecího masa (kuřecí steak s nivou, kuřecí steak, kuřecí kousky, rýže (jako příloha 2x, rizoto) neobvyklá je absence ryb.

Tabulka 8: Nabídka poledního menu - Villa Sole

	POLÉVKA	MENU
PO	Hrachová	1. Vepřové nudličky na žampionech, rýže
		2. Pizza Hawaii
		3. Kuřecí steak s nivou, hranolky

ÚT	Selská	1. Rizoto sypané sýrem, okurek
		2. Pizza Mexicana
		3. Vepřový plátek se sázeným vejcem, brambor
ST	Vývar s kapáním	1. Kuřecí steak, fazolky na slanině, opečený brambor
		2. Pizza Momo
		3. Salát se smaženým eidamem, dressing, pizza krekry
ČT	Frankfurtská	1. Smažené žampiony, vařený brambor, tatarka
		2. Pizza Bolognese
		3. Kuřecí kousky se smetanou a kukuřicí, rýže
PÁ	Hrstková	1. Plněná vepřová kotleta, šťouchané brambory, smažená cibulka
		2. Pizza Fungi
		3. Polino Farfalle

Zdroj: [www.menicka.cz](http://www.menicka.cz)

#### 4.2.3 Vinárna u Šembery

Vinárna u Šembery se nachází v centru Bučovic. Vinárna disponuje příjemným prostředím klenbového sklepa ze 17. Století. Součástí vinárny není pouze restaurace, ale i ubytování (jde o dva dvoulůžkové pokoje s možností přistýlky, které se nachází nad vinárnou). Kapacita restaurace je 70 míst, s možností firemních večírků, rodinných oslav a svateb. Restaurace připravuje pochutiny k vínu a pivu, své speciality a pizzu, polední menu je převážně složeno z českých a moravských specialit. Ve vinotéce se nacházejí vína z moravských vinic. ([www.vinarnasembera.cz](http://www.vinarnasembera.cz))

**Analýza denního menu Vinárny u Šembery (7. 3. 2016 – 11. 3. 2016).** Restaurace nabízí čtyři druhy jídel. Pestrost pokrmů je široká. Prvotní dojem z denního menu je, že se restaurace snaží o používání všech druhů masa (hovězí, vepřové, kuřecí), i když ryba je opět jen jednou týdně, což je málo na čtyři denní jídla. V souladu se správnou výživou není například „Smažený sýrový špíz s klobásou, hranolky, tatarka“, u takového pokrmu by měla být jiná příloha (vařené brambory). Úpravy pokrmů (smažení, vaření, pečení, grilování) se také střídají, to je v souladu se zásadami tvoření jídelního lístku.

Tabulka 9: Nabídka poledního menu - Vinárna u Šembery

	POLEVKA	MENU
PO	Krupicová s vejcem	1. Grilovaná krkovička zapečená s cibulí a sýrem, hranolky
		2. Hovězí vařené s česnekovou omáčkou, houskový knedlík
		3. Kuřecí prsa v parmezánovém těstíčku, bramborové pyré
		4. Okoun na tymiánu, zeleninový salát, pečivo
ÚT	Gulášová	1. Kuřecí prsa s žampionovou omáčkou, americké brambory
		2. Hovězí tokáň, dušená rýže
		3. Vepřová panenka na grilovaných jarních cibulkách, mačkané brambory
		4. Pečený květák na smetaně, vařené brambory
ST	Droždňová se zeleninou	1. Dijonský obrácený řízek, bramborová kaše, zelný salát
		2. Kuřecí směs v tortille, strouhaný sýr
		3. Pečená uzená žebra, hořčice, křen, chléb, okurek, feferonky
		4. Zeleninový salát se zastřeným vejcem, pečivo
ČT	Kulajda s vejci	1. Sekaná pečeně plněná vepř. panenkou, bramborový salát
		2. Čočka na kyselo, grilovaná klobása, chléb, okurek
		3. Anglický roast beef, hranolky, tatarka, hořčice
		4. Smažený chřest, vařené brambory, jogurtový dresink
PÁ	Fazolová s rajčaty a bramborem	1. Smažený sýrový špíz s klobásou, hranolky, tatarka
		2. Srbský vepřový guláš, houskový knedlík
		3. Kuřecí prsa plněná špenátem a balkán. Sýrem, mačkané brambory
		4. Pizza „Vegetariána“ (mozarella, rajče, paprika, brokolice, česnek)

Zdroj: [www.menicka.cz](http://www.menicka.cz)

#### 4.2.4 Hotel Arkáda

Hotel arkáda se nachází v centru Bučovic na hlavním náměstí, v blízkosti bučovického zámku. Restaurace vaří z čerstvých surovin, které nakupuje od místních dodavatelů a farmářů. Bylinky a zeleninu pěstuje na vlastní zahrádce. Zaměřuje se na moravské speciality, speciality šéfkuchaře a klasická jídla. Připravuje denní menu nejen pro jednotlivé občany ale i pro firmy s rozvozem. Kapacita restaurace je 82 míst, a hotelu 71 lůžek (9 dvoulůžkových pokojů s manželskou postelí, 14 dvoulůžkových s oddělenými postelemi, 4 trojlůžkové pokoje, 2 čtyřlůžkové a 1 pětিলůžkový pokoj). ([www.hotel-arkada.cz](http://www.hotel-arkada.cz))



**Analýza denního menu Hotelu Arkáda (7. 3. 2016 – 11. 3. 2016).** Restaurace v hotelu arkáda nabízí výběr ze tří menu. Restaurace se snaží ozvláštnit pokrmy, různými omáčkami, redukcemi a dresinky, to má za následek že lehký až dietní pokrm se stane hutnějším. Zásady sestavování pokrmů nejsou splňovány, využívá se hodně kuřecí maso (někdy i 2x denně), nachází se absence hovězího masa a ryb. Kombinace „Smažený hermelín se salámem, opékané brambory, tatarská omáčka“ narušuje první dojem z menu (snaží ozvláštnit menu a odlišit se od konkurence).

**Tabulka 10: Nabídka poledního menu - Hotel Arkáda**

	POLÉVKA	MENU
PO	Brambora vá se zeleninou	1. Mexický gulášek s hráškovou rýží pod sýrovou čepicí
		2. Vepřová pečeně na smetanovo-houbové omáčce, kynutý knedlík
		3. Krutí steak s krémovo-šalvějovou omáčkou, pečené brambory
ÚT	Kapusto vá se slaninou	1. Ovocné kynuté knedlíky s mákem a máslem
		2. Kuřecí prsíčka se šunkou vejcem, šťouchané brambory
		3. Vepřová kotletka s cibulkou v balzamikové redukcí, bramborové plátky
ST	Vývar s masem a nudlemi	1. Smažený hermelín se salámem, opékané brambory, tatarská omáčka
		2. Tagliatelle s masovým ragù, rajčaty a sýrem
		3. Farmářský salát s kuřecím masem, dresink, pečivo
ČT	Čočková	1. Pikantní vepřové nudličky se zeleninou a dušenou rýží
		2. Smažená kuřecí kapsa se šunkou, sýrem, bramborová kaše
		3. Kuřecí prsa plněná balkánským sýrem a mátou, hranolky
PÁ	Zelná	1. Zapečené brambory s uzeným masem, zelný salát s mrkví
		2. Smažené řízečky z vykoštěných kuřecích stehen, bramborový salát
		3. Tortilla plněná čerstvou zeleninou a vepřovým masem, hranolky, dip

Zdroj: [www.menicka.cz](http://www.menicka.cz)

### 4.3 Analýza denního menu Restaurace Litovel

V rámci týdenního menu nabízí čtyři druhy jídel. Na základě dohody je restaurace vstřícná k zákazníkům, kteří trpí nějakou nemocí, která vyžaduje speciální úpravu pokrmů, nebo speciální výživu. Restauraci tedy navštěvují například zákazníci, kteří trpí celiakií.

Při bližším zkoumání denního menu a na základě rozhovoru byly zjištěny různé problémy a chyby, které jsou zapotřebí zmínit a rozebrat.

Denní menu restaurace je sestavováno pouze majitelem podniku, což není dostačující. Majitel podniku by měl tuto práci přenechat hlavním kuchařům a vrchním číšníkům (číšníkům proto, že jsou v nejbližším kontaktu se zákazníky a ví, co lidé vyžadují), nebo by tyto skutečnosti ohledně denního menu měl konzultovat s hlavními kuchaři.

Denní menu se vytváří v souladu se zásadami tvoření jídelního lístku (nemělo by se opakovat stejné maso, stejná úprava atd.). Náležitosti, které představují tvoření správného pokrmu, jsou dodržovány také, protože pokrm obsahuje bílkoviny, komplexní sacharidy a zeleninu.

Při výběru ze čtyř jídel, ryby (smažené kousky lososa, salát s tuňákem) jsou podávány dvakrát týdně, luštěniny (čili fazole) a vnitřnosti (krůtí játra) jedenkrát týdně, což je optimální. Přílohy jsou tvořeny většinou těstovinami, rýží a bramborami na různé způsoby (bramborová kaše, bramborový salát, šťouchané brambory, americké brambory), smaženým přílohám a pokrmům se snaží restaurace vyhýbat. Častou přílohou je houskový knedlík. V denním menu se vyskytuje čtyřikrát, většinou tedy k omáčkám.

Restaurace se snaží podávat také saláty, ale neúspěšně. Je to díky stále klientele, která na denní menu dochází. Převážnými zákazníky jsou řemeslníci a středně až těžce pracující muži.

**Tabulka 11: Nabídka poledního menu - Restaurace Litovel**

	<b>POLÉVKA</b>	<b>MENU</b>
<b>PO</b>	Kapustová se slaninou	1. Zeleninový salát s olivami, tuňákem a vejcem, toasty
		2. Frankfurtská vepřová pečeně, kolínka
		3. Pikantní masová směs s paprikou a pórkem, rýže
		4. Smažená kuřecí prsíčka v sýrovém obalu, bramborová kaše
<b>ÚT</b>	Cibulačka	1. Vepřové rizoto sypané sýrem, okurek
		2. Cuketový bramborák pečený v troubě, se zeleninovým salátem
		3. Pečené kuře s bramborem, kompot
		4. Cikánská hovězí pečeně, knedlík
<b>ST</b>	Kulajda	1. Moravské koláče
		2. Vepřový závitok s rýží a okurkem
		3. Vídeňský guláš, knedlík
		4. Pečené kuřecí prso s lehkým bramborovým salátem

ČT	Hovězí vývar s nudlemi	1. Krůtí játra na víně, rýže
		2. Masové kuličky na zelenině, šťouchané brambory
		3. Pečený hovězí krk se špenátem, bramborový knedlík
		4. Vepřový kotlet s nivovou omáčkou a americkými bramborami
PÁ	Zeleninová	1. Čili fazole s klobásou, chléb
		2. Hamburská kýta, knedlík
		3. Přírodní kuřecí prsíčka se smetanovým rizotem
		4. Smažené kousky lososa s bylinkovou majonézou, bramborová kaše

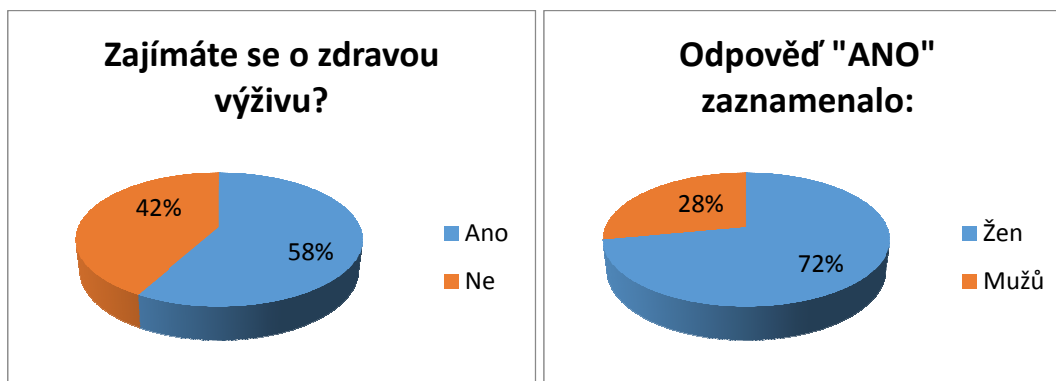
Zdroj: [www.menicka.cz](http://www.menicka.cz)

### 4.3.1 Vyhodnocení dotazníku

V rámci dotazníkového šetření bylo zodpovězeno 11 otázek a odpovědělo 156 respondentů.

Dotazník vyplnilo 108 žen (70 %) a 48 mužů (30%). Zda se respondenti zajímají o zdravou výživu, odpovědělo 58 % ano, zbylých 42 % ne. Po hlubším zkoumání bylo zjištěno, že odpověď ano zaznamenalo 72 % žen a 28 % mužů (viz graf 1).

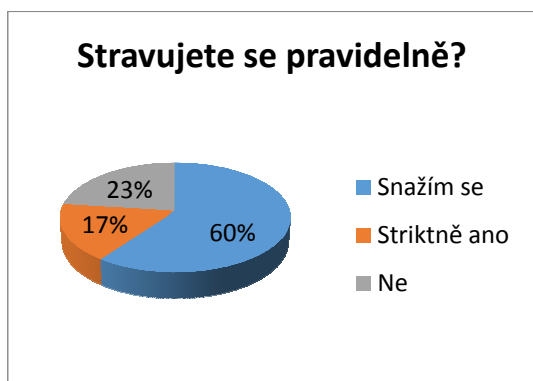
Graf 1: Zajímáte se o zdravou výživu?



Zdroj: Vlastní tvorba

Co se týče pravidelné stravy, která je v dnešní době často zanedbávána tak nejpočetnější skupinou jsou lidé, kteří se snaží pravidelně stravovat 60 %. 17% dotazovaných se stravuje striktně pravidelně, bez jakýchkoliv výhrad, zbylých 23% se nestravuje pravidelně, převážně jsou to muži.

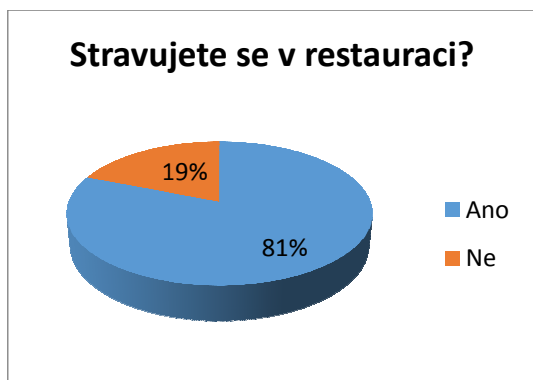
Graf 2: Stravujete se pravidelně?



Zdroj: Vlastní tvorba

Většina respondentů 81 % se stravuje v restauraci, zbylých 19 % ne. V rámci podotázky, jak často se stravují respondenti v restauraci, byla vytvořena čtyři rozhraní. Nejčastěji se respondenti stravují v restauraci 1 do měsíce 36%. Zbylé tři rozhraní byla zodpovězena v přibližně stejném počtu 24% dvakrát do měsíce, 18% třikrát do měsíce a 22% čtyřikrát a více do měsíce.

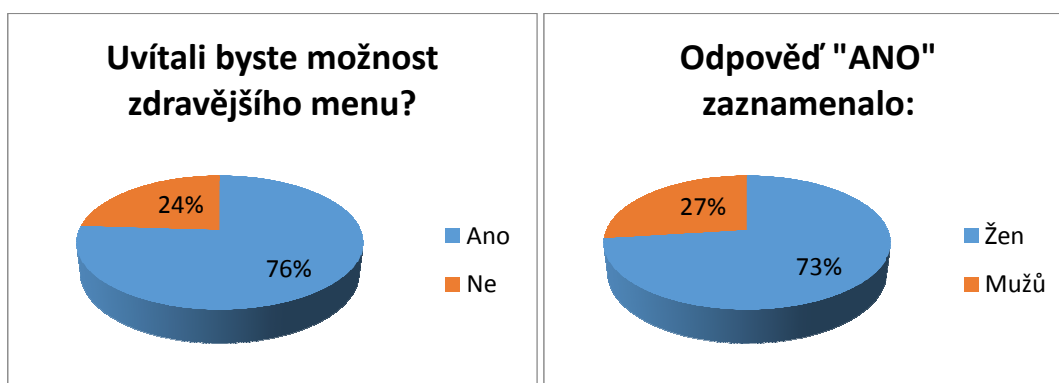
Graf 3: Stravujete se v restauraci?



Zdroj: Vlastní tvorba

U šestá otázky, zda by respondenti uvítali zdravější menu v restauraci, bylo 76 % kladných, odpověď „ANO“ tedy zaznamenalo 87 žen (73 %) a 33 mužů (27 %), zbylých 24 % odpovědí bylo záporných, tedy ne.

Graf 4: Uvítali byste možnost zdravějšího menu?



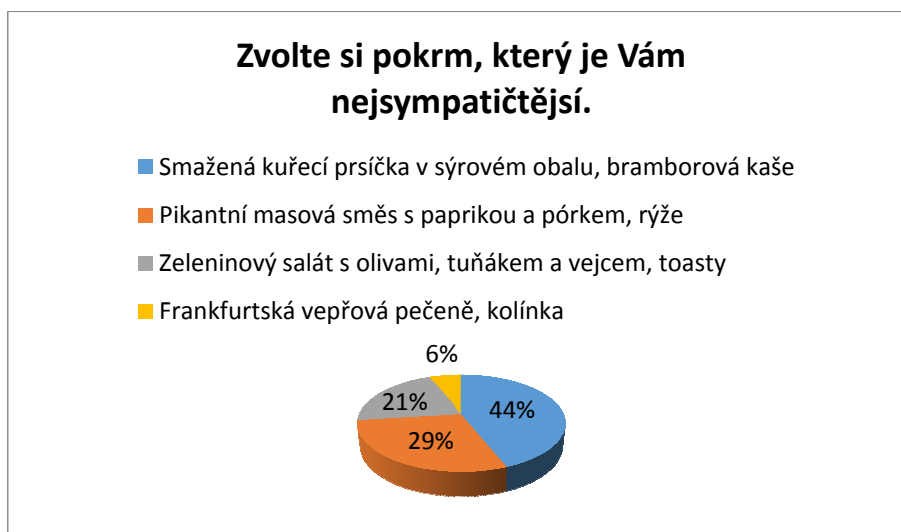
Zdroj: Vlastní tvorba

V rámci dalších otázek 7 až 11, bylo sledováno, co by respondenti vybrali za pokrm a následně se vyhodnotila hypotéza.

Hypotéze byla vytvořena na základě předpokladu, že větší část respondentů si vybere těžší (hutnější) jídla, než ta lehčí. Hypotéza je rozdělena do dvou částí. První část představuje rozdělení v rámci jednotlivých dní a je popsána v jednotlivých komentářích u grafů. Druhá část představuje shrnutí celého týdne.

Na základě hypotézy bylo u sedmé otázky potvrzeno, že větší část respondentů 44 % si vybralo těžší jídlo, tedy smažená kuřecí prsíčka v sýrovém obalu. Pouhých 6 % zvolilo frankfurtskou vepřovou pečení. Druhou polovinu jídel tvořil zeleninový salát s olivami s 21 % a pikantní masová směs s 29 %. (viz graf 5)

Graf 5: Zvolte si pokrm, který je Vám nejsympatičtější.



Zdroj: Vlastní tvorba

U grafu 6 je prokázáno, že se hypotéza nepotvrdila. Z větší části si respondenti vybrali spíše lehčí jídla, jako jsou vepřové rizoto s 37 %, 33% získal cuketový bramborák a pečené kuře s 23 %. Zbýlých 7 % respondentů si vybralo cikánskou hovězí pečeň.

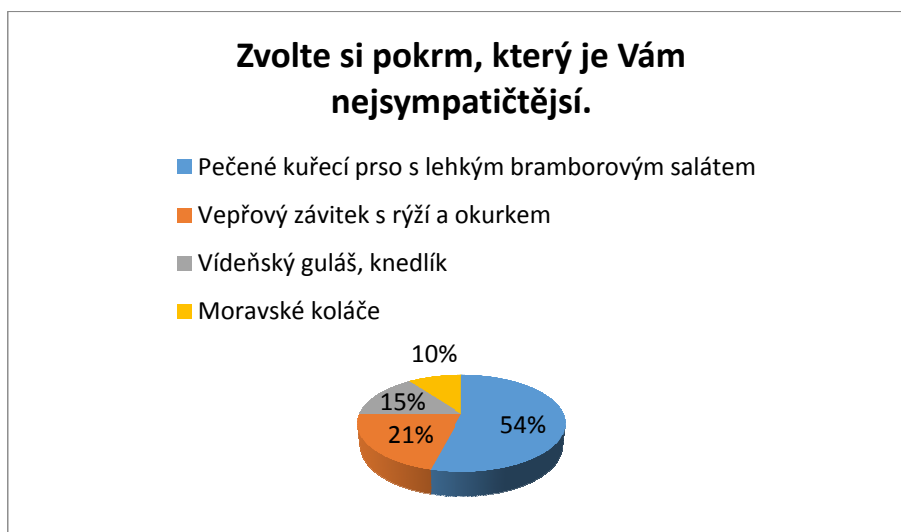
Graf 6: Zvolte si pokrm, který je Vám nejsympatičtější.



Zdroj: Vlastní tvorba

V rámci 7 grafu se hypotéza opět nepotvrdila. V nabídce jsou dvě lehčí jídla, jedno hutnější a jeden sladký pokrm. Větší polovina respondentů si vybrala pečené kuřecí prso 54 %. Druhou část poloviny si rozdělují vepřový závitok (21 %) a vídeňský guláš (15 %). Sladký pokrm si vybralo pouze 10 % respondentů.

Graf 7: Zvolte si pokrm, který je Vám nejsympatičtější.



Zdroj: Vlastní tvorba

Nejčastěji zvolené pokrmy jsou hutnějšího charakteru. Tyto dva pokrmy byly zodpovězeny v přibližně stejném počtu. 39 % respondentů si zvolilo vepřový kotlet, 37% si vybralo masové kuličky. Hypotéza se tedy potvrdila. Zbylé dva pokrmy si rozdělilo 24% respondentů. (viz graf 8)

Graf 8: Zvolte si pokrm, který je Vám nejsympatičtější.



Zdroj: Vlastní tvorba

V rámci poslední otázky bylo zjištěno, že dva pokrmy byly zodpovězeny ve stejném počtu. Smažené kousky lososa a přírodní kuřecí prsíčka si zvolilo 46% respondentů. Pouhých 8% respondentů si rozdělilo čili fazole (6%) a hamburskou kýtu (2%). Hypotéza se tedy potvrdila

pouze s částí, protože kousky lososa by mohly být lehčí jídlo, pokud by ale nebyly smažené a s majonézou.

**Graf 9: Zvolte si pokrm, který je Vám nejsympatičtější.**



**Zdroj: Vlastní tvorba**

Druhá část hypotézy se vztahuje k celému týdnu. Vytvořena byla stejně jako první část hypotézy. Tedy, že si respondenti vyberou spíše hutnější jídla, než ta lehčí.

Tato hypotéza se nepotvrdila, z důvodu poslední otázky, kdy si respondenti vybrali ve stejném počtu lehčí i hutnější pokrm. Došlo tedy k rovnováze mezi vybíranými pokrmy. Otázky 7 – 11 byly zodpovězeny následovně:

**Tabulka 12: Tabulka výsledku hypotézy**

otázka	vybraný pokrm	hypotéza
7.	- smažená kuřecí prsíčka v sýrovém obalu, bramborová kaše	ANO
8.	- vepřové rizoto sypané sýrem, okurek	NE
9.	- pečené kuřecí prso s lehkým bramborovým salátem	NE
10.	- vepřový kotlet s nivovou omáčkou a americkými bramborami	ANO
11.	- smažené kousky lososa s bylinkovou majonézou, bramborová kaše - přírodní kuřecí prsíčka se smetanovým rizotem	ANO NE

**Zdroj: Vlastní tvorba**

Na základě nejpočetnějších odpovědí, bylo zjištěno, že si respondenti za hutnější jídla vybírají spíše smažené pokrmy, nebo pokrmy které jsou doplněny omáčkou. (viz tabulka 12, otázka 7, 10, 11). Pokrm u 7 otázky je hutný a smažený, ale je doplněn správnou (lehčí) přílohou. U 10



otázky je smažená příloha a vepřový kotlet s nivovou omáčkou, což není v zásadě správně. Pokrm by měl, být bez omáčky aby byl odlehčený, nebo by měla být nahrazena smažená příloha za šťouchané brambory. 11 otázka představuje dva vybrané pokrmy, přičemž přírodní kuřecí prsíčka se smetanovým rizotem jsou lehčího charakteru a pokrm je správně sestaven. Druhý pokrm smažené kousky lososa s bylinkovou majonézou je doplněn o lehčí přílohu (bramborová kaše). U tohoto posledního pokrmu je sporné, zda ke smaženému pokrmu přidat majonézu.

Za lehčí pokrmy si respondenti vybírali vepřové rizoto sypané sýrem (otázka 8), pečené kuřecí prso s lehkým bramborovým salátem (otázka 9) a přírodní kuřecí prsíčka se smetanovým rizotem. Tyto pokrmy jsou sestaveny správně. Přílohy doplňují úpravy pokrmů a tím je jejich poměr vyrovnaný.

### III. NÁVRHOVÁČÁST

## 5 INOVACE MENU V SOULADU SE ZÁSADAMI SPRÁVNÉ VÝŽIVY

Na základě provedeného výzkumu bylo zjištěno, že velká část dotazovaných si udržuje zdravý životní styl. Kapitola je zaměřena na vytvoření nového denního menu pro restauraci Litovel a eliminovat její chyby.

Restaurace Litovel se snaží sestavovat menu se zásadami správné výživy, tedy se zásadami správného sestavování pokrmu. Denní menu se snaží sestavovat i v rámci správného tvoření jídelního lístku s drobnými chybami. Jednou z hlavních chyb je stálá nabídka kynutého knedlíku jako přílohy.

Tabulka 13: Inovace menu vybrané restaurace

	POLEVK	MENU
PO	Silný hovězí vývar	1. Přírodní kuřecí plátek, rýže
		2. Šunko-fleky, okurek
		3. Vepřová kotleta s pečeným bramborem
ÚT	Zelná polévka	1. Pstruh na másle, vařený brambor
		2. Hovězí plátky na houbách, rýže
		3. Kuřecí tortila se zeleninou
ST	Bramboro -vá polévka	1. Vepřová pečeně se zelím, knedlík
		2. Krůtí steak, zeleninový kuskus
		3. Čočka na kyselo, vejce, okurek, pečivo
ČT	Kuřecí vývar s nudlemi	1. Domácí ovocné kynuté knedlíky s jahodovou omáčkou
		2. Pečené kuřecí stehno na bylinkách, vařený brambor
		3. Játra na cibulce, rýže
PÁ	Hracho -vá polévka	1. Vepřová panenka v kabátku ze slaniny na červených fazolích, bramborová kaše
		2. Vařené hovězí maso, rajská omáčka, kolínka
		3. Grilovaný kuřecí špíz se zeleninou, domácí opékané brambory

Zdroj: Vlastní tvorba

Inovované týdenní menu se skládá ze tří denních jídel. Jídla jsou sestavena, tak aby se neopakovala jejich úprava. Ze zdravotního hlediska se jedenkrát do týdne v jídelníčku objevuje ryba, luštěniny a vnitřnosti. Pokrmy jsou sestavovány tak, aby na talíři byli bílkoviny (libové maso, luštěniny, vejce), komplexní sacharidy (brambory, rýže, těstoviny, kuskus).

Tvorba menu byla založena na použití jiné přílohy, než je kynutý knedlík, který se v současném menu restaurace objevuje velmi často (čtyřikrát do týdne). Cílem tedy bylo odlehčit hutnější jídla (omáčky), přidáním lehčí přílohy. Dále byla zredukována smažená jídla a smažené přílohy.

Restaurace by určitě měla obměňovat jídelní lístek podle ročního období. V letním období zařazovat více zeleninových salátů a odlehčených jídel. V zimním období připravovat hutnější (energeticky bohatší) pokrmy. Využití sezónních potravin je také na místě, především zeleninu a ovoce, které se na trhu objevují v dostatečném množství. Mnohem levnější pro restauraci by bylo připravovat si domácí zálivky, saláty a omáčky, než kupovat instantní. Jednou z hlavních věcí je také to, že jsou zdravější a chutnější, protože kuchař ví, co použil.

### **Další návrhy**

Jedním z dalších velice prospěšných návrhů, jak zlepšit denní menu, je pravidelné měsíčné porady. Kuchaři i číšníci by měli možnost se vyjádřit k sestavě menu, což by znamenalo přínos nejen pro restauraci, ale i zákazníkům. V rámci tohoto návrhu je také pravidelné školení zaměstnanců, aby se zdokonalovali ve svých profesích. Číšníci a servírky jsou nejbližší hostům a ví, co si zákazníci přejí a co jim chutná. Jsou také prakticky jediné osoby, které uzavírají obchod mezi zákazníkem a podnikem. Díky pravidelným školením a zdokonalováním můžou zlepšit prestiž podniku.

Druhý návrh se týká podávání sezónní zeleniny a ovoce. K této nabídce by byl přímo uzpůsobený chlazený vozík, který by byl k dispozici v době poledních menu. V rámci tohoto vozíku by byly k dispozici dvě misky, velká (za 50 Kč) a malá (25 Kč), ty by umožnily, aby si zákazníci mohli vybrat jaké množství zeleniny, či ovoce sníst a na jaké zrovna mají chuť. Ze začátku by stačil, menší rozsah surovin (zelenina - okurek, rajče, paprika, salát, ovoce – jablko, hrozn, hruška, pomeranč), pokud by byl vozík úspěšný, mohl by se později rozšířit o další suroviny.

Třetí návrh je jeden z nejdůležitějších a neprospěšnějších, jde o hodnocení zákazníkem. Vedení by vytvořilo jednoduchý, krátký a srozumitelný dotazník, který by znamenal zpětnou vazbu od zákazníků. Tento dotazník by byl využíván jednou za půl roku na konci týdne, aby neobtěžoval zákazníky. Na základě otázek by vedení zjistilo, co se zákazníkům líbí, co se jim naopak nelíbí, co by zlepšili, nebo co jim chybí. Poté, co by zákazníci dojedli své denní menu, by jim číšníci přinesli dotazník s tužkami a poprosili zákazníky o vyplnění. K dotazníku by byl podáván talíř buchet na účet podniku.

## ZÁVĚR

Bakalářská práce byla především zaměřena na problematiku v restauračním stravování. Zejména tedy na správné tvoření menu v rámci správné výživy. Cílem tedy bylo inovovat denní menu restaurace s ohledem na správnou výživu.

V teoretické rovině byla práce zaměřena na představení a vymezení zásad správné výživy. Popisuje význam výživy, chemické látky (nutriety) a pitný režim. Dále specifikuje nemoci, které vznikají v důsledku špatné životosprávy a také nemoci, které potřebují zvýšenou pozornost a speciální výživu. Poslední podkapitola teoretické části se zabývá společným stravováním a zásadami tvoření jídelního a nápojového lístku a také základními údaji, které musí jídelní lístek obsahovat.

Další část bakalářské práce tvoří charakteristiku metodik, které byly v práci použity pro účely praktické části. V rámci této kapitoly byly vypsány metody sběru dat, dotazníku a osobního rozhovoru a dále byl sepsán jejich postup a zpracování.

Podstatou první kapitoly praktické části bylo představení restaurace spolu s marketingovou komunikací, tedy s nabídkou produktů. Druhou částí je představení konkurence v dané lokalitě a analýza současných denních menu. Třetí část kapitoly se zaměřuje na analýzu současného denního menu vybrané restaurace. Na základě analýzy bylo zjištěno, do jaké míry správně restaurace sestavuje týdenní menu a jaké dělá chyby. Poslední kapitolou praktické části byla analýza dotazníkového šetření, osobního rozhovoru a vyhodnocení hypotéz. Dotazníkové šetření poukázalo na to, že větší část zákazníků se zajímá o zdravou výživu, mají ji v podvědomí a snaží se stravovat správně. Díky tomuto zjištění se dá říci, že by zákazníci i uvítali možnost zdravějšího menu

Na základě zjištěných poznatků byl sestaven návrh nového týdenního menu. Menu bylo skládáno tak, aby bylo v souladu se zásadami správné výživy a se zásadami tvorby jídelního lístku. Chyby v současném menu jako je častá nabídka stejné přílohy, nebo vyskytující se jak smažené pokrmy, tak přílohy byly eliminovány.

Přínos teoretické části lze interpretovat jako přehledné zpracování a vymezení zásad správné výživy, tedy problematiky týkající se správné a zdravé výživy.

Přínos v praktické rovině je popis restaurace a samozřejmě důkladně provedený výzkum, který byl zaměřen na současné týdenní menu restaurace. Díky tomuto výzkumu bylo navrženo nové menu, které vyhovuje správné výživě.

Je možné konstatovat, že záměr a cíl bakalářské práce byl splněn.

## SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

### Bibliografické citace:

- [1] BOTTERMANN, Peter a Martina KOPPELWIESER. *Cukrovka: prevence a vhodná léčba*. 1. vyd. Praha: Olympia, 2008. Můj problém--. ISBN 978-80-7376-090-8.
- [2] INDROVÁ, Jarmila, Zdenka PETRŮ a Martin VAŠKO. *Podnikatelská činnost ve stravování a hotelnictví*. Přepřac. 1. vyd. Praha: Vysoká škola ekonomická, 1995. ISBN 80-7079-054-7.
- [3] KLIMEŠOVÁ, Iva a Jiří STELZER. *Fyziologie výživy*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2013. ISBN 978-80-244-3280-9.
- [4] KUDLOVÁ, Eva. *Hygienu výživy a nutriční epidemiologie*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2009. ISBN 978-80-246-1735-0.
- [5] LUKÁŠKOVÁ, Eva a Zdeněk MÁLEK. *Food and beverage management*. Brno: Vysoká škola obchodní a hotelová, 2012. ISBN 978-80-87300-23-7.
- [6] PÁNEK, Jan. *Základy výživy*. Vyd. 1. Praha: Svoboda Servis, 2002. ISBN 80-86320-23-5.
- [7] SALAČ, Gustav. *Stolničení*. Vyd. 1. Praha: Fortuna, 1996. ISBN 80-7168-333-7.
- [8] SVAČINA, Štěpán. *Klinická dietologie*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-2256-6.
- [9] SVAČINA, Štěpán. *Obezitologie a teorie metabolického syndromu*. Vyd. 1. Praha: Triton, 2013. Lékařské repetitorium. ISBN 978-80-7387-678-4.
- [10] TUREK, Bohumil. *Výživový stav populace a nutriční rizika*. 1. vyd. Praha: Státní zdravotní ústav, 2004. ISBN 80-7071-243-0.
- [11] ZIMÁKOVÁ, Blanka. *Food & beverage management*. Vyd. 2. [i.e. vyd. 3.?]. Praha: Vysoká škola hotelová v Praze 8, 2007. ISBN 978-80-86578-74-3.

### Internetové citace:

- [12] Internetové stránky celostnimedica.cz. *Minerální látky*. [online]. [cit. 2016-01-15]. Dostupné z: <http://www.celostnimedica.cz/mineralni-latky-jejich-zdroje-a-vyznam-pro-organismus.htm>
- [13] Internetové stránky doktorka.cz. *Zdravotní rizika plynoucí z nesprávné výživy*. [online]. [cit. 2016-01-15]. Dostupné z: <http://zdrava-vyziva.doktorka.cz/cim-trpime-souvislosti-nespravnu/>
- [14] Internetové stránky vitalion.cz. *Obezita*. [online]. [cit. 2016-01-20]. Dostupné z: <http://nemoci.vitalion.cz/obezita/>
- [15] Internetové stránky vitalion.cz. *Metabolický syndrom*. [online]. [cit. 2016-01-20]. Dostupné z: <http://nemoci.vitalion.cz/metabolicky-syndrom/>
- [16] Internetové stránky vitalion.cz. *Celiakie*. [online]. [cit. 2016-01-20]. Dostupné z: <http://nemoci.vitalion.cz/celiakie/>
- [17] Internetové stránky mlekobezlaktozy.cz. *Celiakie*. [online]. [cit. 2016-01-20]. Dostupné z: <http://www.mlekobezlaktozy.cz/prodejny.htm>
- [18] Internetové stránky celiak.cz. *Celiakie*. [online]. [cit. 2016-01-20]. Dostupné z: <http://www.celiak.cz/o-nemoci/celiakie>
- [19] Internetové stránky vitalion.cz. *Fenylketonurie*. [online]. [cit. 2016-01-21]. Dostupné z: <http://nemoci.vitalion.cz/fenylketonurie/>
- [20] Internetové stránky nspku.cz. *Fenylketonurie*. [online]. [cit. 2016-01-21]. Dostupné z: <http://www.nspku.cz/nemoci/fenylketonurie.html>
- [21] Internetové stránky akc.cz. *Označování alergenů*. [online]. [cit. 2016-01-24]. Dostupné z: <http://www.akc.cz/clanek-1078/oznacovani-alergenu-od-13-12-2014>
- [22] Internetové stránky restaurace-litovel.cz. *Představení Restaurace Litovel*. [online]. [cit. 2016-02-20]. Dostupné z: <http://www.restaurace-litovel.cz/>
- [23] Internetové stránky rkd.cz. *Představení restaurace Katolický dům*. [online]. [cit. 2016-02-20]. Dostupné z: <http://www.rkd.cz/>
- [24] Internetové stránky ristorantesole.eu. *Představení restaurace Villa Sole*. [online]. [cit. 2016-02-20]. Dostupné z: <http://www.ristorantesole.eu/>



[25] Internetové stránky vinarnasembera.cz. *Představení Vinárny u Šembery*. [online]. [cit. 2016-02-20]. Dostupné z: <http://www.vinarnasembera.cz/>

[26] Internetové stránky hotel-arkada.cz. *Představení Hotelu Arkáda*. [online]. [cit. 2016-02-20]. Dostupné z: <http://www.hotel-arkada.cz/>

## **SEZNAM OBRÁZKŮ**

Obrázek 1: Potravinová pyramida .....	12
Obrázek 2: Množství sacharidů (g) ve 100 g potravin.....	13
Obrázek 3: Množství tuku (g) ve 100 g potravin.....	14
Obrázek 4: Množství bílkovin (g) ve 100 g potravin.....	15
Obrázek 5: Organizační struktura restaurace.....	28

## SEZNAM TABULEK

Tabulka 1: Zdroje minerálních látek.....	18
Tabulka 2: Zdroje stopových prvků.....	19
Tabulka 3: Pravidla pitného režimu.....	19
Tabulka 4: Mezinárodně používané pořadí pokrmů.....	23
Tabulka 5: Důležité údaje jídelního lístku.....	24
Tabulka 6: Pořadí nápojového lístku.....	25
Tabulka 7: Nabídka poledního menu - Katolický dům.....	29
Tabulka 8: Nabídka poledního menu - Villa Sole.....	30
Tabulka 9: Nabídka poledního menu - Vinárna u Šembery.....	32
Tabulka 10: Nabídka poledního menu - Hotel Arkáda.....	33
Tabulka 11: Nabídka poledního menu - Restaurace Litovel.....	34
Tabulka 12: Tabulka výsledku hypotézy.....	40
Tabulka 13: Inovace menu vybrané restaurace.....	42

## SEZNAM GRAFŮ

Graf 1: Zajímáte se o zdravou výživu? .....	35
Graf 2: Stravujete se pravidelně? .....	36
Graf 3: Stravujete se v restauraci? .....	36
Graf 4: Uvítali byste možnost zdravějšího menu? .....	37
Graf 5: Zvolte si pokrm, který je Vám nejsympatičtější.....	38
Graf 6: Zvolte si pokrm, který je Vám nejsympatičtější.....	38
Graf 7: Zvolte si pokrm, který je Vám nejsympatičtější.....	39
Graf 8: Zvolte si pokrm, který je Vám nejsympatičtější.....	39
Graf 9: Zvolte si pokrm, který je Vám nejsympatičtější.....	40

## **SEZNAM ZKRATEK**

tzv. - tak zvaný/á

BMI - index tělesné hmotnosti

tzn. - to znamená

DNA - Deoxyribonukleová kyselina – nositelka genetické informace

RNA - Ribonukleová kyselina – převod genetické informace z DNA do struktury proteinů

mg - miligram

## SEZNAM PŘÍLOH

Příloha č. 1:

Obrázek 6: Restaurace Litovel.....	55
Obrázek 7: Ukázka pokrmu navrhovaného menu.....	55
Obrázek 8: Ukázka pokrmu navrhovaného menu.....	56

Příloha č. 2:

Tabulka 14: Dotazník.....	57
---------------------------	----

Příloha č. 1

Obrázek 6: Restaurace Litovel



Zdroj: [www.restaurace-litovel.cz](http://www.restaurace-litovel.cz)

Obrázek 7: Ukázka pokrmu navrhovaného menu



Zdroj: Vlastní tvorba

**Obrázek 8: Ukázka pokrmu navrhovaného menu**



**Zdroj: Vlastní tvorba**



Příloha č.2

Tabulka 14: Dotazník

<b>DOTAZNÍK</b>	
1. Uved'te, Vaše pohlaví.	A) Žena B) Muž
2. Zajímáte se o zdravou výživu?	A) Ano B) Ne
3. Stravujete se pravidelně?	A) Ano (striktně) B) Snažím se C) Ne
4. Stravujete se v restauraci:	A) Ano B) Ne
5. Pokud „ano“ jak často?	A) 1x do měsíce B) 2x do měsíce C) 3x do měsíce D) 4x a více do měsíce
6. Uvítali byste možnost zdravějšího menu?	A) Ano B) Ne
7. Zvolte pokrm, který je Vám nejsympatičtější.	A) Zeleninový salát s olivami, tuňákem a vejcem, toasty B) Frankfurtská vepřová pečeně, kolínka C) Pikantní masová směs s paprikou a pórkem, rýže D) Smažená kuřecí prsíčka v sýrovém obalu, bramborová kaše
8. Zvolte pokrm, který je Vám nejsympatičtější.	A) Vepřové rizoto sypané sýrem okurek B) Cuketový bramborák pečený v troubě se zeleninovým salátem C) Pečené kuře s bramborem, kompot D) Cikánská hovězí pečeně, knedlík
9. Zvolte pokrm, který je Vám nejsympatičtější.	A) Moravské koláče B) Vepřový závitok s rýží a okurkem C) Vídeňský guláš knedlík D) Pečené kuřecí prso s lehkým bramborovým salátem
10. Zvolte pokrm, který je Vám nejsympatičtější.	A) Krůtí játra na víně, rýže B) Masové kuličky na zelenině, šťouchané brambory C) Pečený hovězí krk se špenátem, bramborový knedlík D) Vepřový kotlet s nivovou omáčkou, americké brambory
11. Zvolte pokrm, který je Vám nejsympatičtější.	A) Čili fazole s klobásou, chléb B) Hamburská kýta, knedlík C) Přírodní kuřecí prsíčka se smetanovým rizotem D) Smažené kousky lososa s bylinkovou majonézou, bramborová kaše

Zdroj 1: Vlastní tvorba