



Zdravotně  
sociální fakulta  
Faculty of Health  
and Social Sciences

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

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích  
Fakulta zdravotně sociální  
Katedra klinických a preklinických oborů

Bakalářská práce

# Nutriční péče na dětských klinikách a v nemocničních zařízeních

Vypracovala: Jana Metelcová

Vedoucí práce: Doc. MUDr. Miroslav Stránský

České Budějovice 2016

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

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

V Českých Budějovicích dne (04.05.2016)

.....

Jana Metelcová

## **Poděkování**

Osoba, které bych chtěla v první řadě poděkovat, je vedoucí mé bakalářské práce pan docent Stránský, a to za jeho odborné vedení a cenné rady, které mi při psaní této práce poskytl, dále za jeho maximální ochotu, podporu a trpělivost.

Následně děkuji panu profesoru Velemínskému, který mi poskytl pomoc u praktické části bakalářské práce a nemocnicím v Jindřichově Hradci a Českých Budějovicích za umožnění mého výzkumu.

V neposlední řadě děkuji celé své rodině, za trpělivost a podporu během celého studia.

## Abstrakt

Hlavním cílem bakalářské práce s názvem Nutriční péče na dětských klinikách a v nemocničních zařízeních je zhodnotit, zda jsou realizovány a zároveň kontrolovány nutriční normy, které jsou pro starší dětské pacienty vytvořeny, aby byly plněny jejich fyziologické potřeby, v mnou vybraných nemocničních zařízeních. Dalším cílem je zhodnotit spokojenost školních hospitalizovaných pacientů s výživou, kterou jim nemocnice poskytuje.

Teoretická část práce pojednává o charakteristice nutriční péče a práci terapeuta s pacienty adolescentního věku a jejich výživových potřeb. Dále o nutričních rizicích a okrajově i o technologických postupech při přípravě pokrmů.

Pro zpracování výzkumné části byla použita metoda kvalitativního výzkumu, která byla realizována pomocí dotazníků vyplněných předem vybranými hospitalizovanými dětmi, se kterými jsem následně provedla rozhovor. Jedná se o děti ve věku 10 - 14 let, které měly naordinovanu dietu číslo 13, cca polovinu výzkumného vzorku tvořili chlapci a polovinu tvořila děvčata. Výzkum s pacienty jsem provedla na dětském oddělení v nemocnici v Jindřichově Hradci v prosinci roku 2015 a na tomtéž oddělení v nemocnici v Českých Budějovicích v únoru roku 2016. Počáteční počet respondentů byl po pěti pacientech na každém oddělení, v mém výzkumu byla ale využita metoda tzv. sněhové koule, a tak jsem na každém pracovišti byla v kontaktu s deseti dětmi. Týdenní jídelní lístek, podle kterého byly pokrmy dětem poskytovány, jsem získala ve stravovacích zařízeních nemocnic. Stravu jsem poté zadala do programu: „Nutriservis Profi“, pomocí kterého jsem získala hodnoty živin, jež připravovaná strava obsahovala.

Výsledky z obou nemocnic, které vzešly z programu, jsem porovnála s nutričními hodnotami pro daný věk, které jsou stanoveny Společností pro výživu, a tak jsem mohla zhodnotit plnění fyziologických potřeb pacientů. Z výsledků, které jsem získala, jsem zjistila, že obě nemocnice mají problém zajistit svým dětským pacientům dostatek vlákniny, fosforu a vápníku. Dále je v jídelníčkách obsažen nadbytek sodíku, draslíku, cholesterolu a vitamínu C. Díky tomu, že jsem působila na stáži jak v nemocnici v Jindřichově Hradci, tak v Českých Budějovicích, mohla jsem zhodnotit i realizaci kontroly plnění fyziologických potřeb dětí. Vzhledem k tomu, že předchozí vyhodnocování prokázalo jisté nedostatky, měli by se terapeuti z obou nemocnic více zaměřit na kontrolu nutričních hodnot jídel předkládaných dětem a následně doporučuji

více se věnovat jídelníčkům i z pohledu zlepšení jejich pestrosti. Terapeuti by také měli vylepšit svoji docházku na dětská oddělení, ta je momentálně nulová.

Hodnocení dětí, které vyšlo z dotazníků a osobních rozhovorů, jsem zpracovala a porovnávala navzájem obě nemocnice. Z těchto údajů mi vyšla větší spokojenost se stravováním u dětí hospitalizovaných v nemocnici v Jindřichově Hradci.

V závěru práce shrnuji celý výzkum, který jsem provedla, a navrhuji zlepšení pro nemocnice, které by dle mého názoru bylo vhodné. V přílohách je zařazen vzorový týdenní jídelníček pro dietu číslo 13, který by nemocnice mohly využít.

### **Klíčová slova**

Nutriční péče; děti; adolescent; nemocniční zařízení; stravování.

## **Abstract**

The main goal of this work called Nutritional Care in Children's Hospital and Hospital facilities is to verify whether the nutritional standards created for older child patients meet the needs and are checked and if their physiological needs are fulfilled in chosen hospitals. The next objective is to evaluate the satisfaction of the hospitalised patients with the meals given to them by hospitals.

The theoretical part of this work deals with nutritional care, therapeutic care and nutritional needs of adolescents. It further deals with nutritional risks and marginally mentions technological processes regarding meal preparation.

The method of qualitative research was used by using questionnaires filled in by chosen children patients who were then interviewed. Children aged 10 to 14 were supposed to be on diet number 13, half of them were boys and the other half were girls. The research was conducted in the children's ward in the hospital in Jindřichův Hradec in December 2015 and in the same type of ward in the hospital in České Budějovice in February 2016. The initial number of respondents was five patients in each ward, then using snow ball sampling method their number increased into ten in each ward. The weekly menu according to which the meals were distributed was obtained from the catering facilities of the hospitals. By using the program "Nutriservis Profi" the contents of nutrients in the meals were obtained.

The results gathered from the program "Nutriservis Profi" were compared with recommended values for particular age group defined by The Czech Society for Nutrition, so meeting the physiological needs of the patients could be evaluated. From the results it was found that both hospitals have problems with supplying enough fibre content, phosphorus and calcium in meals for children's patients. There is also sodium, potassium, cholesterol and vitamin C surplus in the menus. Thanks to the internship in both hospitals in Jindřichův Hradec and České Budějovice meeting the physiological needs of the children could be evaluated. Considering the fact that the previous evaluation revealed some imperfections, therapists from both hospitals should concentrate more on checking nutritional values in meals, consequently it was recommended to focus more on the variety of the menus and their improvement. There were also inadequacies in attendance at the children's ward.

There was a comparison of the results from both hospitals, based on questionnaires and interviews from the children's point of view. Based on the data, children hospitalized in Jindřichův Hradec were more satisfied with the meals.

In the conclusion there is a summary of the research and suggested suitable improvements for hospitals. There is a model menu for diet number 13 in the attachment which could be used by hospitals.

**Keywords:**

Nutritional care, children, adolescents, hospitals, feeding in hospitals.

# Obsah

<b>ÚVOD.....</b>	<b>10</b>
<b>1 TEORETICKÁ VÝCHODISKA.....</b>	<b>12</b>
1.1 ZDRAVÍ.....	12
1.2 NUTRIČNÍ TERAPEUT A NUTRIČNÍ PÉČE .....	12
1.2.1 <i>Nutriční terapeut pro výživu dětí</i> .....	12
1.2.2 <i>Nutriční tým</i> .....	13
1.2.3 <i>Nutriční péče</i> .....	13
1.2.4 <i>Stupňovitá nutriční péče a nutriční screening</i> .....	13
1.3 KLINICKÁ VÝŽIVA.....	14
1.3.1 <i>Dietní systém</i> .....	15
1.3.2 <i>Jednotlivé diety v dietním systému</i> .....	15
1.4 CHARAKTERISTIKA ADOLESCENTNÍHO VĚKU .....	16
1.4.1 <i>Tělesné změny v adolescenci a percentilový graf</i> .....	17
1.5 NUTRIČNÍ RIZIKO DĚTSKÝCH PACIENTŮ .....	18
1.5.1 <i>Hodnocení nutričního stavu nemocného dítěte</i> .....	18
1.5.2 <i>Skóre nutričního rizika dětí</i> .....	19
1.6 VÝŽIVA STARŠÍCH ŠKOLNÍCH DĚTÍ .....	19
1.6.1 <i>Stravovací režim v nemocnici</i> .....	20
1.6.2 <i>Výživa hospitalizovaných dětí</i> .....	20
1.6.3 <i>Potřeba energie</i> .....	21
1.6.4 <i>Potřeba bílkovin</i> .....	21
1.6.5 <i>Potřeba sacharidů</i> .....	22
1.6.6 <i>Potřeba tuků</i> .....	23
1.6.7 <i>Potřeba mikronutrientů</i> .....	24
1.6.8 <i>Tekutiny a pitný režim</i> .....	26
1.6.9 <i>Doporučený denní příjem živin/den</i> .....	28
1.7 TECHNOLOGICKÁ PŘÍPRAVA POKRMŮ PRO DÍTĚ VE STARŠÍM ŠKOLNÍM VĚKU .....	29
1.7.1 <i>Vaření</i> .....	30
1.7.2 <i>Pečení</i> .....	30
1.7.3 <i>Dušení</i> .....	30
1.7.4 <i>Smažení</i> .....	30



1.8 MALNUTRICE .....	31
1.8.1 Diagnostika malnutrice.....	31
1.8.2 Hodnotící škály pro riziko malnutrice .....	31
1.8.3 Léčba.....	32
1.8.4 Průzkumy četnosti malnutrice na dětských odděleních .....	32
<b>2 CÍLE PRÁCE A VÝZKUMNÉ OTÁZKY .....</b>	<b>34</b>
2.1 CÍLE PRÁCE .....	34
2.2 VÝZKUMNÉ OTÁZKY .....	34
<b>3 METODIKA VÝZKUMU.....</b>	<b>35</b>
3.1 CHARAKTERISTIKA VÝZKUMNÉHO SOUBORU .....	35
3.2 POUŽITÉ METODY A SBĚR DAT.....	35
<b>4 VÝSLEDKY .....</b>	<b>42</b>
4.1 SHRnutí INFORMACÍ ZÍSKANÝCH POMOCÍ DOTAZNÍKŮ A ROZHovorŮ .....	42
4.2 VYHODNOCENÍ JÍDELNÍCH LÍSTKŮ V RÁMCI SPRAVNOSTI PRŮMĚRNÉHO MNOŽSTVÍ HODNOT NUTRIČNÍCH ELEMENTŮ/TÝDEN .....	42
4.3 HODNOCENÍ PLNĚNÍ KONTROLY .....	43
4.4 HODNOCENÍ JÍDELNÍCH LÍSTKŮ- SKLADBA .....	44
4.5 CELKOVÉ POROVNÁNÍ NEMOCNIC A JEJICH POROVNÁNÍ SE VZOROVÝM LÍSTKEM DIETY ČÍSLO 13 .....	44
<b>5 DISKUZE .....</b>	<b>46</b>
<b>ZÁVĚR .....</b>	<b>48</b>
<b>SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY A ZDROJŮ .....</b>	<b>50</b>
<b>SEZNAM TABULEK.....</b>	<b>55</b>
<b>SEZNAM POUŽITÝCH ZKRATEK .....</b>	<b>56</b>

## Úvod

Jídlo aneb výživa a stravování, to je nepostradatelný aspekt, který se dotýká každého jedince již od počátku narození. Oproti minulosti přináší dnešní doba lidem dostatečné množství informací o tom, jak významný vliv má výživa na jejich zdraví. V současnosti by již tedy neměl být problém jíst potraviny, které našim tělům zabezpečí veškeré potřebné látky a nebudou je zbytečně zatěžovat a poškozovat.

Strava, která je podávána hospitalizovaným pacientům v nemocničních zařízeních, musí být energeticky hodnotná, esteticky upravená, chutná, teplá a z hlediska mikrobiologického i hygienického zdravotně nezávadná. Zvládnutí zásad správného stravování je „gró“ výživy jako takové.

Vzhledem k tomu, že dětský organismus při své přeměně na dospělou osobu prochází mnoha změnami, ať tělesnými či psychickými, je plnohodnotná pestrá strava nezbytná, ta totiž zajišťuje správný fyziologický vývoj dětí. V dorosteneckém věku jedinců dochází k ovlivnění výživových potřeb a stravovacích návyků díky jejich zkušenostem a duševním změnám. V tomto období je typickým jevem, že se dospívající začínají více zajímat o to, co konzumují a o výživu v širším smyslu, než tomu bylo v dřívějších letech. Většinou se jedná o individuální současný význam stravy, čili zaměření se na situaci, ve které se právě nacházejí. Proto se právě v těchto letech často objevují poruchy příjmu potravy (mentální anorexie, mentální bulimie, obezita, apod.). Následky, ke kterým dochází kvůli nesprávné výživě dítěte, mohou negativně zasáhnout do jeho vývoje a růstu, a tyto komplikace se pak projevují i v dospělém věku. Proto je velmi podstatným faktorem, aby byly děti zejména rodiči vedeny ke správným stravovacím návykům a zdravému životnímu stylu a tato pravidla si také osvojily. Do jisté míry to může zabránit vzniku civilizačních onemocnění a jiných chorob v pozdějším věku. Od rodičů je mimo jiné také očekáváno, že půjdou svým ratolestem příkladem.

V teoretické části se budu zabývat charakteristikou nutriční péče o děti adolescentního věku a jejich výživovými potřebami. Dále nutričními riziky a okrajově i technologickými postupy při přípravě pokrmů.

Za cíl své bakalářské práce si kladu zjistit, jestli jsou ve vybraných nemocničních zařízeních uspokojovány a kontrolovány výživové potřeby starších dětských pacientů tak, aby odpovídaly jejich věku a zhodnotit spokojenost hospitalizovaných pacientů školního věku s výživou, kterou jim nemocnice poskytuje. Pomocí těchto údajů budu

moci objektivně vyhodnotit, zda dané nemocnice plní fyziologické potřeby starších dětí a také to, jak jsou tito pacienti subjektivně spokojeni. Sběr potřebných dat bude probíhat formou dotazníků a rozhovorů s pacienty a náhledem do nemocničních jídelních lístků, přesněji diety číslo 13.

Téma jsem si vybrala z toho důvodu, že dle mého názoru, se výživou hospitalizovaných dětí mnoho lidí nezabývá a není vytvořen takový dietní systém, který by si tito pacienti zasloužili. Další důvod je takový, že práce s dětmi mě baví a naplňuje, jsou naší budoucností, ve které se skrývá obrovský potenciál. Neposlední příčinou jsou časté poruchy příjmu potravy, se kterými se často vypořádávají mladí jedinci, a kterým bych takto velmi ráda pomohla.

Správné stravování, a to nejen v nemocničních zařízeních, má neopomenutelný vliv při léčbě různorodých nemocí a úrazů. Pozitivním následkem příjmu doporučených dávek veškerých živin je jeho blahodárny vliv jak při samotné léčbě pacientů, tak působí kladně na ekonomiku nemocnice, a to díky k tomu, že se zkrátí časová náročnost léčení.

# 1 Teoretická východiska

Člověk je jedinečná a neopakovatelná forma, kdy se jedná o filosoficko-nábožensko- vědeckou záležitost. Je výsledkem evolučního procesu, který probíhal miliardy let, a tak mohly vzniknout z těch nejjednodušších forem formy složitější (Velemínský, 2011).

## 1.1 Zdraví

Podle nynějších výzkumů je lidské zdraví ve vyspělých zemích nejvíce ohroženo především nevhodným stylem života lidí, tzn. nesprávnou skladbou jídel během dne, omezováním či nepřiměřeně zvýšeným příjmem potravy, celkově nevhodnými výživovými zvyklostmi, sníženou tělesnou aktivitou, stresem, neadekvátním pracovním tempem, nedostatkem času na relaxaci, konzumací alkoholu a dalších návykových látek, apod.

Definice, které vysvětlují pojem zdraví, je mnoho. Jedna z nich říká, že zdraví je stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody, ne jen nepřítomnosti nemoci nebo vady (Zavázalová, 2008).

Zdraví lze tedy hodnotit jako multifaktoriální záležitost, ve které se střetává sféra jak sociální, duševní, ekonomická, biologická, tak i psychologická.

Ministerstvo zdravotnictví ČR a SZU pokládají za jednu z priorit v podpoře zdraví zaměřit se na zdravou výživu, aktivní pohyb, omezení alkoholu a vynechání kouření. Tyto složky ovlivňují v prevenci zásadním způsobem výskyt tří hlavních příčin úmrtí v ČR i Evropě: kardiovaskulárních onemocnění, nádorů a metabolických onemocnění (tzn. chronických neinfekčních onemocnění).

## 1.2 Nutriční terapeut a nutriční péče

### 1.2.1 Nutriční terapeut pro výživu dětí

Nutriční terapeut pro výživu dětí má za úkol provádět specializovanou nutriční péči preventivní a léčebné výživy dětí dle potřeb všech dětských věkových skupin hospitalizovaných v nemocnici (Sbírka zákonů, 2011).

### **1.2.2 Nutriční tým**

Koordinace aktivit, které se zabývají diagnostikou nutričního stavu s následnou nutriční péčí, to je úkolem nutričního týmu v hospitalizačním zařízení (Vytečková, 2011).

Každá nemocnice si za tímto účelem sestavuje nutriční tým, který koordinuje tyto úkony. Tým se skládá ze zdravotních pracovníků, jakými jsou: lékaři, nutriční terapeuti, zdravotní sestry, atd. (Kohout, 2011).

Úkoly pro nutriční tým jsou: zodpovědnost za diagnostiku nutričního stavu a poskytování nutriční péče a léčebné výživy; koordinace aktivit zabývajících se diagnostikou nutričního stavu a následná aplikace nutriční péče v hospitalizačním zařízení. Členové nutričního týmu také připravují podklady pro jednání se zdravotní pojišťovnou. Tým se celkově zajímá o umělou výživu (podklady pro její používání, příprava, poskytování apod.) (Kohout, 2011).

### **1.2.3 Nutriční péče**

Mezi cíle nutriční péče patří vyhledat pacienty s malnutricií a rizikem jejího vzniku již při přijetí do nemocnice, dále pacienty u kterých se výživový stav zhoršil v čase, kdy byli hospitalizováni, nebo vzhledem k plánovaným diagnostickým či terapeutickým procedurám hrozí zhoršení nutričního stavu. V době hospitalizace je pacient odkázán na nutriční péči a výživu ze strany nemocnice, a tak je velmi důležité, aby se toto zařízení vhodně postaralo o pacientův správný nutriční příjem (Kohout, 2011). Aby byla nutriční péče pro pacienty přínosná a nápomocná, bylo by potřeba nastavit správný systém nutriční péče - tzn. nutriční standard (Evropská společnost klinické výživy a metabolismu, 2006). Jde o způsob zajištění kvalitní a stabilní péče v jednotlivých nemocnicích (Starnovská, 2008). V současné době se výživa stává nepostradatelnou součástí léčby, vzhledem k tomu, že má dobrý nutriční stav přímý vliv na úspěšnost, časovou náročnost léčby a i na celkový život pacienta (internímedicina.cz, 2010; DGE, 2011).

### **1.2.4 Stupňovitá nutriční péče a nutriční screening**

Základním cílem správné nutriční péče je její včasné poskytnutí pacientům, kteří ji potřebují. Identifikace nutričního rizika je jeden ze základních požadavků pro správné

poskytnutí výživné péče. V této souvislosti to znamená diferencovanou péči podle závažnosti nutričního problému, tedy - stupňovitou nutriční péči (Kohout, 2010).

Vzhledem k tomu, že není v silách nutričních terapeutů vyšetřit každého pacienta, provádí základní nutriční screening zdravotní sestry či lékaři. Pokud jsou následné výsledky pozitivní, je zahájeno sledování hospitalizovaného nutričním terapeutem (Vytejková, 2011). U dětí je využíván speciální dotazník, který vychází ze zařazení dětí do percentilů výšky a váhy odpovídající danému věku. Při pozitivním screeningu, tzn. výsledky svědčící pro riziko malnutrice či malnutrici již vzniklou, probíhá vyšetření dítěte nutričním terapeutem u lůžka; při výsledku dotazníku - riziko malnutrice, nutriční terapeut vyšetřuje pacienta do 48 hodin, pokud je výsledek - malnutrice, sestra to ohlašuje ošetřujícímu lékaři a nutriční terapeut musí hospitalizovaného vyšetřit a nastolit další postup do 24 hodin (Kohout, aj., 2010). Kvantifikace příjmu potravy je nedílnou součástí při rozhodování o způsobech nutriční podpory (Grofová, 2007).

### ***1.3 Klinická výživa***

Centra pro příjem potravy jsou uložena v mozku, a to konkrétně v blízkosti hypotalamu, kde jsou aktivována pocitem hladu nebo jsou inhibována pocitem sytosti (Velemínský, 2011).

Starnovská specifikuje termín klinická výživa jako způsob výživy v nemocnicích, kdy se tato výživa skládá ze tří položek, a to z: klasické dietoterapie, enterální a parenterální výživy - všechny složky se vzájemně propojují a doplňují (Starnovská, 2008).

Díky informacím získaných u příjmu (alergie na potraviny, nesnášenlivosti, odlišnosti od běžného stravování, apod.), je naordinována konkrétní dieta, která napomáhá při zlepšování zdravotního stavu pacienta.

Nebezpečí, které vychází ze špatné nutriční péče je srovnatelné s neadekvátně poskytnutou léčbou (Starnovská, 2011).

Z tohoto faktu vychází, že stravování nemocných je důležité vnímat jako součást léčebného procesu. Dobrý nutriční stav je podstatnou složkou úspěšné léčby, je důležité jeho udržení jak po celou dobu hospitalizace, tak i po odchodu z nemocničního zařízení (Kohout, 2011).

Celoevropský průzkum týkající s nutričního stavu pacienta v nemocnici vykazuje nedostatky zásob živin. Nedostatek vstřebávání živin znamená pozdější propuštění

z hospitalizace. Zjištěno bylo také to, že když pacient trpí podvýživou již při vstupu do nemocnice, má to různé důsledky (např. zpomalená rekonvalescence). Průměrně jsou náklady na podvyživeného pacienta o 20 % vyšší (DGE, 2011).

### **1.3.1** Dietní systém

Prof. Doberský s kolegy vytvořil v 60. letech 20. století první dietní systém pro nemocnice (internimedica.cz, 2010). V roce 1968 bylo v Praze publikováno druhé přepracované a rozšířené vydání (bezlepkovádieta.cz, 2014). Od roku 1991 je dietní systém jen doporučení. Však aktuální odborné zásady dietologie a požadavky pro technologické přípravy pokrmů jsou platným předpisem (Kohout, aj., 2005). Nyní vycházejí výživová doporučení jen od Společnosti pro výživu (internimedica.cz, 2010).

Každá nemocnice vlastní specifický dokument, který se zabývá stravováním a který pojmenováváme jako dietní systém (Kohout, aj., 2009). Odbornost a vhodné zpracování stravovacího dokumentu má na starosti odborně kvalifikovaný personál, který zajišťuje i nutriční potřeby nemocných (Pavličková, 2011). Zásadou léčebné výživy je co největší přiblížení běžné racionální stravy zdravého člověka. Léčebného účinku stravy se dosáhne změnou množství jídla, výběrem potravin, změnou poměru základních živin, technologickou úpravou stravy a změnou časového rozvržení stravy (Beňo, 2003; Kastnerová, 2014). Systém určuje, jaké diety jsou ve zdravotnickém zřízení připravované a specifikované (Kohout, aj., 2009). Dieta zlepšuje kompenzaci onemocnění a zmírňuje, či odstraňuje potíže pacienta (Urbánek ,aj., 2010).

### **1.3.2** Jednotlivé diety v dietním systému

Kohout a Kotrlíková rozdělují diety do čtyř kategorií. Jsou jimi:

- a) diagnostické - v současnosti již nemají své opodstatnění, příkladem byly diety k vyšetření okultního krvácení či dieta Schmidtova a další;
- b) základní - diety, které jsou řazeny do skupiny základních dietních opatření, se ve zdravotnických zařízeních objevují vždy, v této složce jsou řazeny diety číslo 3 (běžná strava), 9 (diabetická výživa), 2 (šetřící dieta), 4 (s omezením tuků), 5 (s omezením zbytků) (Kohout, aj., 2009), 6 (s omezením bílkovin - skupina, u kterých se bílkoviny neomezují z důvodu možného narušení

růstu a vývoje, jsou děti (internimedicina.cz, 2010), 12 (batolecí), zřídka kdy užívané diety číslo 8 (redukční), 10 (neslaná) a 11 (výživná) a pro mou práci stěžejní, určená mladistvým pacientům, je dieta číslo 13 (Kohout, aj., 2009);

- pro tuto dietu používá Svačina následující parametry- hodnoty energie: 9500 kJ (2270 kcal), bílkovin 80 g/den, tuků 70 g/den a sacharidů 320 g/den (Svačina, 2008); indikuje se dětským pacientům ve věku od 3 do 15, pokud nepotřebují jinou, zvláštní, dietu (Čermák, 2002; Svačina, 2008); jde o běžnou stravu bez ostrých jídel; hodnoty energie a makro-živin, které prezentuje, však doporučuje individualizovat jednotlivým pacientům dle jejich skutečných potřeb (Svačina, 2008);

- samozřejmostí jsou stravovací modifikace, které si nutriční tým v každé nemocnici vytváří sám na základě onemocnění pacientů;

- bylo by přínosné zhotovit vhodný dietní systém pro nezletilé, kdy by jeho nutriční parametry odpovídaly jak dětskému věku a jeho správnému stravování, tak i odpovídajícímu onemocnění, v současné době nejsou výjimečné například nemoci žlučníku, slinivky břišní, střev, atd.;

- všechny diety je možné upravit i mechanicky, jde o kašovitě, mleté či šetřící formy stravy;

- c) možné a variabilní - jídla, která se připravují v malém množství porcí, pokrmy musí být připravovány s naprostou precizností (např. pankreatická dieta, tekutá dieta - č. 0);
- d) speciální - jde o použité potraviny či výrobní postupy (př.: bezlepková dieta) (Kohout, aj., 2009), zvláště u dětí, které vyžadují speciální úpravu potravin ve smyslu alternativního stravování, musíme postupovat velmi obezřetně, vzhledem k tomu, že tato forma stravování často komplikuje léčbu, protože jídelníčky těchto dětí neodpovídají ani správné stravě, ani předepsané dietě (internimedicina.cz, 2010).

#### **1.4 Charakteristika adolescentního věku**

Přesný význam latinského slova *adolescere*, od kterého je termín *adolescent* odvozen, zní dospívat, dorůstat či mohutnět (Macek, 2003). Například Vágnerová a Macek takto označují období, ve kterém se z dítěte stává dospělý jedinec, to znamená



život mezi 10. až 20. rokem člověka (Macek, 2003; Vágnerová, 2005). Profesor Velemínský se synem vymezují období dorostového věku neboli dospívání dítěte oproti nim v okleštěné době, a to ve věku od 14 do 18 let (Velemínský, aj., 2002).

Pro dospívající děti je podstatnějším faktorem společenské začlenění mezi vrstevníky než rodinné hodnoty. Díky poznávacím a duševním změnám dochází k ovlivnění výživových potřeb a stravovacích návyků (Mahan, et. al., 2012).

V tomto věku se dospívající začínají ve zvýšené míře zajímat o svůj jídelníček a celkově o výživu v širším smyslu. Většinou se ale zaměřují na situaci, ve které se momentálně nacházejí, tzn., že se jedná o individuální současný význam stravy (Whitney, et. al., 2011). Proto je toto období charakteristické častými poruchami příjmu potravy, ať mentální anorexií, či mentální bulimií, obezitou, atd. (Mann, at. al., 2012).

#### **1.4.1 Tělesné změny v adolescenci a percentilový graf**

Vágnerová vymezuje první fázi adolescence jako významný biologický mezník, kdy se z dítěte stává dospělý jedinec. Vyspívá po tělesné stránce, a to se projevuje především na růstu postavy, změně jejich proporcí a mění se sekundární pohlavní znaky spolu s funkcí pohlavních orgánů (Vágnerová, 2012).

Rozvoj sekundárních pohlavních znaků je výraznější u dívek a naopak růst a následný rozvoj svalů je znatelnější u chlapců. Děvčata nejrychleji vyrůstají a přibývají na váze před nástupem menstruace, tedy přibližně ve 12 letech (9 cm/8,8 kg/rok), u chlapců je to až kolem 14 roku (10,3 cm/9,8 kg/rok). Další průměrný roční přírůstek u dětí činí cca 2 kg (Mahan, et. al., 2008). Ovšem rozvoj tělesné výšky a hmotnosti je nezbytné posuzovat individuálně a průběžně, zde má zcela zásadní význam grafické sledování dat výšky a hmotnosti (Nevoral, 2013).

Hmotnostně výškový poměr u dětí hodnotíme pomocí percentilových (růstových) grafů, kam zaznamenáváme váhu a výšku dítěte. Podle bodu, ve kterém se protne jeho váha a výška, zjistíme daný percentil dítěte, kdy se za normu považuje 25. - 75. percentil. Nižší hodnoty značí podváhu a vyšší nadváhu (Vytejková, 2011). Percentilové grafy umožňují sledovat vývoj tohoto indexu v souvislosti s věkem od narození dítěte až do jeho plnoletosti, tzn. 18 let (Kleinwachterová, 2005).

## ***1.5 Nutriční riziko dětských pacientů***

Obecně se dělí individuální nutriční péče podle přijímaných pacientů na ty, kteří nejsou v riziku malnutrice, a tak mohou dostávat dietu od ošetřujícího lékaře, a na pacienty vyžadující individuální přístup, který zajišťuje nutriční terapeut. Do druhé skupiny spadají hospitalizovaní, kteří mají tyto potřeby, ti mívají odlišné stravovací návyky či alergie. Dále jsou to malnutriční jedinci, pacienti připravující se na plánovaný operační výkon, či např. kriticky nemocní (Křemen, aj., 2009). Nemocné, kteří vyžadují nutriční podporu, je nutné cíleně vyhledávat již při jejich příjmu do nemocničního zařízení a dále i během hospitalizace.

Výživa pro dítě je jiná než pro dospělého člověka, vzhledem k tomu, že se mladý organismus teprve vyvíjí, a tak má odlišné nároky na jednotlivé živiny, energii a vodu, tyto markery jsou na jednotku hmotnosti množstevně náročnější. V průběhu růstu se začíná rovnat nutričním potřebám dospělého jedince. Pokud má dítě nedostatky ve výživě, tak následky s tímto problémem spojené mohou velmi zásadně, resp. negativně zasáhnout do jeho vývoje a růstu. Komplikace, které kvůli tomuto faktu vzniknou, mohou mít negativní následky v jeho dalším, dospělém, životě. Optimální růst, vývoj psychických funkcí, metabolických procesů, imunologických reakcí - to vše podporuje správná výživa, kterou by se měl nezletilý stravovat (Kohout, 2011).

### ***1.5.1 Hodnocení nutričního stavu nemocného dítěte***

Informační posouzení stavu výživy dítěte se provádí při jeho přijetí do nemocnice, to znamená, že je pacient zvážen a změřen, dále je zhodnoceno množství a rozložení podkožního tělesného tuku a svaloviny pohledem lékaře. Po provedení antropometrických vyšetření je možné objektivizovat nutriční stav dítěte pomocí tabulek či percentilových grafů. Nutriční stav dítěte můžeme hodnotit i pomocí výsledků vyšetření biochemických, hematologických, imunologických, funkčních či jiných, ne jen dle antropometrických vyšetření (Nevoral, 2003).

Nemocné dítě má často zhoršený příjem potřebné stravy nebo zvýšené metabolické nároky organismu na jeho zabezpečení. Malnutrice je tak častým jevem u hospitalizovaných dětí, dle zkušeností Fakultní nemocnice v Praze Motole se jedná o 25– 30 % dětí, které byly přijaty do nemocnice. Samozřejmě záleží na průběhu a závažnosti onemocnění. Studie, které zde byly také provedeny, hovoří o tom, že zvláště proteinový deficit, společně s dekompenzovaným chronickým onemocněním

a vrozenými dětskými vadami je nejrizikovější složkou výživy u hospitalizovaných dětí (Kohout, 2011).

### ***1.5.2 Skóre nutričního rizika dětí***

Skóre nutričního rizika vyplývá ze závažnosti onemocnění dítěte, následně z hodnocení jeho nutričního stavu a dalších souvisejících okolností. Toto skóre má maximálně 5 bodů. Závažnost onemocnění dítěte je: a) malá (mírná infekce, krátkodobá hospitalizace, či malý chirurgický výkon) - je hodnocena 0 body; b) střední (středně závažný chirurgický výkon, zánětlivé onemocnění, fraktura, atd.) - hodnotíme 1 bodem; c) velká (větší výkony na srdci, závažné infekce, těžké deprese, apod.) - je hodnocena 3 body. Výživový stav dítěte hodnotíme při příjmu do nemocnice především z výsledků získaných antropometrickým vyšetřením. U dětí je používán percentilový růstový graf, u starších dospívajících dětí případně body mass index či je dobře možné zhodnotit také střední obvod nedominantní paže. Nutriční nedostatky jsou u výše uvedených parametrů pod 10. percentilem nebo nad 90. percentilem - pokud jsou zjištěny tyto údaje, jsou hodnoceny 1 bodem. Poslední bod připadá na jiné nedostatky ve výživě, jako je omezený příjem potravy (Kohout, 2011).

### ***1.6 Výživa starších školních dětí***

Do této skupiny zařazujeme jedince ve věku od 10 let až do dospělosti, jejich výživa se tak postupně začíná podobat stravování dospělých (Pánek, 2002). Správná výživa - dostatek energie, bílkovin, vitamínů a minerálních látek, je podstatným faktorem pro prospěšný růst dítěte, kdy nejvyšší nároky na energii a živiny přicházejí v období růstového skoku, tzn. puberty (Pánek, 2002; Hlúbik, aj., 2005; Stang, et al., 2012). Proces celkového růstu, mnohé hormonální změny atd. zvyšují tedy požadavky na celkový příjem živin u obou pohlaví (Svačina, 2008; Nevoral, 2013). Při nedostatku výživy, ale i jejího nadbytku, může dojít k poruše metabolických procesů organismu, k postižení růstu, vývoje zdravotního stavu dítěte (Nevoral, 2003). V případě, že je dětský pacient nemocný, mohou se jeho energetické nároky zvýšit až na dvojnásobek doporučené denní potřeby pro daný věk a hmotnost jedince. Dítě, které má zhoršený zdravotní stav, většinou i méně jí, a proto je velmi podstatné již při příjmu provést správný nutriční screening a zjistit, jestli pacient výživově nestrádá či není v ohrožení malnutricí. Jejich často snížený perorální příjem již z domova se převozem do

nemocničního zařízení ještě prohlubuje zprvu tedy kvůli vlastnímu onemocnění jedince, dále ale i kvůli prostředí nemocnice, které může na dítě působit stresujícím dojmem a někdy k tomu přispívá i nevhodně zvolená dieta a její skladba ( Karásková, aj., 2013). V současnosti přibývají důkazy o ovlivnění výživy od útlého věku z pohledu prevence onemocnění ve věku pozdějším (Stang, et al., 2012; Kastnerová, 2014).

Vyvíjející se děti se bohužel velmi často nesprávně stravují. Jejich rozhodnutí při příjmech potravy a tekutin tak zapříčínují vznik nízkého nebo naopak nadměrného energetického příjmu. Tímto jednáním se vystavují zdravotním rizikům.

Je tedy důležitým úkolem vychovatelů správně zformulovat dětské nutriční zvyklosti a preference. (Ošancová, 1998) V tomto věku se totiž formují postoje k jídlu, různé averze i individuální preference. (Fraňková, aj., 2014) Mezi nesprávné návyky dětí staršího školního věku patří především špatný stravovací režim, kdy dítě jí nepravidelně a často vynechává snídani; neadekvátní pitný režim - především malý příjem tekutin, kdy dochází k vyšší zátěži metabolických procesů (to může vést ke zvýšené tvorbě žlučových či ledvinných konkrementů - kameny, písek); nedostatečný příjem některých složek nebo celkového množství potravy - příkladem tohoto způsobu stravování může být výživa u mentálních anorektiček či alternativní stravování; nevhodný výběr potravin (smažená, přeslazená jídla, atd.) a nadbytečný příjem potravy - ten může následně zapříčinit vznik obezity či poruchy příjmu potravy (bulimie) (vyzivaspol.cz, 2004).

### ***1.6.1 Stravovací režim v nemocnici***

Stejně tak jako přehled diet, tak i stravovací režim a podávání stravy by mělo být ošetřeno standardem péče. Je v něm stanoven čas pro servírování snídaně, oběda i večeře; tomuto je přizpůsoben i čas rozvozu jídla na oddělení. Svačiny, přídavky a druhé večeře jsou často posílány s některým z hlavních jídel (Grofová, 2007).

### ***1.6.2 Výživa hospitalizovaných dětí***

Jak již jsem zmínila, vzhledem k tomu, že se zvyklosti ve výživě dítěte hospitalizací mění, může vznikat nechutenství a poruchy příjmu potravy. Bolest, stres a celkově nemoc jako taková přispívají ke stravovacím potížím. Kvůli těmto problémům je důležité zjistit stravovací návyky dítěte v domácnosti a co nejvíce tyto zvyklosti zachovat (Sedlářová, 2008).

Doporučeno je přijímat stravu v pěti až šesti denních porcích. Rozložení denní energie by se mělo pohybovat v průměru okolo 20 - 25 % CEP (celkový energetický příjem) na snídani, 30 - 35 % na oběd, 30 % večeři a 5 - 10 % na svačiny. Energie by měla být s fyzickou aktivitou průběžně doplňována. Strava, která je rozdělena do menších porcí a častěji podávána, působí v metabolismu příznivěji (Nevoral, 2013). Svačina má na doporučení rozložení denní energie trochu jiný názor, ten zní: snídaně by měla pokrýt 20 % CEP, přesnídávka 15 % CEP, oběd 30 % CEP, svačina 15 % CEP a večeře 20 % CEP. U dospívajících chlapců se navíc doporučuje ještě druhá večeře, která by měla být ale lehká (Svačina, 2008).

### **1.6.3 Potřeba energie**

Potřeba energie u dospívajících je dána součtem bazálního energetického výdeje, výdeje potřebného pro pracovní výkon, podíl připadající na termogenezi, pro adaptaci na určité životní podmínky (stres) a výdej na růst (Kasper, 2015). V období růstového zrychlení, tedy v předškolním věku a v období dospívání, je energetická potřeba zvýšena, tak tomu je i při zvýšené tělesné aktivitě (Sikorová, 2011). Optimální příjem energie je mimo jiné potřebný k udržení zdraví, přiměřeného růstu a pro pohybovou aktivitu dítěte (Nevoral, 2013). Při stavech, kdy bude dlouhodobě přijímáno zvýšené množství energie, dojde k pozvolnému nárůstu hmotnosti jedince a naopak, při nedostatečném energetickém příjmu je možný vznik podvýživy, kterému prvotně předchází pokles hmotnosti (Mahan, et al., 2012).

Směrné hodnoty pro příjem energie pro dospívající byly odvozeny pomocí faktoriální metody. U starších dětí musí být pro určení celkové spotřeby energie přičtena hodnota pro růst. Pro výpočet klidové energetické potřeby byly převzaty referenční hodnoty pro váhu a výšku ze studie o zdraví dětí a dospívajících v Německu (Stránský, 2015).

### **1.6.4 Potřeba bílkovin**

Bílkovina je jednou z makro-živin, které jsou potřebné pro organismus. Dále do této kategorie řadíme tuky a sacharidy.

Bílkoviny jsou nezbytné pro růst a obnovování buněk, pro tvorbu protilátek a podílejí se na tvorbě některých hormonů. Tvoří základ struktury našeho organismu, představují nejdůležitější složku svalů, krve, kůže a všech vnitřních orgánů

(Roschinsky, 2006; Sikorová, 2011). Dodávají organismu aminokyseliny z potravy a další dusíkaté sloučeniny, které jsou potřebné pro tvorbu bílkovin tělu vlastních a dalších metabolicky aktivních látek (Společnost pro výživu, 2011).

Základem výživy pro dítě je adekvátní potřeba přívodu bílkovin organismu, kdy jak nadbytečný, tak nedostatečný přísun může narušit v dorosteneckém období růst organismu (Kastnerová, 2014). Zvýšené požadavky na potřebu proteinů jsou zaznamenávány v období puberty z důvodu vysoké růstové rychlosti (Pánek, 2002; Stang, et al., 2012).

Kunová napsala, že z celkového energetického příjmu by měly tvořit 15 % (Kunová, 2004). Energetická hodnota 1 g bílkoviny je 17 kJ (Hrubý, 1998; Kunová, 2004). Nevorál píše, že pro pokrytí energetického příjmu postačí přibližně 10 % bílkovin/den (Nevorál, 2013). Však uznávané hodnoty, které vydala Společnost pro výživu, říkají, že se bílkoviny podílí na celkovém energetickém příjmu 10 % od 4. do 13. roku (Společnost pro výživu, 2011). Pro děvčata ve věku 10 - 12 let je to přibližně 35 g/den a pro 13 - 15leté dívky 45 g/den. Chlapcům ve věku 10 - 12 let postačuje asi 34 g/den a pro 13 - 15leté starší školáky je jejich hodnota přibližně 46 g/den, tzn. 0,9 g bílkoviny/kg/den (Společnost pro výživu, 2011; vyzivadeti.cz) V jídelníčku školního dítěte by tedy nemělo chybět maso, vejce, mléko a mléčné výrobky, výrobky z obilovin, luštěnin a brambor (Nevorál, 2013; Stránský, aj., 2014).

### **1.6.5 Potřeba sacharidů**

Sacharidy jsou hlavním zdrojem energie pro mozek a svalovou tkáň. Preferovat bychom měli především příjem složených sacharidů (Roschinsky, 2006). Vhodnou dávkou sacharidů nám poskytuje konzumace celozrnných výrobků a zeleniny, ovoce, mléka. V těchto potravinách je i prospěšné zastoupení vlákniny (Sikorová, 2011).

Energetická hodnota 1 g sacharidů je stejná jako u 1 g bílkoviny, tzn. 17 kJ.

Návrh představený Mezinárodní organizací pro migraci - International Organization for Migration (IOM) z roku 2006 navrhl jako minimální denní potřebu sacharidů množství 130 g (zdroj glukózy pro mozek) s potřebným navýšením pro fyzickou aktivitu. Toto množství sacharidů by mělo být primárně zajištěno celozrnnými zdroji (Mahan, et al., 2012).

Potřeba sacharidů u dětí činí 10 - 12 g/kg hmotnosti, tj. dvojnásobek potřeb u dospělých, kde jsou tyto hodnoty v rozmezí 5 - 7 g/kg (Kastnerová, 2014). Sacharidy

tak tvoří co do energetického poměru jednotlivých živin největší část, a to 55 až 65 % celkového energetického příjmu (Nevoral, 2013). Přívod rafinovaných cukrů by měl být co nejmenší, jelikož jsou prakticky zbaveny balastních látek (nestravitelná součást potravy, též označované jako vláknina) a esenciálních živin, a které v malém objemu přivádějí mnoho energie (Kasper, 2015).

Některé z potravin bohatých na sacharidy jsou také dobrým zdrojem vlákniny. Do těchto potravin řadíme ovoce, obiloviny, luštěniny, apod. Vláknina představuje pro lidský organismus prevenci pro některá chronická neinfekční onemocnění (Stang, et al., 2012). Vláknina snižuje energetickou denzitu potravy a navozuje pocit sytosti (Stránský, 2010).

Obecně je doporučena denní dávka vlákniny 30 g, těchto hodnot však většina populace nedosahuje (Kunová, 2004). K dalšímu určení množství příjmu vlákniny se u dětí využívá výpočet pomocí vzorce:  $x = \text{věk} + 5 \text{ g}$  (Stang, et al., 2012). DACH u dětí uvádí hodnotu 10 g vlákniny na 1000 kcal, což je uznávaná hodnota (Společnost pro výživu, 2011).

#### **1.6.6 Potřeba tuků**

Tuky umožňují vstřebávání vitamínu A, D, E, K, podílejí se na tvorbě hormonů a správné funkci mozku. Jsou nezbytnou živinou pro správný průběh metabolických procesů (Nevoral, 2003). Lipidy představují pro orgány mechanickou i tepelnou ochranu (Sikorová, 2011). Zvyšují chutnost potravy udržováním vůně a ovlivňováním konzistence pokrmů (Svačina, 2008).

Tuky poskytují ve srovnání se sacharidy nebo bílkovinami více než dvojnásobné množství energie (1 g tuků obsahuje 9 kcal energie, zatímco 1 g sacharidů nebo bílkovin obsahuje pouze 4 kcal energie) (Společnost pro výživu, 2011; Roschinsky, 2006; Ošancová, 1998). Dospívající mají během období rychlého růstu v pubertě zvýšenou energetickou potřebu. Zvýšená potřeba energie je pokryta vyšším podílem tuků v potravě (Společnost pro výživu, 2011).

Potřeba tuků je uváděna v hodnotách 30 - 35 % celkového energetického příjmu (Nevoral, 2013; Společnost pro výživu, 2011). U školáků ve věku 10 - 13 let tzn. asi 67 - 86 g/den, u 13 - 15letých dospívajících 74 - 103 g/den (vyzivadeti.cz). Potřeba tuků by měla být modifikována ve prospěch nenasycených tuků (Kastnerová, 2014).

Cholesterol je součástí živočišného tuku. Pro tělo je nezbytný, je základní stavební jednotkou buněčné stěny, využívá se pro buněčný metabolismus a je důležitý pro stavbu některých hormonů a žlučových kyselin (Kastnerová, 2014). Doporučení pro správnou výživu udávají, že u dětí se jeho hodnota počítá 80 mg na 1000 kcal (Společnost pro výživu, 2011).

### **1.6.7 Potřeba mikronutrientů**

Potřeba mikronutrientů je v období dospívání kvůli zajištění správného růstu a vývoje zvýšena.

Prvky, které je nezbytné v čase dospívání správně zabezpečit, jsou např.: vitamín C, který zvyšuje odolnost proti infekcím, vitamín A, který působí pozitivně při čtení apod., či vitamíny ze skupiny vitamínů B, které podporují schopnost učení (Pánek, 2002). Můžeme sem zahrnout také železo, zinek, vápník či vitamín E (Thomson, et al., 2011). Vitamíny a minerální látky jsou tedy neoddělitelnou součástí výživy (Sikorová, 2011).

Většinou jsou pozorovány deficity vitamínů i minerálních látek u děvčat, a to především ve věku 14 - 18 let (Mahan, et al., 2012). Problémy s nedostatečnými příjmy mikronutrientů by měla být schopna vyřešit pestrá a plánovaná strava. Taková strava by měla uspokojit výživové potřeby lidského organismu (Nevoral, 2013).

- **Vitamíny**

Nedostatek vitamínů vyvolává specifické chorobné příznaky. Úplný nedostatek vitamínů se nazývá avitaminóza. Při menším nedostatku se jedná o hypovitaminózu. Při jejich přebytku dochází k hypervitaminóze.

Nedostatek vitamínů se zpočátku může projevovat nespecificky (únava, podrážděnost, nechutenství). V případě dlouhotrvajícího nízkého příjmu vitamínů hrozí u dětského a dospívajícího organismu vznik relativní hypovitaminózy (Hlúbik, aj., 2005).

Vitamín A má význam pro vidění, ovlivňuje ženské pohlavní hormony, zlepšuje obranu proti infekcím atd. (Kasper, 2015; Voleková, aj., 2008). Mezi nejvýznamnější zdroje ve stravě adolescentů patří obiloviny, mléko, mrkev, margaríny a sýr (Stang, et al., 2012).



Vzhledem ke svým antioxidačním vlastnostem je vitamín E velmi důležitý během expanze tělesné hmoty. Mezi dospívajícími jsou nejvýznamnějšími zdroji vitamínu E margaríny, jemné pečivo, salátové dresingy a majonézy, semena, ořechy a rajčata (Stang, et al., 2012). Další relativně bohaté potraviny na vitamín E jsou vejce, celozrnné obilné produkty a rozdílné druhy zeleniny (Kasper, 2015).

Vitamin D je esenciální pro růst a vývoj kostí. Konkrétně hraje velmi důležitou roli v metabolismu vápníku a fosforu a slouží k usnadnění vstřebávání těchto prvků (Mahan, et al., 2012; Kasper, 2015). Doporučení pro ČR navýšilo pro dospívající děti potřebu vitamínu D z 5 µg na 15 µg denně (Stránský, aj., 2014; Stránský, 2014).

Vitamin C je nezbytný pro pojivou tkáň, kosti, zuby a chrupavky a podporuje imunitní systém (Kastnerová, 2014). Jde o antioxidant, který také podporuje vstřebávání železa (Voleková, aj., 2008). Proto je velmi důležitý v období růstu. Pět nejvýznamnějších zdrojů vitamínu C mezi adolescenty jsou pomerančové a grapefruitové džusy, ovocné šťávy, sníadaňové cereálie, rajčata a brambory.

Thiamin, riboflavin a niacin hrají důležitou roli v látkové výměně energie. Proto jsou referenční hodnoty pro jejich příjem odvozeny od doporučeného denního příjmu energie (Stránský, 2015).

Kyselina listová hraje významnou roli v syntéze DNA, RNA a proteinů (Stang, et al., 2012; Voleková, 2008). Příjem kyseliny listové u dospívajících dětí byl nově definován - ve věkové skupině 13 - 14 let byl snížen ze 400 µg na 300 µg ekvivalentu kyseliny listové na den (Stránský, 2014). Mezi nejvýznamnější zdroje kyseliny listové u adolescentů patří obiloviny, mléko, pomerančový džus a fazole či čočka (Stang, et al., 2012). Mezi hlavní zdroje řadíme i listovou zeleninu (špenát, chřest, atd.), ořechy, otruby a mnoho dalších potravin (Svačina, 2008).

- **Minerální látky**

Jde o anorganické sloučeniny různých prvků, které jsou pro lidský organismus nepostradatelné a v těle člověka jsou zastoupeny v malém množství. Příjem je závislý na příjmu zajištěným potravou a vodou.

Přívod minerálních látek jako je vápník, železo, jod, zinek a hořčík je u adolescentů nižší, než bývá doporučováno. Vápník a fosfor mají významnou úlohu v růstu a výstavbě kostí. Zvláště důležitý je přívod vápníku v prvních třech deceniích života. Jeho nízký přívod v tomto období může v pozdějším věku znamenat výskyt

osteoporózy. Dle některých klinických studií je důsledkem malého příjmu vápníku vysoká konzumace limonád, které vytlačují z výživy středoškoláků mléko a mléčné výrobky (Nevoral, 2003). Základem pro doporučení příjmu vápníku je jeho bilance v organismu a hustota kostní hmoty (Stránský, 2014); pro Českou republiku je stanovena nejvyšší potřeba vápníku pro období 13 až 15 let, a to 1200 mg/den (Stránský, 2014). Mladiství by každý den měli zkonzumovat 1 sklenici mléka (2dcl) + 1 kelímek jogurtu (180g) + 2 plátky tvrdého sýra (40g). V dorosteneckém věku je potřeba fosforu pro tvorbu tkání a zvláště pro růst kostí zvýšena, tzn. 1250 mg/ den (Společnost pro výživu, 2011).

Železo - potřeba tohoto prvku během adolescence stoupá nejen kvůli nárokům na růst (Mann, 2012), rozvoji netukové tělesné hmoty a navyšujícímu se počtu červených krvinek, ale také u dívek kvůli nevyhnutelným ztrátám v období menstruace (Mahan, et al., 2012).

V období adolescence hraje dostatečný příjem zinku velmi důležitou roli. V případě nedostatku může docházet k zaostávání v růstu a zpomalování pohlavního vývoje. Přirozeně je obsažen v červeném mase, celozrnných výrobcích a měkkýších. Mnoho snídaňových cereálií je o zinek obohacováno (Mann, et al., 2012). Je obsažen také ve vejcích, kakau, sýrech, mléku, atd.

Deficit jódu ovlivňuje kognitivní schopnosti jedince (Mann, et al., 2012). Účastní se na tvorbě hormonů štítné žlázy. V našich podmínkách jsou zdrojem jódu především mořské ryby a živočichové, méně pak vejce a mléko. Důležitým zdrojem je i kuchyňská sůl (Kastnerová, 2014).

### ***1.6.8 Tekutiny a pitný režim***

Voda tvoří cca 64 % tělesné hmoty chlapců a 53 % tělesné hmoty dívek ve školním věku. Voda se v konstantním poměru váže ke svalové tkáni. Proto je její obsah u mužského pohlaví větší (Nevoral, 2013).

Její obsah v těle se mění ve vztahu k věku, hmotnosti, pohlaví, zdravotnímu stavu, aktuálnímu příjmu a výdeji vody, apod. Druh potravy, typ stravování, způsob využívání stravy, atd., i tyto aspekty působí na potřeby vody u člověka (Čermák, 2002). Dostatek tekutin zajišťuje látkovou výměnu (Frej, 2006), dobrou funkci ledvin, plnou funkci ostatních orgánů, tělesné i duševní funkce a podporuje i normální vzhled

pokožky. Nedostatek vody v organismu způsobuje potíže jak chronické, tak akutní (bolesti hlavy, únava, malátnost, apod. - akutní příznaky a chronické - opakovaná bolest hlavy, zácpa, atd.) (Kastnerová, 2014).

Kromě vody přijímané v nápojích je také obsažena v pevné stravě a určité množství si organismus vytváří i v průběhu vlastních metabolických procesů. V celkové bilanci tak například děti ve věku 10 - 12 let potřebují cca 2150 ml vody/ den a 13 - 14letí 2450 ml vody/den. U školních dětí a u mladistvých je potřeba vyšší zvláště při sportovních výkonech, v prostředí s vyšší teplotou nebo při onemocněních s vyšší ztrátou vody (Nevoral, 2013; vyzivadeti.cz). To znamená příjem vody formou nápojů pro 10 - 12leté děti asi 1170 ml/den a pro 13 - 14leté dorostence 1330 ml/den (Společnost pro výživu, 2011). Při stanovení objemu optimálního příjmu tekutin se také musí posoudit, zda jde o klinický stav s vysokým výdejem tekutin, anebo o stav se zadržováním vody (Voleková, aj., 2008).

Školní děti, které nedodržují pitný režim, mohou mít také horší školní výsledky, jsou podrážděné, perspektivně mají větší tendenci k onemocnění ledvin a močových cest (Kunová, 2004).

Pitná voda musí mít také přiměřenou teplotu, která by se měla pohybovat v rozmezí 8 až 15° C. Příliš studená voda může vyvolat průjem a nachlazení (Čermák, 2002).

Důležitá je i volba vhodného nápoje (ovocné, bylinné čaje, neperlivé minerální vody, 100% ovocné nebo zeleninové džusy ředěné vodou). Děti by především neměly pít nápoje s obsahem kofeinu, velmi sladké neředěné nápoje a samozřejmě alkohol. Na doplnění tekutin se může navíc podávat mléko a další nápoje na bázi mléka, které jsou nosiči látek důležitých v období růstu a vývoje (aminokyseliny, mastné kyseliny). V roce 2002 byla provedena studie, ve které byl zjišťován stravovací režim dětí přijímaných do nemocnice. Z údajů krátké studie vyplynul výsledek, že téměř 11 % těchto dětí ve školním věku nesnídalo nebo ráno přijímalo pouze omezené až nulové množství tekutiny. Při sledování bylo také zjištěno, že asi 16 % dětí přijímalo tekutiny méně než čtyřikrát denně (tzn. většinou méně než 1 litr tekutin) (vyzivaspol.cz, 2004).

### 1.6.9 Doporučený denní příjem živin/den

Tab. 1: Doporučený denní příjem živin/den

ŽIVINA	CHLAPCI		DĚVČATA	
	10 - 12 let	13 - 14 let	10 - 12 let	13 - 14 let
<b>Energetická potřeba</b>	2300 kcal/den	2700 kcal/den	2000 kcal/den	2200 kcal/den
<b>Voda</b> (celkový příjem)	2150 ml/den	2450 ml/den	2150 ml/den	2450 ml/den
<b>Bílkoviny</b> <sup>1</sup>	0,9 g/kg <sup>0</sup> /den		0,9 g/kg <sup>0</sup> /den	
<b>Tuky</b> (% celkového energetického příjmu) <sup>6</sup>	30- 35 %		30- 35 %	
<b>Sacharidy</b> (% celkového energetického příjmu)	min. 50 %		min. 50 %	
<b>Cholesterol</b> <sup>7</sup>	80 mg/ 1000 kcal		80 mg/ 1000 kcal	
<b>Vláknina</b> <sup>1</sup>	30 g/den		30 g/den	
<b>Vitamín A</b>	0,9 mg/den	1,1 mg/den	0,9 mg/den	1,0 mg/den
<b>Vitamín C</b> <sup>1</sup>	90 mg/den	100 mg/den	90 mg/den	100 mg/den
<b>Vitamín E</b> <sup>2</sup>	13 mg/den	14 mg/den	11 mg/den	12 mg/den
<b>Vitamín K</b> <sup>2</sup>	40 µg/den	50 µg/den	40 µg/den	50 µg/den
<b>Vitamín D</b> <sup>1</sup>	20 µg/den	20 µg/den	20 µg/den	20 µg/den
<b>Thiamin</b> <sup>1</sup>	1,2 mg/den	1,4 mg/den	1 mg/den	1,1 mg/den
<b>Riboflavin</b> <sup>1</sup>	1,4 mg/den	1,6 mg/den	1,2 mg/den	1,3 mg/den
<b>Niacin</b> <sup>1</sup>	15 mg/den	18 mg/den	13 mg/den	15 mg/den
<b>Vitamín B6</b> <sup>1</sup>	1 mg/den	1,4 mg/den	1 mg/den	1,4 mg/den
<b>Vitamín B12</b> <sup>1</sup>	2 µg/den	3 µg/den	2 µg/den	3 µg/den
<b>Folát</b> (obsažený v potravě) <sup>1</sup>	240 µg/den		300 µg/den	
<b>Kyselina listová</b> <sup>1</sup>	240 µg/den	300 µg/den	240 µg/den	300 µg/den

<b>Fluor<sup>4</sup></b>	2 mg/den	3,2 mg/den	2 mg/den	2,9 mg/den
<b>Chlorid<sup>3</sup></b>	770 mg/den	830 mg/den	770 mg/den	830 mg/den
<b>Draslík<sup>3</sup></b>	1700 mg/den	1900 mg/den	1700 mg/den	1900 mg/den
<b>Sodík<sup>3</sup></b>	510 mg/den	550 mg/den	510 mg/den	550 mg/den
<b>Vápník<sup>1</sup></b>	1100 mg/den	1100 mg/den	1200 mg/den	1200 mg/den
<b>Hořčík<sup>1</sup></b>	230 mg/den	310 mg/den	250 mg/den	310 mg/den
<b>Železo<sup>1</sup></b>	12 mg/den	12 mg/den	15 mg/den*	15 mg/den*
<b>Jod<sup>1;5</sup></b>	180 µg/den	180 µg/den	200 µg/den	200 µg/den
<b>Zinek<sup>1</sup></b>	9 mg/den	9,5 mg/den	7 mg/den	7 mg/den
<b>Fosfor<sup>1</sup></b>	1250 mg/den		1250 mg/den	
<b>Kyselina pantotenová<sup>3</sup></b>	5 mg/den	6 mg/den	5 mg/den	6 mg/den
<b>Biotin</b>	20- 30 µg/den	25- 35 µg/den	20- 30 µg/den	25- 35 µg/den
<b>Selen<sup>2</sup></b>	25- 60 µg/den		25- 60 µg/den	
<b>Měď<sup>2</sup></b>	1- 1,5 mg/den		1- 1,5 mg/den	
<b>Mangan<sup>2</sup></b>	2- 5 mg/den		2- 5 mg/den	
<b>Chrom<sup>2</sup></b>	20- 100 µg/den		20- 100 µg/den	
<b>Molybden<sup>2</sup></b>	50- 100 µg/den		50- 100 µg/den	

Zdroj: Společnost pro výživu, 2011 a 2014

\* - Děvčata, která nemenstruují: 10 mg/den.

<sup>0</sup> - Vztaženo na referenční tělesnou hmotnost

<sup>1</sup> - Doporučený příjem.

<sup>2</sup> - Odhadované hodnoty pro přiměřený příjem.

<sup>3</sup> - Odhad pro minimální příjem.

<sup>4</sup> - Normativy pro celkový příjem fluoru.

<sup>5</sup> - Odhadovaný příjem pro Německo a Rakousko.

<sup>6</sup> - Normativy pro příjem tuků.

<sup>7</sup> - Vztaženo na celkový příjem energie.

### 1.7 Technologická příprava pokrmů pro dítě ve starším školním věku

Stravitelnost pokrmů a následná využitelnost a zachování živin má velmi významnou roli. Podstatná je tak tepelná úprava pokrmů, která může snížit biologickou

hodnotu potravin (ztráta vitamínů, vznik nežádoucích látek např. při smažení), nebo zvýšit (např. biologickou hodnotu masa, brambor a luštěnin) (Sikorová, 2011). Ke ztrátám živin dochází při jak již zmíněné nevhodně zvolené technologii přípravy pokrmů, jako je ještě například vyluhování, okysličování, nadměrné působení tepla, látek či vody, tak také při jejich chybném skladování (Svačina, 2008).

Nejvhodnější úpravou pokrmů je vaření a dušení (oba způsoby v páře), následně pečení a zapékání. Naopak nejméně vhodné je smažení a grilování, neboť při vysokých teplotách se do pokrmů dostává velké množství přepalovaných tuků a dalších nebezpečných látek.

### **1.7.1 Vaření**

Při vaření obklopuje voda ze všech stran potravinu, poté dochází např. ke zmenšení objemu masa a ztrátám mikroelementů. Pro lepší zachování nutričních hodnot je vhodným způsobem přípravy pokrmů vaření v páře (Svačina, 2008). Jakékoli zahřívání potravin však snižuje jejich nutriční hodnotu. Vaření v páře je zahřívání v páře, jeho výhodou je příprava pokrmů bez tuku a minimální ztráty vitamínů a minerálních látek.

### **1.7.2 Pečení**

U této technologie jde o zahřívání potravin při teplotách, kdy dochází ke vzniku povrchové kůrky. Dle způsobu a doby pečení jsou podstatné hlavně úbytky obsahu vody, které mohou dosáhnout až cca 40 % (Svačina, 2008). Opékání probíhá za přítomnosti malého množství tuku při teplotách 150 - 180°C.

### **1.7.3 Dušení**

Při tomto procesu se zpracovává potravina v menším množství vody, nebo ve vlastní šťávě (Svačina, 2008). Jde v podstatě o dušení v páře.

Blanšírování - jedná se o krátkodobou tepelnou úpravu zeleniny spařením v horké vodě před následným zpracováním, která se provádí při 65 - 70 °C.

### **1.7.4 Smažení**

Zde jde o rovnoměrný záhřev mezi dnem nádoby, eventuálně jiného speciálního povrchu, a potravinou prostřednictvím tuku. Při této úpravě vzrůstá obsah škodlivých látek s dobou smažení, pokud dojde k přepalování tuku. Když už se rozhodneme pro

tuto technologickou přípravu jídla, je nutné vždy použít nový čistý tuk, nejvhodnější jsou rostlinné oleje (řepkový, slunečnicový, z vlašských ořechů, sójový, apod.) či ztužené pokrmové tuky. Teplota smažení má být 170 °C, nebo taková, kterou uvádí výrobce daného přípravku na smažení. Nevhodné jsou tuky obsahující vodu (máslo, margarín, sádlo) (Svačina, 2008).

## **1.8 Malnutrice**

Malnutrici lze definovat jako stav zhoršené výživy. Malnutrice v širším smyslu je porušení stavu výživy, ať už nedostatkem energetických zásob organismu, nedostatkem proteinů, ale i nedostatkem vitamínů či stopových prvků. Malnutrici v užším smyslu slova můžeme vysvětlovat jako proteinovou či energetickou malnutrici (Kohout, aj., 2009). Nejen z důvodu odhalení a následného zlepšení stavu malnutrice, by se měl nutriční screening provádět co nejdříve po přijetí dítěte, samozřejmě se bere v potaz jeho aktuální zdravotní stav a priority s ním spojené (Urbánek, aj., 2010). Mezi příčiny a okolnosti vzniku stavu zhoršené výživy můžeme zařadit věk, pokles hmotnosti (více než 5 % za měsíc), léky (př. kortikosteroidy), zvýšené ztráty (stomatitida, nechut k jídlu, atd.) a požadavky (teplota, infekce, apod.) či chronická onemocnění (např. diabetes mellitus). Malnutrice je stav, který může mít pro organismus negativní následky, jakými jsou: prodloužená doba léčení s prodlouženou dobou hospitalizace, zvýšený počet komplikací, možný pobyt na jednotce intenzivní péče, atd. (Kohout, 2011).

### **1.8.1 Diagnostika malnutrice**

Malnutrice je komplexní problém, který postihuje více orgánů či orgánových systémů. Proto je nutné diagnostikovat ji pomocí kombinace různých metod - to znamená s použitím anamnézy, fyzikálního vyšetření klinického stavu pacienta, antropometrických metod, laboratorních vyšetření, u některých nemocných lze využít speciálních vyšetřovacích metod (Kohout, aj., 2009).

### **1.8.2 Hodnotící škály pro riziko malnutrice**

Paediatric Yorkhill Malnutrition Score (PYMS), Paediatric Subjective Global Nutritional Assessment (SGNA), Screening Tool for the Assessment of Malnutrition in

Paediatrics (STAMP) - to jsou možné hodnotící škály pro riziko malnutrice u hospitalizovaných dětí.

- Hodnotící škála pro riziko malnutrice u hospitalizovaných dětí STAMP je schváleným screeningovým nástrojem pro identifikaci podvýživy u dětí ([stampscreeningtool.org](http://stampscreeningtool.org)). Škála STAMP zjistila vyšší zachyt rizika u dětí přijatých k chirurgickým výkonům. Vysvětlením tohoto stavu by mohly být příčiny typu: polytraumata, ileozní stavy, popálení dětí, atd. Souvislost můžeme vidět i v častějším nálezů nízkých hodnot tělesné hmotnosti mladších dětí, neodpovídajících jejich tělesné výšce a i antropometrické parametry byly významnými faktory ovlivňujícími výsledné nutriční skóre. Důvodem, dle Tláskala a kol. (Tláskal, aj., 2000), nízkého věku dětských malnutričních pacientů může být souvislost s větší intenzitou růstu a vývoje a nižšími energetickými rezervami dětí v časně době jejich života.
- PYMS je jednoduchý a rychlý skórovací systém k identifikaci dětí, které jsou v nutričním riziku, a zaměřuje se na čtyři základní parametry: body mass index, úbytek na váze v posledních třech měsících, nedávné změny jídelníčku a vliv klinického stavu na výživu ([nutritioncare.scot.nhs.uk](http://nutritioncare.scot.nhs.uk)).
- SGNA byl původně vyvinut pro hodnocení stavu výživy u dospělých pacientů. Následně byl ale pediatry označen jako vhodný způsob pro hodnocení nutričního stavu dětí od dvou let. Je časově náročnější vzhledem k tomu, že pracuje s větším množstvím parametrů (antropometrické údaje, nutriční anamnézy, ovlivňující diagnózy i laboratorní hodnoty) ([mat.or.th](http://mat.or.th)).

### **1.8.3 Léčba**

Malnutrici je možné léčit úpravou diety, nutričními přídatky, pomocí enterální výživy či, v případě akutního stavu nebo těžké malnutrice, parenterální výživou (Kohout, aj., 2009).

### **1.8.4 Průzkumy četnosti malnutrice na dětských odděleních**

Tláskal, Michková a Kulichová uvedli, že výzkum, provedený na klinikách dětské části Fakultní nemocnice v Praze Motole, zjistil, že malnutrice u hospitalizovaných dětí není výjimečný stav. Ve studii z roku 1998 - 1999 vzešly výsledky, že každé sedmé



hospitalizované dítě mělo akutní proteino-energetickou malnutrici a každé osmé dítě mělo proteinový nedostatek (Tláskal, aj., 2000). Klinická praxe tedy ukázala, že proteino-energetická malnutrice je nejčastější klinickou formou podvýživy. (Kalde, et al., 2015)

Množství dětí, které trpí malnutricí a jsou hospitalizovány v nemocničních zařízeních, se dle různých prací pohybuje v rozmezí 6 - 40 % (Fruhauf, et al., 2013).

V roce 2012 proběhla ve vybraných nemocnicích v České Republice, při přijetí dětí na dětská oddělení, studie NutriAction, která hodnotila riziko malnutrice. Studie proběhla na 35 dětských odděleních, kde byl po dobu dvou týdnů u dětí a dospívajících ve věku 1 - 19 let prováděn jednorázový nutriční screening, který byl uskutečňován při jejich příjmu. Tímto screeningem prošlo 2988 pacientů. Studií bylo zjištěno, že téměř 28 % přijatých dětí mělo střední riziko rozvoje malnutrice a téměř 2 % dětí vysoké riziko rozvoje malnutrice (Karásková, aj., 2013; Fruhauf, et al., 2013). Tyto údaje se shodují s výsledky získanými ve Fakultní nemocnici Motol, která uvedla, že výskyt malnutrice lze konstatovat až u 25 - 30 % všech hospitalizovaných dětí (Kohout, 2011).

Studie NutriAction také zjistila, že ve fakultních nemocnicích se při řešení výživy častěji podílel nutriční terapeut či lékař nutricionista, což je v souladu s doporučením pracovní skupiny dětské gastroenterologie a výživy, která udává, že u každého pacienta v riziku malnutrice má být zvažena nutriční podpora, nebo konzultace s nutričním terapeutem, nutricionistou. U 16 % dětí zařazených do vysokého rizika malnutrice nebyla provedena nutriční intervence, a to bylo závažným zjištěním (Fruhauf, et al., 2013).

Z výzkumů plyne, že velmi podstatným úkolem je odhalení malnutričních a rizikových malnutričních dětských pacientů, kterých stále přibývá, při hospitalizaci a začít s jejich léčením až odstraněním potíží. Jedinci, kteří mají tuto výživovou poruchu, mají prodlouženou dobu rekonvalescence, vyšší četnost komplikací a také zvýšené riziko úmrtí než pacienti bez známek podvýživy. Nedostatečná výživa dále prodlužuje dobu léčení, tím se pacient stává pro nemocnici náročnějším i finančně.

## 2 Cíle práce a výzkumné otázky

### 2.1 Cíle práce

Cílem bakalářské práce je posoudit skladbu jídelních lístků na dětských odděleních v nemocnicích v Jindřichově Hradci a v Českých Budějovicích, a to konkrétně dietu číslo 13, která je určena starším školním dětem. Zjistit, zda plní fyziologické potřeby dětských hospitalizovaných pacientů, jestli je plněna kontrola správnosti množství mikronutrientů v jídelních lístcích a v poslední řadě zjistit, zda jsou s podávanou stravou spokojeny děti.

#### **Přesná interpretace cílů bakalářské práce:**

- a) Zhodnotit jídelničky školních hospitalizovaných dětí podle jednotlivých diet a porovnat je se „vzorovým jídelníčkem“ odpovídajícím jejich věku.
- b) Zjistit, zda je plněna kontrola plnění správných fyziologických potřeb dětí ve dvou nemocničních zařízeních.
- c) Zhodnotit spokojenost dětí s výživou při hospitalizaci.

### 2.2 Výzkumné otázky

- a) Jak jsou dodržovány na dětských odděleních správné nutriční normy pro fyziologické potřeby pacientů ve školním věku?
- b) Jak je kontrolováno plnění správných fyziologických potřeb dětí ve dvou nemocničních zařízeních?
- c) Jaká je celková spokojenost hospitalizovaných dětí s nutriční péčí?

### **3 Metodika výzkumu**

#### **3.1 Charakteristika výzkumného souboru**

Výzkumný soubor pacientů tvoří celkem 20 hospitalizovaných dětí ve věku 10 - 14 let. Deset pacientů spadá pod nemocnici Jindřichův Hradec a deset pacientů pod nemocnici v Českých Budějovicích. Jedná se o přesně vytipované děti z dětských oddělení. O něco větší část vždy tvoří děvčata, těch bylo edukováno celkem 12, a zbytek vzorku tvoří chlapci, 8 případů. Jednalo se tedy o starší školní děti, kterým byla podávána strava určená pro dietu číslo 13. Netrpěli žádnou závažnější poruchou, která by ovlivňovala jejich druh stravování. S respondenty jsem vyplnila dotazník, který přikládám k bakalářské práci k nahlédnutí. Dále jsem s nimi provedla několik rozhovorů, ve kterých mi mohli líčit své názory, připomínky, a pochvaly na podávanou stravu. Výzkumný soubor hodnotil nutriční terapeutky ze svého subjektivního pohledu z profesionality a ochotnosti. Stejně posuzoval i ochotu nemocnice plnit specifické individuální požadavky. Dále jsme hodnotili kvalitu, kvantitu a rozmanitost připravovaných pokrmů. Závěrem dotazníku bylo vše oceněno známkami a děti vyslovily své návrhy na možná zlepšení.

#### **3.2 Použité metody a sběr dat**

Bakalářská práce byla řešena po dohodě s vedením stravovacího zařízení nemocnic a se schválením vedoucích dětských oddělení v nemocnicích v Jindřichově Hradci a v Českých Budějovicích. Výzkum práce probíhal ve školním roce 2015/2016. Cílem práce bylo posoudit zajištění nutričních požadavků starších školních dětí, zda je plněna kontrola těchto požadavků a jaká je spokojenost dětí s pokrmy.

Jako metodika výběru byla použita metoda sněhové koule. Tento způsob vyhledávání respondentů spočívá v postupném získávání respondentů na základě již získaných respondentů. Rozhovory a vyplňování dotazníků probíhalo na již zmíněných odděleních. Odpovědi byly znázorněny pomocí tabulek (tabulky číslo 2- 9), v nichž je lehce poznatelné, jak byli dotazovaní respondenti v daných nemocnicích spokojeni s nemocničním stravováním. Dotazník je uveden jako příloha D.

Tab. 2: Dotazník spokojenosti hospitalizovaných pacientů se stravou

	<b>Nemocnice Jindřichův Hradec</b>	<b>Nemocnice České Budějovice</b>
<b>Počet chlapců</b>	4	4
<b>Počet děvčat</b>	6	6
<b>Průměrný věk</b>	12,7	13,1
<b>Plánovanost hospitalizace</b>	ne	ne
<b>Průměrná doba pobytu v nemocnici</b>	4,3 dne	3,8 dne
<b>Stravovací omezení</b>	ne	ne
<b>Alternativní výživa</b>	ne	ne
<b>Potřeba konzultace s NT</b>	ne	ne
<b>Srozumitelnost výkladu NT</b>	-	-
<b>Profesionalita NT</b>	-	-
<b>Ochota NT</b>	-	-
<b>Vstřícnost nemocnice</b>	dobrá	dobrá
<b>Spokojenost se zpracováním surovin</b>	ano	ano
<b>Průměrná celková spokojenost se stravováním</b>	1,4	1,8
<b>Průměrná spokojenost s personálem zabývajícím se výživou</b>	-	-
<b>Pravidelnost přívozu jídel</b>	ano	ano

Zdroj: Vlastní zpracování

Tab. 3: Hodnocení velikosti porcí, dle pacientů

	Nemocnice Jindřichův Hradec	Nemocnice České Budějovice
<b>Malé</b>		2*
<b>Velké</b>	10*	8*

Zdroj: Vlastní zpracování

Tab. 4: Kvalita pokrmů nemocnic dle pacientů

	Nemocnice Jindřichův Hradec			Nemocnice České Budějovice		
	výborné	průměrné	špatné	výborné	průměrné	špatné
<b>vzhled</b>	8	2		6	4	
<b>chuť</b>	9	1		7	3	
<b>vůně</b>	10			9	1	
<b>konzistence</b>	10			10		
<b>teplota</b>	10			7	3	
<b>jiné</b>	-			-		

Zdroj: Vlastní zpracování

Tab. 5: Četnost výskytu jednotlivých surovin za den v nemocnici v Jindřichově Hradci

	<b>0 - 2krát</b>	<b>3 - 4krát</b>	<b>5krát</b>
<b>maso</b>	ano		
<b>zelenina</b>	ano		
<b>ovoce</b>	ano		
<b>brambory</b>	ano		
<b>rýže</b>	ano		
<b>mléko a mléčné výrobky</b>		ano	
<b>sladké pokrmy</b>	ano		
<b>salám, šunka, uzenina</b>	ano		
<b>těstoviny</b>	ano		
<b>luštěniny</b>	ano		

Zdroj: Vlastní zpracování

Tab. 6: Četnost výskytu jednotlivých surovin za den v nemocnici v Českých Budějovicích

	<b>0 - 2krát</b>	<b>3 - 4krát</b>	<b>5krát</b>
<b>maso</b>	ano		
<b>zelenina</b>	ano		
<b>ovoce</b>	ano		
<b>brambory</b>	ano		
<b>rýže</b>	ano		
<b>mléko a mléčné výrobky</b>	ano		
<b>sladké pokrmy</b>	ano		
<b>salám, šunka, uzenina</b>	ano		
<b>těstoviny</b>	ano		
<b>luštěniny</b>	ano		

Zdroj: Vlastní zpracování

Tab. 7: Četnost výskytu jednotlivých surovin za týden v nemocnici v Jindřichově Hradci

	<b>7krát za týden</b>	<b>4 - 6krát za týden</b>	<b>2 - 3krát za týden</b>	<b>méně než 1krát za týden</b>
<b>maso</b>		<b>ano</b>		
<b>zelenina</b>	<b>ano</b>			
<b>ovoce</b>	<b>ano</b>			
<b>brambory</b>	<b>ano</b>			
<b>rýže</b>			<b>ano</b>	
<b>mléko a mléčné výrobky</b>	<b>ano</b>			
<b>těstoviny</b>		<b>ano</b>		
<b>luštěniny</b>				<b>ano</b>
<b>sladká jídla</b>	<b>ano</b>			
<b>další (houby,..)</b>				<b>ano</b>

Zdroj: Vlastní zpracování

Tab. 8: Četnost výskytu jednotlivých surovin za týden v nemocnici v Českých Budějovicích

	<b>7krát za týden</b>	<b>4 - 6krát za týden</b>	<b>2 - 3krát za týden</b>	<b>méně než 1krát za týden</b>
<b>maso</b>		<b>ano</b>		
<b>zelenina</b>	<b>ano</b>			
<b>ovoce</b>	<b>ano</b>			
<b>brambory</b>		<b>ano</b>		
<b>rýže</b>			<b>ano</b>	
<b>mléko a mléčné výrobky</b>	<b>ano</b>			
<b>těstoviny</b>			<b>ano</b>	
<b>luštěniny</b>				<b>ano</b>
<b>sladká jídla</b>	<b>ano</b>			
<b>další (houby,..)</b>				<b>ano</b>

Zdroj: Vlastní zpracování

Tab. 9: Připomínky, hodnocení pacientů

<b>Nemocnice Jindřichův Hradec</b>	<b>Nemocnice České Budějovice</b>
.	Dochucovat, teplejší obědy.

Zdroj: Vlastní zpracování

Součástí práce byl také sběr a následné vyhodnocení týdenních jídelních lístků pro dietu číslo 13. Hodnotilo se, zda splňovaly nutriční hodnoty pro daný věk. Nutriční složení bylo vyhodnoceno prostřednictvím nutričního softwaru NutriservisProfi, což je informační a poradenský systém společnosti Forsapi s.r.o.. Pomocí programu NutriservisProfi byl u jednotlivých pokrmů stanoven obsah - energie, proteinů, lipidů, sacharidů a dalších elementů, jako je např. vápník, železo a vitamín C. Zjištěné hodnoty živin byly ve sledovaném týdnu průměrovány a porovnány s normou potřeby vybraných nutrietií dle DACH (2011 a 2014) (Tabulka č. 10).



Tab. 10: Průměrné hodnoty potravinových elementů jídelních lístků nemocnic + vzorový jídelní lístek + hodnoty dle DACH

	<b>Nemocnice Jindřichův Hradec</b>	<b>Nemocnice České Budějovic e</b>	<b>Vzorový jídelníček diety číslo 13</b>	<b>DACH (průměrná hodnota pro děti 10 - 14let)</b>
<b>Energie kJ/ kcal</b>	9516 kJ/2273 kcal/ den	8887 kJ/2102 kcal/ den	9175 kJ/ 2191 kcal/ den	9724 kJ/2300 kcal/ den
<b>Bílkoviny</b>	90,6 g/den	82,4 g/den	87 g/ den	83 g/den
<b>Tuky</b>	77,9 g/den	87,3 g/den	75,8 g/ den	78 g/den
<b>Sacharidy</b>	318,4 g/den	269,7 g/den	306 g/ den	300 g/den
<b>Cholesterol</b>	213 mg/den	292 mg/den	178 mg/ den	184 mg/den
<b>Vláknina</b>	12,9 g/den	15,4 g/den	24,2 g/den	30 g/den
<b>Sodík</b>	3862 mg/den	3353 mg/den	1931,4 mg/den	530 mg/den
<b>Draslík</b>	2546 mg/den	2444 mg/den	2470 mg/den	1800 mg/den
<b>Vápník</b>	910mg/den	958 mg/den	1092 mg/den	1150 mg/den
<b>Fosfor</b>	1068 mg/den	1083 mg/den	1291 mg/den	1250mg/den
<b>Železo</b>	14,4 mg/den	14,1 mg/den	15,2 mg/den	13,5 mg/den
<b>Vitamín C</b>	111,9 mg/den	120,5 mg/den	97,4 mg/den	95 mg/den

Zdroj: Vlastní zpracování

Plnění kontroly respektování správných fyziologických potřeb pacientů hodnotím pomocí toho, že jsem působila v obou nemocničních zařízeních. Díky svým zkušenostem mohu a dokážu zhodnotit jejich práci.

Posledním krokem bylo naplánování vzorového týdenního jídelního lístku pro stravovací zařízení nemocnic, konkrétně diety číslo 13, tzn. pro starší školní děti. Dále návrh doporučení, která by podle mého názoru, mohly nemocnice využít, a která by jim byla prospěšná.

## 4 Výsledky

### 4.1 *Shrnutí informací získaných pomocí dotazníků a rozhovorů*

Z dotazníků a rozhovorů vzešel fakt, že hospitalizované starší školní děti jsou spokojenější s přípravou a servírováním jídla v nemocni v Jindřichově Hradci. Dotazovaní pacienti v Českých Budějovicích měli problém při stravování v nemocnici především s tím, že servírovaná jídla pro ně byla málo dochucená, dále podávána nedostatečně teplá, pokrmy se dětem zdály vlažné až studené, a v neposlední řadě se objevily problémy se servírováním. Jídla byla na tácu neupravena. V nemocnici v Českých Budějovicích dvě dotazované děti z deseti napsaly, že by si přály větší porce hlavního jídla.

S četností podávaných surovin/pokrmů byli pacienti v obou nemocnicích spokojeni. Také ke zpracování surovin při přípravě jídla nevznesli žádné připomínky.

Práci nutričních terapeutů hodnotit nemohli, a to z toho důvodu, že za celou dobu pobytu hospitalizovaných dětí v nemocnici, je nutriční terapeuti nepřišli navštívit.

### 4.2 *Vyhodnocení jídelních lístků v rámci správnosti průměrného množství hodnot nutričních elementů/týden*

Program NutriservisProfi, který jsem při vyhodnocování jídelních lístků použila mi po zadání potravin a pokrmů do databáze vypočítal průměrné týdenní množství různých nutričních prvků obou nemocnic. Tyto výsledky jsou uvedeny výše v tabulce.

Polysacharid, kterého nemocnice poskytují hospitalizovaným dětem, menší než poloviční doporučenou dávku, je vláknina. Nedostatečný příjem vlákniny zapříčiňuje malý objem stolice, z čehož plyne důsledek zácpy, rozvíjí se dysmikrobie (porušení rovnováhy obsahu střevních bakterií a kvasinek ve střevě), hrozí kandidóza, koncentrovaná strava ve střevech "hnije"- vznikají toxické látky, jednou z příčin vzniku tlustého střeva a rekta apod. Několikanásobné převýšení hodnot pro sodík (až sedminásobek), u kterého je sice dán jen odhad pro minimální přijímané množství, ale takovéto množství je velmi vysoké, negativní účinky při nadbytku sodíku jsou např. zadržování tekutin, které je přímo příčinou zvýšeného krevního tlaku, mohou vznikat ledvinové kameny, zvýšená lámavost kostí atd. Hodnoty pro cholesterol jsou u obou nemocnic také zvýšeny, především se jedná ale o problém českobudějovické nemocnice, negativa, která nám vysoký příjem cholesterolu přináší, jsou zvýšená rizika

pro vznik kardiovaskulárních chorob ve vyšším věku, kdy proces započne již v dětství, a tak hrozí i jejich dřívější projevy. To samé platí pro draslík, kterého mají opět obě nemocnice nadbytek ve svých jídelních lístcích. Pokud jsou hodnoty draslíku přijímané ve velkém nadbytku (nad 5,4 mmol/l), nastává stav, ve kterém vznikají svalové obtíže (slabost, únava, brnění kolem úst, ..). Vitamín C je v nemocničních zařízení podáván v nadbytku, v o něco větším v nemocnici v Českých Budějovicích, jedná se přibližně o 20 mg (celkem cca 115 mg) vitamínu za den. Příjem vysokých dávek vitamínu C nad 1,2 g denně může vést k dráždění sliznice žaludku a jícnu, provázené někdy průjmami, bolestmi hlavy, slabostí, nespavostí, dále ke zvýšenému okyselení moče a ke tvorbě ledvinných oxalátových kaménků, k úbytku vitamínu B12 v těle a ke zvýšení hladiny cholesterolu. Vápník je dětským pacientům dodáván v nedostatečném množství, o něco málo větší nedostatek vzešel z jídelního lístku v nemocnici v Jindřichově Hradci, jedná se přibližně o 200- 250 mg/den. Nedostatek vápníku u dětí vede k nesprávnému růstu, větší lomivosti kostí, zhoršování stavu zubů, zvyšuje riziko vzniku roztroušené sklerozy apod. Další nedostatkovou živinou je fosfor, který stejně jako vápník vede k poruchám stavby zubů a kostí. Nespecifickými příznaky jsou únava a nechutenství. Nedostatky mohou vyvolat i chudokrevnost. V nemocnicích je i lehký nadbytek železa, který však neshledávám za podstatný. Dlouhodobé nadbytky železa přijímaného potravou však přinášejí negativní důsledky v podobě průjmů, zvracení, zvýšené teploty, poruše srážlivosti krve a ledvin apod. Na tyto prvky by se měli tedy terapeuti zaměřit a učinit nápravu.

#### **4.3 Hodnocení plnění kontroly**

V tomto bodu, podle mého názoru, jsou si obě nemocnice podobné a jsou tudíž srovnatelné. Obě dvě zařízení by měla zlepšit svou nutriční péči na dětských odděleních. K běžným činnostem nutričních terapeutů nepatří ani v jedné z nemocnic docházet na tato oddělení. O něco lépe však hodnotím jindřichohradeckou nemocnici, a to z toho pohledu, že pokud je na dětském oddělení zdravotním personálem edukováno rizikové dítě, nebo je hospitalizován dětský pacient s potřebou vysvětlení nějakého nutričního problému, terapeutky na oddělení dochází. V českobudějovické nemocnici jsem si této jejich činnosti nevšimla, i když si myslím, že na oddělení byly případy, které by jejich návštěvu potřebovaly. Jídelníčky mají nutriční terapeuti

vytvořeny optimálně z hlediska nutričních hodnot. Ty v celkové podstatě odpovídají směrným hodnotám pro živiny, které jsou v České republice uznávány, viz výše.

#### **4.4 Hodnocení jídelních lístků- skladba**

Jídelní lístek pro dietu číslo 13 z nemocnice v Českých Budějovicích nepovažuji za zdárně sestavený. Téměř každý den se opakují tytéž snídaně, jsou u nich jen drobné rozdíly. Také každý den studené večeře neshledávám jako vhodné řešení. Snižuje se tím nejen možnost jejich pestrosti a jsou podobné snídaním, ale ani denní servírování studených večeří vyvíjejícímu se člověku nepovažuji za vhodné. Rostoucí organismus by měl mít přístup k teplému pokrmu nejen jednou za den. V jídelníčku je také hojně zastoupeno hovězí maso a ukázala se absence ryb a luštěnin. Za pozitivní fakt ale považuji to, že je dětem zajištěn denní přísun ovoce a zeleniny a také zařazení pro děti zajímavých pokrmů, např.: Monte, čokoládová pomazánka, vánočka, apod. do jídelníčku.

V sestavení jindřichohrdeckého nemocničního jídelního lístku nacházím také jisté nedostatky. Je zde patrný častý výskyt knedlíků a nedostatek luštěnin. Za veliké plus zdůrazňuji teplé večeře a občasná sladká jídla, která mají děti rády. Také přísun ovoce, zeleniny a mléčných výrobků je uspokojivý.

#### **4.5 Celkové porovnání nemocnic a jejich porovnání se vzorovým lístkem diety číslo 13**

Při celkovém zhodnocení jídelních lístků nemocnic pro dietu číslo 13, a to podle odpovědí z dotazníků a na základě rozhovorů provedených s dětmi, musím ohodnotit jako lepší stravovací zařízení nemocnici v Jindřichově Hradci. Vzorek dětských pacientů, se kterým jsem měla možnost pracovat, lépe zhodnotil právě tuto nemocnici. Dalším bodem, díky kterému hodnocení vychází lépe pro jindřichohradeckou nemocnici, je skladba jídel na jídelních lístcích, protože se zde objevuje větší pestrost. Z pohledu plnění a kontroly požadavků hodnot nutričních a kontroly nutričních terapeutů přímo na dětských odděleních jsou si nemocnice rovny.

Při porovnání jídelních lístků nemocnic se vzorovým jídelníčkem pro dietu číslo 13, byly lépe propočítány hodnoty energie, makronutrientů a mikronutrientů. V jídelním lístku jsou na každý den naplánovány teplé večeře, což mi pro stále rostoucí organismus přijde prospěšné. Jídelníček je také pestřejší. Přílohy jsou častěji prostrídávány, druhy

používaného masa jsou zajímavější, v jídelníčku jsou zařazeny také ryby a luštěniny. Je podáváno více mléčných výrobků, které jsou pro tento věk důležité. Následný je také zvýšený příjem pro ovoce a zeleninu. Do jídelníčku je také rovnou zahrnut pitný režim, který je velmi podstatnou složkou stravování.

## 5 Diskuze

Cílem práce bylo pomocí dotazníků a rozhovorů zjistit, zda pacientům hospitalizovaným v nemocničních zařízeních po všech stranách vyhovuje strava, která je nemocnicí podávána. Jedná se tedy o jejich celkovou spokojenost se stravováním a aspekty s tím spojenými. Dále bylo cílem zjistit, jestli jsou plněny nutriční normy pro dietu číslo 13, které jsou pro starší dětské pacienty dané, a kterou dostávají, následně zda jsou tyto hodnoty kontrolovány. Jídelní lístky byly srovnávány se správným vzorovým lístkem, který by mohl být nemocnicemi využíván.

Výzkum proběhl ve dvou nemocničních zařízeních na dětských odděleních (v Jindřichově Hradci a v Českých Budějovicích). Dotazník obsahoval 20 otázek. Rozdány byly po odsouhlasení hlavní sestrou Nemocnice České Budějovice, a.s. a zástupkyní vrchní sestry dětského oddělení Nemocnice Jindřichův Hradec, a.s. Později jsem svou práci představila dětským oddělením v obou nemocnicích. Dotazníky jsem procházela s předem vybranými dětmi, které musely splňovat mnou stanovená kritéria (druh diety, věk, apod.). S pacienty jsem stravu podávanou nemocnicemi a péči, která souvisí se stravováním, prodiskutovala i mimo dotazníkovou část. Na odděleních bylo rozdáno po 10 dotaznicích a bylo tedy provedeno i po 10 rozhovorech.

První část dotazníku obsahovala otázky zaměřené na pohlaví, věk, délku hospitalizace, stravovací omezení a životní styl. Následující otázky měly za úkol již konkrétně hodnotit péči nutričních terapeutů daných nemocnic, vstřícnost nemocnic, kvalitu, kvantitu, rozmanitost a časový úsek podávání pokrmů. V závěrečné části dotazníku děti hodnotily svou celkovou spokojenost se stravováním pomocí školního známkování a napsaly případné připomínky, které chtěly zdůraznit.

Z výsledků vyplývá, že jako lepší nemocnici ohodnotil vybraný vzorek pacientů z nemocnice v Jindřichově Hradci. Jedná se o skutečnost, že lépe zhodnotili nemocniční stravu a kladněji vyhodnotili práci lidí, kteří mají se stravovacím provozem a následným rozvozem co do činění. Role nutričních terapeutů v obou nemocnicích na dětských odděleních by se měla zlepšit v docházce na oddělení. Vývoj, který probíhá u dospívajícího jedince, je velmi významný a zaslouží si pozornost. Navíc jsou v tomto věku časté poruchy příjmu potravy, a tak je třeba zajistit jejich kontrolu.

Jídelníčky pokládám z hlediska dodržování správných nutričních hodnot za uspokojující, jelikož je většina pacientů hospitalizovaná krátkodobě, v tomto případě tak nevzniknou žádné deficity. Vydávané jídlo dětem zhruba poskytuje potřebné

nutriční elementy až na jedinou výjimku, která je u obou nemocnic shodná, a která je opravdu ve vysokém nedostatku. Jedná se o vlákninu. Dále jsou překročeny hodnoty u sodíku, draslíku, cholesterolu a vitamínu C. Další nedostatky jsou v poskytovaném množství vápníku a fosforu. Vše viz výše.

Skladbu jídel na jídelních lístcích shledávám jako lépe vymyšlenou v nemocnici v Jindřichově Hradci. Při přípravě jídel jsou použity pestřejší a zajímavější suroviny.

Kontrola plnění fyziologických potřeb dětí je srovnatelná u obou nemocnic. Jídelníčky nutriční terapeuti procházejí, ale chybí kontrola přímo dětských pacientů hospitalizovaných na dětských odděleních.

Stravovacím oddělením jak v nemocnici v Jindřichově Hradci, tak v Českých Budějovicích, bych doporučila, aby nutriční terapeuti začali pravidelně docházet na dětská oddělení a snažili se vyhledávat rizikové pacienty, apod. Další možnost na zlepšení pro obě nemocnice shledávám ve vylepšení skladby jídel, a to zejména ve zpestření obsahu jídelních lístků, čili zařazení většího množství ryb, luštěnin a více druhů masa do nabídky. Dále by bylo vhodné rozšířit pestrost druhů ovoce, zeleniny a mléčných výrobků. Následný bod pro zlepšení obsahu diety číslo 13 je lepší propočítání všech nutričních hodnot tak, aby byly v souladu s normami, kterými se řídí Česká republika, a které pro nás určuje DACH (jedná se především o množství vlákniny, sodíku, draslíku a cholesterolu). Dále doporučuji českobudějovické nemocnici pokrmy lépe dochucovat, vzhledněji upravovat na podnosy a hlídat teplotu pokrmu tak, aby děti dostávaly jídlo dostatečně teplé. Za vhodné považuji také poskytovat hospitalizovaným teplé večeře alespoň 3 - 4 krát týdně, a to alespoň dětem.

## Závěr

Na začátku práce, byla vypracována literární rešerše, kde byly rozebrány teoretické pojmy, spojené s tématem bakalářské práce - Nutriční péče na dětských klinikách a v nemocničních zařízeních.

Z provedeného výzkumu, který byl zaměřen na to, zda je školním hospitalizovaným pacientům na dětských odděleních nemocnic poskytována vhodná výživa, která jim zajistí správné plnění fyziologických funkcí, mohu závěrem shrnout, že většina nutričních markerů byla splněna podle doporučených hodnot pro nás závazných. Z výsledků zkoumaných hodnot vyplynula však i jistá pochybení u plnění správného množství vlákniny, které v obou sledovaných nemocničních zařízeních bylo sotva poloviční. Následné nedostatky jsou zpozorovány i u příjmu vápníku a fosforu. Dále byl v jídelních lístcích shledán nadbytek sodíku, draslíku, vitamínu C a cholesterolu. Proto nutričním terapeutům doporučuji zaměřit se při sestavování jídelníčků pro diety číslo 13 především na ty hodnoty, které jsou pro ně problémové.

Další problém, který při sledování práce nutričních terapeutů v obou nemocnicích nastal, je ten, že nedocházejí na dětská oddělení a nemají propočítány a splněny všechny potřebné hodnoty pro správné zajištění fyziologických potřeb dětských pacientů. To znamená, že by nutriční terapeuti měli zlepšit kontrolu hodnot plnění správných fyziologických funkcí pro hospitalizované děti, viz výše. Také by měli začít pravidelně docházet na dětská oddělení a vyhledávat rizikové pacienty a pacienty, kteří potřebují jejich konzultaci. Následně je problém v nedostatečné pestrosti surovin, které jsou při přípravě pokrmů používány (absence ryb, luštěnin, více druhů masa, apod.), a to především v českobudějovické nemocnici, ve které bych navíc primárně doporučila teplé večeře, alespoň 3 - 4 krát týdně.

Následně z dotazníků vyplňovaných dětmi a z rozhovorů vedených s nimi vyplývá to, že dětské pacienty na dětských odděleních jsou se stravováním nemocnic spokojeni, nedostatky byly shledány jen u českobudějovické nemocnice, a to při nedochucování teplých pokrmů, kdy ne vždy měly i správnou teplotu (děti si stěžovaly na to, že jim jsou teplé pokrmy přivázeny často pouze vlažné a nebyly zcela spokojeny ani se vzhledem servírování jídla na táč). Zde je tedy další prostor pro zlepšení.

Z faktů, které jsem nyní popsala, vychází, že ve výzkumu v praktické části bakalářské práce, který jsem provedla, jsem splnila všechny cíle, které jsem si na začátku práce stanovila.



Jednalo se o cíle:

1. zhodnocení týdenního jídelního lístku starších hospitalizovaných dětí na dětském oddělení s dietou číslo 13, který odpovídá jejich věku;
2. zjistit, zda je realizována kontrola plnění správných fyziologických potřeb dětí ve dvou nemocničních zařízeních;
3. zhodnotit spokojenost dětí s výživou při hospitalizaci.

Nakonec bylo provedeno shrnutí výsledků práce a byla navržena některá opatření, která by nemocnice mohly využít k nápravě svých nedostatků.

Práce pro mě byla velkým přínosem a obohatila mé znalosti o výživě starších dětí. Mohla jsem díky ní poznat, zda se dětské pacienti hospitalizovaní ve vybraných nemocnicích správně stravují a jestli zde nutriční terapeuti plní své pracovní povinnosti.

## Seznam použité literatury a zdrojů

1. BEŇO, Igor. 2003. *Náuka o výživě: fyziologická a léčebná výživa*. Martin: Osveta. Edícia učebnic pre stredné zdravotnícke školy. ISBN 80-8063-126-3.
2. *Bezlepkovadieta.cz* [online]. 2014 [cit. 2015-08-12]. Dostupné z: <http://www.bezlepkovadieta.cz>.
3. Central Manchester and Manchester Children's University Hospitals. 2010. *Screening Tool for the Assessment Of Malnutrition in Paediatrics (STAMP)* [online]. [cit. 2015-08-12]. Dostupné z: <http://www.stampscreeningtool.org/stamp.html>.
4. ČERMÁK, Bohuslav. 2002. *Výživa člověka*. 1. vyd. České Budějovice: Jihočeská univerzita. ISBN 80-7040-576-7.
5. ČESKO. Vyhláška č. 55/2011 Sb. o činnostech zdravotnických pracovníků a jiných odborných pracovníků ze dne 1. března 2011. In: *Sbírka zákonů*. 2011, s. částka 20.
6. DGE. 2011. *Qualitätsstandard für Verpflegung in Krankenhäusern*. DGE 1. Auflage Bonn.
7. Evropská společnost klinické výživy a metabolismu. 2006. *Úvodní část k doporučeným postupům ESPEN pro enterální výživu*. Organizace pacientovy cesty enterální nutriční péči.
8. FRAŇKOVÁ, Slávka, Jana PAŘÍZKOVÁ a Eva MALICHOVÁ. *Jídlo v životě dítěte a adolescenta: teorie, výzkum, praxe*. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2013. ISBN 978-80-246-2247-7.
9. FREJ, David. 2006. *Dietní sestra: diety ve zdraví a nemoci*. 1. vyd. Praha: Triton. ISBN 80-7254-537-X.
10. FRUHAUF, Pavel et al. 2013. *Screening pacientů zaměřený na vyhledávání hospitalizovaných dětí v riziku malnutrice (nutriaction)*. *Československá pediatrie*, roč. 68, č. 3, s. 157–160. ISSN ISSN: 0069-2328; 1805- 4501.
11. GROFOVÁ, Zuzana. 2007. *Nutriční podpora: praktický rádce pro sestry*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a.s. Sestra (Grada). ISBN 978-80-247-1868-2.
12. HLÚBIK, Pavol a Libuše OPLTOVÁ. 2004. *Vitaminy*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a.s. ISBN 80-247-0373-4.
13. HRUBÝ, Stanislav. 1998. *Výživa v kostce*. 1. vyd., dotisk. Úvaly: Ratio.
14. KALDE, Sigrid a Jürgen HEISE. 2015. *Ernährungstherapie bei mangelernährten*

- Patienten im Krankenhaus* [online]. Ernährungs Umschau [cit. 2015-08-12]. Dostupné z: <https://www.ernaehrungs-umschau.de/print-artikel/08-07-2015-ernaehrungstherapie-bei-mangelernaehrten-patienten-im-krankenhaus/>.
15. KARÁSKOVÁ, Eva, David VYDRA a Mária VÉGHOVÁ- VELGÁŇOVÁ. 2013. *Léčebná výživa u dětí* [online]. [cit. 2015-12-27]. Dostupné z: <http://www.praktickelekarenstvi.cz/pdfs/lek/2013/04/07.pdf>.
  16. KASPER, Heinrich. 2015. *Výživa v medicíně*. 1. české vyd. Praha: Grada, 2015. ISBN 978-80-247-4533-6.
  17. KASTNEROVÁ, Markéta. 2014. *Výživové poradenství v praxi: vědecká monografie*. České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. ISBN 978-80-7394-500-8.
  18. KLEINWÄCHTEROVÁ, Hana a Zuzana BRÁZDOVÁ. 2001. *Výživový stav člověka a způsoby jeho zjišťování*. 2., přeprac. vyd. Brno: Institut pro další vzdělávání pracovníků ve zdravotnictví. ISBN 80- 7013- 336- 8.
  19. KOHOUT, Pavel. 2011. *Dokumentace a hodnocení nutričního stavu pacientů*. 1. vyd. v nakl. Forsapi. Praha: Forsapi. Informační servis pro lékaře, sv. 3. ISBN 978-80-87250-12-9.
  20. KOHOUT, Pavel a Eva KOTRLÍKOVÁ. 2005. *Základy klinické výživy*. 1. vyd. Praha: Krigl. ISBN 80-86912-08-6.
  21. KOHOUT, Pavel a Eva KOTRLÍKOVÁ. 2009. *Základy klinické výživy*. 1. vyd. v nakl. Forsapi. Praha: Forsapi. Informační servis pro lékaře. ISBN 978-80-87250-05-1.
  22. KOHOUT, Pavel, Zdeněk RUŠAVÝ a Zuzana ŠERCLOVÁ. 2010. *Vybrané kapitoly z klinické výživy I*. 1. vyd. Praha: Forsapi. Informační servis pro lékaře. ISBN 978-80-87250-08-2.
  23. KOMOŇOVÁ, Anna. 2010. *Nové trendy v léčebné výživě – nutriční postupy při léčbě pacienta* [online]. [cit. 2015-12-05]. Dostupné z: [http://www.internimedica.cz/pdfs/int/2010/07/14.pdfmat.or.th/journal/files/Vol8\\_7\\_No8\\_939.pdf](http://www.internimedica.cz/pdfs/int/2010/07/14.pdfmat.or.th/journal/files/Vol8_7_No8_939.pdf)
  24. KŘEMEN, Jaromír, Eva KOTRLÍKOVÁ a Štěpán SVAČINA. 2009. *Enterální a parenterální výživa*. 1. vyd. Praha: Mladá fronta. Aeskulap. ISBN 978-80-204-2070-1.
  25. KUNOVÁ, Václava. 2004. *Zdravá výživa*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a.s., Zdraví & životní styl. ISBN 80-247-0736-5.

26. MACEK, Petr. 2003. *Adolescence*. 2. uprav. vyd. Praha: Portál. ISBN 80-7178-747-7.
27. MAHAN, L a Sylvia ESCOTT-STUMP (eds.). 2008. *Krause's food & nutrition therapy*. 12th ed. St. Louis, Mo.: Saunders/Elsevier. ISBN 978-1-4160-3401-8.
28. MAHAN, Kathleen L, ESCOTT-STUMP, Sylvia, Janice L RAYMOND a Marie V KRAUSE (eds.). 2012. *Krause's food & the nutrition care process*. 13th ed. St. Louis, Mo.: Elsevier/Saunders. ISBN 978-1-4377-2233-8.
29. MANN, Jim a Stewart A TRUSWELL (eds.). 2012. *Essentials of human nutrition*. 4th ed. New York: Oxford University Press. ISBN 978-0-19-956634-1.
30. NEVORAL, Jiří. 2003. *Výživa v dětském věku*. 1. vyd. Jinočany: H & H. ISBN 80-86022-93-5.
31. NEVORAL, Jiří. 2013. *Praktická pediatrická gastroenterologie, hepatologie a výživa*. 1. vyd. Praha: Mladá fronta. Edice postgraduální medicíny. ISBN 978-80-204-2863-9.
32. Nutritional Care in Hospitals. 2006. Paediatric Yorkhill Malnutrition Score (PYMS) [online]. [cit. 2015-12-27]. Dostupné z: <http://www.nutritioncare.scot.nhs.uk/home.aspx>.
33. OŠANCOVÁ, Kateřina. 1998. *O výživě aktuálně a se zárukou*, Praha: Společnost pro výživu.
34. PAVLÍČKOVÁ, Jaroslava. 2011. Význam nutričního terapeuta v ošetrovatelské péči. In: *Sborník prezentací XXVII. MEZINÁRODNÍ KONGRES SKVIMP na téma Nádor: metabolismus a výživa*. B.m.: Euroverlag. ISBN 978-80-7177-037-4.
35. PÁNEK, Jan. 2002. *Základy výživy*. 1. vyd. Praha: Svoboda Servis. ISBN 80-86320-23-5.
36. *Referenční hodnoty pro příjem živin*. 2011. V ČR 1. vyd. Praha: Společnost pro výživu. ISBN 978-80-254-6987-3.
37. ROJRATSIRIKUL, Ch, SANGKHATHAT, S a s. PATRAPINYOKUL. Application of Subjective Global Assessment as a Screening. J Med Assoc Thai 2004; [online]. [cit. 2015-11-18]. Dostupné z: [http://www.mat.or.th/journal/files/Vol87\\_No8\\_939.pdf](http://www.mat.or.th/journal/files/Vol87_No8_939.pdf).
38. ROSCHINSKY, Johannes. 2006. *Hubneme cvičením a správnou výživou*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a.s. Sport extra. ISBN 80-247-1747-6.
39. SEDLÁŘOVÁ, Petra. 2008. *Základní ošetrovatelská péče v pediatrii*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a.s. Sestra (Grada). ISBN 978-80-247-1613-8.

40. SIKOROVÁ, Lucie. 2011. *Potřeby dítěte v ošetrovatelském procesu*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a.s. Sestra (Grada). ISBN 978-80-247-3593-1.
41. STANG, Jamie et al. 2012. *Guidelines for Adolescent Nutrition Services* [online]. University of Minnesota [cit. 2015-08-12]. Dostupné z: [http://www.epi.umn.edu/let/pubs/img/adol\\_ch3.pdf](http://www.epi.umn.edu/let/pubs/img/adol_ch3.pdf)
42. STARNOVSKÁ, Tamara. 2008. *Výživa hospitalizovaných pacientů/klientů: [pracovní postup]*. 1. vyd. Praha: Česká asociace sester, 2008. Pracovní postupy. ISBN 978-80-7262-596-3.
43. STARNOVSKÁ, Tamara. 2011. *Nutriční péče*. *Medicína pro praxi*. Roč. 8, č. 3, s. 144 - 145.
44. STRÁNSKÝ, Miroslav a Lydie RYŠAVÁ. 2014. *Fyziologie a patofyziologie výživy*. 2., dopl. vyd. České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Zdravotně sociální fakulta. ISBN 978-80-7394-478-0.
45. STRÁNSKÝ, Miroslav. 2014. *Nové referenční hodnoty DACH pro příjem živin*. *Výživa a potraviny*. Roč. 69, s. 3-4. ISSN: 1211-846X.
46. STRÁNSKÝ, Miroslav. 2015. *Aktualizace Referenčních hodnot pro příjem živin DACH*. *Výživa a potraviny*. Roč. 70, s. 90-91. ISSN: 1211-846X.
47. SVACINA, Štěpán. 2008. *Klinická dietologie*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a.s. ISBN 978-80-247-2256-6.
48. THOMPSON, Janice, Melinda MANORE a Linda A VAUGHAN. 2011. *The science of nutrition*. 2nd ed., student ed. San Francisco, CA: Pearson Benjamin Cummings. ISBN 978-0-321-64316-2.
49. TLÁSKAL, Petr. 2004. S jakými důsledky nesprávné výživy se setkává dětský lékař [online]. [cit. 2015-11-10]. Dostupné z: <http://www.vyzivaspol.cz/s-jakymi-dusledky-nespravne-vyzivy-se-setkava-detsky-lekar/>.
50. TLÁSKAL, Petr. 2004. *Pitný režim školního dítěte* [online]. [cit. 2015-11-10]. Dostupné z: <http://www.vyzivaspol.cz/pitny-rezim-skolniho-ditete/>.
51. TLÁSKAL, Petr, MICHKOVÁ, Eva, BALÁČKOVÁ, Jana a Karel DLASK. *Stav výživy hospitalizovaných dětí*. *Čes-slov Pediat*. 2000, č. 5, s. 292-295.
52. URBÁNEK, Libor, Pavla URBÁNKOVÁ a Jaroslava MARKOVÁ. 2010. *Klinická výživa v současné praxi*. 2. upr. vyd. Brno: Národní centrum ošetrovatelství a nelékařských zdravotnických oborů. ISBN 978-80-7013-525-9.
53. VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie I.: dětství a dospívání*. 2005. 1. vyd. Praha: Karolinum. ISBN 80-246-0956-8.

54. VÁGNEROVÁ, Marie. 2012. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. 2., dopl. a přeprac. vyd. Praha: Karolinum. 2012. ISBN 978-80-246-2153-1.
55. VELEMÍNSKÝ, Miloš a Miloš VELEMÍNSKÝ ml. *3 x 333 otázek pro dětského lékaře*. 2002. 1. vyd. Praha: Triton. ISBN 80-7254-290-7.
56. VELEMÍNSKÝ, Miloš. 2011. *Zdraví a nemoc*. 1. vyd. České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Zdravotně sociální fakulta. ISBN 978-80-7394-326-4.
57. VOLEKOVÁ, Mária a Vasil ŠATNÍK. 2008. *Manuál klinickej výživy*. Martin: Osveta. ISBN 978-80-8063-274-8.
58. VYTEJČKOVÁ, Renata. 2011. *Ošetrovateľské postupy v péči o nemocné I: obecná časť*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a.s. Sestra (Grada). ISBN 978-80-247-3419-4.
59. Výživa dětí, zdravá výživa. 2015. *Jak ovlivnit nárůst bílkovin?* [online]. [cit. 2015-09-10]. Dostupné z: <http://www.vyzivadeti.cz/zdrava-vyziva/tema-mesice/vliv-bilkovin-narust/>.
60. Výživa dětí, zdravá výživa. 2015. *Tuky v dětském jídelníčku* [online]. [cit. 2015-10-11]. Dostupné z: <http://www.vyzivadeti.cz/zdrava-vyziva/tema-mesice/tuky-v-detskem-jidelnicku/>.
61. WHITNEY, Eleanor Noss a Sharon Rady ROLFES. 2011. *Understanding nutrition*. 12th ed. Australia: Wadsworth, Cengage Learning. ISBN 978-0-538-73465-3.
62. ZAVÁZALOVÁ, Helena. 2008. *Inovované dodatky k vybraným kapitolám ze sociálního lékařství a veřejného zdravotnictví*. 1. vyd. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-1569-1.

## Seznam tabulek

Tab. 1: Doporučený denní příjem živin/den .....	28
Tab. 2: Dotazník spokojenosti hospitalizovaných pacientů se stravou .....	36
Tab. 3: Hodnocení velikosti porcí dle pacientů .....	37
Tab. 4: Kvalita pokrmů nemocnic dle pacientů .....	37
Tab. 5: Četnost výskytu jednotlivých surovin za den v nemocnici v Jindřichově Hradci .....	38
Tab. 6: Četnost výskytu jednotlivých surovin za den v nemocnici v Českých Budějovicích .....	38
Tab. 7: Četnost výskytu jednotlivých surovin za týden v nemocnici v Jindřichově Hradci.....	39
Tab. 8: Četnost výskytu jednotlivých surovin za týden v nemocnici v Českých Budějovicích .....	40
Tab. 9: Připomínky, hodnocení pacientů .....	40
Tab. 10: Průměrné hodnoty potravinových elementů jídelních lístků nemocnic + vzorový jídelní lístek + hodnoty dle DACH.....	41

## **Seznam příloh**

**Příloha A:** Povolení k provedení výzkumu na dětském oddělení v nemocnici v Jindřichově Hradci

**Příloha B:** Povolení k provedení výzkumu na dětském oddělení v nemocnici v českých Budějovicích

**Příloha C:** Informační dopis pro rodiče

**Příloha D:** Dotazník spokojenosti hospitalizovaných pacientů se stravou a spol.

**Příloha E:** Jídelní lístek diety číslo 13 nemocnice v Jindřichově Hradci

**Příloha F:** Jídelní lístek diety číslo 13 nemocnice v Českých Budějovicích

**Příloha G:** Vzorový jídelní lístek diety číslo 13



## 5.1 Příloha A: Povolení k provedení výzkumu na dětském oddělení v nemocnici v Jindřichově Hradci

Žádost o povolení výzkumu na dětském oddělení nemocnice v Jindřichově Hradci

Já, Jana Metelcová, studentka Jihočeské univerzity, Zdravotně sociální fakulty v Českých Budějovicích, obor: Nutriční terapeut, 3. ročník, žádám o povolení k provedení výzkumu, jehož výsledky, které díky němu získám, hodlám použít k vypracování závěrečné bakalářské práce na téma: Nutriční péče na dětských klinikách a nemocničních zařízeních.

Informace a následné výsledky, které díky dotazníku získám, budou použity výhradně pro mé studijní účely a vše proběhne zcela anonymně.

Dne: 10.12.2015 v Jindřichově Hradci

BROŽOVÁ Ivan

Podpis

## 5.2 Příloha B: Povolení k provedení výzkumu na dětském oddělení v nemocnici v českých Budějovicích

Žádost o povolení výzkumu na dětském oddělení nemocnice v Českých Budějovicích

Já, Jana Metelcová, studentka Jihočeské univerzity, Zdravotně sociální fakulty v Českých Budějovicích, obor Nutriční terapeut, 3.ročník, žádám o povolení k provedení výzkumu na dětském oddělení v nemocnici v Českých Budějovicích, jehož výsledky, které díky němu získám, hodlám použít k vypracování praktické části mé bakalářské práce na téma: Nutriční péče na dětských klinikách a nemocničních zařízeních. Jednalo by se o vyplnění dotazníku dětmi, se kterými by proběhl i rozhovor.

Informace a následné výsledky, které díky dotazníku získám, budou použity výhradně pro mé studijní účely a vše proběhne zcela anonymně.

Dne: 21.01.2016

Jana Metelcová

26.1. 2016

SOUHLASA S M

*M. Kyselá*

Mg. Monika Kyselá, MBA

Náměstkyně pro ošetrovatelskou péči  
Nemocnice České Budějovice, a.s.

### 5.3 Příloha C: Informační dopis pro rodiče

#### Informační dopis pro rodiče

Vážení rodiče,

tímto Vás žádám o souhlas k vyplnění dotazníku spokojenosti hospitalizovaných pacientů se stravou a spol. a následnému rozhovoru o stravování v nemocnici a personálu zabývajícím se stravováním Vašimi dětmi. Záznamy budou zcela anonymní, nebudou nikde veřejně prezentovány a budou použity výhradně jako podklady pro zpracování bakalářské práce.

Děkuji za pochopení a za spolupráci.

.....  
Souhlasím/Nesouhlasím se záznamy svého syna/dcery Nehodící se škrtněte

.....

Datum

.....

Podpis

Metelcová Jana,  
studentka ZSF JČU České Budějovice

## 5.4 Příloha D: Dotazník spokojenosti hospitalizovaných pacientů se stravou a spol.

### Dotazník spokojenosti hospitalizovaných pacientů se stravou a spol.

Milá pacientko, milý paciente,

jsem studentkou Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích, zdravotně sociální fakulty. Obor, který jsem se rozhodla studovat, nese název nutriční terapeut.

Téma mé bakalářské práce zní: Nutriční péče na dětských klinikách a nemocničních zařízeních, a proto jsem se rozhodla zrealizovat výzkum, který se mimo jiné bude zajímat o Tvou spokojenost s podávanou stravou v nemocničním zařízení, kde jsi momentálně hospitalizován (a).

Z těchto důvodů Tě žádám o vyplnění krátkého dotazníku spokojenosti.

Informace, které zde uvedeš, budou anonymní a budou sloužit výhradně ke studijním účelům.

Nepřehlédni v dotazníku místo, kam můžeš podrobněji rozepsat své hodnocení či připomínky.

Upozornění: Prosím, nezapomeň, že tento dotazník se týká pouze Tvé současné návštěvy ve zdravotnickém zařízení.

Jaké je Tvé pohlaví? :

muž

žena

Kolik je Ti let? :

Byla Tvá hospitalizace plánovaná? :

ano

ne

Jaká je předpokládaná doba Tvé hospitalizace? :

- Máš stravovací omezení, jestli ano, jaké přesně? (intolerance, alergie, ...) :
  
- Je Tvůj životní styl zaměřen na alternativní výživu? Zda ano, jaká to je? (vegetariánská, veganská, dělená strava, atd.) :
  
- Potřeboval (a) jsi po Tvé hospitalizaci konzultaci s nutriční terapeutkou? :
  - ano
  - ne
  
- V případě, že jsi potreboval (a) návštěvu nutriční terapeutky, vysvětlila Ti srozumitelně vše potřebné týkající se Tvého stravování?
  - ano
  - ne
  
- Bylo vystupování nutriční terapeutky profesionální? :
  - ano
  - ne
  
- Snaží se Ti nemocnice vyjít vstříc, pokud máš specifické požadavky na stravu? :
  - ano
  - ne
  
- Jsou nutriční terapeutky ochotné? :
  - ano
  - ne
  
- Jsou poskytované porce dostatečně velké? :
  - ano
  - ne

- Jak bys zhodnotil (a) kvalitu pokrmů? (chuť, vůně, vzhled, atd.) :

	výborné	průměrné	špatné
vzhled			
chuť			
vůně			
konzistence			
teplota			
jiné			

- Jsi spokojen (a) se zpracováváním surovin při přípravě pokrmů? :

	ano	ne
maso		
zelenina		
ovoce		
brambory		
rýže		
mléko a mléčné výrobky		
těstoviny		
luštěniny		
další (houby,..)		

- Jak často se objevují v Tvém jídelníčku tyto potraviny? :

	denně	4-6krát za týden	2-3krát za týden	méně než 1 týdně
maso				
zelenina				
ovoce				
brambory				
rýže				
mléko a mléčné výrobky				
těstoviny				

luštěniny				
sladká jídla				
další (houby,..)				

- Kolikrát za den se průměrně ve Tvém jídelníčku objevují tyto potraviny? :

	0- 2krát	3-4krát	při každém jídle
maso			
zelenina			
ovoce			
brambory			
rýže			
mléko a mléčné výrobky			
sladké pokrmy			
salám, šunka, uzenina			
těstoviny			
luštěniny			

- V kolik hodin přibližně dostáváš jídlo? :

snídaně-

oběd-

večeře-

- Jaká je Tvá celková spokojenost, co se týče stravování? (ohodnot' jako ve škole od 1 do 5):

- Jaká je Tvá spokojenost s personálem, který se zabývá výživou? (ohodnot' jako ve škole od 1 do 5):

- Máš připomínky, nebo hodnocení, které bys chtěl (a) podotknout? Pokud ano, prosím, napiš Tvůj názor. :

Děkuji za Tvůj čas, který jsi vyplnění tohoto dotazníku věnoval (a).  
Zkontroluj, prosím, zda jsi zodpověděl (a) všechny otázky.



## 5.5 Příloha E: Jídelní lístek diety číslo 13 nemocnice v Jindřichově Hradci

Jídelníček sestaven na [www.nutriservis.cz](http://www.nutriservis.cz) | (c) 2016 NutriServis.cz | Nutriservis.cz je produktem Forsapi

### Nemocnice- J. Hradec (Dětské oddělení J.H.)

#### Pondělí

##### Pondělí - Snídaně

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitámín C [mg]
Čaj šípkový s medem	250 [ml]	210	50	0,0	0,0	12,3	0	0,0	3	30	15	3	0,0	0,3
Rohlík	40 [g] 1x kus	482	115	3,9	1,5	23,0	0	1,2	227	47	43	48	0,8	0,0
Chléb pšeničný bílý	60 [g]	594	142	5,0	1,0	30,5	0	2,2	306	69	58	53	0,9	0,0
Rama Classic	10 [g]	259	62	0,0	7,0	0,0	0	0,0	13	0	0	0	0,0	0,0
Sýr tavený 30 %	20 [g]	214	51	5,3	3,3	0,1	11	0,0	113	24	130	180	0,1	0,0
<b>Celkem:</b>		<b>1 759</b>	<b>419</b>	<b>14,2</b>	<b>12,7</b>	<b>65,9</b>	<b>11</b>	<b>3,4</b>	<b>662</b>	<b>170</b>	<b>246</b>	<b>283</b>	<b>1,8</b>	<b>0,3</b>

##### Pondělí - Přesnídávka

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitámín C [mg]
Broskev	130 [g] 1x kus	231	55	1,0	0,3	15,7	0	2,9	5	278	17	31	1,4	8,6
HP Pudink (vařený) /HK/	150 [g]	677	161	2,6	1,5	35,4	6	N.S.	45	129	87	N.S.	0,2	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>908</b>	<b>215</b>	<b>3,6</b>	<b>1,8</b>	<b>51,1</b>	<b>6</b>	<b>2,9</b>	<b>50</b>	<b>407</b>	<b>104</b>	<b>31</b>	<b>1,6</b>	<b>8,6</b>

##### Pondělí - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitámín C [mg]
HP Polévka květáková	250 [g]	215	53	2,0	3,0	5,8	5	1,8	498	235	38	40	0,5	45,5
HP Karbanátek s kysaným zelím	200 [g]	2 576	616	17,4	49,6	31,4	150	0,0	2 306	654	458	378	2,6	38,6
HP Brambory vařené ve slupce	180 [g]	661	158	2,7	0,2	37,1	0	2,5	22	819	13	59	1,3	18,0
<b>Celkem:</b>		<b>3 452</b>	<b>827</b>	<b>22,1</b>	<b>52,8</b>	<b>74,2</b>	<b>155</b>	<b>4,3</b>	<b>2 825</b>	<b>1 708</b>	<b>508</b>	<b>477</b>	<b>4,4</b>	<b>102,1</b>

##### Pondělí - Svačina

Název	Množství	Energie	Energie	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy	Cholesterol	Vláknina	Sodík	Draslík	Vápník	Fosfor	Železo	Vitámín
-------	----------	---------	---------	-----------	------	-----------	-------------	----------	-------	---------	--------	--------	--------	---------

produktu	ví	e [kJ]	e [kcal]	y [g]	y [g]	y [g]	ol [mg]	a [g]	k [mg]	k [mg]	k [mg]	r [mg]	o [mg]	n C [mg]
Přesnídávka jablečná s broskvemi	150 [g]	545	131	0,6	0,3	33,0	0	0,0	2	158	12	15	0,9	51,6
Rohlík	40 [g] 1x kus	482	115	3,9	1,5	23,0	0	1,2	227	47	43	48	0,8	0,0
<b>Celkem:</b>		<b>1 026</b>	<b>245</b>	<b>4,5</b>	<b>1,8</b>	<b>56,0</b>	<b>0</b>	<b>1,2</b>	<b>229</b>	<b>205</b>	<b>55</b>	<b>63</b>	<b>1,7</b>	<b>51,6</b>

#### Pondělí - Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitámín C [mg]
HP Špagety s mletým masem a sýrem	250 [g]	1 953	468	20,8	26,5	37,5	68	0,0	1 563	310	185	250	3,5	2,5
<b>Celkem:</b>		<b>1 953</b>	<b>468</b>	<b>20,8</b>	<b>26,5</b>	<b>37,5</b>	<b>68</b>	<b>0,0</b>	<b>1 563</b>	<b>310</b>	<b>185</b>	<b>250</b>	<b>3,5</b>	<b>2,5</b>

#### Statistika pro Pondělí:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitámín C [mg]
<b>9 098</b>	<b>2 174</b>	<b>65,2</b>	<b>95,6</b>	<b>284,7</b>	<b>240</b>	<b>11,8</b>	<b>5 329</b>	<b>2 800</b>	<b>1 098</b>	<b>1 104</b>	<b>13,0</b>	<b>165,1</b>

#### Úterý

##### Úterý - Snídaně

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitámín C [mg]
Grankonápoj	250 [ml]	705	168	8,0	5,0	22,8	13	0,0	165	498	283	240	3,8	1,8
Rohlík	40 [g] 1x kus	482	115	3,9	1,5	23,0	0	1,2	227	47	43	48	0,8	0,0
Máslo stolní	10 [g]	308	74	0,1	8,3	0,1	24	0,0	1	2	2	3	0,0	0,0
Džem - průměr	20 [g]	201	48	0,1	0,0	12,1	0	0,0	6	20	3	3	0,1	0,6
Rohlík sójový	60 [g] 1x kus	651	155	6,7	0,9	30,1	0	3,7	332	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	0,0
<b>Celkem:</b>		<b>2 346</b>	<b>559</b>	<b>18,8</b>	<b>15,7</b>	<b>87,9</b>	<b>37</b>	<b>4,9</b>	<b>731</b>	<b>566</b>	<b>330</b>	<b>293</b>	<b>4,7</b>	<b>2,4</b>

##### Úterý - Přesnídávka

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitámín C [mg]
Lipánek Vanilka	80 [ml] 1x kus	619	148	5,9	8,8	11,4	46	0,0	20	56	159	119	0,2	N.S.
Jablko	120 [g]	218	52	0,5	0,5	15,6	0	2,4	7	168	10	14	0,7	11,2
<b>Celkem:</b>		<b>838</b>	<b>200</b>	<b>6,4</b>	<b>9,3</b>	<b>27,0</b>	<b>46</b>	<b>2,4</b>	<b>27</b>	<b>224</b>	<b>169</b>	<b>134</b>	<b>0,9</b>	<b>11,2</b>

##### Úterý - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitámín C [mg]
HP Polévka bramborová mléčná kyslá	250 [g]	423	100	3,5	4,3	13,0	13	0,0	680	308	105	93	1,0	10,0

Vepřová kýta	140 [g]	1 214	290	24,4	21,6	0,1	99	0,0	105	227	24	225	2,4	0,0
Špenát	130 [g]	95	23	3,3	0,5	3,9	0	2,9	86	802	138	104	4,8	67,1
HP Bramborová kaše	180 [g]	783	187	4,9	5,0	35,1	7	0,0	706	801	99	133	2,0	20,3
<b>Celkem:</b>		<b>2 514</b>	<b>600</b>	<b>36,0</b>	<b>31,4</b>	<b>52,1</b>	<b>119</b>	<b>2,9</b>	<b>1 576</b>	<b>2 137</b>	<b>366</b>	<b>555</b>	<b>10,2</b>	<b>97,4</b>

#### Úterý - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitámín C [mg]
Rohlík	40 [g] 1x kus	482	115	3,9	1,5	23,0	0	1,2	227	47	43	48	0,8	0,0
<b>Celkem:</b>		<b>482</b>	<b>115</b>	<b>3,9</b>	<b>1,5</b>	<b>23,0</b>	<b>0</b>	<b>1,2</b>	<b>227</b>	<b>47</b>	<b>43</b>	<b>48</b>	<b>0,8</b>	<b>0,0</b>

#### Úterý - Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitámín C [mg]
HP Nudle s tvarohem	200 [g]	1 702	406	14,4	16,6	49,2	18	0,0	552	76	50	120	1,0	0,4
Broskvový kompot	150 [g]	503	120	0,8	0,2	30,0	0	1,2	5	176	15	21	0,8	5,4
<b>Celkem:</b>		<b>2 205</b>	<b>526</b>	<b>15,2</b>	<b>16,8</b>	<b>79,2</b>	<b>18</b>	<b>1,2</b>	<b>557</b>	<b>252</b>	<b>65</b>	<b>141</b>	<b>1,8</b>	<b>5,8</b>

#### Statistika pro Úterý:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitámín C [mg]
<b>8 385</b>	<b>2 000</b>	<b>80,3</b>	<b>74,7</b>	<b>269,2</b>	<b>220</b>	<b>12,6</b>	<b>3 118</b>	<b>3 226</b>	<b>973</b>	<b>1 171</b>	<b>18,4</b>	<b>116,8</b>

#### Středa

##### Středa - Snídaně

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitámín C [mg]
Bílá káva s cukrem	250 [ml]	668	160	6,8	4,0	23,8	10	0,3	130	320	240	193	1,5	2,3
Makovka	140 [g]	1 732	413	11,5	4,3	81,6	0	4,2	263	140	31	147	1,4	0,0
Acidofilní mléko	450 [ml]	1 179	284	15,3	16,2	19,4	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	540	419	0,5	0,0
<b>Celkem:</b>		<b>3 578</b>	<b>857</b>	<b>33,5</b>	<b>24,5</b>	<b>124,7</b>	<b>10</b>	<b>4,5</b>	<b>393</b>	<b>460</b>	<b>811</b>	<b>758</b>	<b>3,4</b>	<b>2,3</b>

##### Středa - Přesnídávka

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitámín C [mg]
Tvaroh ovocný	150 [g]	611	146	16,1	5,7	6,9	20	0,3	516	135	80	170	0,3	2,1
Banán	120 [g] 1x kus	434	103	1,4	0,2	26,2	0	2,2	14	457	12	38	1,3	13,2
<b>Celkem:</b>		<b>1 045</b>	<b>249</b>	<b>17,5</b>	<b>5,9</b>	<b>33,1</b>	<b>20</b>	<b>2,5</b>	<b>530</b>	<b>592</b>	<b>92</b>	<b>208</b>	<b>1,6</b>	<b>15,3</b>

##### Středa - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitámín C [mg]
HP	250 [g]	258	63	5,5	2,5	4,3	20	0,3	638	193	38	68	0,8	6,8

Polévka slepičí s nudlemi															
HP Rizoto drůbeží	250 [g]	2 030	485	20,3	18,5	61,0	50	0,0	873	555	135	360	2,3	5,0	
<b>Celkem:</b>		<b>2 288</b>	<b>548</b>	<b>25,8</b>	<b>21,0</b>	<b>65,3</b>	<b>70</b>	<b>0,3</b>	<b>1 510</b>	<b>748</b>	<b>173</b>	<b>428</b>	<b>3,0</b>	<b>11,8</b>	

#### Středa - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitámín C [mg]
Rohlík	40 [g] 1x kus	482	115	3,9	1,5	23,0	0	1,2	227	47	43	48	0,8	0,0
Džus pomerančový 100%	250 [ml]	490	118	1,8	0,5	27,5	0	0,8	10	460	25	43	0,3	75,3
<b>Celkem:</b>		<b>972</b>	<b>232</b>	<b>5,7</b>	<b>2,0</b>	<b>50,5</b>	<b>0</b>	<b>2,0</b>	<b>237</b>	<b>507</b>	<b>68</b>	<b>90</b>	<b>1,1</b>	<b>75,3</b>

#### Středa - Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitámín C [mg]
HP Brambory podzimní vařené	180 [g]	713	171	4,0	0,4	40,1	0	6,3	562	884	40	101	2,2	25,2
Okurky nakládané	100 [g]	113	27	0,6	0,1	6,0	0	1,2	362	188	25	19	1,0	7,5
HP Pečeně sekaná krůtí (kuřecí)	150 [g]	1 065	255	38,9	6,2	12,9	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 891</b>	<b>453</b>	<b>43,4</b>	<b>6,6</b>	<b>59,0</b>	<b>0</b>	<b>7,5</b>	<b>924</b>	<b>1 072</b>	<b>65</b>	<b>120</b>	<b>3,2</b>	<b>32,7</b>

#### Statistika pro Středa:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitámín C [mg]
<b>9 774</b>	<b>2 339</b>	<b>125,9</b>	<b>60,0</b>	<b>332,6</b>	<b>100</b>	<b>16,8</b>	<b>3 594</b>	<b>3 379</b>	<b>1 209</b>	<b>1 604</b>	<b>12,3</b>	<b>137,4</b>

#### Čtvrtek

##### Čtvrtek - Snídaně

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitámín C [mg]
Grankonápoj	250 [ml]	705	168	8,0	5,0	22,8	13	0,0	165	498	283	240	3,8	1,8
Rohlík	40 [g] 1x kus	482	115	3,9	1,5	23,0	0	1,2	227	47	43	48	0,8	0,0
Chléb pšeničný bílý	60 [g]	594	142	5,0	1,0	30,5	0	2,2	306	69	58	53	0,9	0,0
Máslo stolní	10 [g]	308	74	0,1	8,3	0,1	24	0,0	1	2	2	3	0,0	0,0
HP Vejce na tvrdo	50 [g] 1x kus	313	75	6,3	5,3	0,6	212	0,0	62	63	25	86	0,6	0,0
<b>Celkem:</b>		<b>2 401</b>	<b>572</b>	<b>23,3</b>	<b>21,0</b>	<b>76,8</b>	<b>249</b>	<b>3,4</b>	<b>762</b>	<b>678</b>	<b>411</b>	<b>429</b>	<b>6,1</b>	<b>1,8</b>

##### Čtvrtek - Přesnídávka

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitámín C [mg]
Jogurt ovocný střednětučný (min. 7 % tuku)	150 [ml]	861	206	4,5	10,5	23,3	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Pomeranče	140 [g] 1x kus	216	52	1,3	0,3	15,4	0	2,2	4	300	62	35	1,3	71,0
<b>Celkem:</b>		<b>1 077</b>	<b>257</b>	<b>5,8</b>	<b>10,8</b>	<b>38,7</b>	<b>0</b>	<b>2,2</b>	<b>4</b>	<b>300</b>	<b>62</b>	<b>35</b>	<b>1,3</b>	<b>71,0</b>

#### Čtvrtek - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitámín C [mg]
HP Polévka hovězí s masovým knedlíčky	250 [g]	643	153	9,0	10,0	7,0	28	0,3	1 095	140	93	63	0,8	3,0
HP Hovězí maso dušené na rajčatech	190 [g]	1 448	346	24,1	24,3	10,1	112	0,0	1 541	608	74	224	5,7	19,0
HP Knedlíky houskové	200 [g] 5x kus	1 762	420	14,0	3,4	85,0	24	0,0	1 030	232	114	162	1,8	0,6
<b>Celkem:</b>		<b>3 852</b>	<b>918</b>	<b>47,1</b>	<b>37,7</b>	<b>102,1</b>	<b>164</b>	<b>0,3</b>	<b>3 666</b>	<b>980</b>	<b>281</b>	<b>449</b>	<b>8,3</b>	<b>22,6</b>

#### Čtvrtek - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitámín C [mg]
Rohlík	40 [g] 1x kus	482	115	3,9	1,5	23,0	0	1,2	227	47	43	48	0,8	0,0
<b>Celkem:</b>		<b>482</b>	<b>115</b>	<b>3,9</b>	<b>1,5</b>	<b>23,0</b>	<b>0</b>	<b>1,2</b>	<b>227</b>	<b>47</b>	<b>43</b>	<b>48</b>	<b>0,8</b>	<b>0,0</b>

#### Čtvrtek - Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitámín C [mg]
Chléb pšeničný bílý	100 [g]	990	236	8,3	1,6	50,8	0	3,6	510	115	97	88	1,5	0,0
HP Bramborový guláš /HK/	250 [g]	1 260	303	13,5	8,0	44,3	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 250</b>	<b>539</b>	<b>21,8</b>	<b>9,6</b>	<b>95,1</b>	<b>0</b>	<b>3,6</b>	<b>510</b>	<b>115</b>	<b>97</b>	<b>88</b>	<b>1,5</b>	<b>0,0</b>

#### Statistika pro Čtvrtek:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitámín C [mg]
<b>10 062</b>	<b>2 401</b>	<b>101,9</b>	<b>80,6</b>	<b>335,7</b>	<b>413</b>	<b>10,7</b>	<b>5 169</b>	<b>2 120</b>	<b>894</b>	<b>1 049</b>	<b>18,0</b>	<b>95,4</b>

#### Pátek

#### Pátek - Snídaně

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitámín C [mg]
Bílá káva s cukrem	250 [ml]	668	160	6,8	4,0	23,8	10	0,3	130	320	240	193	1,5	2,3
Rama Classic	10 [g]	259	62	0,0	7,0	0,0	0	0,0	13	0	0	0	0,0	0,0
Sýr tavený 30 %	20 [g]	214	51	5,3	3,3	0,1	11	0,0	113	24	130	180	0,1	0,0
Houska	110 [g] 2x kus	1 163	277	6,7	1,0	60,6	0	3,3	608	121	30	116	1,3	0,0
<b>Celkem:</b>		<b>2 303</b>	<b>550</b>	<b>18,7</b>	<b>15,3</b>	<b>84,5</b>	<b>21</b>	<b>3,6</b>	<b>865</b>	<b>465</b>	<b>400</b>	<b>488</b>	<b>2,9</b>	<b>2,3</b>

#### Pátek - Přesnídávka

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitámín C [mg]
Jablko	130 [g]	237	56	0,5	0,5	16,9	0	2,6	8	182	10	16	0,8	12,1
Termix kakaový Milko	90 [g]	439	105	4,5	4,1	14,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>676</b>	<b>161</b>	<b>5,0</b>	<b>4,6</b>	<b>30,9</b>	<b>0</b>	<b>2,6</b>	<b>8</b>	<b>182</b>	<b>10</b>	<b>16</b>	<b>0,8</b>	<b>12,1</b>

#### Pátek - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitámín C [mg]
HP Polévka rajská s rýží /HK/	250 [g]	428	103	1,3	3,5	17,3	3	0,0	603	48	30	23	0,5	10,0
HP Těstoviny zapečené s masem a zeleninou	250 [g]	2 560	613	24,0	28,0	66,3	85	0,0	<sup>1</sup> 255	413	245	290	4,5	9,5
<b>Celkem:</b>		<b>2 988</b>	<b>715</b>	<b>25,3</b>	<b>31,5</b>	<b>83,5</b>	<b>88</b>	<b>0,0</b>	<b>1</b> <b>858</b>	<b>460</b>	<b>275</b>	<b>313</b>	<b>5,0</b>	<b>19,5</b>

#### Pátek - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitámín C [mg]
Rohlík	40 [g] 1x kus	482	115	3,9	1,5	23,0	0	1,2	227	47	43	48	0,8	0,0
Džus ovocný mix	250 [ml]	1 793	429	0,5	0,0	105,0	0	0,0	8	330	23	28	1,0	15,0
<b>Celkem:</b>		<b>2 274</b>	<b>544</b>	<b>4,4</b>	<b>1,5</b>	<b>128,0</b>	<b>0</b>	<b>1,2</b>	<b>235</b>	<b>377</b>	<b>65</b>	<b>75</b>	<b>1,8</b>	<b>15,0</b>

#### Pátek - Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitámín C [mg]
HP Palačinky s džemem	220 [g]	1 896	453	12,1	8,4	83,4	44	2,2	244	288	145	207	2,0	2,2
<b>Celkem:</b>		<b>1 896</b>	<b>453</b>	<b>12,1</b>	<b>8,4</b>	<b>83,4</b>	<b>44</b>	<b>2,2</b>	<b>244</b>	<b>288</b>	<b>145</b>	<b>207</b>	<b>2,0</b>	<b>2,2</b>

Statistika pro Pátek:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitámín C [mg]
10 137	2 423	65,5	61,3	410,3	153	9,6	3 210	1 772	895	1 099	12,5	51,1

Sobota

Sobota - Snídaně

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitámín C [mg]
Čaj ovocný	250 [ml]	85	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	3	0	15	0	0,0	0,0
Rohlík	40 [g] 1x kus	482	115	3,9	1,5	23,0	0	1,2	227	47	43	48	0,8	0,0
Chléb pšeničný bílý	60 [g]	594	142	5,0	1,0	30,5	0	2,2	306	69	58	53	0,9	0,0
Máslo stolní	10 [g]	308	74	0,1	8,3	0,1	24	0,0	1	2	2	3	0,0	0,0
Med včelí	20 [g]	279	67	0,1	0,0	16,3	0	0,0	1	38	1	2	0,1	0,4
<b>Celkem:</b>		<b>1 747</b>	<b>417</b>	<b>9,0</b>	<b>10,7</b>	<b>74,9</b>	<b>24</b>	<b>3,4</b>	<b>538</b>	<b>156</b>	<b>119</b>	<b>105</b>	<b>1,9</b>	<b>0,4</b>

Sobota - Přesnídávka

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitámín C [mg]
Pomeranče	140 [g] 1x kus	216	52	1,3	0,3	15,4	0	2,2	4	300	62	35	1,3	71,0
Lipánek Vanilka	80 [ml] 1x kus	619	148	5,9	8,8	11,4	46	0,0	20	56	159	119	0,2	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>835</b>	<b>200</b>	<b>7,2</b>	<b>9,1</b>	<b>26,8</b>	<b>46</b>	<b>2,2</b>	<b>24</b>	<b>356</b>	<b>221</b>	<b>154</b>	<b>1,4</b>	<b>71,0</b>

Sobota - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitámín C [mg]
HP Polévka luštěninová s bramborama a zeleninou	250 [g]	448	108	2,8	4,5	15,5	0	0,0	1 098	238	43	55	1,5	9,0
HP Knedlíky bramborové	180 [g] 6x kus	1 696	405	10,3	3,1	86,6	29	4,0	545	792	27	117	2,0	10,3
HP Kuřecí roláda /HK/	160 [g]	2 115	506	28,5	38,6	11,0	154	N.S.	N.S.	61	26	N.S.	4,3	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>4 258</b>	<b>1 018</b>	<b>41,5</b>	<b>46,1</b>	<b>113,1</b>	<b>182</b>	<b>4,0</b>	<b>1 643</b>	<b>1 090</b>	<b>95</b>	<b>172</b>	<b>7,8</b>	<b>19,3</b>

Sobota - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitámín C [mg]
Banán	120 [g] 1x kus	434	103	1,4	0,2	26,2	0	2,2	14	457	12	38	1,3	13,2
<b>Celkem:</b>		<b>434</b>	<b>103</b>	<b>1,4</b>	<b>0,2</b>	<b>26,2</b>	<b>0</b>	<b>2,2</b>	<b>14</b>	<b>457</b>	<b>12</b>	<b>38</b>	<b>1,3</b>	<b>13,2</b>

Sobota - Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitámín C [mg]
Tvaroh ovocný	150 [g]	611	146	16,1	5,7	6,9	20	0,3	516	135	80	170	0,3	2,1
Chléb pšeničný bílý	120 [g]	1 188	283	10,0	1,9	61,0	0	4,3	612	138	116	106	1,8	0,0
Máslo stolní	10 [g]	308	74	0,1	8,3	0,1	24	0,0	1	2	2	3	0,0	0,0
<b>Celkem:</b>		<b>2 106</b>	<b>502</b>	<b>26,1</b>	<b>15,9</b>	<b>67,9</b>	<b>44</b>	<b>4,6</b>	<b>1 129</b>	<b>275</b>	<b>198</b>	<b>278</b>	<b>2,1</b>	<b>2,1</b>

Statistika pro Sobota:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitámín C [mg]
<b>9 380</b>	<b>2 240</b>	<b>85,2</b>	<b>82,0</b>	<b>308,9</b>	<b>296</b>	<b>16,4</b>	<b>3 348</b>	<b>2 334</b>	<b>645</b>	<b>747</b>	<b>14,5</b>	<b>106,0</b>

Neděle

Neděle - Snídaně

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitámín C [mg]
Granko nápoj	250 [ml]	705	168	8,0	5,0	22,8	13	0,0	165	498	283	240	3,8	1,8
Vánočka a bez rozinek	150 [g]	2 003	479	11,9	9,6	88,1	0	3,0	450	158	45	140	1,7	0,0
<b>Celkem:</b>		<b>2 708</b>	<b>646</b>	<b>19,9</b>	<b>14,6</b>	<b>110,8</b>	<b>13</b>	<b>3,0</b>	<b>615</b>	<b>655</b>	<b>328</b>	<b>380</b>	<b>5,4</b>	<b>1,8</b>

Neděle - Přesnídávka

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitámín C [mg]
Jablko	130 [g]	237	56	0,5	0,5	16,9	0	2,6	8	182	10	16	0,8	12,1
Jogurt ovocný střednětučný (min. 7 % tuku)	150 [ml]	861	206	4,5	10,5	23,3	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 098</b>	<b>261</b>	<b>5,0</b>	<b>11,0</b>	<b>40,2</b>	<b>0</b>	<b>2,6</b>	<b>8</b>	<b>182</b>	<b>10</b>	<b>16</b>	<b>0,8</b>	<b>12,1</b>

Neděle - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitámín C [mg]
HP Polévka krupicová s vejci	250 [g]	338	80	1,8	5,0	7,5	23	0,3	1 320	115	40	30	0,5	6,5
HP Bramborová kaše	180 [g]	783	187	4,9	5,0	35,1	7	0,0	706	801	99	133	2,0	20,3
HP Rybí filé zapečené s bešamelem	180 [g]	1 933	461	56,3	18,2	16,2	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>3 054</b>	<b>728</b>	<b>63,0</b>	<b>28,2</b>	<b>58,8</b>	<b>30</b>	<b>0,3</b>	<b>2 026</b>	<b>916</b>	<b>139</b>	<b>163</b>	<b>2,5</b>	<b>26,8</b>

Neděle - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitámín C [mg]
----------------	----------	--------------	----------------	---------------	----------	---------------	------------------	--------------	------------	--------------	-------------	-------------	-------------	----------------



		[kJ]	[kcal]	[g]	[g]	[g]	[mg]	[g]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]
Pomeranč e	140 [g] 1x kus	216	52	1,3	0,3	15,4	0	2,2	4	300	62	35	1,3	71,0
<b>Celkem:</b>		<b>216</b>	<b>52</b>	<b>1,3</b>	<b>0,3</b>	<b>15,4</b>	<b>0</b>	<b>2,2</b>	<b>4</b>	<b>300</b>	<b>62</b>	<b>35</b>	<b>1,3</b>	<b>71,0</b>

#### Neděle - Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitámín C [mg]
Lučina - Žervé krémové	100 [g]	1 203	287	11,0	27,0	1,0	0	0,0	0	0	0	0	0,0	0,0
Chléb pšeničný bílý	120 [g]	1 188	283	10,0	1,9	61,0	0	4,3	612	138	116	106	1,8	0,0
Máslo stolní	10 [g]	308	74	0,1	8,3	0,1	24	0,0	1	2	2	3	0,0	0,0
<b>Celkem:</b>		<b>2 699</b>	<b>644</b>	<b>21,0</b>	<b>37,2</b>	<b>62,0</b>	<b>24</b>	<b>4,3</b>	<b>613</b>	<b>140</b>	<b>119</b>	<b>108</b>	<b>1,8</b>	<b>0,0</b>

#### Statistika pro Neděle:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitámín C [mg]
<b>9 775</b>	<b>2 331</b>	<b>110,2</b>	<b>91,3</b>	<b>287,2</b>	<b>67</b>	<b>12,4</b>	<b>3 266</b>	<b>2 193</b>	<b>658</b>	<b>702</b>	<b>11,8</b>	<b>111,7</b>

#### Průměrná hodnota celkem za vybrané dny:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitámín C [mg]
<b>9 516</b>	<b>2 273</b>	<b>90,6</b>	<b>77,9</b>	<b>318,4</b>	<b>213</b>	<b>12,9</b>	<b>3 862</b>	<b>2 546</b>	<b>910</b>	<b>1 068</b>	<b>14,4</b>	<b>111,9</b>

## 5.6 Příloha F: Jídelní lístek diety číslo 13 nemocnice v Českých Budějovicích

Jídelníček sestaven na [www.nutriservis.cz](http://www.nutriservis.cz) | (c) 2016 NutriServis.cz | Nutriservis.cz je produktem Forsapi

### Nemocnice- Č. Budějovice (Dětské oddělení Č.B.)

#### Pondělí

##### Pondělí - Snídaně

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitámín C [mg]
Bílá káva bez cukru	250 [ml]	458	110	6,8	4,0	11,3	10	0,0	130	320	240	193	1,5	2,3
Chléb pšeničný bílý	60 [g]	594	142	5,0	1,0	30,5	0	2,2	306	69	58	53	0,9	0,0
Rohlík	40 [g] 1x kus	482	115	3,9	1,5	23,0	0	1,2	227	47	43	48	0,8	0,0
Máslo čerstvé	20 [g]	615	147	0,1	16,5	0,1	48	0,0	3	3	4	5	0,0	0,0
Med včelí	20 [g]	279	67	0,1	0,0	16,3	0	0,0	1	38	1	2	0,1	0,4
<b>Celkem:</b>		<b>2 427</b>	<b>580</b>	<b>15,9</b>	<b>23,0</b>	<b>81,2</b>	<b>58</b>	<b>3,4</b>	<b>667</b>	<b>478</b>	<b>346</b>	<b>300</b>	<b>3,4</b>	<b>2,7</b>

##### Pondělí - Přesnídávka

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitámín C [mg]
Jablko	130 [g]	237	56	0,5	0,5	16,9	0	2,6	8	182	10	16	0,8	12,1
<b>Celkem:</b>		<b>237</b>	<b>56</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>16,9</b>	<b>0</b>	<b>2,6</b>	<b>8</b>	<b>182</b>	<b>10</b>	<b>16</b>	<b>0,8</b>	<b>12,1</b>

##### Pondělí - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitámín C [mg]
HP Polévka hovězí s krupicovými nočky	250 [g]	703	168	6,0	12,8	7,8	18	0,3	1088	175	128	55	0,5	3,5
HP Těstoviny vařené	180 [g] 1x porce	1 003	239	6,3	4,5	42,7	0	2,0	292	56	20	49	0,7	0,0
HP hovězí pečené štěpánská /HK/	190 [g]	1 569	374	30,4	22,2	10,6	201	N.S.	657	500	32	5	4,8	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>3 275</b>	<b>781</b>	<b>42,7</b>	<b>39,5</b>	<b>61,1</b>	<b>219</b>	<b>2,2</b>	<b>2 037</b>	<b>731</b>	<b>179</b>	<b>108</b>	<b>6,0</b>	<b>3,5</b>

##### Pondělí - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitámín C [mg]
Džus ovocný mix	250 [ml]	1 793	429	0,5	0,0	105,0	0	0,0	8	330	23	28	1,0	15,0
<b>Celkem:</b>		<b>1 793</b>	<b>429</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0</b>	<b>105,0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>8</b>	<b>330</b>	<b>23</b>	<b>28</b>	<b>1,0</b>	<b>15,0</b>

**Pondělí - Večeře**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitámín C [mg]
Šunka dušená	80 [g]	528	126	14,1	7,3	1,1	42	0,0	957	154	7	208	0,8	0,0
Máslo čerstvé	20 [g]	615	147	0,1	16,5	0,1	48	0,0	3	3	4	5	0,0	0,0
Chléb pšeničný bílý	50 [g]	495	118	4,2	0,8	25,4	0	1,8	255	58	49	44	0,8	0,0
Rohlík	80 [g] 2x kus	963	230	7,8	3,0	46,0	0	2,4	454	94	86	95	1,7	0,0
<b>Celkem:</b>		<b>2 601</b>	<b>621</b>	<b>26,2</b>	<b>27,6</b>	<b>72,6</b>	<b>90</b>	<b>4,2</b>	<b>1 669</b>	<b>309</b>	<b>146</b>	<b>352</b>	<b>3,3</b>	<b>0,0</b>

**Statistika pro Pondělí:**

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitámín C [mg]
<b>10 333</b>	<b>2 467</b>	<b>85,8</b>	<b>90,6</b>	<b>336,8</b>	<b>367</b>	<b>12,4</b>	<b>4 389</b>	<b>2 030</b>	<b>704</b>	<b>804</b>	<b>14,5</b>	<b>33,3</b>

**Úterý**
**Úterý - Snídaně**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitámín C [mg]
Bílá káva bez cukru	250 [ml]	458	110	6,8	4,0	11,3	10	0,0	130	320	240	193	1,5	2,3
Chléb pšeničný bílý	60 [g]	594	142	5,0	1,0	30,5	0	2,2	306	69	58	53	0,9	0,0
Rohlík	40 [g] 1x kus	482	115	3,9	1,5	23,0	0	1,2	227	47	43	48	0,8	0,0
Máslo čerstvé	20 [g]	615	147	0,1	16,5	0,1	48	0,0	3	3	4	5	0,0	0,0
Džem - průměr	20 [g]	201	48	0,1	0,0	12,1	0	0,0	6	20	3	3	0,1	0,6
<b>Celkem:</b>		<b>2 349</b>	<b>561</b>	<b>15,9</b>	<b>23,0</b>	<b>76,9</b>	<b>58</b>	<b>3,4</b>	<b>672</b>	<b>460</b>	<b>348</b>	<b>301</b>	<b>3,4</b>	<b>2,9</b>

**Úterý - Přesnídávka**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitámín C [mg]
Pomeranče	140 [g] 1x kus	216	52	1,3	0,3	15,4	0	2,2	4	300	62	35	1,3	71,0
<b>Celkem:</b>		<b>216</b>	<b>52</b>	<b>1,3</b>	<b>0,3</b>	<b>15,4</b>	<b>0</b>	<b>2,2</b>	<b>4</b>	<b>300</b>	<b>62</b>	<b>35</b>	<b>1,3</b>	<b>71,0</b>

**Úterý - Oběd**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitámín C [mg]
HP Vepřové maso pečené	140 [g]	993	237	16,0	19,2	0,7	62	0,0	650	168	20	118	3,1	1,3
HP Brambory podzimní vařené	180 [g]	713	171	4,0	0,4	40,1	0	6,3	562	884	40	101	2,2	25,2

HP Mrkev dušená /HK/	150 [g]	578	138	2,3	6,6	18,6	21	N.S.	723	351	66	N.S.	1,4	N.S.
HP Polévka hovězí s těstovino u (6 g maso, 12 g zelenina, 6 g těstovina ) olme žádám neměnit a nemazat	250 [g]	390	93	5,3	1,8	14,3	8	1,5	13	185	22	49	1,0	17,5
<b>Celkem:</b>		<b>2 673</b>	<b>638</b>	<b>27,4</b>	<b>27,9</b>	<b>73,7</b>	<b>91</b>	<b>7,8</b>	<b>1 947</b>	<b>1 588</b>	<b>147</b>	<b>267</b>	<b>7,6</b>	<b>44,0</b>

#### Úterý - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitámín C [mg]
Paprika zelená	100 [g]	77	18	1,1	0,4	4,6	0	1,7	2	220	14	34	0,7	150,3
<b>Celkem:</b>		<b>77</b>	<b>18</b>	<b>1,1</b>	<b>0,4</b>	<b>4,6</b>	<b>0</b>	<b>1,7</b>	<b>2</b>	<b>220</b>	<b>14</b>	<b>34</b>	<b>0,7</b>	<b>150,3</b>

#### Úterý - Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitámín C [mg]
Eidam 30% t.v.s.	50 [g]	550	132	15,2	7,6	0,7	26	0,0	433	60	378	238	0,2	0,0
Máslo čerstvé	20 [g]	615	147	0,1	16,5	0,1	48	0,0	3	3	4	5	0,0	0,0
Chléb pšeničný bílý	50 [g]	495	118	4,2	0,8	25,4	0	1,8	255	58	49	44	0,8	0,0
Rohlík	80 [g] 2x kus	963	230	7,8	3,0	46,0	0	2,4	454	94	86	95	1,7	0,0
Lipánek	80 [ml]	619	N.S.	5,9	8,8	11,4	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>3 243</b>	<b>626</b>	<b>33,2</b>	<b>36,7</b>	<b>83,6</b>	<b>74</b>	<b>4,2</b>	<b>1 145</b>	<b>215</b>	<b>516</b>	<b>382</b>	<b>2,6</b>	<b>0,0</b>

#### Statistika pro Úterý:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitámín C [mg]
<b>8 558</b>	<b>1 895</b>	<b>78,9</b>	<b>88,3</b>	<b>254,2</b>	<b>223</b>	<b>19,3</b>	<b>3 770</b>	<b>2 783</b>	<b>1 087</b>	<b>1 019</b>	<b>15,6</b>	<b>268,2</b>

#### Středa

##### Středa - Snídaně

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitámín C [mg]
Bílá káva bez cukru	250 [ml]	458	110	6,8	4,0	11,3	10	0,0	130	320	240	193	1,5	2,3
Chléb pšeničný bílý	60 [g]	594	142	5,0	1,0	30,5	0	2,2	306	69	58	53	0,9	0,0
Rohlík	40 [g]	482	115	3,9	1,5	23,0	0	1,2	227	47	43	48	0,8	0,0

	1x kus															
Philadelphia pomazánka s čokoládou olme	20 [g]	252	60	1,2	7,4	2,7	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 785</b>	<b>426</b>	<b>16,9</b>	<b>13,8</b>	<b>67,4</b>	<b>10</b>	<b>3,4</b>	<b>663</b>	<b>436</b>	<b>341</b>	<b>293</b>	<b>3,2</b>	<b>2,3</b>		

#### Středa - Přesnídávka

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitámín C [mg]
Rajčata	100 [g]	63	15	1,0	0,2	4,1	0	1,2	6	278	20	27	0,8	24,9
<b>Celkem:</b>		<b>63</b>	<b>15</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>4,1</b>	<b>0</b>	<b>1,2</b>	<b>6</b>	<b>278</b>	<b>20</b>	<b>27</b>	<b>0,8</b>	<b>24,9</b>

#### Středa - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitámín C [mg]
HP polévka kmínová s vejcem	250 [g]	375	90	3,8	3,0	10,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
HP Hovězí maso vařené	140 [g]	1 000	239	34,4	10,9	0,6	120	0,0	78	350	15	241	2,7	0,0
HP Knedlíky houskové	160 [g] 4x kus	1 410	336	11,2	2,7	68,0	19	0,0	824	186	91	130	1,4	0,5
HP Rajská omáčka, 1por.=160g, VFN	150 [g]	788	188	2,7	8,1	27,5	10	0,8	17	75	19	41	0,9	14,7
<b>Celkem:</b>		<b>3 572</b>	<b>853</b>	<b>52,1</b>	<b>24,7</b>	<b>106,0</b>	<b>150</b>	<b>0,8</b>	<b>919</b>	<b>611</b>	<b>125</b>	<b>412</b>	<b>5,0</b>	<b>15,2</b>

#### Středa - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitámín C [mg]
Okurky salátové	100 [g]	42	10	0,8	0,2	2,3	0	0,9	9	162	18	26	0,7	9,8
<b>Celkem:</b>		<b>42</b>	<b>10</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>2,3</b>	<b>0</b>	<b>0,9</b>	<b>9</b>	<b>162</b>	<b>18</b>	<b>26</b>	<b>0,7</b>	<b>9,8</b>

#### Středa - Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitámín C [mg]
Chléb pšeničný bílý	50 [g]	495	118	4,2	0,8	25,4	0	1,8	255	58	49	44	0,8	0,0
Eidam 30% t.v.s.	100 [g]	1 100	263	30,3	15,2	1,4	52	0,0	866	119	755	476	0,3	0,0
Máslo čerstvé	20 [g]	615	147	0,1	16,5	0,1	48	0,0	3	3	4	5	0,0	0,0
Rohlík	80 [g] 2x kus	963	230	7,8	3,0	46,0	0	2,4	454	94	86	95	1,7	0,0
<b>Celkem:</b>		<b>3 173</b>	<b>758</b>	<b>42,4</b>	<b>35,5</b>	<b>72,9</b>	<b>100</b>	<b>4,2</b>	<b>1 578</b>	<b>274</b>	<b>893</b>	<b>620</b>	<b>2,8</b>	<b>0,0</b>

Statistika pro Středa:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamín C [mg]
8 635	2 062	113,2	74,4	252,7	260	10,5	3 175	1 761	1 397	1 378	12,5	52,2

Čtvrtek

Čtvrtek - Snídaně

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamín C [mg]
Bílá káva bez cukru	250 [ml]	458	110	6,8	4,0	11,3	10	0,0	130	320	240	193	1,5	2,3
Chléb pšeničný bílý	60 [g]	594	142	5,0	1,0	30,5	0	2,2	306	69	58	53	0,9	0,0
Rohlík	40 [g] 1x kus	482	115	3,9	1,5	23,0	0	1,2	227	47	43	48	0,8	0,0
HP Pomazánka a šunková s taveným sýrem	100 [g]	2 326	556	5,2	60,1	0,9	91	0,0	504	46	80	86	0,6	0,4
<b>Celkem:</b>		<b>3 859</b>	<b>922</b>	<b>20,9</b>	<b>66,5</b>	<b>65,6</b>	<b>101</b>	<b>3,4</b>	<b>1 167</b>	<b>482</b>	<b>421</b>	<b>379</b>	<b>3,8</b>	<b>2,7</b>

Čtvrtek - Přesnídávka

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamín C [mg]
Banán	120 [g] 1x kus	434	103	1,4	0,2	26,2	0	2,2	14	457	12	38	1,3	13,2
<b>Celkem:</b>		<b>434</b>	<b>103</b>	<b>1,4</b>	<b>0,2</b>	<b>26,2</b>	<b>0</b>	<b>2,2</b>	<b>14</b>	<b>457</b>	<b>12</b>	<b>38</b>	<b>1,3</b>	<b>13,2</b>

Čtvrtek - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamín C [mg]
HP Brambory podzimní vařené	180 [g]	713	171	4,0	0,4	40,1	0	6,3	562	884	40	101	2,2	25,2
Přesnídávka jablčná s broskvemi	150 [g]	545	131	0,6	0,3	33,0	0	0,0	2	158	12	15	0,9	51,6
HP Haše masová, 1por.=150 g, VFN	150 [g]	1 372	328	18,6	22,7	12,5	104	0,6	167	328	24	208	2,4	0,0
HP polévka ragú /HK/	250 [g]	415	100	7,3	4,3	8,3	43	0,0	500	230	90	115	1,0	8,8
<b>Celkem:</b>		<b>3 044</b>	<b>729</b>	<b>30,4</b>	<b>27,6</b>	<b>93,8</b>	<b>146</b>	<b>6,9</b>	<b>1 230</b>	<b>1 599</b>	<b>166</b>	<b>439</b>	<b>6,5</b>	<b>85,6</b>

Čtvrtek - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamín C [mg]
Paprika zelená	100 [g]	77	18	1,1	0,4	4,6	0	1,7	2	220	14	34	0,7	150,3
<b>Celkem:</b>		<b>77</b>	<b>18</b>	<b>1,1</b>	<b>0,4</b>	<b>4,6</b>	<b>0</b>	<b>1,7</b>	<b>2</b>	<b>220</b>	<b>14</b>	<b>34</b>	<b>0,7</b>	<b>150,3</b>

**Čtvrtek - Večeře**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitámín C [mg]
Chléb pšeničný bílý	50 [g]	495	118	4,2	0,8	25,4	0	1,8	255	58	49	44	0,8	0,0
Rohlík	80 [g] 2x kus	963	230	7,8	3,0	46,0	0	2,4	454	94	86	95	1,7	0,0
Eidam 30% t.v.s.	50 [g]	550	132	15,2	7,6	0,7	26	0,0	433	60	378	238	0,2	0,0
Jogurt Monte (Zott) 1ks = 100 g (olme)	100 [g]	820	196	2,9	13,5	15,9	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 828</b>	<b>675</b>	<b>30,0</b>	<b>24,9</b>	<b>88,0</b>	<b>26</b>	<b>4,2</b>	<b>1 142</b>	<b>211</b>	<b>512</b>	<b>377</b>	<b>2,6</b>	<b>0,0</b>

**Statistika pro Čtvrtek:**

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitámín C [mg]
<b>10 242</b>	<b>2 447</b>	<b>83,8</b>	<b>119,6</b>	<b>278,2</b>	<b>273</b>	<b>18,4</b>	<b>3 555</b>	<b>2 969</b>	<b>1 125</b>	<b>1 267</b>	<b>14,9</b>	<b>251,8</b>

**Pátek**
**Pátek - Snídaně**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitámín C [mg]
Bílá káva bez cukru	250 [ml]	458	110	6,8	4,0	11,3	10	0,0	130	320	240	193	1,5	2,3
Chléb pšeničný bílý	60 [g]	594	142	5,0	1,0	30,5	0	2,2	306	69	58	53	0,9	0,0
Rohlík	40 [g] 1x kus	482	115	3,9	1,5	23,0	0	1,2	227	47	43	48	0,8	0,0
Máslo čerstvé	20 [g]	615	147	0,1	16,5	0,1	48	0,0	3	3	4	5	0,0	0,0
Gervais Original	80 [g]	744	180	4,4	16,8	2,8	88	0,0	257	110	78	85	0,3	0,0
<b>Celkem:</b>		<b>2 892</b>	<b>693</b>	<b>20,2</b>	<b>39,8</b>	<b>67,6</b>	<b>146</b>	<b>3,4</b>	<b>923</b>	<b>550</b>	<b>424</b>	<b>383</b>	<b>3,6</b>	<b>2,3</b>

**Pátek - Přesnídávka**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitámín C [mg]
Pomeranče	140 [g] 1x kus	216	52	1,3	0,3	15,4	0	2,2	4	300	62	35	1,3	71,0
<b>Celkem:</b>		<b>216</b>	<b>52</b>	<b>1,3</b>	<b>0,3</b>	<b>15,4</b>	<b>0</b>	<b>2,2</b>	<b>4</b>	<b>300</b>	<b>62</b>	<b>35</b>	<b>1,3</b>	<b>71,0</b>

**Pátek - Oběd**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitámín C [mg]
HP Polévka hrachová	250 [g]	780	188	12,5	1,3	35,8	0	0,0	960	753	73	198	4,8	16,8
HP Brambory podzimní	180 [g]	713	171	4,0	0,4	40,1	0	6,3	562	884	40	101	2,2	25,2

vařené															
HP Hovězí roštěnka/HK/	140 [g]	1 208	288	17,1	18,9	13,0	52	N.S.	62	74	21	N.S.	N.S.	N.S.	
<b>Celkem:</b>	<b>2 701</b>	<b>647</b>	<b>33,5</b>	<b>20,5</b>	<b>88,9</b>	<b>52</b>	<b>6,3</b>	<b>1 583</b>	<b>1 711</b>	<b>133</b>	<b>298</b>	<b>6,9</b>	<b>42,0</b>		

#### Pátek - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitámín C [mg]
Okurky salátové	100 [g]	42	10	0,8	0,2	2,3	0	0,9	9	162	18	26	0,7	9,8
<b>Celkem:</b>	<b>42</b>	<b>10</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>2,3</b>	<b>0</b>	<b>0,9</b>	<b>9</b>	<b>162</b>	<b>18</b>	<b>26</b>	<b>0,7</b>	<b>9,8</b>	

#### Pátek - Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitámín C [mg]
Chléb pšeničný bílý	100 [g]	990	236	8,3	1,6	50,8	0	3,6	510	115	97	88	1,5	0,0
Máslo čerstvé	20 [g]	615	147	0,1	16,5	0,1	48	0,0	3	3	4	5	0,0	0,0
Tyčinka musli malinová	45 [g]	686	165	2,2	2,2	35,4	0	0,0	45	0	0	0	0,0	0,0
Gervais Original	100 [g]	930	225	5,5	21,0	3,5	110	0,0	321	138	98	106	0,4	0,0
<b>Celkem:</b>	<b>3 221</b>	<b>773</b>	<b>16,1</b>	<b>41,3</b>	<b>89,8</b>	<b>158</b>	<b>3,6</b>	<b>879</b>	<b>256</b>	<b>199</b>	<b>199</b>	<b>1,9</b>	<b>0,0</b>	

#### Statistika pro Pátek:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitámín C [mg]
<b>9 072</b>	<b>2 175</b>	<b>71,9</b>	<b>102,1</b>	<b>264,0</b>	<b>356</b>	<b>16,4</b>	<b>3 398</b>	<b>2 979</b>	<b>836</b>	<b>941</b>	<b>14,4</b>	<b>125,1</b>

#### Sobota

##### Sobota - Snídaně

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitámín C [mg]
Bílá káva bez cukru	250 [ml]	458	110	6,8	4,0	11,3	10	0,0	130	320	240	193	1,5	2,3
Chléb pšeničný bílý	60 [g]	594	142	5,0	1,0	30,5	0	2,2	306	69	58	53	0,9	0,0
Rohlík	40 [g] 1x kus	482	115	3,9	1,5	23,0	0	1,2	227	47	43	48	0,8	0,0
Máslo čerstvé	20 [g]	615	147	0,1	16,5	0,1	48	0,0	3	3	4	5	0,0	0,0
Džem - průměr	20 [g]	201	48	0,1	0,0	12,1	0	0,0	6	20	3	3	0,1	0,6
<b>Celkem:</b>	<b>2 349</b>	<b>561</b>	<b>15,9</b>	<b>23,0</b>	<b>76,9</b>	<b>58</b>	<b>3,4</b>	<b>672</b>	<b>460</b>	<b>348</b>	<b>301</b>	<b>3,4</b>	<b>2,9</b>	

##### Sobota - Přesnídávka

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitámín C [mg]
Rajčata	100 [g]	63	15	1,0	0,2	4,1	0	1,2	6	278	20	27	0,8	24,9



<b>Celkem:</b>	<b>63</b>	<b>15</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>4,1</b>	<b>0</b>	<b>1,2</b>	<b>6</b>	<b>278</b>	<b>20</b>	<b>27</b>	<b>0,8</b>	<b>24,9</b>
----------------	-----------	-----------	------------	------------	------------	----------	------------	----------	------------	-----------	-----------	------------	-------------

#### Sobota - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitámín C [mg]
HP Rýže loupaná vařená	180 [g]	868	207	4,1	0,4	47,0	0	0,0	2	63	7	67	0,7	0,0
HP Hovězí závitky se zeleninou	180 [g]	1 114	266	19,8	18,2	7,9	92	0,0	139	407	67	194	4,3	7,4
HP Polévka zeleninová s krupicí, VFN	250 [g]	275	65	3,0	1,0	13,3	25	1,8	8	33	5	20	0,3	0,0
<b>Celkem:</b>		<b>2 257</b>	<b>538</b>	<b>26,9</b>	<b>19,5</b>	<b>68,2</b>	<b>117</b>	<b>1,8</b>	<b>149</b>	<b>502</b>	<b>79</b>	<b>281</b>	<b>5,3</b>	<b>7,4</b>

#### Sobota - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitámín C [mg]
Banán	120 [g] 1x kus	434	103	1,4	0,2	26,2	0	2,2	14	457	12	38	1,3	13,2
<b>Celkem:</b>		<b>434</b>	<b>103</b>	<b>1,4</b>	<b>0,2</b>	<b>26,2</b>	<b>0</b>	<b>2,2</b>	<b>14</b>	<b>457</b>	<b>12</b>	<b>38</b>	<b>1,3</b>	<b>13,2</b>

#### Sobota - Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitámín C [mg]
Chléb pšeničný bílý	50 [g]	495	118	4,2	0,8	25,4	0	1,8	255	58	49	44	0,8	0,0
Máslo čerstvé	20 [g]	615	147	0,1	16,5	0,1	48	0,0	3	3	4	5	0,0	0,0
Rohlík	80 [g] 2x kus	963	230	7,8	3,0	46,0	0	2,4	454	94	86	95	1,7	0,0
Šunka dušená	50 [g]	330	79	8,8	4,6	0,7	26	0,0	598	96	5	130	0,5	0,0
Jogurt jahodový (1,5 % tuku)	150 [ml]	380	90	5,6	2,3	12,3	9	0,5	71	269	201	146	0,3	0,0
<b>Celkem:</b>		<b>2 783</b>	<b>664</b>	<b>26,5</b>	<b>27,1</b>	<b>84,5</b>	<b>83</b>	<b>4,7</b>	<b>1381</b>	<b>520</b>	<b>344</b>	<b>420</b>	<b>3,3</b>	<b>0,0</b>

#### Statistika pro Sobota:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitámín C [mg]
<b>7 886</b>	<b>1 881</b>	<b>71,7</b>	<b>70,0</b>	<b>259,9</b>	<b>258</b>	<b>13,3</b>	<b>3 222</b>	<b>2 217</b>	<b>803</b>	<b>1 067</b>	<b>14,1</b>	<b>48,4</b>

#### Neděle

##### Neděle - Snídaně

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitámín C [mg]
Bílá káva bez cukru	250 [ml]	458	110	6,8	4,0	11,3	10	0,0	130	320	240	193	1,5	2,3

Rohlík	40 [g] 1x kus	482	115	3,9	1,5	23,0	0	1,2	227	47	43	48	0,8	0,0
Máslo čerstvé	20 [g]	615	147	0,1	16,5	0,1	48	0,0	3	3	4	5	0,0	0,0
med	20 [g]	272	65	0,1	0,0	16,5	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Vánočka kupovaná	70 [g]	1 064	254	5,0	7,1	42,6	88	2,2	21	111	14	77	0,4	0,0
<b>Celkem:</b>		<b>2 891</b>	<b>691</b>	<b>15,9</b>	<b>29,1</b>	<b>93,4</b>	<b>146</b>	<b>3,4</b>	<b>381</b>	<b>482</b>	<b>301</b>	<b>322</b>	<b>2,8</b>	<b>2,3</b>

#### Neděle - Přesnídávka

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitámín C [mg]
Jablko	130 [g]	237	56	0,5	0,5	16,9	0	2,6	8	182	10	16	0,8	12,1
<b>Celkem:</b>		<b>237</b>	<b>56</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>16,9</b>	<b>0</b>	<b>2,6</b>	<b>8</b>	<b>182</b>	<b>10</b>	<b>16</b>	<b>0,8</b>	<b>12,1</b>

#### Neděle - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitámín C [mg]
HP Brambory podzimní vařené	180 [g]	713	171	4,0	0,4	40,1	0	6,3	562	884	40	101	2,2	25,2
HP Kuřecí stehno po provensáls ku bez kostí, 1 porce= 100g, VFN	130 [g]	677	162	23,8	7,2	0,5	87	0,0	97	329	18	181	3,4	0,0
HP - polévka hovězí s rýží*	250 [g]	453	108	5,3	2,8	15,0	7	N.S.	1	18	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 842</b>	<b>441</b>	<b>33,0</b>	<b>10,3</b>	<b>55,7</b>	<b>94</b>	<b>6,3</b>	<b>660</b>	<b>1 230</b>	<b>57</b>	<b>282</b>	<b>5,5</b>	<b>25,2</b>

#### Neděle - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitámín C [mg]
Rajčata	100 [g]	63	15	1,0	0,2	4,1	0	1,2	6	278	20	27	0,8	24,9
<b>Celkem:</b>		<b>63</b>	<b>15</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>4,1</b>	<b>0</b>	<b>1,2</b>	<b>6</b>	<b>278</b>	<b>20</b>	<b>27</b>	<b>0,8</b>	<b>24,9</b>

#### Neděle - Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitámín C [mg]	Fenylalanin [mg]
Máslo čerstvé	20 [g]	615	147	0,1	16,5	0,1	48	0,0	3	3	4	5	0,0	0,0	6,8
Rohlík	80 [g] 2x kus	963	230	7,8	3,0	46,0	0	2,4	454	94	86	95	1,7	0,0	283,2
Sýr tavený 30 %	35 [g]	375	89	9,2	5,8	0,2	19	0,0	198	42	228	315	0,1	0,0	490,0
Chléb pšeničný bílý	50 [g]	495	118	4,2	0,8	25,4	0	1,8	255	58	49	44	0,8	0,0	216,5
<b>Celkem:</b>		<b>2 448</b>	<b>584</b>	<b>21,4</b>	<b>26,1</b>	<b>71,7</b>	<b>67</b>	<b>4,2</b>	<b>910</b>	<b>197</b>	<b>366</b>	<b>459</b>	<b>2,6</b>	<b>0,0</b>	<b>996,5</b>

#### Statistika pro Neděle:

Energie Energie Bílkoviny Tuky Sacharidy Cholesterol Vlákna Sodík Draslík Vápník Fosfor Železo Vitámín C

[kJ]	[kcal]	[g]	[g]	[g]	[mg]	[g]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]
7 481	1 787	71,8	66,2	241,8	307	17,7	1 965	2 369	754	1 106	12,5	64,5

**Průměrná hodnota celkem za vybrané dny:**

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]
8 887	2 102	82,4	87,3	269,7	292	15,4	3 353	2 444	958	1 083	14,1	120,5

## 5.7 Příloha F: Vzorový jídelní lístek diety číslo 13

Jídelníček sestaven na [www.nutriservis.cz](http://www.nutriservis.cz) | (c) 2016 NutriServis.cz | Nutriservis.cz je produktem Forsapi

### Dětský jídelníček- vzor (Dětský jídelníček- vzor)

#### Pondělí

##### Pondělí - Snídaně

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitámín C [mg]
Rohlík	40 [g] 1x kus	482	115	3,9	1,5	23,0	0	1,2	150	47	43	48	0,8	0,0
Chléb pšeničný	55 [g]	545	130	4,6	0,9	27,9	0	2,0	200	63	53	48	0,8	0,0
Máslo	20 [g]	615	147	0,1	16,5	0,1	48	0,0	3	3	4	5	0,0	0,0
Čaj ovocný	250 [ml]	85	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	3	0	15	0	0,0	0,0
Vejce - bílek	70 [g] 2x kus	148	36	7,9	0,1	0,6	0	0,0	101	109	8	15	0,4	0,0
Med	20 [g]	279	67	0,1	0,0	16,3	0	0,0	1	38	1	2	0,1	0,4
<b>Celkem:</b>		<b>2 154</b>	<b>514</b>	<b>16,6</b>	<b>19,0</b>	<b>72,9</b>	<b>48</b>	<b>3,2</b>	<b>458</b>	<b>261</b>	<b>124</b>	<b>118</b>	<b>2,1</b>	<b>0,4</b>

##### Pondělí - Přesnídávka

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitámín C [mg]
Acidofilní mléko	350 [ml]	917	221	9,9	12,6	15,1	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	420	326	0,4	0,0
Hrušky	120 [g] 1x kus	209	50	0,5	0,4	16,1	0	4,0	6	151	14	20	0,6	4,4
Pitná voda	250 [ml]	0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	3	0	15	0	0,0	0,0
<b>Celkem:</b>		<b>1 126</b>	<b>271</b>	<b>10,4</b>	<b>13,0</b>	<b>31,1</b>	<b>0</b>	<b>4,0</b>	<b>9</b>	<b>151</b>	<b>449</b>	<b>346</b>	<b>1,0</b>	<b>4,4</b>

##### Pondělí - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitámín C [mg]
Bramborová kaše	180 [g]	783	187	4,9	5,0	35,1	7	0,0	406	701	99	133	2,0	15,3
Míchaný kompot	170 [g]	644	155	0,5	0,2	36,9	0	1,7	0	0	17	22	0,3	0,9
Polévka s drožďovými knedlíčky	250 [g]	423	100	1,5	6,5	8,5	18	0,0	183	158	40	53	0,8	6,5
Pitná voda	250 [ml]	0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	3	0	15	0	0,0	0,0
Kuřecí maso dušené	150 [g]	1 068	255	41,0	10,1	0,0	125	0,0	0	270	21	225	1,8	0,0
<b>Celkem:</b>		<b>2 918</b>	<b>697</b>	<b>47,9</b>	<b>21,8</b>	<b>80,5</b>	<b>149</b>	<b>1,7</b>	<b>691</b>	<b>1 129</b>	<b>192</b>	<b>433</b>	<b>4,9</b>	<b>22,7</b>

##### Pondělí - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitámín C [mg]
----------------	----------	--------------	----------------	---------------	----------	---------------	------------------	--------------	------------	--------------	-------------	-------------	-------------	----------------

u		[kJ]	[kcal]	[g]	[g]	[g]	[mg]	[g]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]
Jablko	150 [g]	273	65	0,6	0,6	19,5	0	3,0	9	210	12	18	0,9	10,0
Jogurt bílý	180 [ml]	378	90	5,5	2,9	10,1	9	N.S.	41	168	205	157	N.S.	0,0
Pitná voda	250 [ml]	0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	3	0	15	0	0,0	0,0
<b>Celkem:</b>		<b>651</b>	<b>155</b>	<b>6,1</b>	<b>3,5</b>	<b>29,6</b>	<b>9</b>	<b>3,0</b>	<b>53</b>	<b>478</b>	<b>232</b>	<b>175</b>	<b>0,9</b>	<b>10,0</b>

#### Ponděli - Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitámín C [mg]
Rizoto se žampiony	230 [g]	1 780	426	9,4	20,2	53,1	7	0,0	350	447	122	311	1,6	4,1
Okurky salátové	150 [g]	63	15	1,2	0,3	3,5	0	1,4	14	243	27	39	1,1	9,7
Čaj	250 [ml]	85	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	3	0	15	0	0,0	0,0
<b>Celkem:</b>		<b>1 928</b>	<b>461</b>	<b>10,6</b>	<b>20,5</b>	<b>61,6</b>	<b>7</b>	<b>1,4</b>	<b>366</b>	<b>890</b>	<b>164</b>	<b>350</b>	<b>2,7</b>	<b>13,8</b>

#### Statistika pro Ponděli:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitámín C [mg]
<b>8 777</b>	<b>2 098</b>	<b>91,6</b>	<b>77,8</b>	<b>275,7</b>	<b>213</b>	<b>13,3</b>	<b>1 676</b>	<b>2 409</b>	<b>1 161</b>	<b>1 422</b>	<b>11,6</b>	<b>51,3</b>

#### Úterý

##### Úterý - Snídaně

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitámín C [mg]
Sýr tavený 30 %	40 [g]	428	102	6,6	6,6	0,2	22	0,0	136	48	260	360	0,1	0,0
Dalamánek	55 [g] 1x kus	578	138	4,1	0,6	30,8	0	5,1	130	75	11	61	0,8	0,0
Chléb pšeničný	55 [g]	545	130	4,6	0,9	27,9	0	2,0	200	63	53	48	0,8	0,0
Čaj šípkový	250 [ml]	210	50	0,0	0,0	12,3	0	0,0	3	30	15	3	0,0	0,3
Rajčata	100 [g]	63	15	1,0	0,2	4,1	0	1,2	6	208	20	27	0,8	19,9
<b>Celkem:</b>		<b>1 823</b>	<b>435</b>	<b>16,3</b>	<b>8,3</b>	<b>75,3</b>	<b>22</b>	<b>8,3</b>	<b>475</b>	<b>424</b>	<b>359</b>	<b>498</b>	<b>2,6</b>	<b>20,2</b>

##### Úterý - Přesnídávka

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitámín C [mg]
Tvaroh ovocný	150 [g]	611	146	16,1	5,7	6,9	20	0,3	116	135	80	170	0,3	2,1
Pitná voda	250 [ml]	0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	3	0	15	0	0,0	0,0
Broskev	130 [g] 1x kus	231	55	1,0	0,3	15,7	0	2,9	5	278	17	31	1,4	6,6
<b>Celkem:</b>		<b>842</b>	<b>200</b>	<b>17,9</b>	<b>6,0</b>	<b>22,6</b>	<b>20</b>	<b>3,2</b>	<b>124</b>	<b>413</b>	<b>111</b>	<b>201</b>	<b>1,7</b>	<b>8,7</b>

##### Úterý - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitámín C [mg]
Polévka pórková s	250 [g]	398	95	2,3	4,0	14,5	0	2,3	193	188	53	43	2,8	11,3

brambora mi															
Těstoviny vařené	170 [g]	947	226	6,0	4,3	40,3	0	1,9	225	53	19	46	0,7	0,0	
Vepřové maso pečené	140 [g]	993	237	16,0	19,2	0,7	62	0,0	346	168	20	118	3,1	1,3	
Rajská omáčka	150 [g]	788	188	2,7	8,1	27,5	10	0,8	17	75	19	41	0,9	11,7	
Pitná voda	250 [ml]	0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	3	0	15	0	0,0	0,0	
<b>Celkem:</b>		<b>3 125</b>	<b>746</b>	<b>26,9</b>	<b>35,5</b>	<b>82,9</b>	<b>72</b>	<b>4,9</b>	<b>784</b>	<b>543</b>	<b>124</b>	<b>247</b>	<b>7,4</b>	<b>24,2</b>	

#### Úterý - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitámín C [mg]
Rohlík	40 [g] 1x kus	482	115	3,9	1,5	23,0	0	1,2	150	47	43	48	0,8	0,0
Sójový sýr	80 [g]	260	62	6,2	3,4	1,8	0	0,0	6	34	102	101	1,5	0,0
Pitná voda	250 [ml]	0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	3	0	15	0	0,0	0,0
Okurky salátové	100 [g]	42	10	0,8	0,2	2,3	0	0,9	9	162	18	26	0,7	4,8
<b>Celkem:</b>		<b>784</b>	<b>187</b>	<b>11,0</b>	<b>5,0</b>	<b>27,1</b>	<b>0</b>	<b>2,1</b>	<b>168</b>	<b>243</b>	<b>178</b>	<b>174</b>	<b>3,1</b>	<b>4,8</b>

#### Úterý - Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitámín C [mg]
Krupicová kaše	220 [g]	1 371	328	10,1	13,0	42,5	24	0,0	232	272	277	251	2,0	2,6
Skorice	20 [g]	217	52	0,8	0,4	15,9	0	10,6	31	122	287	13	3,4	0,0
Čaj ovocný	250 [ml]	85	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	3	0	15	0	0,0	0,0
Hrušky	120 [g] 1x kus	209	50	0,5	0,4	16,1	0	4,0	6	151	14	20	0,6	4,4
<b>Celkem:</b>		<b>1 882</b>	<b>450</b>	<b>11,4</b>	<b>13,8</b>	<b>79,5</b>	<b>24</b>	<b>14,6</b>	<b>271</b>	<b>545</b>	<b>594</b>	<b>285</b>	<b>6,0</b>	<b>7,1</b>

#### Statistika pro Úterý:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitámín C [mg]
<b>8 456</b>	<b>2 018</b>	<b>83</b>	<b>68,6</b>	<b>287,4</b>	<b>138</b>	<b>33,1</b>	<b>1 822</b>	<b>2 178</b>	<b>1 366</b>	<b>1 405</b>	<b>20,8</b>	<b>65,0</b>

#### Středa

##### Středa - Snídaně

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitámín C [mg]
Vánočka bez rozinek	140 [g]	1 869	447	9,1	9,0	82,2	0	2,8	180	147	42	130	1,5	0,0
Kakao	250 [ml] 1x porce	738	178	8,0	5,0	24,0	13	0,0	153	288	283	243	1,8	1,8
Mandarinky	50 [g] 1x kus	75	18	0,4	0,2	4,7	0	1,0	1	115	20	12	0,2	11,8
<b>Celkem:</b>		<b>2 682</b>	<b>642</b>	<b>17,4</b>	<b>14,1</b>	<b>110,9</b>	<b>13</b>	<b>3,8</b>	<b>334</b>	<b>599</b>	<b>345</b>	<b>384</b>	<b>3,4</b>	<b>13,5</b>

##### Středa - Přesnídávka

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitámín C [mg]
Pomeranče	140 [g] 1x kus	216	52	1,3	0,3	15,4	0	2,2	4	300	62	35	1,3	60,0
Jogurtové mléko čokoládové	250 [ml]	805	193	7,8	6,3	26,0	0	0,0	0	0	0	0	0,0	0,0
Pitná voda	250 [ml]	0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	3	0	15	0	0,0	0,0
<b>Celkem:</b>		<b>1 021</b>	<b>244</b>	<b>9,0</b>	<b>6,5</b>	<b>41,4</b>	<b>0</b>	<b>2,2</b>	<b>7</b>	<b>300</b>	<b>77</b>	<b>35</b>	<b>1,3</b>	<b>60,0</b>

#### Středa - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitámín C [mg]
Brambory vařené	170 [g]	624	150	2,6	0,2	35,0	0	2,4	20	474	12	56	1,2	13,0
Pitná voda	250 [ml]	0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	3	0	15	0	0,0	0,0
Žampiony dušené	150 [g]	647	155	5,1	11,1	10,8	12	0,0	378	420	95	165	1,8	4,8
Salát hlávkový	150 [g]	50	12	2,0	0,3	3,8	0	3,5	23	360	71	47	1,7	14,0
Polévka bramborová mléčná kyselá	250 [g]	423	100	3,5	4,3	13,0	13	0,0	280	258	105	93	1,0	10,0
Tatarská omáčka	45 [g]	885	211	0,8	23,4	0,2	22	0,0	117	12	7	18	0,4	0,0
<b>Celkem:</b>		<b>2 627</b>	<b>627</b>	<b>13,9</b>	<b>39,3</b>	<b>62,8</b>	<b>47</b>	<b>5,8</b>	<b>801</b>	<b>1 723</b>	<b>304</b>	<b>378</b>	<b>6,0</b>	<b>41,8</b>

#### Středa - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitámín C [mg]
Rohlík	40 [g] 1x kus	482	115	3,9	1,5	23,0	0	1,2	150	47	43	48	0,8	0,0
Šunka krutí	20 [g]	85	20	3,6	0,4	0,6	2	0,0	2	11	8	5	0,2	0,0
Sýr tvrdý 20 %	20 [g]	186	44	6,0	2,2	0,1	7	0,0	119	14	141	110	0,0	0,0
Pitná voda	250 [ml]	0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	3	0	15	0	0,0	0,0
<b>Celkem:</b>		<b>752</b>	<b>179</b>	<b>13,6</b>	<b>4,0</b>	<b>23,7</b>	<b>9</b>	<b>1,2</b>	<b>274</b>	<b>73</b>	<b>207</b>	<b>163</b>	<b>1,1</b>	<b>0,0</b>

#### Středa - Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitámín C [mg]
kuskus vařený	170 [g]	833	199	7,7	1,5	37,4	N.S.	5,1	0	N.S.	14	N.S.	N.S.	N.S.
Zelenina míchaná	150 [g]	120	29	1,4	0,3	6,2	0	2,1	9	186	23	39	1,2	54,7
Krutí prsa	140 [g]	834	199	16,5	11,6	4,6	1	0,4	242	28	66	10	0,8	1,3
Čaj ovocný	250 [ml]	85	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	3	0	15	0	0,0	0,0
<b>Celkem:</b>		<b>1 872</b>	<b>446</b>	<b>25,5</b>	<b>13,5</b>	<b>53,2</b>	<b>1</b>	<b>7,6</b>	<b>254</b>	<b>214</b>	<b>117</b>	<b>49</b>	<b>2,0</b>	<b>56,0</b>

Statistika pro Středa:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitámín C [mg]
8 954	2 138	79,4	77,4	292,0	70	20,6	2 029	2357	1 050	1 009	13,8	161,3

Čtvrtek

Čtvrtek - Snídaně

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitámín C [mg]
med	20 [g]	272	65	0,1	0,0	16,5	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Chléb pšeničný	60 [g]	594	142	5,0	1,0	30,5	0	2,2	200	69	58	53	0,9	0,0
Máslo čerstvé	20 [g]	615	147	0,1	16,5	0,1	48	0,0	3	3	4	5	0,0	0,0
Sýr Cottage ovocný	150 [g]	722	171	14,4	5,3	16,7	0	0,3	0	0	0	0	0,0	0,0
Čaj ovocný	250 [ml]	85	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	3	0	15	0	0,0	0,0
Hrušky	120 [g] 1x kus	209	50	0,5	0,4	16,1	0	4,0	6	151	14	20	0,6	4,4
<b>Celkem:</b>		<b>2 497</b>	<b>595</b>	<b>20,1</b>	<b>23,1</b>	<b>84,8</b>	<b>48</b>	<b>6,4</b>	<b>222</b>	<b>224</b>	<b>92</b>	<b>78</b>	<b>1,5</b>	<b>4,5</b>

Čtvrtek - Přesnídávka

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitámín C [mg]
Banán	120 [g] 1x kus	434	103	1,4	0,2	26,2	0	2,2	14	307	12	38	1,3	13,2
Eidam 30% t.v.s.	50 [g]	550	132	12,2	7,6	0,7	26	0,0	113	60	378	238	0,2	0,0
Pitná voda	250 [ml]	0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	3	0	15	0	0,0	0,0
<b>Celkem:</b>		<b>984</b>	<b>235</b>	<b>13,6</b>	<b>7,8</b>	<b>26,9</b>	<b>26</b>	<b>2,2</b>	<b>130</b>	<b>367</b>	<b>405</b>	<b>276</b>	<b>1,5</b>	<b>13,2</b>

Čtvrtek - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitámín C [mg]
Hovězí plátek na žampionech	170 [g]	1 057	253	18,5	18,2	4,6	88	0,0	360	235	34	158	3,4	0,3
Rýže dušená	150 [g]	1 308	312	6,8	6,5	57,9	0	1,8	213	258	33	189	0,8	0,2
Pitná voda	250 [ml]	0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	3	0	15	0	0,0	0,0
Polévka česneková s housičkami	250 [g]	510	123	2,8	3,5	21,3	0	0,0	210	180	30	45	0,8	6,5
Grapefruit	100 [g]	144	34	0,6	0,2	10,0	0	1,6	2	180	20	19	0,3	32,8
<b>Celkem:</b>		<b>3 019</b>	<b>722</b>	<b>28,6</b>	<b>28,3</b>	<b>93,7</b>	<b>88</b>	<b>3,4</b>	<b>798</b>	<b>853</b>	<b>132</b>	<b>411</b>	<b>5,2</b>	<b>39,8</b>

Čtvrtek - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitámín C [mg]
----------------	----------	--------------	----------------	---------------	----------	---------------	------------------	--------------	------------	--------------	-------------	-------------	-------------	----------------



Tvaroh 20%	100 [g]	433	104	10,2	5,4	1,5	18	0,0	160	84	220	220	0,1	1,0
Přesnídávka jablečná s jahodami	120 [g]	413	98	0,5	0,4	25,0	0	0,0	1	113	14	14	1,1	21,2
Pitná voda	250 [ml]	0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	3	0	15	0	0,0	0,0
<b>Celkem:</b>		<b>846</b>	<b>202</b>	<b>10,7</b>	<b>5,8</b>	<b>26,5</b>	<b>18</b>	<b>0,0</b>	<b>164</b>	<b>197</b>	<b>249</b>	<b>234</b>	<b>1,2</b>	<b>22,2</b>

#### Čtvrtek - Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitámín C [mg]
Brambořová kaše	170 [g]	740	177	4,6	4,8	33,2	7	0,0	426	607	94	126	1,9	14,2
Fazole vařené	150 [g]	678	162	11,6	0,8	31,2	0	9,6	3	100	59	222	3,3	1,1
Broskvový kompot	150 [g]	503	120	0,8	0,2	30,0	0	1,2	5	176	15	21	0,8	5,4
Čaj ovocný	250 [ml]	85	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	3	0	15	0	0,0	0,0
<b>Celkem:</b>		<b>2 005</b>	<b>479</b>	<b>16,9</b>	<b>5,7</b>	<b>99,4</b>	<b>7</b>	<b>10,8</b>	<b>476</b>	<b>1 282</b>	<b>182</b>	<b>369</b>	<b>5,9</b>	<b>20,7</b>

#### Statistika pro Čtvrtek:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitámín C [mg]
<b>9 351</b>	<b>2 233</b>	<b>89,9</b>	<b>70,7</b>	<b>331,3</b>	<b>187</b>	<b>22,8</b>	<b>2 155</b>	<b>2 494</b>	<b>1 060</b>	<b>1 368</b>	<b>15,3</b>	<b>100,4</b>

#### Pátek

##### Pátek - Snídaně

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitámín C [mg]
Dalamané k	110 [g] 2x kus	1 155	276	8,3	1,2	61,6	0	10,2	300	150	22	121	1,7	0,0
Čaj ovocný	250 [ml]	85	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	3	0	15	0	0,0	0,0
Jablko	150 [g]	273	65	0,6	0,6	19,5	0	3,0	9	210	12	18	0,9	14,0
Salám šunkový	30 [g]	254	61	5,4	4,4	0,0	0	0,0	193	128	5	53	1,0	0,0
Máslo	20 [g]	615	147	0,1	16,5	0,1	48	0,0	3	3	4	5	0,0	0,0
Sýr tavený 30 %	20 [g]	214	51	5,3	3,3	0,1	11	0,0	113	24	130	180	0,1	0,0
<b>Celkem:</b>		<b>2 596</b>	<b>619</b>	<b>19,7</b>	<b>26,0</b>	<b>86,4</b>	<b>59</b>	<b>13,3</b>	<b>621</b>	<b>515</b>	<b>189</b>	<b>377</b>	<b>3,6</b>	<b>14,0</b>

##### Pátek - Přesnídávka

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitámín C [mg]
Mandarinky	100 [g] 2x kus	150	36	0,7	0,3	9,4	0	2,0	2	229	40	23	0,3	25,5
Kaše z ovesných vloček	125 [g]	795	190	5,5	8,0	25,5	13	0,0	95	210	120	159	1,4	0,6
Pitná voda	250 [ml]	0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	3	0	15	0	0,0	0,0
<b>Celkem:</b>		<b>945</b>	<b>226</b>	<b>6,2</b>	<b>8,3</b>	<b>34,9</b>	<b>13</b>	<b>2,0</b>	<b>100</b>	<b>439</b>	<b>175</b>	<b>182</b>	<b>1,7</b>	<b>26,1</b>

##### Pátek - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitámín C [mg]
Polévka slepičí s nudlemi	250 [g]	258	63	5,5	2,5	4,3	20	0,3	238	193	38	68	0,8	6,8
Knedlíky švestkové z kynutého těsta s tvarohem	240 [g]	2 758	658	13,8	21,1	102,7	53	0,0	440	298	103	180	1,7	2,6
Pitná voda	250 [ml]	0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	3	0	15	0	0,0	0,0
Meruňky	80 [g] 2x kus	130	31	0,7	0,1	9,6	0	1,2	5	218	13	19	0,6	8,4
<b>Celkem:</b>		<b>3 146</b>	<b>751</b>	<b>20,1</b>	<b>23,7</b>	<b>116,6</b>	<b>73</b>	<b>1,5</b>	<b>686</b>	<b>709</b>	<b>169</b>	<b>267</b>	<b>3,1</b>	<b>17,8</b>

#### Pátek - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitámín C [mg]
Kefír polotučný	250 [g]	505	120	8,8	5,3	10,0	20	0,0	125	275	300	233	0,3	0,0
Kedlubny	120 [g]	98	24	2,3	0,1	6,5	0	3,2	44	384	79	78	2,2	49,0
Pitná voda	250 [ml]	0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	3	0	15	0	0,0	0,0
<b>Celkem:</b>		<b>603</b>	<b>144</b>	<b>11,0</b>	<b>5,4</b>	<b>16,5</b>	<b>20</b>	<b>3,2</b>	<b>172</b>	<b>659</b>	<b>394</b>	<b>311</b>	<b>2,4</b>	<b>49,0</b>

#### Pátek - Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitámín C [mg]
Těstoviny vařené	170 [g]	947	226	6,0	4,3	40,3	0	1,9	275	53	19	46	0,7	0,0
Zelenina míchaná dušená	170 [g]	641	153	4,9	8,7	15,3	0	8,7	0	0	77	209	3,6	24,0
Kuře pečené	140 [g]	822	196	18,8	12,9	1,7	78	0,0	285	268	25	197	1,5	0,7
Čaj ovocný	250 [ml]	85	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	3	0	15	0	0,0	0,0
<b>Celkem:</b>		<b>2 495</b>	<b>595</b>	<b>29,6</b>	<b>25,8</b>	<b>62,3</b>	<b>78</b>	<b>10,5</b>	<b>563</b>	<b>321</b>	<b>135</b>	<b>452</b>	<b>5,8</b>	<b>24,7</b>

#### Statistika pro Pátek:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitámín C [mg]
<b>9 785</b>	<b>2 335</b>	<b>86,6</b>	<b>89,2</b>	<b>316,7</b>	<b>243</b>	<b>30,5</b>	<b>2 142</b>	<b>2 643</b>	<b>1 062</b>	<b>1 589</b>	<b>16,6</b>	<b>131,6</b>

#### Sobota

##### Sobota - Snídaně

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitámín C [mg]
Makovka	110 [g]	1 361	325	9,0	3,4	64,1	0	3,3	207	110	24	116	1,1	0,0
Kakao	250 [ml] 1x porce	738	178	8,0	5,0	24,0	13	0,0	153	318	283	243	1,8	1,8
Máslo	20 [g]	615	147	0,1	16,5	0,1	48	0,0	3	3	4	5	0,0	0,0

<b>Celkem:</b>	<b>2 713</b>	<b>649</b>	<b>17,2</b>	<b>24,9</b>	<b>88,2</b>	<b>61</b>	<b>3,3</b>	<b>363</b>	<b>431</b>	<b>311</b>	<b>363</b>	<b>2,9</b>	<b>1,8</b>
----------------	--------------	------------	-------------	-------------	-------------	-----------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------

#### Sobota - Přesnídávka

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitámín C [mg]
Míchaný kompot	150 [g]	569	137	0,5	0,2	32,6	0	1,5	0	0	15	20	0,3	0,8
Zeleninový tvaroh	150 [g]	596	143	13,4	6,3	4,5	21	0,2	135	129	84	192	0,2	6,0
Pitná voda	250 [ml]	0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	3	0	15	0	0,0	0,0
<b>Celkem:</b>		<b>1 164</b>	<b>279</b>	<b>13,8</b>	<b>6,5</b>	<b>37,1</b>	<b>21</b>	<b>1,7</b>	<b>238</b>	<b>129</b>	<b>114</b>	<b>212</b>	<b>0,5</b>	<b>6,8</b>

#### Sobota - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitámín C [mg]
Brambory vařené	170 [g]	673	162	3,7	0,3	37,9	0	6,0	430	605	37	95	2,0	15,8
Polévka rajská s rýží	250 [g]	428	103	1,3	3,5	17,3	3	0,0	233	48	30	23	0,5	10,0
Pstruh grilovaný	170 [g]	961	230	30,6	9,2	0,0	119	0,0	94	507	36	425	0,7	0,0
Salát hlávkový	150 [g]	50	12	2,0	0,3	3,8	0	3,5	23	320	71	47	1,7	13,0
Pitná voda	250 [ml]	0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	3	0	15	0	0,0	0,0
<b>Celkem:</b>		<b>2 111</b>	<b>506</b>	<b>37,5</b>	<b>13,3</b>	<b>58,9</b>	<b>122</b>	<b>9,4</b>	<b>783</b>	<b>1 459</b>	<b>189</b>	<b>589</b>	<b>4,9</b>	<b>38,8</b>

#### Sobota - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitámín C [mg]
Přesnídávka jablčná s černým rybízem	150 [g]	521	125	0,5	0,3	31,8	0	0,0	0	138	17	17	0,9	26,9
Chléb pšeničný	55 [g]	545	130	4,6	0,9	27,9	0	2,0	200	63	53	48	0,8	0,0
Pitná voda	250 [ml]	0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	3	0	15	0	0,0	0,0
<b>Celkem:</b>		<b>1 065</b>	<b>254</b>	<b>5,0</b>	<b>1,2</b>	<b>59,7</b>	<b>0</b>	<b>2,0</b>	<b>203</b>	<b>201</b>	<b>85</b>	<b>65</b>	<b>1,7</b>	<b>26,9</b>

#### Sobota - Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitámín C [mg]
Kaše rýžová	200 [g]	1 000	238	10,6	3,4	39,8	10	2,8	100	276	206	214	0,2	4,0
Pomeranče	100 [g]	154	37	0,9	0,2	11,0	0	1,6	3	214	44	25	0,9	25,7
Skořice	20 [g]	217	52	0,8	0,4	15,9	0	10,6	31	122	287	13	3,4	0,0
Cukr moučkový	15 [g]	245	58	0,0	0,0	15,0	0	0,0	0	0	0	0	0,0	0,0
Máslo	15 [g]	461	110	0,1	12,4	0,1	36	0,0	2	3	3	4	0,0	0,0
Čaj ovocný	250 [ml]	85	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	3	0	15	0	0,0	0,0

<b>Celkem:</b>	<b>2 163</b>	<b>516</b>	<b>12,4</b>	<b>16,4</b>	<b>86,8</b>	<b>46</b>	<b>15,0</b>	<b>139</b>	<b>614</b>	<b>596</b>	<b>256</b>	<b>4,6</b>	<b>29,7</b>
----------------	--------------	------------	-------------	-------------	-------------	-----------	-------------	------------	------------	------------	------------	------------	-------------

Statistika pro **Sobota:**

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitámín C [mg]
<b>9 216</b>	<b>2 204</b>	<b>85,9</b>	<b>62,3</b>	<b>330,7</b>	<b>250</b>	<b>31,4</b>	<b>1 626</b>	<b>2 895</b>	<b>1 295</b>	<b>1 485</b>	<b>14,6</b>	<b>104,0</b>

**Neděle**

**Neděle - Snídaně**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitámín C [mg]
Chléb pšeničný	55 [g]	545	130	4,6	0,9	27,9	0	2,0	200	63	53	48	0,8	0,0
Rohlík	40 [g] 1x kus	482	115	3,9	1,5	23,0	0	1,2	150	47	43	48	0,8	0,0
Šunka krutí delikátní	40 [g]	169	40	7,2	0,7	1,2	4	0,0	4	22	16	10	0,5	0,0
Sýr tavený 30 %	20 [g]	214	51	5,3	3,3	0,1	11	0,0	113	24	130	180	0,1	0,0
Okurky salátové	100 [g]	42	10	0,8	0,2	2,3	0	0,9	9	162	18	26	0,7	9,8
Čaj šípkový	250 [ml]	210	50	0,0	0,0	12,3	0	0,0	3	30	15	3	0,0	0,3
Máslo	20 [g]	615	147	0,1	16,5	0,1	48	0,0	3	3	4	5	0,0	0,0
<b>Celkem:</b>		<b>2 277</b>	<b>543</b>	<b>21,9</b>	<b>23,1</b>	<b>67,0</b>	<b>63</b>	<b>4,1</b>	<b>482</b>	<b>352</b>	<b>280</b>	<b>320</b>	<b>2,9</b>	<b>10,1</b>

**Neděle - Přesnídávka**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitámín C [mg]
Banán	100 [g]	362	86	1,2	0,2	21,8	0	1,8	12	331	10	32	1,1	11,0
Piškoty	25 [g]	408	97	2,6	1,3	19,0	0	0,1	13	24	8	33	0,4	0,0
Pudink	150 [g]	389	93	5,1	2,7	12,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Pitná voda	250 [ml]	0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	3	0	15	0	0,0	0,0
<b>Celkem:</b>		<b>1 158</b>	<b>276</b>	<b>8,9</b>	<b>4,2</b>	<b>52,8</b>	<b>0</b>	<b>1,9</b>	<b>28</b>	<b>355</b>	<b>33</b>	<b>65</b>	<b>1,5</b>	<b>11,0</b>

**Neděle - Oběd**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitámín C [mg]
zelí kysané dušené	70 [g]	224	53	0,9	3,2	7,0	0	1,8	357	166	39	24	0,5	N.S.
Houskový knedlík	120 [g]	1 213	290	8,5	3,1	58,7	N.S.	2,5	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Salát okurko-rajčatový	140 [g]	183	43	1,4	1,7	6,0	N.S.	N.S.	230	309	24	N.S.	0,7	N.S.
Vepřové maso pečené	140 [g]	993	237	16,0	19,2	0,7	62	0,0	350	168	20	118	3,1	1,3
Polévka slepičí s nudlemi	250 [g]	258	63	5,5	2,5	4,3	20	0,3	238	193	38	68	0,8	6,8
Pitná voda	250 [ml]	0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	3	0	15	0	0,0	0,0

<b>Celkem:</b>	<b>2 871</b>	<b>686</b>	<b>32,3</b>	<b>29,6</b>	<b>76,7</b>	<b>82</b>	<b>4,6</b>	<b>1 378</b>	<b>836</b>	<b>135</b>	<b>209</b>	<b>5,0</b>	<b>8,0</b>
----------------	--------------	------------	-------------	-------------	-------------	-----------	------------	--------------	------------	------------	------------	------------	------------

#### Neděle - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitámín C [mg]
Ředkvičky	100 [g]	64	15	1,0	0,1	3,9	0	1,5	32	257	40	29	1,2	15,8
Chléb pšeničný bílý	60 [g]	594	142	5,0	1,0	30,5	0	2,2	200	69	58	53	0,9	0,0
Salám šunkový	20 [g]	169	40	3,6	2,9	0,0	0	0,0	112	85	4	35	0,6	0,0
Pitná voda	250 [ml]	0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	3	0	15	0	0,0	0,0
<b>Celkem:</b>		<b>827</b>	<b>197</b>	<b>9,6</b>	<b>4,0</b>	<b>34,4</b>	<b>0</b>	<b>3,7</b>	<b>547</b>	<b>411</b>	<b>117</b>	<b>117</b>	<b>2,7</b>	<b>15,8</b>

#### Neděle - Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitámín C [mg]
Špagety s boloňskou omáčkou a sýrem	250 [g]	2 420	578	18,3	23,3	68,8	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Salát hlávkový	150 [g]	50	12	2,0	0,3	3,8	0	3,5	23	360	71	47	1,7	13,0
Čaj ovocný	250 [ml]	85	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	3	0	15	0	0,0	0,0
<b>Celkem:</b>		<b>2 555</b>	<b>610</b>	<b>20,2</b>	<b>23,6</b>	<b>77,5</b>	<b>0</b>	<b>3,5</b>	<b>25</b>	<b>360</b>	<b>86</b>	<b>47</b>	<b>1,7</b>	<b>13,0</b>

#### Statistika pro Neděle:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitámín C [mg]
<b>9 688</b>	<b>2 312</b>	<b>92,9</b>	<b>84,5</b>	<b>308,4</b>	<b>145</b>	<b>17,8</b>	<b>2 070</b>	<b>2 314</b>	<b>651</b>	<b>758</b>	<b>13,8</b>	<b>67,9</b>

#### Průměrná hodnota celkem za vybrané dny:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitámín C [mg]
<b>9 175</b>	<b>2 191</b>	<b>87</b>	<b>75,8</b>	<b>306,0</b>	<b>178</b>	<b>24,2</b>	<b>1 931,4</b>	<b>2 470</b>	<b>1 092</b>	<b>1 291</b>	<b>15,2</b>	<b>97,4</b>

## Seznam použitých zkratk

apod. - a podobně

atd. - a tak dál

cca - přibližně

CEP - celkový energetický příjem

ČR - Česká republika

č. - číslo

DACH - Deutschland-Österreich (Austria)- Schweiz- Referenční hodnoty pro příjem živin v ČR

Kcal - kilokalorie

kJ - kilojoul

např. - například

NT - nutriční terapeut

prof. - profesor

př. - příklad

PYMS - Paediatric Yorkhill Malnutrition Score

SGNA - Paediatric Subjective Global Nutritional Assessment

STAP - Screening Tool for the Assessment of Malnutrition in Paediatrics

SZU - Státní zdravotní ústav

tab. - tabulka

tj. - to je

tzn. - to znamená