Využití předpřipravených potravin pro stravování obyvatelstva v krizových stavech

Bc. Jana Hrudová

Diplomová práce
2021

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta technologická

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta technologická
Ústav technologie potravin

Akademický rok: 2020/2021

ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

(projektu, uměleckého díla, uměleckého výkonu)

Jméno a příjmení:	**Bc. Jana Hrudová**
Osobní číslo:	**T18560**
Studijní program:	**N2901 Chemie a technologie potravin**
Studijní obor:	**Technologie potravin**
Forma studia:	**Kombinovaná**
Téma práce:	**Využití předpřipravených potravin pro stravování obyvatelstva v krizových stavech**

Zásady pro vypracování

1. Teoretická část
   1. Krizové stavy (charakteristika, orgány krizového řízení).
   2. Zajištění stravování obyvatelstva v krizových stavech.
   3. Energetické a nutriční hodnocení stravy.
2. Praktická část
   1. Dostupnost předpřipravených potravin na českém trhu.
   2. Návrh skladby předpřipravených potravin na 14 dnů.
   3. Nutriční a ekonomické zhodnocení navržených jídelníčků pro civilní obyvatelstvo a členy IZS.

Forma zpracování diplomové práce: **tištěná/elektronická**

Seznam doporučené literatury:

[1] Referenční hodnoty pro příjem živin. V ČR 1. vyd. Praha: Společnost pro výživu, 2011, 192 s. ISBN 978-80-254-6987-3
[2] Zákon č. 430/2010 Sb., kterým se mění zákon č. 240/2000 Sb., o krizovém řízení a o změně některých zákonů (krizový zákon), v platném znění.
[3] VALÁŠEK, Jarmil a František KOVÁŘÍK et al. Krizové řízení při nevojenských krizových situacích, modul C: účelová publikace pro krizové řízení. Praha: MV ČR, 2008, 158 s. ISBN 978-80-86640-93-8
[4] HORÁK, Rudolf. Průvodce krizovým plánováním pro veřejnou správu: [prevence řešení mimořádných krizových situací]. Praha: Linde Praha, 2011, 456 s. ISBN 978-80-7201-827-7
[5] VAN DE WALLE, Bartel, Bert BRUGGHEMANS a Tina COMES. Improving si-tuation awareness in crisis response teams: An experimental analysis of enriched information and centralized coordination. International Journal of Human-Compu-ter Studies [online]. 2016, 95, 66-79 [cit. 2016-10-12]. DOI: 10.1016/j.ij-hcs.2016.05.001. ISSN 10715819
[6] BUŇKA, F., LOUKOTOVÁ, L., HRABĚ, J., KADIDLOVÁ, H.: Možnosti využití velkoplošných prodejen potravin při stravování obyvatelstva v krizových stavech. Zlín, 2008

Vedoucí diplomové práce: **Ing. Helena Velichová, Ph.D.**
Ústav analýzy a chemie potravin

Datum zadání diplomové práce: **31. prosince 2020**
Termín odevzdání diplomové práce: **14. května 2021**

L.S.

prof. Ing. Roman Čermák, Ph.D.
děkan

Ing. Robert Gál, Ph.D.
ředitel ústavu

Ve Zlíně dne 8. února 2021

PROHLÁŠENÍ AUTORA
DIPLOMOVÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že:

- diplomová práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému a dostupná k nahlédnutí;
- na moji diplomovou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3;
- podle § 60 odst. 1 autorského zákona má Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60 odst. 2 a 3 autorského zákona mohu užít své dílo – diplomovou práci nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování diplomové práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky diplomové práce využít ke komerčním účelům;
- pokud je výstupem diplomové práce jakýkoliv softwarový produkt, považují se za součást práce rovněž i zdrojové kódy, popř. soubory, ze kterých se projekt skládá. Neodevzdání této součásti může být důvodem k neobhájení práce.

Prohlašuji,

- že jsem diplomové práci pracoval samostatně a použitou literaturu jsem citoval. V případě publikace výsledků budu uveden jako spoluautor.
- že odevzdaná verze diplomové práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou obsahově totožné.

Ve Zlíně dne:

Jméno a příjmení studenta:

……..
podpis studenta

ABSTRAKT

Tato diplomová práce řeší stravování obyvatel a IZS předpřipravenými potravinami v krizové situaci. Cílem bylo sestavit jídelníčky rozdělené dle definovaných skupin civilního obyvatelstva a IZS. Teoretická část popisuje krizové stavy, rozdělení skupin obyvatelstva a IZS. Praktická část byla věnována dostupnosti předpřipravených potravin na českém trhu, jejich skladbě pro civilní obyvatelstvo a IZS, nutričnímu a ekonomickému hodnocení navržených jídelníčků.

Klíčová slova: krizová situace, výživa, obyvatelstvo, jídelní lístek, předpřipravené potraviny, nutriční hodnoty.

ABSTRACT

This thesis deals with the catering of residents and IRS (Integrated Rescue System) with pre-prepared foods in a crisis situation. The aim was to compile menus divided according to defined groups of population (Man and women) and IRS. The theoretical part describes crisis situations, the division of population groups and IRS. The practical part deals with the availability of pre-prepared foods on the Czech market, their composition for the civilian population and IRS, nutritiv and the economic evaluation of the proposed menus.

Keywords: crisis situation, nutrition, population, menu, pre-prepared foods, nutritional values

Poděkování

Tímto bych chtěla poděkovat vedoucí práce Ing. Heleně Velichové, Ph. D. za věcné připomínky, cenné rady, řadu doporučení, čas, vstřícnost a odborné vedení při zpracování této diplomové práce.

Prohlašuji, že odevzdaná verze bakalářské/diplomové práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou totožné.

OBSAH

ÚVOD **9**
I TEORETICKÁ ČÁST **10**
1 KRIZOVÝ STAV **11**
1.1 CHARAKTERISTIKA KRIZOVÝCH STAVŮ 13
1.1.1 Stav nebezpečí 13
1.1.2 Nouzový stav 13
1.1.3 Stav ohrožení státu 13
1.1.4 Válečný stav 14
2 KRIZOVÉ ŘÍZENÍ A ORGÁNY KRIZOVÉHO ŘÍZENÍ **15**
2.1 KRIZOVÉ ŘÍZENÍ 15
2.2 ORGÁNY KRIZOVÉHO ŘÍZENÍ 16
2.2.1 Pracovní orgány krizového řízení 16
2.2.2 Orgány krizového řízení 16
2.3 DĚLENÍ ORGÁNŮ KRIZOVÉHO ŘÍZENÍ: 17
2.3.1 Vláda ČR 17
2.3.2 Ministerstva 18
2.3.3 Česká národní banka 19
2.3.4 Orgány kraje 19
2.3.5 Orgány obce 20
2.4 INTEGROVANÝ ZÁCHRANNÝ SYSTÉM 20
2.4.1 Hasičský záchranný sbor (HZS) 21
2.4.2 Policie ČR 21
2.4.3 Zdravotnická záchranná služba 22
3 ZAJIŠTĚNÍ STRAVOVÁNÍ OBYVATELSTVA V KRIZOVÝCH SITUACÍCH **23**
3.1 DĚLENÍ OBYVATELSTVA PŘI KRIZOVÝCH STAVECH 23
3.1.1 Stravování osoby začleněné do IZS 25
3.1.2 Stravování civilního obyvatelstva 25
3.1.3 Stravování dětí 26
3.2 ZÁSOBOVÁNÍ POTRAVIN PŘI KRIZOVÝCH SITUACÍCH 26
3.3 ZÁSOBOVÁNÍ PITNOU VODOU V KRIZOVÝCH SITUACÍCH 27
4 ENERGETICKÉ A NUTRIČNÍ HODNOCENÍ STRAVY **29**
4.1 SACHARIDY 29
4.2 BÍLKOVINY 32
4.3 TUKY 33
4.4 ENERGIE 33
4.5 VODA 34

II PRAKTICKÁ ČÁST 36
5 CÍL PRÁCE 37
6 METODIKA PRÁCE 38
6.1 PRŮZKUM TRHU 39
6.2 NUTRIPRO II EXPERT 42
6.3 CHARAKTERISTIKA JÍDELNÍCH LÍSTKŮ 42
7 VÝSLEDKY A DISKUZE 46
7.1 NUTRIČNÍ A ENERGETICKÉ VYHODNOCENÍ NAVRŽENÝCH JÍDELNÍČKŮ 47
7.1.1 IZS 47
7.1.2 Pracující muži 50
7.1.3 Nepracující muži 52
7.1.4 Pracující ženy 55
7.1.5 Nepracující ženy 58
7.2 EKONOMICKÉ VYHODNOCENÍ NAVRŽENÝCH JÍDELNÍČKŮ 61
7.2.1 Ekonomické zhodnocení jídelníčku – IZS 61
7.2.2 Ekonomické zhodnocení jídelníčku – Muži pracující 62
7.2.3 Ekonomické zhodnocení jídelníčku – Muži nepracující 63
7.2.4 Ekonomické zhodnocení jídelníčku – Ženy pracující 64
7.2.5 Ekonomické zhodnocení jídelníčku – Ženy nepracující 65
7.3 SHRNUTÍ 66
ZÁVĚR 68
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY 69
SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK 73
SEZNAM OBRÁZKŮ 74
SEZNAM TABULEK 75
SEZNAM PŘÍLOH 76

ÚVOD

Diplomová práce se zabývá výživou obyvatelstva v krizových situacích z předpřipravených surovin. Téma bylo zvoleno zejména z důvodu neočekávaných událostí, které ohrožují životy. Tyto události nelze dopředu předpovídat, proto je velice zásadní připravenost ve všech směrech. Ke krizovým stavům muže dojít vlivem přírodní katastrofy nebo mohou být zaviněny lidským faktorem. S ohledem na současný politický stav je ochrana obyvatelstva stále aktuálnější. Při krizových situacích musí docházet k zabezpečení ochrany obyvatelstva, jeho zdraví, majetku a životního prostředí. Ochranu obyvatelstva je možné vnímat jako jeden z nejdůležitějšího systému bezpečnosti České republiky. Ochrana obyvatelstva je úkolem odpovědných orgánů veřejné správy, které vedou k zabezpečení ochrany života, zdraví, majetku a životního prostředí v souladu s platnými právními předpisy.

Cílem diplomové práce bylo sestavení jídelníčků z předpřipravených surovin v případě vzniklé krizové situace, neboť výživa hraje klíčovou roli pro správnou funkci organizmu. Je velmi důležité zajistit dostatek stravy a tekutin s odpovídající energetickou a nutriční hodnou pro členy IZS a civilní obyvatelstvo. Nedostatečné zabezpečení stravy a tekutin bývá příčinou snížení výkonnosti a v nejhorším případě může ovlivnit lidské zdraví a jeho život.

Teoretická část diplomové práce se zabývala charakteristikou jednotlivých krizových stavů. Je zde uveden popis jednotlivých krizových stavů, je zmíněno kdo stavy vyhlašuje a na jak dlouho. Dále jsou popsány orgány krizového řízení, rozdělení obyvatelstva při krizových situacích. V teoretické části diplomové práce jsou řešeny energetické a nutriční faktory pro jednotlivé skupiny civilního obyvatelstva a IZS, podle kterých byly sestaveny modelové jídelníčky.

Praktická část je zaměřena na sestavení jídelníčků, které zajišťují dostatečné energetické a nutriční faktory. Jídelníčky byly sestaveny na 14 dnů pro vybrané skupiny obyvatel v případě vzniku krizové situace. V závěru praktické části diplomové práce jsou vyhodnoceny jídelníčky z hlediska energetického, nutričního i ekonomického.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 KRIZOVÝ STAV

Krizový stav je právní stav, který musí být vyhlášen. Právo vyhlásit krizový stav má pouze orgán krizového řízení, a to za podmínek přesně stanovených zákonem [1].

Je vyhlašován:

- hejtmanem kraje nebo primátorem hl. m. Prahy (stav nebezpečí),
- vládou, popř. předsedou vlády (nouzový stav),
- parlamentem České republiky (stav ohrožení státu a válečný stav) v případě hrozby nebo vzniku krizové situace a v přímé závislosti na jejím charakteru a rozsahu [2].

Příslušné orgány vykonávající krizové řízení přebírají odpovědnost za vypořádání se s krizovou situací. V rámci jednotlivých krizových stavů může jednak docházet k zásahu a omezení některých práv a svobod občanů a jednak uložení jiných povinností [3].

Krizový stav je vyhlášen, pokud jsou ohroženy životy, zdraví, majetek, životní prostředí, narušena kritická infrastruktura, pokud není možné odvrátit nebezpečí běžnou činností správních úřadů, orgánů krajů a obcí, složek integrovaného záchranného systému nebo subjektů kritické infrastruktury. Druh krizového stavu je pak zvolen dle intenzity, územního rozsahu a charakteru dané krizové situace [4].

Krizovou situací dle zákona č. 240/2000 Sb., o krizovém řízení je mimořádná událost podle zákona o integrovaném záchranném systému, narušení kritické infrastruktury nebo jiná nebezpečí, při nichž je vyhlášen krizový stav [5].

Krizová situace je nepředvídatelný nebo obtížně předvídatelný průběh skutečností po narušení rovnovážných stavů, v jehož důsledku dochází k ohrožení zdraví nebo majetku občanů, životního prostředí, veřejného pořádku, vnitřní nebo vnější bezpečnosti státu [6].

V pojmech krizový stav a krizová situace je zásadní rozdíl, viz tabulka 1. Krizová situace vzniká, naproti tomu krizový stav musí být vyhlášen, jde o právní nástroj. Po vyhlášení krizového stavu je možné omezit lidská práva a svobody, která jsou občanům garantovány ústavním pořádkem [5].

Zjednodušeně lze říci, že: „Krizový stav je opatření, které se vyhlašuje v případě vzniku krizové situace nebo při její hrozbě" [4].

Krize je složitá kombinovaná krizová situace. Je to souhrnný pojem více krizových situací po vyhlášení krizového stavu [1].

Pokud se systém ocitne v krizi, znamená to, že standardní opatření již nejsou dostatečně účinná a je nutné přistoupit k jiným metodám krizového řízení. V tomto období dochází příslušným orgánem krizového řízení k vyhlášení krizového stavu [6].

Krize a její faktory:

- je vždy spjata s nějakou hrozbou, nejsou časté a jsou obtížně předvídatelné (lokalita výskytu, čas),
- mají téměř vždy hlavně sociální a finanční dopady a ve svých důsledcích jsou vícerozměrné,
- většinou existují interakce (jedna krize může být iniciátorem dalších krizí a zpravidla probíhá více krizí současně),
- krize jsou zvladatelné a z hlediska řízení jejich řešení naléhavé a bezprostřední,
- v průběhu krize se rozhoduje na základě neúplných a neurčitých informací,
- v sázce jsou často důležité zájmy jednotlivých stran, cokoli daná strana udělá, či naopak neudělá, může mít vážné následky [7].

Tab. 1 Vztah mezi krizovými stavy a krizovými situacemi [4,8].

1.1 Charakteristika krizových stavů

1.1.1 Stav nebezpečí

Řadí se mezi krizové situace nevojenského charakteru a může se vyhlásit pouze na nezbytně nutnou dobu a s uvedením důvodů. Tento stav může vyhlásit hejtman na území celého kraje, nebo jeho části. Vyhlásí-li hejtman stav nebezpečí, je povinen informovat ministerstvo vnitra, vládu, a pokud může krizová situace ohrozit sousední kraje, tak i sousední kraje. Stav nebezpečí se vyhlašuje v případě živelné pohromy, ekologické havárie nebo jiného nebezpečí, při kterém je ohroženo životní prostředí nebo životy, zdraví a majetek občanů. Pokud dojde k situaci, že již nelze odvracet vzniklé ohrožení v rámci tohoto stavu, hejtman kraje požádá vládu o vyhlášení nouzového stavu. Doba, na kterou lze stav nebezpečí vyhlásit, je 30 dnů. Tuto dobu může hejtman prodloužit jen se souhlasem vlády. Není-li možné účelně odvrátit vzniklé ohrožení v rámci stavu nebezpečí, hejtman neprodleně požádá vládu o vyhlášení nouzového stavu [9].

1.1.2 Nouzový stav

Nouzový stav se řadí mezi krizové situace nevojenského charakteru. Nouzový stav vyhlašuje vláda ČR při krizových situacích na území celého státu nebo pouze v ohrožených regionech. Vyhlásit jej lze v případě vzniku mimořádné události (živelných pohrom, průmyslových či ekologických havárií, nehod, ale i jiných nebezpečí), které ve velkém rozsahu ohrožují životy, zdraví či majetkové hodnoty nebo vnitřní bezpečnost a pořádek. Nejdéle lze nouzový stav vyhlásit na 30 dnů. Uvedená doba se může prodloužit jen po předchozím souhlasu Poslanecké sněmovny [10,11].

1.1.3 Stav ohrožení státu

Řadí se mezi krizové situace vojenského charakteru (např. za války) i mezi krizové situace nevojenského charakteru (např. pokud dojde ke skutečnostem, které ve velké míře ohrožují lidské zdraví a životy). Tento stav vyhlašuje Parlament ČR na návrh vlády při bezprostředním ohrožení státní svrchovanosti státu, územní celistvosti státu nebo jeho demokratických zásad. Doba, na kterou lze stav ohrožení státu vyhlásit, je bez omezení [4,11].

1.1.4 Válečný stav

Válečný stav se řadí mezi krizové situace vojenského charakteru. O vyhlášení válečného stavu rozhoduje Parlament ČR. A to v případě, pokud je Česká republika napadena, nebo pokud je třeba plnit mezinárodní smluvní závazky o společné obraně proti napadení. V rámci tohoto stavu je možné použít veškeré síly a prostředky státu k odražení agrese jako poslední krok k možnému odvrácení válečného konfliktu. Doba trvání není taktéž omezena [4,11].

Celkové shrnutí pro ČR je uvedeno v tabulce 2 charakteristika krizových stavů [12].

Tab. 2 Charakteristika krizových stavů [12].

Krizový stav	Vyhlašuje	Pro území	Nejdelší doba trvání
stav nebezpečí	hejtman kraje	celý kraj nebo část kraje	30 dnů (déle se souhlasem vlády)
nouzový stav	Vláda ČR	celý stát nebo omezené území státu	30 dnů (déle se souhlasem Poslanecké sněmovny)
stav ohrožení státu	Parlament ČR na návrh Vlády ČR	celý stát	není omezeno
válečný stav	Parlament ČR	celý stát	není omezeno

2 KRIZOVÉ ŘÍZENÍ A ORGÁNY KRIZOVÉHO ŘÍZENÍ

2.1 Krizové řízení

Krizové řízení je souhrn řídících činností orgánů krizového řízení, který je zaměřený na analýzu, vyhodnocení bezpečnostních rizik, plánování, organizování, realizací a kontrolou činností prováděných v souvislosti s přípravou na krizové situace a jejich řešením nebo ochranou kritické infrastruktury [5].

Je důležitý prvek při řešení negativních důsledků krizových stavů. Jeho úkolem je snižování důsledků z budoucích dopadů s tím, že se zabezpečí připravenost a dovednost vyčleněných osob, materiálu a techniky, monitorovacího systému a reálnost plánů [13].

Je nedílnou součástí řízení státu, organizací či jiných institucí, které mají zájem na svém rozvoji [1].

Čtyři fáze krizového řízení, které jsou důležité k odvrácení či zmírnění pohrom:

- PREVENCE – zaměřuje se na předcházení dopadů pohrom či jejich zmírnění. Znamená to jak aktivní, tak i pasivní ochranu životů, zdraví lidí, majetku, životního prostředí a lidské společnosti.
- PŘIPRAVENOST – je to sběr informací a poznatků o možných pohromách. Tyto sběry se dále vyhodnocují, zpracovávají a provádí se výcvik složek pro následné odezvy.
- ODEZVA – je to zvládnutí dopadů pohrom s přiměřenými ztrátami a přiměřenými zdroji.
- OBNOVA – stará se o návrat do ustáleného stavu. Zaměřuje se na další rozvoj [14].

Cíle krizového řízení:

- zabezpečení přípravy na zvládání možných událostí,
- zvládání událostí v rámci vlastní působnosti orgánů krizového řízení,
- plnění opatření a plnění úkolů daných vyššími orgány krizového řízení,
- prezence vzniku možných událostí,
- podpora obnovy a dalšího rozvoje [9].

2.2 Orgány krizového řízení

Orgány krizového řízení dělíme na dva základní typy: úřady a jejich statutární představitele a jimi vytvářené pracovní orgány krizového řízení [5].

2.2.1 Pracovní orgány krizového řízení

Bezpečností rady = jsou to orgány krizového plánování, které provádějí analýzu hrozících rizik, stav připravenosti a rozhodují o preventivních opatřeních [5].

Složení bezpečnostní rady tvoří předseda vlády a další členové vlády, dle rozhodnutí vlády. Na krajské úrovni je předsedou hejtman (popř. primátor hlavního města Prahy), který jmenuje její členy. Předsedou bezpečnostní rady obce je starosta, který jmenuje její členy.

Krizové štáby = jsou to orgány pro řešení krizových situací, které řeší v reálném čase konkrétní situace. Vydávají doporučení, která směřují ke zvládnutí situace za pomoci předem připravených postupů a nástrojů [5].

Ústřední krizový štáb tvoří předseda, kterého jmenuje předseda vlády podle charakteru situace buď ministra vnitra, nebo ministra obrany. Základní složkou každého krizového štábu na úrovni kraje je bezpečnostní rada s hejtmanem jako předsedou, ke kterému se připojují přizvaní odborníci a složky z oblastí, kterých se krizová situace dotýká, odborné pracovní skupiny pro zabezpečení činnosti štábu a koordinaci nasazovaných sil. Krizový štáb obce může zřídit starosta k přípravě na krizové situace a jejich řešení jako svůj pracovní orgán [5].

2.2.2 Orgány krizového řízení

Orgány Veřejné správy jsou jmenovány zákonem ve prospěch svého zřizovatele. Řeší krizové situace, které mohou vzniknout na území ČR. Jejich úkolem je zabezpečit analýzu a vyhodnocování možných ohrožení jeho bezpečnosti, plánování, organizování, realizaci a kontrolu činností prováděných v souvislosti s přípravnými opatřeními a řešením krizových situací [15].

Orgánům krizového řízení jsou uloženy pravomoci a odpovědnost za zajištění připravenosti na řešení krizových situací [9].

Mezi orgány krizového řízení v ČR patří: vláda, ministerstva a ostatní správní úřady, Česká národní banka, orgány krajů, obcí a určené orgány s územní působností [15].

Krizové plánování má dané svoje cíle:

- zamezit vzniku mimořádných situací,
- zajištění připravenosti potřebných sil a zdrojů pro zvládání mimořádných situací,
- sestavení týmu, který se bude podílet na plnění úkolů krizového řízení,
- zpracování metodických pokynů pro pracovníky krizového řízení,
- zpracování plánovací a řídící dokumentace pro řešení mimořádných situací,
- zabezpečení hmotných potřeb pro pracovníky krizového řízení,
- stanovení státní hmotné rezervy,
- stanovení zemědělských opatření za krizových situací,
- příprava informačního systému pro obyvatelstvo,
- zabezpečení psychosociální pomoci [16].

2.3 Dělení orgánů krizového řízení:

Orgány krizového řízení s celostátní působností:

2.3.1 Vláda ČR

Je ústředním výkonným orgánem státní moci, který uskutečňuje bezpečností politiku ČR. Je nejvyšším orgánem státní správy a ukládá úkoly při zajišťování krizové připravenosti České republiky na krizové situace. Vláda řídí a kontroluje činnost ostatních orgánů krizového řízení. Zřizuje Ústřední krizový štáb k řešení krizových situací. Není to orgán stálý, aktivuje se až v případě vzniku krizové situace. V případě, že jde o krizovou situaci nevojenského charakteru, jde do čela Ústředního krizového štábu předseda vlády, který je jmenován ministrem vnitra. V případě vojenské krizové situace je jím jmenován ministr obrany. Určité opatření projednává s Českou národní bankou, které se týkají její činnosti. Zde má své místo Bezpečnostní rada státu, která je stálým pracovním orgánem vlády a je tvořena předsedou vlády, dalšími členy vlády podle rozhodnutí vlády a její schůzky se může také účastnit prezident republiky [5].

Po vyhlášení krizového stavu je vláda zmocněna na nezbytně dlouhou dobu a v nezbytném rozsahu omezit:

- svobodu pohybu a pobytu ve vymezeném prostoru,
- právo shromažďovat se ve vymezeném prostoru,
- vlastnické a užívací právo právnických a fyzických osob k majetku.

Za nouzového stavu:

- může nařídit evakuaci osob a majetku,
- zakázat vstup a pohyb na vymezených místech nebo území ČR,
- rozhodnout se o ukládání pracovních povinností či výpomoci k řešení krizové situace,
- omezit vstup na území ČR těm, kteří nejsou občany ČR,
- omezit držení a nošení střelných zbraní a střeliva [5].

Dále má vláda pravomoci:

- schvaluje prodloužení a ruší vyhlášený stav nebezpečí,
- vyhlašuje nouzový stav,
- předkládá návrh na vyhlášení stavu ohrožení státu nebo válečného stavu,
- zajišťuje připravenost státu na řešení krizových situací [5,17].

2.3.2 Ministerstva

Ministerstva a jiné ústřední správní úřady zajišťují připravenost na řešení mimořádných krizových situací. K zajištění připravenosti na řešení krizové situace zřizují pracoviště krizového řízení, která zpracovávají krizový plán obsahující postupy a opatření. Déle zřizují krizové štáby a organizace okamžitých oprav veřejných zařízení potřebných pro přežití obyvatelstva, poskytují informace z informačních systémů veřejné správy bez zbytečných odkladů. Ministr či vedoucí správního úřadu určuje složení a úkoly krizového štábu, a také schvaluje i případné plány krizových opatření a postupů řešení krizových situací. Ministerstva a správní úřady mají přehled možných rizik, provádějí analýzy možného ohrožení a odstraňují nedostatky, které by mohly vést ke vzniku krizové situace [5].

Ministerstva, která se podílejí na řešení krizových situací: ministerstvo vnitra, ministerstvo zdravotnictví, ministerstvo dopravy, ministerstvo průmyslu a obchodu. Vedle ministerstev v krizovém řízení zde vstupují i další úřední orgány statní zprávy např.: Správa státních hmotných rezerv [5].

Ministerstvo vnitra je nejdůležitější ze subjektů krizového řízení. Úřední správní úřad má na starost tuto problematiku. Má ze zákona svěřen nejrozsáhlejší okruh úkolů v několika oblastech. Například přípravu na mimořádnou událost v oblasti integrovaného záchranného systému [14].

Organizuje školení a další přípravu k získání zvláštní odborné způsobilosti pracovníků orgánů krizového řízení. Provádí kontrolu krizových plánů zpracovaných ostatními ministerstvy a ve spolupráci s příslušným ministerstvem kontrolu krizových plánů krajů. Ministerstvo vnitra odpovídá za přípravu a řešení krizových situací souvisejících s vnitřní bezpečností a veřejným pořádkem. Dále určuje a kontroluje postupy Policie ČR [1].

2.3.3 Česká národní banka

Česká národní banka patří k důležitým orgánům krizového řízení, protože krizová situace může negativně ovlivnit i měnu. Proto Česká národní banka (ČNB) zpracovává krizový plán v oblasti měnové politiky a bankovnictví. Při zpracování krizového plánu ČNB spolupracuje s ministerstvy. Tento plán ČNB schvaluje guvernér [5].

Orgány krizového řízení s územní působností:

2.3.4 Orgány kraje

Patří sem hejtman kraje, Hasičský záchranný sbor kraje, Policie ČR, Bezpečnostní rada kraje, Krizový štáb kraje. Nejdůležitější osoba v oblasti krizového řízení je hejtman kraje. Právní úprava krizového řízení svěřuje hejtmanovi nejvíce pravomocí ze všech orgánů veřejné správy působících na územní úrovni. Hejtmanovi jsou podřízeni všichni starostové obce s rozšířenou působností v daném kraji, a těm jsou pak podřízeni všichni starostové obcí [5].

Hejtman zřizuje a řídí bezpečnostní radu kraje jako svůj poradní orgán a krizový štáb kraje jako pracovní orgán k řešení krizových situací. Může vyhlásit stav nebezpečí pro celý kraj či určitou část kraje a prodloužit ho se souhlasem vlády. V době trvání nouzového stavu

nebezpečí koordinuje záchranné a likvidační práce, provádí opatření k ochraně veřejného zdraví a může nařídit zákaz vstupu, pohybu a pobytu osob na vymezeném území [5].

2.3.5 Orgány obce

Hlavním představitelem je starosta obce. Ten zajišťuje přípravu obce na krizové situace. Je na něm, zda zřídí krizový štáb obce, ale pokud tak učiní, je krizový štáb obce povinen řídit se nařízením vlády. Starosta obce je povinen řídit se pokyny hejtmana či starosty obce s rozšířenou působností. Úkolem starosty je zajistit dostatečnou informovanost obyvatel o hrozících nebezpečích např. místním rozhlasem. Dále kontroluje dodržování stanovených krizových opatření [5].

2.4 Integrovaný záchranný systém

Hraje nezastupitelnou roli v krizovém řízení. Má koordinovaný postup všech složek při přípravě na mimořádné události nebo při provádění záchranných a likvidačních prací. Cílem je tedy chránit obyvatele. V případě vzniku mimořádné události se podílí na jejím vyřešení a snaží se zabránit škodlivým následkům [18].

Záchranné práce = jsou činnosti, které vedou k odvrácení nebo omezení bezprostředního působení rizik vzniklých mimořádnou událostí. Jedná se o rizika, která ohrožují život, zdraví, majetkové hodnoty nebo životní prostředí [19].

Likvidační práce = jsou činnosti, které vedou k odstranění následků způsobených mimořádnou událostí. Za následky se považují následky působící na osoby, zvířata, majetek a životní prostředí [19].

Základní složky integrovaného záchranného systému zajišťují nepřetržitou pohotovost. Mezi ně patří:

- Hasičský záchranný sbor České republiky,
- jednotky požární ochrany zařazené do plošného pokrytí kraje jednotkami požární ochrany,
- poskytovatelé zdravotnické záchranné služby,
- Policie České republiky [11,18,19].

Dalšími složkami jsou například:

- ostatní záchranné sbory,
- ostatní ozbrojené bezpečnostní obory,
- vyčleněné síly a prostředky ozbrojených sil,
- havarijní, pohotovostní, odborné a jiné služby,
- orgány ochrany veřejného zdraví [11,18,19].

O ohlášení vzniku mimořádné událost rozhoduje tzv. krajské operační a informační středisko (KOPIS). Pod tímto střediskem jsou zřízena další operační a informační střediska (OPIS). Jedná se o telefonní čísla 150 pro hasičský záchranný sbor, 158 pro policii a 155 pro zdravotnickou záchrannou službu. Tato čísla mohou využívat občané 24 hodin denně [18].

2.4.1 Hasičský záchranný sbor (HZS)

Hlavním úkolem je chránit obyvatelstvo včetně jeho majetku před požárem a pomáhat v případě vzniku mimořádných událostí. Mezi jednotky požární ochrany patří: jednotka HZS kraje, jednotka HZS podniku, jednotka sboru dobrovolných hasičů obce a jednotka sboru dobrovolných hasičů podniku. Kromě zdolávání požárů jsou hasiči povoláváni k záchranným a likvidačním pracím, dále se podílejí na evakuaci a varování obyvatel a v neposlední řadě se podílejí na humanitární pomoci obyvatelstva (zajišťují podmínky pro nouzové přežití) [19].

2.4.2 Policie ČR

Úkolem policie je chránit bezpečnost osob a majetku, ochraňovat veřejný pořádek, předcházet trestné činnosti a plnit úkoly podle trestního řádu. Zákon přisuzuje policistům také určitá práva. Jedná se například o právo odebrat věc, právo zastavit vozidlo a následně provést jeho kontrolu, v případě stanovených podmínek právo použít zbraň a jiná [20].

2.4.3 Zdravotnická záchranná služba

Základním úkolem zdravotnické záchranné služby je podání první pomoci jak na místě vzniku události, tak v průběhu transportu pacienta do nemocnice. Práce záchranářů začíná už u dispečinku, kde operační středisko má za úkol nejen poslat sanitní vozy na místo události, ale také poskytnout první pomoc volajícím osobám a poradit jim, co v dané nouzové situaci dělat. Důležité je, aby byla zahájena první pomoc co nejdříve a záchranné složky dorazily na místo v co nejkratším čase [18].

3 ZAJIŠTĚNÍ STRAVOVÁNÍ OBYVATELSTVA V KRIZOVÝCH SITUACÍCH

Stravování je pro člověka nezbytné, protože mu poskytuje energii, kterou organizmus potřebuje pro správné fungování. Důležité je, aby byla zajištěna rovnováha mezi množstvím energie, kterou organizmus vydá a přijme [21].

Zabezpečení stravování v krizových situacích je považováno za nejnáročnější úkol, protože strava je každý den pro člověka nenahraditelnou složkou. Je nutné zabezpečit přísun živin a dostatečnou energetickou hodnotu, obzvláště pak při krizových situacích. Je důležité přistupovat ke každému jednotlivci individuálně, neboť při fyzickém a psychickém vyčerpání je zdraví člověka výrazně ovlivněno u každého jedince individuálně. V krizových situacích je nejdůležitější, aby krátkodobý deficit nezpůsobil ve stravě vážné ohrožení člověka na zdraví, popř. životě [22].

Stravování v krizových situacích jednotlivých osob nebo skupin osob vzniká, pokud osoby nemají dostatečný přístup k běžným zásobovacím zdrojům potravin. Tato strava musí odpovídat konečné skupině strávníků. Součástí stravování obyvatel je poskytnout stravování i nasazeným jednotkám a ostatním nasazeným silám. Stravování musí být poskytováno po celou dobu trvání [23].

3.1 Dělení obyvatelstva při krizových stavech

Obyvatelstvo v krizových situacích se dělí na tři základní skupiny a jejich podskupiny (přehlednější zobrazení je uvedeno v tabulce 3):

- osoby začleněné do složek Integrovaného záchranného systému,
  - běžné nasazení,
  - nasazení za extrémních podmínek,
- civilní obyvatelstvo,
- pracující,
- nepracující,
- ženy,
- muži,
- děti [24,8].

Při takovém rozdělení je potřeba stanovit dávky potravin na osobu a den a její energetické a výživové hodnoty. Tato regulační opatření slouží ke snížení spotřeby surovin v souladu s krizovými plány. Armáda České republiky využívá bojovou dávku potravin (BDP). Jedná se o komplexní potravinový balíček, který má vysokou trvanlivost a možnost ohřátí potravy, například na motoru vozidla. Tyto balíčky využívají prakticky všechny armády světa. Jejich složení se liší v určitých typech jídla a různých menu, která jsou rozdělená podle hlavních jídel, popřípadě podle cílových skupin, kdy je menu speciálně navržené pro vegetariány, muslimy atd [11].

Tab. 3 Rozdělení obyvatelstva při krizových situacích [24,8].

<table>
<tr><td rowspan="2">Osoby integrovaného záchranného systému</td><td colspan="2">běžné nasazení</td></tr>
<tr><td colspan="2">nasazení za extrémních podmínek</td></tr>
<tr><td rowspan="4">Civilní obyvatelstvo</td><td rowspan="2">pracující</td><td>muži</td></tr>
<tr><td>ženy</td></tr>
<tr><td rowspan="2">nepracující</td><td>muži</td></tr>
<tr><td>ženy</td></tr>
<tr><td>Děti</td><td colspan="2">x</td></tr>
</table>

Varianty zajištění stravování v krizové situaci:

A. Využití návrhu stravních dávek – musí mít stanoveny energetické a nutriční hodnoty stravy na základě předpokládaného energetického výdeje jednotlivých skupin obyvatelstva. Různá energetická náročnost členů IZS a ostatního obyvatelstva se řeší různými hmotnostmi porcí.

B. Zajištění stravování cateringovou firmou – zde se jedná o tzv. závodní stravování. Příprava pokrmů probíhá podle přesných počtů a ve výrobnách. Výdej jídel se provádí na určeném místě za pomocí přepravy a uchování jídel.

C. Evakuační centra při využití návrhu stravních dávek – vybudování pracoviště, které slouží k zabezpečení stravování při krizové situaci. Jedná se o poskytnutí komplexní péče a dodržení základních podmínek komfortu v co možná nejkratším časovém intervalu. Pracoviště má smysl při vzniku větší krizové situace, protože se předpokládá zabezpečení ubytování, stravování, zdravotní a psychologické péče pro 500 – 1000 osob během 10 hodin po celé ČR.

D. Možnost využití bojových dávek potravin – BDP byla navržena pro potřeby Armády ČR. Skládá se z potravin a nepotravinových doplňků, které splňují stanovená kritéria a požadavky předpisu STANAG 2937 závazného pro armády NATO a Vyhláška MO č. 272/1999 Sb., která upravuje podmínky výživy a stravování vojáků AČR. BDP lze využít, ale jen v případě nutnosti rychlého zajištění stravování v případě vzniku krizové situace.

E. Koncentrovaná nouzová výživa – KNV byla vypracována pracovníky tehdejší Vojenské lékařské akademie Jana Evangelisty Purkyně Hradec Králové. KNV byla sestavena pro tři skupiny obyvatel při krizových situacích.

- Základní dávka (SD I) = pro osoby, které se nezúčastní záchranných prací, bez poranění, dávka určena maximálně na 3 dny.
- Doplněk k základní dávce ((SD I + Ia) = pro zraněné osoby, které se nezúčastňují záchranných prací. Dávka určena maximálně na 3 dny.
- Dávka II (SD II) = dávka určena pro středně pracující osoby na maximálně 3 -5 dnu. Je to kombinace dávek SD I a SD I + Ia a jejím cílem bylo zajistit pestrost stravy [8].

3.1.1 Stravování osoby začleněné do IZS

U členů IZS jde o 12hodinové směny. Členění na muže a ženy zde není zohledněno, protože se předpokládá, že drtivá většina členů IZS se bude skládat z mužů a procento žen tudíž bude zanedbatelné [24].

Organizmus pracovníku IZS vyžaduje větší množství energie, a tím tedy potravy. Příjem energie musí odpovídat výdeji pracovníka. Pokud by tento poměr neodpovídal, mohlo by dojít ke vzniku obezity nebo naopak ke vzniku podvýživy [21].

3.1.2 Stravování civilního obyvatelstva

Civilní obyvatelstvo se rozděluje do čtyř skupin. První skupinou jsou osoby podílející se na pracích při prevenci, záchranných pracích nebo pracích při odstraňování následků krizových stavů a druhou skupinou jsou osoby nepracující. Každá z těchto skupin civilního obyvatelstva se dále člení na muže a ženy [24].

Je vhodné, aby každá domácnost měla zásoby potravin a pitné vody na 3 dny, nejlépe však na 7 dní. Zásoby potravin by měly být tvořeny masovými konzervami, rostlinnými

a živočišnými tuky a oleji, moukou, trvanlivým pečivem, bramborami, luštěninami a balenou pitnou vodou [8, 25].

K hlavním živinám se řadí sacharidy, bílkoviny a lipidy. Ty tvoří 90 % sušiny stravy a vytvářejí energetickou hodnotu potravin. Konzumace jednotlivých živin by měla zajistit potřebnou životní aktivitu, růst a rozmnožování jednotlivců. Přitom by však měla být v souladu se zásadami zdravé výživy, které podporují zdraví [26].

3.1.3 Stravování dětí

Výživa dětí a mladistvých je podobná jako u dospělých, avšak v odlišném množství. Zde se klade důraz na jejich růst a dodání dostatečného množství energie. Je zde důležitý poměr mezi základními živinami a obsahem ochranných látek, jako jsou vitaminy a minerální látky. V takovém případě by měla být strava u dětí pestrá. Živiny jsou nezbytné k zachování a obnovení tělních tkání, k dodání dostatečného množství energie, k vývoji jednotlivých orgánů a zdokonalování jejich funkcí, včetně duševní rovnováhy. Dále podporují obranyschopnost těla proti infekčním onemocněním a uhrazují energetické ztráty vznikající při velké pohyblivosti dětí a při látkové výměně [27].

3.2 Zásobování potravin při krizových situacích

Potřeby pro realizaci stravování jsou: potraviny, pitná voda a technologické prostředky pro přípravu stravy (energie).

Při krizových stavech může dojít:

- k rozpadu zásobovací sítě základními životními potřebami,
- k přerušení dodávky pitné vody,
- k přerušení dodávky energii (příprava teplé stravy),
- k znehodnocení nebo zničení zásob potravin [8].

Orgány krizového řízení a Integrovaný záchranný systém se podílejí na přípravě zásobování potravin a zásobování pitnou vodou. Dále také zajišťují zdroj energií (elektřina, plyn a nafta) [28].

Na zásobování a dodávce potravin se podílejí v první řadě ministerstvo zemědělství a ministerstvo průmyslu a obchodu. Dále se tak podílí na zásobování potravin Hasičský záchranný sbor kraje a obce [8,25].

K zásobování potravinami lze využít:

- běžnou síť prodejců, nebo výrobců potravin,
- potraviny poskytnuté v rámci humanitární pomoci,
- mobilní stravovací zařízení např. pojízdné kuchyně, výdejny stravy atd [29].

Zásobování potravin se dá také realizovat prostřednictvím:

- zásobování základních potravin zajištěných z nezasažených obchodů či skladů,
- využití stravovacích zařízení, například hotelů a restaurací.
    - stravováním přímo v nich,
    - dovozem jídel v nich uvařených do míst nouzového ubytování [11].

3.3 Zásobování pitnou vodou v krizových situacích

Zásobováním pitnou vodou se rozumí zajištění nezbytného množství pitné vody pro obyvatelstvo, jeho přežití a po nezbytně nutnou dobu potřebnou pro obnovení funkce běžného zásobování pitnou vodou [30].

V tabulce 4 je celkový přehled krizových situacích, kde je zapotřebí zásobování vodou a potravinami.

Na zásobování a dodávce pitné vody se podílí:

- ministerstvo zemědělství – metodický pokyn upravující systém nouzového zásobování obyvatelstva pitnou vodou,
- hejtman příslušného kraje – aktivuje systém zásobování,
- krajský úřad – průběh zásobování,
- orgány obcí – informovanost obyvatelstva [31].

Při zásobování pitnou vodou se zabezpečuje nezbytné množství vody, a to pro první dva dny 5 l na osobu a den, pro třetí a další dny 10 l až 15 l na osobu a den. Nejvíce se využívají nenarušené vodovodní systémy a jejich provizorní propojení. Dále se mohou používat cisterny s pitnou vodou, studny, mobilní úpravy pitné vody a jiná technologická zařízení či dodávky balené vody [11, 32].

Tab. 4 Zásobování potravinami a pitnou vodou při krizových situacích [33].

Krizová situace	Opatření		
	Potraviny	Pitná voda	Zdroje pitné vody
Povodně velkého rozsahu	x	x	x
Rozsáhlé lesní požáry		x	
Vichřice	x	x	x
Sněhové kalamity	x		
Epidemie	x	x	
Epizootie (onemocnění zvířat)	x	x	
Radiační havárie	x	x	
Havárie velkého rozsahu způsobená vybranými nebezpečnými chemickými látkami a chemickými přípravky	x	x	x
Technické a technologické havárie velkého rozsahu (požáry, exploze, destrukce staveb apod.)	x	x	
Technické a technologické havárie velkého rozsahu (požáry, exploze, destrukce staveb apod.)	x	x	x
Narušení dodávek potravin a pitné vody	x	x	x
Vážné teroristické útoky	x	x	x
Použití jaderných zbraní při teroristickém útoku	x	x	x
Použití chemických zbraní při teroristickém útoku	x	x	x
Použití biologických zbraní při teroristickém útoku	x	x	x
Válečný konflikt	x	x	x

4 ENERGETICKÉ A NUTRIČNÍ HODNOCENÍ STRAVY

Stravování je pro člověka nezbytné, neboť slouží k získávání energie. Slouží také pro doplňování látek, které jsou potřebné pro růst tkání a její obnovu. Důležité je, aby byla zajištěna rovnováha mezi množstvím energie, kterou organizmus vydá a přijme. Každá strava obsahuje jednotlivé části (živiny), které potřebuje každý člověk k životu [21].

Konzumace živin by měla zajistit potřebnou životní aktivitu, růst a rozmnožování jednotlivců. Přitom by však měla být v souladu se zásadami zdravé výživy, které podporují zdraví [26].

Dále je strava definována jako soubor fyziologických a biochemických procesů, pomocí kterých organizmus přijímá a využívá látky z vnějšího prostředí potřebné pro všechny životní funkce. Cílem je dodat organizmu vodu, živiny a látky nezbytné k průběhu metabolických reakcí [34].

Živiny se dále rozdělují na makroživiny (sacharidy, tuky a bílkoviny) a mikroživiny (vitamíny, minerální látky a stopové prvky). Doporučený denní trojpoměr pro příjem těchto základních živin je: bílkoviny : lipidy : sacharidy je 1 : 1 : 4 [35].

Jedná o stravu v krizových situacích, kdy je člověk ve fyzicky a psychicky vyčerpávajících situacích. V krizových situacích je žádoucí zaručit, aby krátkodobý deficit nezpůsobil ve stravě vážné ohrožení člověka na zdraví, popřípadě životě [22].

V současnosti jsou v České republice jako nutriční standardy (živiny) používány „Referenční hodnoty pro příjem živin“ (DACH), převzaté původem z referenčních dávek D-A-CH (společností pro výživu Německa, Rakouska a Švýcarska). Jsou stanoveny pro jednotlivé populační skupiny podle věku, pohlaví, fyziologického stavu (gravidita, laktace), případně i fyzické zátěže. Referenční hodnoty (vyjma doporučených hodnot pro příjem energie) vyjadřují potřebné minimální množství příjmu živin pro zajištění zdraví téměř všech osob v populaci (95 %) a prevenci před poškozením z nedostatečné výživy [36].

4.1 Sacharidy

Sacharidy jsou základními složkami všech živých organizmů a nejrozšířenějšími organickými sloučeninami v biosféře. Podle počtu cukerných jednotek vázaných v molekule se dělí na monosacharidy, oligosacharidy, polysacharidy a složené (komplexní) sacharidy [41].

Sacharidy jsou v organismu uloženy ve formě glykogenu ve svalech a játrech. Jsou primárním zdrojem energie pro svaly zejména během vytrvalostního výkonu. Jejich výhodou je okamžitá využitelnost, a proto mají bezprostřední význam pro fyzickou výkonnost člověka [24].

Sacharidy jsou základní živinou, bez které se člověk neobejde. Sacharidy zajišťují energii pro činnost mozku a svalů, proto by měly tvořit velký podíl denního příjmu [37].

Mezi hlavní funkce sacharidů se řadí funkce energetická, stavební a signální. Sacharidy udržují acidobazickou rovnováhu v těle. Z 1 g sacharidu se do organizmu dostane energie 17,2 kJ [38, 39].

- Monosacharidy = nejdůležitější pro organizmus je glukóza, protože je základním kamenem pro syntézu dalších důležitých komponentů, jako jsou nukleové kyseliny a cholesterol. Na přísunu glukózy jsou závislé červené a bílé krvinky, centrální nervový systém a dřeň ledvin. Zásobní forma glykogenu sloužící jako krátkodobý zdroj energie je uložena v játrech, kosterní svalovině a myokardu. Zdroj glukózy je hlavně v ovoci, medu, zelenině a vaječném bílku. Fruktózu se nachází také v ovoci a v medu. U fruktózy dochází při vyšší konzumaci k nadbytku energie, obezitě a zvýšenému riziku kardiovaskulárních onemocnění. Negativně ovlivňuje hladinu lipidů v krvi.
- Oligosacharidy = zde je zastoupena sacharóza, která je vydatným zdrojem energie. Je to disacharid tvořeny fruktózou a glukózou. Zvýšená konzumace sacharózy vede k obezitě. Sacharózu najdeme v řepném či třtinovém cukru.
- Polysacharidy = jsou děleny na vstřebatelné a nevstřebatelné. Vstřebatelné polysacharidy jsou rozloženy v trávicím traktu na oligosacharidy a monosacharidy. Jsou využity jako zdroj energie. Mezi vstřebatelné polysacharidy patří škrob, zásobní rostlinný polysacharid, který je obsažen v rýži, kukuřici, cereáliích, těstovinách a ve velkém množství v luštěninách a bramborách. Nevstřebatelné se neštěpí, ale jsou fermentovány enzymy mikroflóry trávicího traktu za vzniku produktů mastných kyselin, oxidu uhličitého, vodíku a metanu. Patří sem celulóza, hemicelulóza, inulin a pektin a jsou označovány jako vláknina [39].

Trávení sacharidů začíná v dutině ústní, pomocí slinné α-amyláz. Hlavní místo trávení je v tenkém střevě, trávicími enzymy tenkého třeba a slinivky břišní. Sacharidy se ukládají do zásob v podobě glukózy v krvi, svalového a jaterního glykogenu. Tyto zásoby jsou malé, a proto jsou sacharidy denně přijímány stravou [39, 40].

80 % až 90 % příjmu energie zajišťované sacharidy by měly poskytovat polysacharidy a nejvýše 20 % oligosacharidy s monosacharidy. Přičemž platí, že potraviny s nízkým glykemickým indexem (např. jablko, jogurt) je vhodné konzumovat před fyzickou zátěží, protože z nich rozštěpené cukerné jednotky přecházejí do krve pomalu a poskytují energii dlouhodoběji. Při intenzivní pracovní zátěži nebo po ní je naopak doporučeno jíst sacharidy s vysokým glykemickým indexem (např. pšeničný chléb, vařené brambory, rozinky), které přecházejí do krve velmi rychle a stávají se tak primárním zdrojem energie. (Glykemický index= vyjadřuje rychlost, za kterou se sacharidy obsaženy v potravině přemění na glukózu a ta se dostane do krevného oběhu) [41].

Sacharidy rozlišujeme:

- jednoduché – ty se dostanou do krevního oběhu rychleji (glukóza, fruktóza…),
- složené – prodělávají v těle člověka dlouhou přeměnu (škrob a vláknina) [21].

Sacharidy jsou nejvíce obsaženy v rostlinných zdrojích, jsou to především obilniny a produkty z nich, dále ovoce, zelenina, luštěniny, brambory, a dnes i hojně zastoupen cukr (třtinový, řepný). Mezi sacharidy lze zařadit i mléko a mléčné výrobky, vaječný bílek či víno (glukóza), aditiva, barviva, zahušťovadla v potravinářství, rostlinné gumy polysacharidů, slizy, mořské řasy a plody – tyto ale nejsou významným zdrojem pro člověka [39].

Vláknina je důležitou složkou stravy, protože podporuje trávení. Rozděluje se na rozpustnou, která změkčuje stolici a podporuje vylučování a nerozpustnou, která zahušťuje stolici. Působí současně i jako prevence proti rakovině tlustého střeva nebo kardiovaskulárním onemocněním. Jejím zdrojem je především ovoce, zelenina, ovesné otruby, fazole nebo hrách [21].

4.2 Bílkoviny

Bílkoviny jsou základními stavebními jednotkami organizmu. Z jednoho gramu bílkovin získá organizmus energií 17 kJ [21].

Jsou složené z několika set až tisíc aminokyselin (AMK), které jsou spojeny peptidovými vazbami ve vyšší strukturální jednotky - oligopeptidy (2 - 9 AMK), polypeptidy (10 - 99 AMK) a bílkoviny (100 a více AMK) [42].

Bílkoviny jsou v procesu trávení štěpeny pomocí enzymů žaludku, pankreatu a střev až na jednotlivé AMK. Hydrolýza bílkovin probíhá v několika fázích. Produkty jsou dále vstřebávány a syntetizovány na vlastní specifické bílkoviny. Ve výživě jsou bílkoviny nezastupitelné, proto je není možné dlouhodobě nahrazovat. Jsou důležité pro výstavbu a obnovu tkání. Ukazatelem obratu bílkovin v těle je obrat dusíku, představuje 16 % bílkovin. Interakce a reakce bílkovin ovlivňují chuť, vůni a texturu potravin [39, 41].

Dělení aminokyselin:

- **neesenciální** – tělo si je dokáže syntetizovat. Pro výživu člověka jsou nutné a nenahraditelné, jelikož jejich příjem slouží jako materiál pro výstavbu a obnovu tělesných tkání, a také se podílejí na regulaci metabolizmu. (alanin, asparagin, kyselina asparagová, cystein, glutamin, kyselina glutamová, glycin, prolin, serin),
- **esenciální** – tělo tyto proteiny musí přijímat z potravy, nedokáže si je vytvořit (syntetizovat). (izoleucin, leucin, valin, lyzin, metionin, fenylalanin, treonin, tryptofan),
- **semiesenciální** – jsou důležité pro děti. (arginin, histidin, tyrozin) [42].

Bílkoviny se také dělí:

- **živočišné -** vysoce plnohodnotné bílkoviny, protože obsahují většinové zastoupení všech esenciálních AMK. Jsou obsaženy hlavně v mase, vejcích, rybách, mléce a mléčných výrobcích
- **rostlinné** - zdroji bílkovin jsou obiloviny, luštěniny, ořechy, semena, sója, amarant a quinoa [43].

Bílkoviny pro aktivní osoby by měly obsahovat asi 15 % z celkového příjmu energie z potravin bohatých na bílkoviny. Potřeba bílkovin pro organizmus však závisí na řadě faktorů, jako věk, fyziologický stav či namáhavost vykonávané práce. Potřebu bílkovin ovlivňuje také nedostatek sacharidů a nadbytek tuků v potravě [41].

4.3 Tuky

Jsou to estery glycerolu a vyšších mastných kyselin. Tuky patří mezi hlavní živiny potřebné pro správný vývoj organizmu, správný průběh metabolických procesů a ve výživě dětí jsou velmi důležité. [44].

Jedním gramem tuků dodáme organizmu energii 37 kJ. Jsou zásobárnou energie v tukové tkáni a podkožním tukovém vazivu a stavebním materiálem buněk [21, 24].

Tuky slouží v organizmech hlavně jako dlouhodobá rezerva energie, která se ukládá v tukových tkáních a jiných orgánech. Pokud organizmus potřebuje energii, kterou není schopen získat pouze ze zásob sacharidů, získá ji metabolismem triacylglycerolů. Takhle vytvořenou energii dokážou dodávat tělu i měsíc [41, 21].

Zásoby tuku jsou přítomny v těle ve 3 formách:

- triacylglyceroly v tukové tkáni (hlavní zdroj),
- triacylglyceroly ve svalu,
- cirkulující triacylglyceroly [21, 24].

Tuky ve stravě přijímáme:

- z rostlinných zdrojů - těmi jsou rostlinné oleje, sója, mák, ořechy a další olejnatá semena bohatá na tuk, kokosový a palmový tuk,
- z živočišných zdrojů - jsou to mléko, mléčné produkty, živočišný tuk (máslo, sádlo), červené maso (vepřové, hovězí, uzeniny), drůbež, ryby a rybí oleje [45].

4.4 Energie

Všechny biologické procesy v organizmu vyžadují energii. Z potravy se získává energie a to následujícím způsobem: z 1 g bílkoviny získá organizmus 17 kJ (4 kcal), 1g tuku 37 kJ (9 kcal), 1g sacharidů 17 kJ (4 kcal). Příjem a výdej energie by obecně měly být v rovnováze, což znamená, že je nutné příjem přizpůsobit fyzické aktivitě [36].

Spotřeba energie je složena ze základní přeměny, a to bazálního metabolismu, vynaložení tělesné aktivity a termického efektu potravy definovaným, jako energie potřebná pro zažívání, vstřebávání, transport přeměnu a ukládání živin. Velký vliv na spotřebu energie má tělesná hmotnost a složení těla. Měřítkem pro klasifikaci tělesné hmotnosti je index tělesné hmotnosti z angličtiny Body Mass Index (BMI). Dle hodnoty BMI existuje rozdělení do čtyř skupin: podváha, normální hmotnost, nadváha a obezita. BMI se vypočítá jako podíl tělesné hmotnosti v kg a tělesné výšky v metrech na druhou [kg/m^2]. Za optimální hodnotu se považuje rozmezí 18,5 – 24,9 kg/m^2 [36].

4.5 Voda

Voda sice nepatří mezi živiny, ale je to jedna ze základních podmínek života. Voda je nezbytná pro všechny životní funkce, jako je látková a energetická přeměna a další fyziologické funkce. Je především důležitým rozpouštědlem a spolu s minerálními a dalšími látkami se podílí na osmotickém tlaku tělních tekutin, na schopnosti organizmu syntetizovat bílkoviny nebo na transportu biologicky významných látek. Vodu získáváme z potravin z nápojů a v menší míře se uvolňuje při metabolických procesech (cca kolem 0,5 l). Množství vody potřebné pro udržení rovnováhy (mezi příjmem a výdejem vody) je úměrné tělesné hmotnosti, množství tělesného tuku, úrovni metabolismu a klimatickým podmínkám. Při vyšší namáhavé tělesné práci, při vyšší teplotě a při práci v horkém prostředí zvýšit příjem tekutin. Zvýšená fyzická námaha, vysoká teplota nebo obojí mohou vést v krajním případě ke ztrátě vody potem až kolem 2 l za hodinu [24].

Nedostatku vody způsobí zvýšení koncentrace iontů v extracelulárním prostředí a následuje přechod vody z buněk. To je detekováno centry v mozku a dojde k zaslání informace do ledvin prostřednictvím hormonů, aby se vytvořilo menší množství moči. V tomto případě produkují koncentrovanější moč, dochází k mnohem větší spotřebě energie a dochází k většímu opotřebování tkáně ledvin. Při přebytku vody dochází k opačnému procesu. Ledviny hrají klíčovou roli při regulaci rovnováhy tekutin, přičemž fungují efektivněji v přítomnosti většího přívodu vody. Při nadměrném množství soli či toxických látek ve stravě, které je nutné odstranit, a tím jsou ledviny ve stresu, je opotřebování pravděpodobnější [39, 41].

Podle Kunové, Zdravá výživa 2. je denní příjem tekutin 2l až 3l a měl by být v průběhu dne plynulý. Zvýšený příjem tekutin je velmi důležitý zejména u osob pohybujících se v horku, těžce pracujících či sportujících. Nedostatkem tekutin si způsobuje člověk

dehydrataci organizmu, která se projevuje žízní, poklesem fyzické výkonnosti, nevolností či stálou únavou. Vodu lze přijímat například prostřednictvím nápojů nebo v potravinách (ovoce, zelenina, mléčné výrobky) [46].

Dle Referenčních hodnot pro příjem živin, kterou vydala Společnost pro výživu v roce 2011 byl měl dospělý člověk ve veku 19 - 50 let na každý 1 kilogram tělesné hmotnosti vypít (v nápojích a pevnou stravou) 35 ml vody denně. Požadavky na přísun vody jsou uvedeny v tabulce 5 [36].

Tab. 5 požadavky na přísun vody [36].

Obyvatelstvo	Průměrná váha v kg	Příjem vody v nápojích a pevné stravě ml/kg/den	Přepočet v ml
Muži	70,7	35	2 475
Ženy	60	35	2 100

II. PRAKTICKÁ ČÁST

5 CÍL PRÁCE

Cílem diplomové práce bylo sestavit jídelníček na 14 dní pro obyvatelstvo v krizových situacích. Jídelníček je složen z předpřipravených potravin na českém trhu. Průzkum trhu byl proveden v obchodních řetězcích z hlediska dostupnosti předpřipravených potravin v případě vzniku krizového stavu. Dalším cílem bylo navržený jídelníček zhodnotit z nutričního a ekonomického hlediska.

Cílem teoretické části práce bylo:

- Charakterizovat krizové stavy a orgány krizového řízení.
- Charakteristika stravování obyvatelstva v krizových stavech.
- Charakteristika energetické a nutriční stravy.

Cílem praktické části práce bylo:

- Prozkoumat dostup předpřipravených potravin na českém trhnu.
- Navrhnout skladbu předpřipravených potravin na 14 dnů.
- Nutričně a ekonomicky zhodnotit navržené jídelníčky pro civilní obyvatelstvo a členy IZS.

6 METODIKA PRÁCE

Bylo sestaveno 5 variant jídelních pro stravování obyvatelstva a IZS v krizové situaci. Jídelníčky byly sestaveny pro tyto skupiny:

- pro civilní obyvatelstvo nepracující ženy,
- pro civilní obyvatelstvo pracující ženy,
- pro civilní obyvatelstvo nepracující muži,
- pro civilní obyvatelstvo pracující muži,
- pro členy IZS při extrémní činnosti.

Rozdělení do skupin se provedlo kvůli různým nárokovým faktorům na energii, základní živiny a ostatní výživové faktory. Jídelní lístky byly vytvořeny tak, aby co nejlépe zabezpečily výživu v krizové situaci, protože je velice těžké stanovit předem podmínky této situace. Při sestavováno jídelních lístků se vycházelo z navržených dávek v krizových situacích, které byly navrženy v metodice Referenční hodnoty pro příjem živin v roce 2019. Tato doporučení odpovídají definované skupině zdravých obyvatel. Dále se předpokládalo možnosti ohřevu, a to buď v podobě ohniště, nebo polní kuchyně.

K sestavení jídelních lístků byly vytvořeny populační skupiny podle Referenčních hodnot pro příjem živin. Pro stanovení energetických a nutričních hodnot určených pro tyto populační skupiny je zapotřebí znát výchozí údaje. Pro všechny skupiny byla vybrána populační kategorie 19–34 let. Optimální hodnota BMI 22 kg/m^2. Důležitou hodnotou pro vytvoření jídelníčku jsou referenční hodnoty tělesné výšky a tělesné hmotnosti. Tyto hodnoty jsou uvedeny v tabulce 6. Dalším důležitým parametrem je hodnota Stupně fyzické aktivity (PAL – Physical aktivity level). Hodnoty PAL jsou uvedeny v tabulce 7.

Tab. 6 Referenční hodnoty tělesné výšky a tělesné hmotnosti [36].

Věk	Výška/cm		Hmotnost/kg	
	muži	ženy	Muži	ženy
19 - 34	179,2	165,1	70,7	60,0

Tab. 7 Hodnoty stupně fyzické aktivity PAL [36].

věk 19-34	Nepracující		Pracující		IZS
	muži	ženy	muži	ženy	muži
stupeň fyzické aktivity PAL	1,4 - 1,5	1,4 - 1,5	1,8 - 1,9	1,8 - 1,9	2,0 - 2,4
pracovní zátěž a zátěž ve volném čase	výlučně sedavá práce s malou nebo žádnou aktivitou ve volném čase		činnost převážně ve stoje a v chůzi		fyzicky náročná pracovní činnost
příklady	úředníci, lehká mechanická práce		prodavači, číšníci, mechanici, řemeslníci		stavební dělníci, zemědělci, lesníci, výkonní sportovci

6.1 Průzkum trhu

Před sestavováním jídelních lístků byl proveden průzkum trhu v běžných obchodních řetězcích na území ČR za účelem zjištění dostupnosti předpřipravených potravin. Průzkum byl proveden v 5 obchodních řetězcích:

- Ahold Czech Republic, a.s. – Albert Česká republika, s.r.o.,
- Tesco stores ČR, a.s.,
- Kaufland Česká republika, v.o.s.,
- Lidl Česká republika v.o.s.,
- BILLA, spol. s r. o.

Při sestavování jídelníčku se vycházelo z toho, že se jedná o stravování v krizových situacích složek IZS a pracujících a nepracujících můžu a žen. Pro všechny varianty jídelníčků byly předpřipravené potraviny vybírány s ohledem na dostupnost, jednoduchost a praktičnost použití. Jelikož je nereálné předem stanovit podmínky krizových stavů, tak musíme počítat i s možností nepřítomnosti chladícího zařízení, ohřevu jídla a okolní teplotou. Tím pádem je důležitým faktorem také snadná uchovatelnost, trvanlivost, manipulace potravin a zároveň splňující požadavky na stravní dávky.

Součástí průzkumu byl sběr podkladů pro ekonomické zhodnocení jídelníčku. Byly sestaveny vlastní tabulky v programu Microsoft Office Excel.

Příklady a fotodokumentace základních předpřipravených potravin v obchodních řetězcích jsou uvedeny na obrázcích 1 až 10.

Obr. 1 Luncheon Meat – Hamé.

Obr. 2 Hovězí maso – Hamé.

Obr. 3 Segedínský guláš – Kempy.

Obr. 4 Krůtí s vejci – Viva.

Obr. 5 Májka – Hamé.

Obr. 6 Western fazole – Hamé.

Obr. 7 Tuňákový salát – Giana.

Obr. 8 Játrovka – Hamé.

Obr. 9 Lečo s klobásou – Hamé.

Obr. 10 Špagetka Hamé.

6.2 NutriPro II Expert

Na sestavení a vyhodnocení navržených jídelníčků byl použit program NutriPro II Expert. Je to software využívaný v nutričním poradenství a využívají ho výzkumná i medicínská pracoviště z celé České republiky. Program umožňuje zadávání, vyhodnocování, návrh a prezentaci jídelníčků a výživových plánů. Jeho výhodou je rychlost, přehlednost, efektivnost a srozumitelnost pro klienty. NutriPro II Expert umožňuje vytváření návrhů jídelníčků s možností vlastního definování doporučené denní dávky. Součástí je databáze obsahující více než 6 800 potravin s předdefinovanými energetickými a nutričními hodnotami, které jsou rozděleny do různých kategorií. Program nabízí vložení vlastní potraviny či možnosti přidání vlastní receptury. Při vyhodnocení je možné sledovat nejen základní, ale i dalších 79 nutrientů. Vyhodnocení nabízí také grafickou analýzu s rozložením energie na nutrienty jako bílkoviny, tuky a sacharidy, alkohol a další nositele energetické hodnoty. Aby program fungoval podle našich cílů je, zapotřebí zadat veškeré údaje (pohlaví, věk, hodnota PAL atd.). Pokud tyto hodnoty nejsou zadány, program pracuje s obecnými předdefinovanými hodnotami doporučených dávek.

Z průzkumu trhu v obchodních řetězcích byly sestaveny jídelníčky splňující doporučené nutriční faktory a energii pro dané kategorie obyvatel.

6.3 Charakteristika jídelních lístků

Hlavním cílem bylo sestavit jídelníčky z předpřipravených potravin. Ty byly vytvořeny pro 5 skupin: pro složky IZS, pro civilní obyvatelstvo pracující muži a ženy, civilní obyvatelstvo nepracující muži a ženy v krizových situacích. Pro všechny skupiny byla vybrána populační kategorie v rozmezí 19-34 let. Energetické a nutriční potřeby všech pěti skupin jsou odlišné, z tohoto důvodu byly patrné rozdíly v množstevních dávkách potravin. Viz tabulka 8 a 9.

Tab. 8 Návrh stravní dávky pro člena IZS na osobu a na den [36].

Energetický a nutriční ukazatel	Jednotka	Dávka na osobu a den při běžné činnosti	Dávka na osobu a den při extrémní činnosti
Energetická hodnota	kJ	12 600	14 000
Bílkoviny celkem	g	102	113
Tuky	g	85	95
Sacharidy	g	430	478

Tab. 9 Návrh stravní dávky pro civilní obyvatelstvo na osobu a na den [36].

Energetický a nutriční ukazatel	Jednotka	Dávka pracujícího muže	Dávka pro pracující ženu	Dávka pro nepracujícího muže	Dávka pro nepracující ženu
Energetická hodnota	kJ	12 600	9 900	9 800	7 700
Bílkoviny celkem	g	102	86	79	76
Tuky	g	85	67	66	52
Sacharidy	g	430	338	334	263

Při sestavování jídelníčků bylo důležité zajistit co nejpřesnější naplnění energetických, nutričních hodnot a trojpoměru živin (bílkoviny : tuky : sacharidy). Procentuálně by se měly podílet na celkovém energetickém příjmu bílkoviny 12 % až 15 %, tuky do 30 % a sacharidy 55 % až 65 %. V tabulce 10 jsou zobrazeny nutriční hodnoty pro vybrané skupiny obyvatel a jejich denní cíle přijmu. Nutným faktorem byl dostatečný pitný režim, který byl zabezpečen pomocí vody, slazených čajů a ovocných džusů. Doporučené množství tekutin je vázáno na teplotu kolem 20°C. Při vyšší teplotě prostředí je samozřejmě nutné příjem tekutin zvýšit. Při sestavování jídelníčků byla dále zohledňována vyváženost a pestrost stravy s ohledem na podmínky, dodržování doporučeného poměru základních živin, minimalizací položek potravin, naplnění hodnot základních vitamínů a minerálních látek.

Tab. 10 Nutriční cíle přijmu pro vybrané skupiny obyvatel. [36]

Nutriční faktor	Jednotka	Referenční hodnota		
		IZS	Muži	Ženy
Vitamin A	µg RE/den[a]	1 000	1 000	800
Vitamin D	µg/den	20	20	20
Vitamin E	mg-ekv./den[b]	14	14	12
Vitamin K	µg/den	70	70	60
Vitamin C	mg/den	110	110	95
Vit. B_1 – tiamin	mg/den	1,2	1,2	1
Vit. B_2 – riboflavin	mg/den	1,4	1,4	1,1
Vit. B_3 – niacin	mg-ekv./den[c]	15	15	12
Kyselina panthotenová	mg/den	6	6	6
Vit. B_6 – Pyridoxin	mg/den	1,5	1,5	1,2
Biotin	µg/den	30-60	30-60	30-60
Kyselina listová	µg-ekv./den[d]	300	300	300
Vit. B_{12} – kobalamin	µg/den	3	3	3
Sodík	mg/den	785	550	550
Draslík	mg/den	2 938	2 938	2 526
Vápník	mg/den	1 000	1 000	1 000
Hořčík	mg/den	350	350	300
Fosfor	mg/den	700	700	700
Železo	mg/den	10	10	15

Poznámka:

[a] 1 µg RE = 1 µg retinolu = 6 µg all-trans-β-karotenu = 12 µg jiných karotenoidů

[b] 1 mg ekvivalentu RRR-α-tokoferolu = 1 mg RRR-α-tokoferolu = 1,49 IU

[c] 1 mg ekvivalentu niacinu = 1 mg niacinu = 60 mg tryptofanu

[d] 1 µg ekvivalentu folátu = součet všech sloučenin s účinky folátu v obvyklé stravě

Doporučené denní energetické rozložení stravy bylo následující: snídaně 30 %, oběd 40 % a večeře 30 %, vždy s tolerancí ± 5 %.

Jídelníčky byly vytvořeny na 14 dní, vždy pro každou populační kategorii. Byl použit tří denní jídelníček, snídaně, oběd a večeře. Pro krizový stav je tento třijídelní systém jídelníčku méně náročný a praktický. U každého jídla je více položek, které je možné využít jako svačinu. Jídelníček byl spíše navržen s možností ohřevu, a to buď v podobě ohniště, nebo polní kuchyně.

7 VÝSLEDKY A DISKUZE

V téhle kapitole je vyhodnocení nutričního, energetického a ekonomického zhodnocení jídelníčku navrženého pro IZS a pro civilní obyvatelstvo, které je rozděleno na muže a ženy na pracující a nepracující.

U všech jídelníčku byly zohledňovány předpřipravené potraviny. Dále se dbalo na konzervované potraviny, které v jídelníčku pokryly největší podíl. To velice omezilo výběr potravin, protože sortiment těchto konzervovaných výrobků je užší. Výhodou je uchování těchto potravin. Jelikož je v dnešní době více dbáno na správné stravovací návyky a čerstvost potravin je poptávka po konzervovaných potravinách užší.

Jídelníčky jsou z velké části sestavovány z potravin, pro které není zapotřebí další kulinární úpravy a zle jej konzumovat bez ohřevu. U málo potravin se nutná horká voda, kterou lze zajistit ohřevem vody na ohništi. Tím pádem je zajištěno alespoň částečně teplé jídlo.

Snídaně byly sestaveny z potravin jako májky, džemy, med, konzervované ryby a paštiky. Tento základ byl doplněn pečivem a to buď pšenično-žitným chlebem nebo pšeničným rohlíkem či jejich kombinací. Snídaně byla obohacena teplým čajem. Dále nechyběla ani zelenina a zelenina, která byla součástí každého jídla.

Obědy byly sestaveny z konzervovaných předpřipravených jídel. Některé pokrmy bylo nutné jednoduše tepelně upravit. Vše bylo doplněno pečivem ve variantě chleba či rohlíku. Pro energetické i nutriční plnění, pro všechny skupiny, je navíc podle potřeb doplněno každé jídlo o sušenky. U skupiny IZS a pracující muži se tyhle sušenky vyskytují nejvíce, protože mají vyšší energetické i nutriční požadavky.

Večeře opět zahrnují konzervované potraviny, které jsou doplněné pečivem, ovocem a dle potřeby sušenkou.

Voda byla zvolena balená na osobu na den v množství 2,5 l, aby pokryly optimální denní příjem tekutin.

7.1 Nutriční a energetické vyhodnocení navržených jídelníčků

Nutriční a energetické hodnocení navržených jídelních lístků vychází z údajů programu NutriPro II Expert. Nutrienty budou rozebrány zvlášť pro každý jídelníček. Každý jídelníček je navržen na 14 dní bez přítomnosti chladícího zařízení. Vše najdeme v přílohách P I až P V, kde je podrobnější vyhodnocení.

7.1.1 IZS

První variantou pro sestavování jídelníčku byla skupina integrovaného záchranného systému. Pro tuto skupinu je důležité vycházet z hodnot (viz tabulka 11):

Věk: 19-34 let **BMI: 22 kg/m^2** **PAL: 2,0 – 2,2**

Dále je důležité vycházet z návrhu stravní dávky pro člena IZS na osobu na den:

Energetická hodnota při extrémní činnosti: 14 000 kJ

Bílkoviny celkem: 113 g **Tuky: 95 g** **Sacharidy: 478 g**

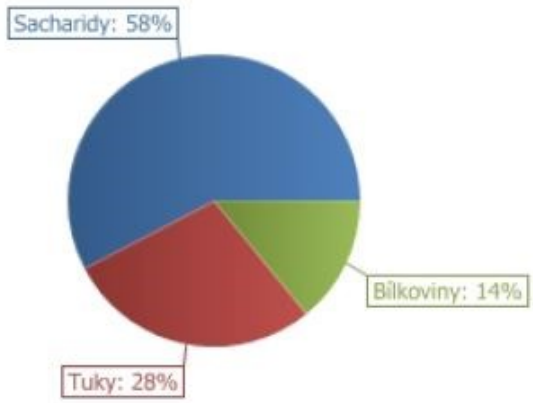
Tab. 11 Nutriční a energetické vyhodnocení jídelníčku člena IZS.

Nutriční faktor	Průměr	DDD / Cíl
Energie	13 951 kJ	100 %
Sacharidy	480,7 g	101 %
Cukry	120,2 g	169 %
Tuky	104,6 g	110 %
Saturované tuky	33,9 g	169 %
Bílkoviny	117,6 g	104 %
Vláknina	37,1 g	98 %
Vápník	799,9 mg	100 %
Vitamín C	119,6 mg	113 %
Železo	17 mg	106 %
Sodík	4 385 mg	292 %
Draslík	2 233 mg	48 %
Fosfor	1 031 mg	94 %
Hořčík	343 mg	98 %

Většina nutrientů byla docílena na požadovanou hodnotu v rozmezí ± 10 %. Energetická hodnota byla naplněna na 100 %, sacharidy na 101 % a bílkoviny na 104 %. Cukry, tuky, saturované (nasycené) tuky a sodík byly překročeny. Cukry byly hodně překročeny, a to

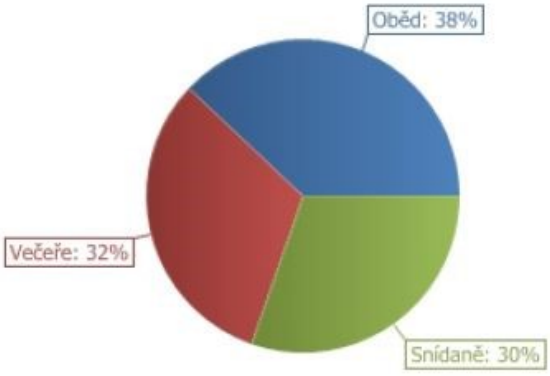
169 %. Důvod překročení je vysoký podíl sušenek v jídelníčku. Pro členy IZS je to ale nezbytný zdroj energie pro organizmus. Příčinou překročení tuků 110 % a saturovaných tuků 169 % bylo velké množstvím masových konzerv či trvanlivého pečiva v jídelníčku, a také na tom měly podíl i sušenky. Příjem sodíku 292 % byl značně překročen z důvodů masových konzerv. Co se týká vitamínů C, tak byl lehce překročen na hodnotu 113 %. Podle výživového doporučení vitamínu C je rozmezí 65 -120 mg na osobu na den, tím pádem je hodnota 119,6 mg v rozmezí hodnot. Naopak jediný draslík 48 % nebyl naplněn, a to bylo zapříčiněno malým množstvím luštěnin a brambor a také nepřítomnosti mléka a mléčných výrobků v jídelníčku, protože skladba jídelníčku musela odpovídat podmínkám, které nezahrnovaly chladící zařízení.

Rozložení energie je zobrazeno na obrázku 11. Zde jsou rozloženy základní živiny a vidíme jejich plnění (tuky 28 %, sacharidy 58 % a bílkoviny jsou splněny na 14 %). Tyto hodnoty jsou v souladu s doporučeným trojpoměrem těchto živin, kde by se měl příjem pohybovat do 30 %, u sacharidů od 55 % do 65 % a u bílkovin od 12 % do 15 %. Z dosažených hodnot lze konstatovat, že navržený jídelníček pro členy IZS je vhodným energetickým příjem.



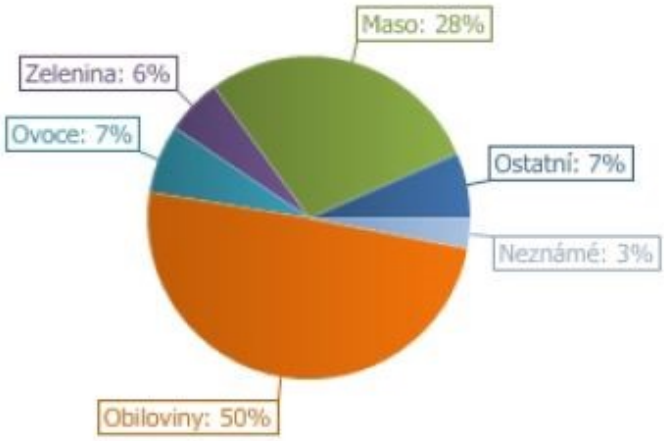
Obr. 11 Rozložení energie pro členy IZS.

Na obrázku 12 je zobrazeno vyhodnocení rozložení energie v jídlech. Stanovené cíle pro rozložení energie v jednotlivých jídlech byly 30 % u snídaně, 40 % u oběda a 30 % u večeře. Z obrázku vyplývá, že tento cíl byl pro členy IZS splněn.



Obr. 12 Rozložení energie v jídlech pro členy IZS.

Na obrázku 13 je rozdělení kategorie podle energie. Můžeme z něj vyčíst, že největší příjem energie je z obilovin, a to až polovina z celkového přijmu potravin. Z toho vyplývá, že hlavním zdrojem energie jsou sacharidy v podobě pečiva. Hned na druhém místě je maso, které tvoří 28 %. Naopak nejméně se na pokrytí energie podílí zelenina 6 % a ovoce 7 %.



Obr. č. 13 Kategorie potravin podle energie pro členy IZS.

7.1.2 Pracující muži

Druhou variantou pro sestavování jídelníčku byla skupina pracující muži. Pro tuto skupinu je důležité vycházet z hodnot (viz tabulka 12):

Věk: 19-34 let **BMI: 22 kg/m^2** **PAL: 1,8 – 1,9**

Dále je důležité vycházet z návrhu stravní dávky pro pracujícího muže na osobu na den:

Energetická hodnota pracující muž: 12 600 kJ

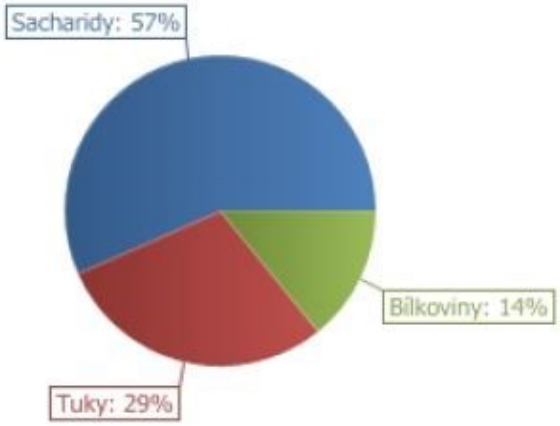
Bílkoviny celkem: 102 g **Tuky: 85 g** **Sacharidy: 430 g**

Tab. 12 Nutriční a energetické vyhodnocení jídelníčku pro pracujícího muže.

Nutriční faktor	Průměr	DDD / Cíl
Energie	12 419 kJ	99 %
Sacharidy	420,2 g	98 %
Cukry	110,4 g	155 %
Tuky	96,5 g	114 %
Saturované tuky	31,6 g	158 %
Bílkoviny	105,1 g	103 %
Vláknina	32,6 g	86 %
Vápník	755,8 mg	94 %
Vitamín C	117,8 mg	131 %
Železo	15 mg	92 %
Sodík	3 832 mg	255 %
Draslík	2 018 mg	43 %
Fosfor	898 mg	82 %
Hořčík	303 mg	87 %

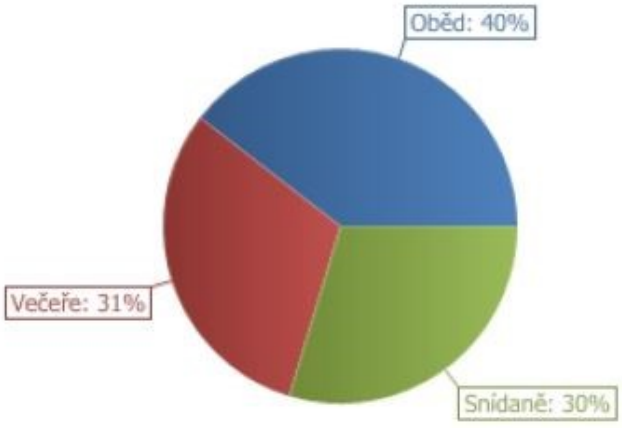
U pracujících můžu, byla opět většina nutrientů docílena na požadovanou hodnotu ± 10 % jako u členů IZS. Energetická hodnota 99 %, sacharidy 98 % a bílkoviny na 103 %. Cukry, tuky, saturované (nasycené) tuky a sodík byly překročeny ještě z velké části. To zapříčinilo velké množství masových konzerv, trvanlivého pečiva a také velké množství sušenek v jídelníčku. Sušenky a jejich vysoký podíl cukru je nezbytný pro zdroj energie pro organizmus. Vitamín C byl na 131 %, ale opět odpovídal výživovému doporučení, které je v rozmezí 65 – 120 mg na osobu na den. Nenaplnění doporučené dávky draslíku 43 % bylo zapříčiněno malým množstvím luštěnin a brambor. Nízké hodnoty měly fosfor 82 % a hořčík 87 %.

Rozložení energie pro pracující muže je zobrazeno na obrázku 14. Rozložení základních živin je tuky 29 %, sacharidy 57 % a bílkoviny 14 %. Tohle rozložení je totožné jako bylo u IZS. Hodnoty jsou v normě a splňují trojpoměr těchto živin. Z dosažených hodnot lze konstatovat, že navržený jídelníček pro pracující muže je vhodným energetickým příjem.



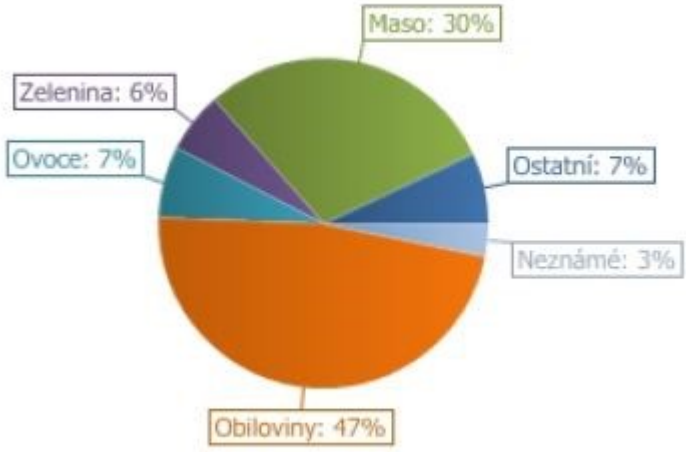
Obr. 14 Rozložení energie pro pracující muže.

Na obrázku 15 je zobrazeno vyhodnocení rozložení energie v jídlech pro pracující muže. Stanovené cíle pro rozložení energie v jednotlivých jídlech byly 30 % u snídaně, 40 % u oběda a 31 % u večeře. Z obrázku vyplývá, že tento cíl byl takřka splněn.



Obr. 15 Rozložení energie v jídlech pro pracující muže

Na obrázku 16 je rozdělení kategorie podle energie. Největší příjem energie je z obilovin, a to ze 47 %. Z toho vyplývá, že hlavní zdroj energie jsou sacharidy v podobě pečiva stejně jako u IZS. Hned na druhém místě je maso, které tvoří 30 %. Naopak nejméně se na pokrytí energie podílí zelenina 6 % a ovoce 7 %.



Obr. 16 Kategorie potravin podle energie pro pracující muže.

7.1.3 Nepracující muži

Třetí variantou pro sestavování jídelníčku byla skupina nepracující muži. Pro tuto skupinu je důležité vycházet z hodnot (viz tabulka 13):

Věk: 19-34 let **BMI: 22 kg/m^2** **PAL: 1,4 – 1,5**

Dále je důležité vycházet z návrhu stravní dávky pro pracujícího muže na osobu na den:

Energetická hodnota nepracující muž: 9 800 kJ

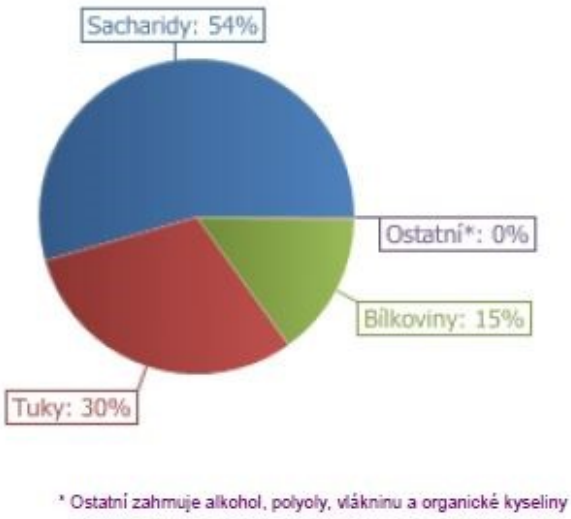
Bílkoviny celkem: 79 g **Tuky: 66 g** **Sacharidy: 334 g**

Tab. 13 Nutriční a energetické vyhodnocení jídelníčku pro nepracujícího muže.

Nutriční faktor	Průměr	DDD / Cíl
Energie	10 028 kJ	102 %
Sacharidy	326,2 g	98 %
Cukry	73,3 g	113 %
Tuky	81,1 g	123 %
Saturované tuky	25,9 g	130 %
Bílkoviny	89,5 g	113 %
Vláknina	25,6 g	67 %
Vápník	688 mg	86 %
Vitamín C	71,3 mg	95 %
Železo	12 mg	88 %
Sodík	3 249 mg	217 %
Draslík	1 703 mg	36 %
Fosfor	759 mg	69 %
Hořčík	252 mg	72 %

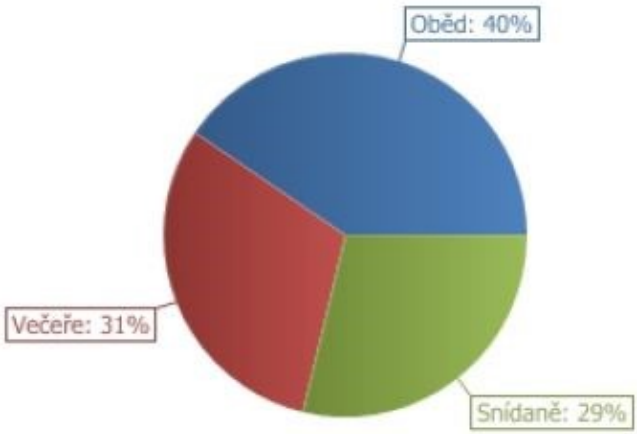
U nepracujících mužů byla energetická hodnota splněna na 102 % a sacharidy na 98 %, což je v požadovaném rozmezí ± 10 %. Bílkoviny byly překročeny na 113 %, což způsobilo více živočišných bílkovin v jídelníčku. Cukry, tuky, saturované tuky a bílkoviny se nepodařilo dát do požadovaného rozmezí. Příčinou je velké množství masových konzerv a trvanlivého pečiva v jídelníčku. Vitamínů C byl splněn na 95 %, ale podle výživového doporučení vitamínu C je rozmezí 65 -120 mg na osobu na den, tím pádem je hodnota 71,3 mg v rozmezí. Z dalších nutrientů dosáhl většího překročení sodík 217 %, a tou příčinou jsou masové konzervy, kde je více soli. Naopak nebyl naplněn draslík, a to bylo z důvodu nedostatečného množství luštěnin a brambor. Vápník byl lehce pod hranicí naplněnosti na 68 % především pro menší porce hotových jídel obsahující luštěniny, a také pro malé množství ovoce a zeleniny. To samé se týká i železa, které je těstě pod hranicí naplněnosti, a na ten má vliv konzumace červeného masa.

Rozložení energie a jeho plnění je zobrazeno na obrázku 17. Tuky jsou naplněny z 30 %, sacharidy 54 % a bílkoviny z 15 %. Tyto hodnoty jsou v souladu s doporučeným trojpoměrem těchto živin, kde by se příjem tuků měl pohybovat do 30 %, sacharidů od 55 % do 65 % a bílkovin od 12 % do 15 %. Základní živiny jsou totožné stejně jako i IZS a pracujících můžu a lze konstatovat, že navržený jídelníček pro nepracující muže je vhodným energetickým příjem.



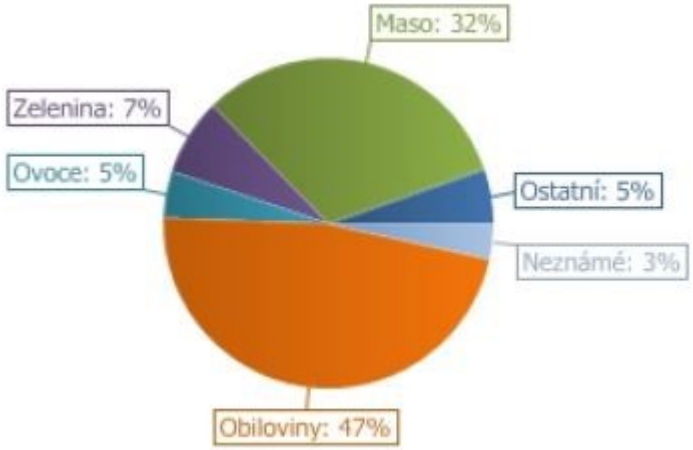
Obr. 17 Rozložení energie pro nepracující muže.

Denní rozložení stravy u nepracujících můžu, je na obrázku 18 a lze z něj konstatovat, že rozložení energie v jídlech bylo přesně splněno.



Obr. 18 Rozložení energie v jídlech pro nepracující muže.

Pokrytí energie jednotlivými kategoriemi potravin je zobrazeno na obrázku 19. Dá se říct, že rozložení je stejné jako v přechozích jídelníčcích, kde je největší zastoupení energie z obilovin 47 % a nejmenší část energie pokrývaly ovoce 5 % a zelenina 7 %.



Obr. 19 Kategorie potravin podle energie pro nepracující muže.

7.1.4 Pracující ženy

Čtvrtou variantou pro sestavování jídelníčku byla skupina pracující ženy. Pro tuto skupinu je důležité vycházet z hodnot (viz tabulka 14):

Věk: 19-34 let **BMI: 22 kg/m^2** **PAL: 1,8 – 1,9**

Dále je důležité vycházet z návrhu stravní dávky pro pracující ženu na osobu na den:

Energetická hodnota pracující ženy: 9 900 kJ

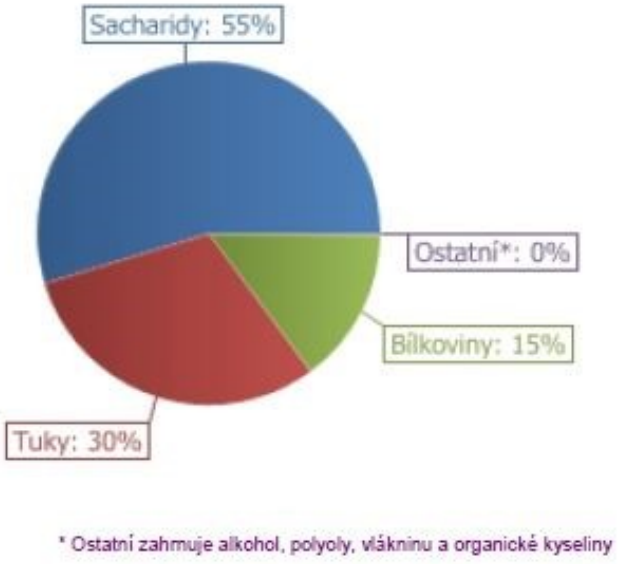
Bílkoviny celkem: 86 g **Tuky: 67 g** **Sacharidy: 338 g**

Tab. 14 Nutriční a energetické vyhodnocení jídelníčku pro pracující ženu.

Nutriční faktor	Průměr	DDD / Cíl
Energie	10 114 kJ	102 %
Sacharidy	330,5 g	98 %
Cukry	77,5 g	119 %
Tuky	81,7 g	122 %
Saturované tuky	26,4 g	132 %
Bílkoviny	89,3 g	104 %
Vláknina	25,9 g	104 %
Vápník	680,8 mg	85 %
Vitamín C	91,2 mg	101 %
Železo	12 mg	68 %
Sodík	3 201 mg	213 %
Draslík	1 598 mg	34 %
Fosfor	747 mg	68 %
Hořčík	251 mg	84 %

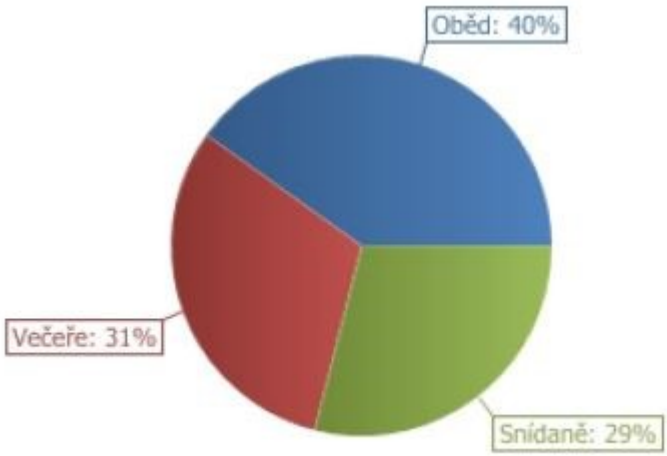
U pracujících žen jsou energetické hodnoty skoro totožné, jako u nepracujících můžu. Dá se předpokládat, že veškeré nutrienty budou mít podobné hodnoty. Energetická hodnota byla splněna na 102 %, sacharidy na 98 % a bílkoviny na 104 %, což je v požadovaném rozmezí ± 10 %. Cukry, tuky, saturované tuky se nepodařilo dát do požadovaného rozmezí. To je zapříčiněno velkým množstvím masových konzerv a trvanlivého pečiva v jídelníčku. Nenaplnění doporučené dávky vápníku na 85 % a draslíku na 34 % bylo opět způsobeno menšími porcemi hotových jídel obsahující brambory či luštěniny, a také menším množstvím ovoce a zeleniny oproti tomu než co měli v jídelníčku příslušníci IZS. Nízká konzumace červeného masa vedla k nenaplnění doporučené dávky železa, která tvořila 68 %. Hořčík byl splněn na 84 %, což je přisuzováno menšímu množství luštěnin.

Plnění energetické hodnoty je zobrazeno na obrázku 20. Tuky jsou naplněny z 30 %, sacharidy 55 % a bílkoviny z 15 %. Tyto hodnoty jsou v souladu s doporučeným trojpoměrem těchto živin, kde by se příjem tuků měl pohybovat do 30 %, sacharidů od 55 % do 65 % a bílkovin od 12 % do 15 %. Navržený jídelníček pro pracující ženy je vhodným energetickým příjem.



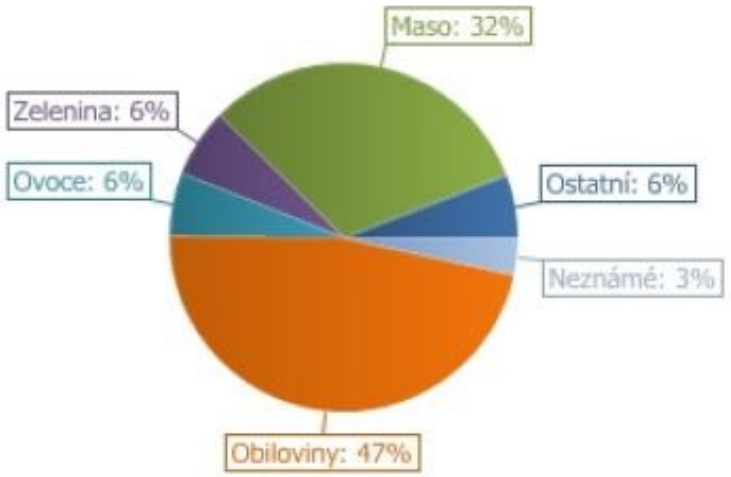
Obr. 20 Rozložení energie pro pracující ženy.

Denní rozložení stravy u pracujících žen je na obrázku 21. U pracujících žen se podařilo rozložit energii ve správném poměru.



Obr. 21 Rozložení energie v jídlech pro pracující ženy.

Pokrytí energie jednotlivými kategoriemi potravin je zobrazeno na obr. 22. Dá se říct, že rozložení je stejné jako v přechozím jídelníčku u nepracujících můžu, kde je největší zastoupení energie z obilovin 47 %. Nejmenší část energie shodně pokrývaly zelenina a ovoce 6 %.



Obr. 22 Kategorie potravin podle energie pro pracující ženy.

7.1.5 Nepracující ženy

Pátou variantou pro sestavování jídelníčku byla skupina nepracující ženy. Pro tuto skupinu je důležité vycházet z hodnot (viz tabulka 15):

Věk: 19-34 let **BMI: 22 kg/m^2** **PAL: 1,4 – 1,5**

Dále je důležité vycházet z návrhu stravní dávky pro nepracující ženu na osobu na den:

Energetická hodnota nepracující ženy: 7 700 kJ

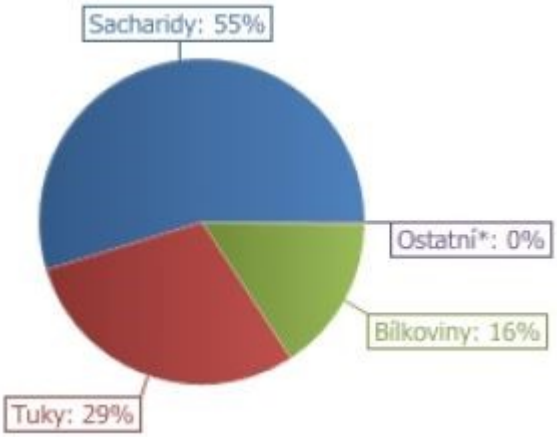
Bílkoviny celkem: 76 g **Tuky: 52 g** **Sacharidy: 263g**

Tab. 15 Nutriční a energetické vyhodnocení jídelníčku pro nepracující ženu.

Nutriční faktor	Průměr	DDD / Cíl
Energie	7 869 kJ	102 %
Sacharidy	257,3 g	98 %
Cukry	50,6 g	94 %
Tuky	61,6 g	118 %
Saturované tuky	17,9 g	89 %
Bílkoviny	73,5 g	97 %
Vláknina	20,7 g	83 %
Vápník	589,2 mg	74 %
Vitamín C	64,6 mg	86 %
Železo	10 mg	61 %
Sodík	2 661 mg	117 %
Draslík	1 274 mg	27 %
Fosfor	611 mg	56 %
Hořčík	210 mg	70 %

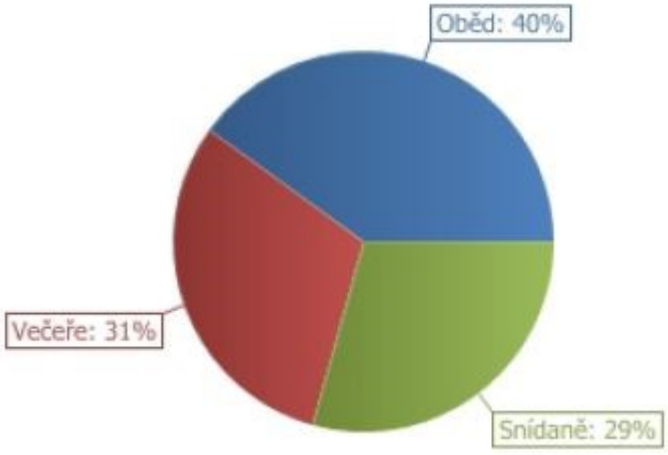
Energetická hodnota u nepracující ženy byla nejnižší ze všech pěti jídelníčků. Tato hodnota byla pouhých 7 700 kJ. Přitom cíl energie byl splněn na 102 %, sacharidů na 98 % cukrů na 94 % bílkovin na 97 %. Tuky byly naplněny na 116 %, což vede k mírnému překročení. Také sodík byl na 117 %, což je opět mírné překročení. Obsah vitamínu C neodpovídal doporučenému dennímu cíli, což byl důsledek menších porcí ovoce e zeleniny v jídelníčku. Na rozdíl od všech skupin se podařilo splnit požadované rozmezí u cukrů, které měly 94 %. Saturované tuky nedosáhly optimálního plnění a byly lehce podhodnoceny. Nízké naplnění vlákniny na 83 % bylo způsobeno menšími porcemi hotových jídel obsahujícími brambory či luštěniny, a také menším množstvím ovoce a zeleniny. Nenaplnění doporučené dávky vápníku, železa draslíku jsou podobné jako u pracujících žen. Fosfor dosáhl plnění pouze na 56 % a hořčík na 70 % z důvodu menšího množství luštěnin v jídelníčku.

Rozložení energie pro nepracující ženy je zobrazeno na obr. 23. Zde jsou rozloženy základní živiny a je vidět jejich plnění (tuky 29 %, sacharidy 55 % a bílkoviny jsou splněny na 16 %). Z těchto hodnot jsou mírně překročeny bílkoviny o 1 %. Jinak jsou v souladu s doporučeným trojpoměrem těchto živin.



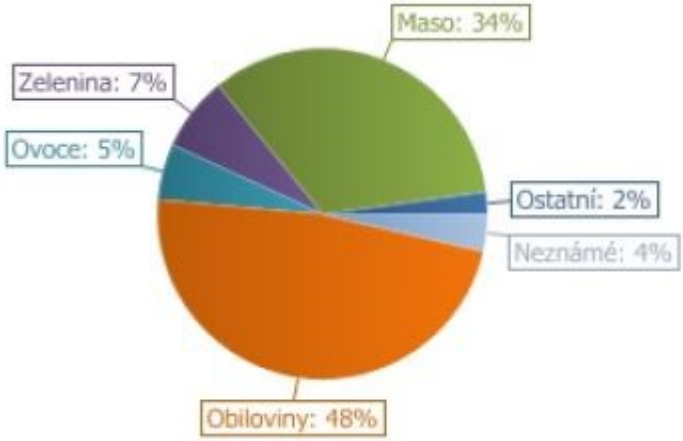
Obr. 23 Rozložení energie pro nepracující ženy.

Na obr. 24 je zobrazeno vyhodnocení rozložení energie v jídlech. Stanovené cíle pro rozložení energie v jednotlivých jídlech byly 29 % snídaně, 40 % oběd a 31 % večeře. Z obrázku vyplývá, že tento cíl pro nepracující ženy byl takřka splněn.



Obr. 24 Rozložení energie v jídlech pro nepracující ženy.

Na obr. 25 je rozdělení kategorie podle energie. Vidíme, že největší příjem energie je z obilovin, a to až skoro polovina z celkového přijmu potravin. Z toho vyplývá, že hlavním zdrojem energie jsou sacharidy v podobě pečiva. Hned na druhém místě je maso, které tvoří 34 %. Naopak nejméně se na pokrytí energie podílí zelenina 7 % a ovoce 5 %.



Obr. 25 Kategorie potravin podle energie pro nepracující ženy.

7.2 Ekonomické vyhodnocení navržených jídelníčků

K ekonomickému hodnocení jídelníčků byl použit průzkum trhu v tržních sítích. Pro ekonomické hodnocení byly vytvořeny vlastní tabulky. V každé tabulce najdeme ekonomické vyhodnocení jednotlivých jídel pro každý den a vyhodnocení celkového jídelníčku za období 14 dní. Dále byla do tabulek zahrnuta průměrná cena jídla za den a celková cena na osobu za den. Do vyhodnocení jídel a do průměrné ceny bylo zahrnuto množství vody, které je pro všechny skupiny stejné a to 2,5 l na den na osobu. Při ekonomickém zhodnocení jídelníčků byly použity hodnoty potravin uvedené v příloze VI.

7.2.1 Ekonomické zhodnocení jídelníčku – IZS

Jídelní lístek sestaven na 14 dnů pro členy IZS v krizové situaci bez chladícího zařízení byl vyhodnocen na 3 098,11 Kč. Průměrná cena za den vyšla na 221,29 Kč, z toho průměrná cena za snídani byla 52,17 Kč, za oběd 94,24 Kč a za večeři 74,88 Kč.

Mezi nejnákladnější položku na snídani byl Tuňákový salát Giana za 41,76 Kč a naopak mezi nejlevnější položkou byl jahodový džem za 10,56 Kč. Nejdražší položkou na oběd bylo Chilli Con Carne za 74,90 Kč a mezi nejlevnější patří Slepice na smetaně s těstovinami za 35,72 Kč, u večeře to byla Vepřová játra na cibulce za 32,48 Kč. Naopak

nejdražší večeří bylo Lečo s uzeninou za 54,90 Kč. Celkové ekonomické vyhodnocení pro členy IZS v navrženém jídelníčku uvádí tabulka 16.

Tab. 16 Celkové ekonomické vyhodnocení jednotlivých jídel a jednotlivých dní v jídelníčku pro členy IZS.

Dny	Snídaně	Oběd	Večeře	celková cena za den	celková cena za 14 dní
1	45,20 Kč	122,97 Kč	82,81 Kč	250,98 Kč	
2	59,64 Kč	100,91 Kč	77,47 Kč	238,02 Kč	
3	39,37 Kč	87,45 Kč	70,63 Kč	197,45 Kč	
4	64,39 Kč	93,03 Kč	68,73 Kč	226,15 Kč	
5	39,10 Kč	109,19 Kč	74,89 Kč	223,18 Kč	
6	66,55 Kč	80,33 Kč	65,62 Kč	212,50 Kč	
7	47,38 Kč	81,78 Kč	75,48 Kč	204,64 Kč	
8	49,29 Kč	103,14 Kč	86,65 Kč	239,08 Kč	3 098,11 Kč
9	50,87 Kč	89,25 Kč	64,02 Kč	204,14 Kč	
10	63,50 Kč	84,49 Kč	85,75 Kč	233,74 Kč	
11	53,21 Kč	111,69 Kč	76,90 Kč	241,80 Kč	
12	60,32 Kč	93,56 Kč	73,89 Kč	227,77 Kč	
13	29,76 Kč	89,90 Kč	67,80 Kč	187,46 Kč	
14	61,84 Kč	71,73 Kč	77,63 Kč	211,20 Kč	
Průměrná cena	52,17 Kč	94,24 Kč	74,88 Kč	221,29 Kč	

7.2.2 Ekonomické zhodnocení jídelníčku – Muži pracující

Jídelní lístek sestaven na 14 dnů pro skupinu Muži pracující v krizové situaci bez chladícího zařízení byl vyhodnocen na 2 875,67 Kč. Průměrná cena za den vyšla na 205,41 Kč, z toho průměrná cena za snídani byla 46,79 Kč, za oběd 90,04 Kč a za večeři 68,58 Kč.

Mezi nejnákladnější položku na snídani byl Tuňákový salát Giana za 37,12 Kč a naopak mezi nejlevnější položkou byl jahodový džem za 8,80 Kč. Nejdražší položkou na oběd bylo Chilli Con Carne za 71,16 Kč a mezi nejlevnější patří Slepice na smetaně s těstovinami za 32,25 Kč, u večeře to byla Vepřová játra na cibulce za 30,16 Kč. Naopak nejdražší večeří byla Špagetka s těstovinami za 53,67 Kč. Celkové ekonomické vyhodnocení pro pracující muže v navrženém jídelníčku uvádí tabulka 17.

Tab. 17 Celkové ekonomické vyhodnocení jednotlivých jídel a jednotlivých dní v jídelníčku pro pracující muže.

Dny	Snídaně	Obědy	Večeře	Celková cena za den	Celková cena za 14 dní
1	40,22 Kč	117,33 Kč	78,93 Kč	236,48 Kč	2 875,67 Kč
2	53,17 Kč	96,21 Kč	72,22 Kč	221,60 Kč	
3	36,84 Kč	83,11 Kč	67,31 Kč	187,26 Kč	
4	57,51 Kč	89,37 Kč	64,80 Kč	211,68 Kč	
5	31,33 Kč	105,51 Kč	71,55 Kč	208,39 Kč	
6	61,91 Kč	78,71 Kč	59,61 Kč	200,23 Kč	
7	41,63 Kč	76,48 Kč	72,21 Kč	190,32 Kč	
8	44,31 Kč	95,64 Kč	75,00 Kč	214,95 Kč	
9	43,45 Kč	86,77 Kč	61,70 Kč	191,92 Kč	
10	59,52 Kč	80,47 Kč	59,19 Kč	199,18 Kč	
11	48,23 Kč	106,37 Kč	73,35 Kč	227,95 Kč	
12	53,44 Kč	90,44 Kč	68,64 Kč	212,52 Kč	
13	28,00 Kč	85,92 Kč	64,48 Kč	178,40 Kč	
14	55,46 Kč	68,26 Kč	71,07 Kč	194,79 Kč	
Průměrná cena	46,79 Kč	90,04 Kč	68,58 Kč	205,41 Kč	

7.2.3 Ekonomické zhodnocení jídelníčku – Muži nepracující

Jídelní lístek sestaven na 14 dnů pro skupinu Muži nepracující v krizové situaci bez chladícího zařízení byl vyhodnocen na 2 402,81 Kč. Průměrná cena za den vyšla na 171,63 Kč, z toho průměrná cena za snídani byla 37,05 Kč, za oběd 79,34 Kč a za večeři 55,25 Kč.

Mezi nejnákladnější položku na snídani byla Játrová paštika za 34,86 Kč a naopak mezi nejlevnější položkou byl jahodový džem za 7,04 Kč. Nejdražší položkou na oběd byl Segedínský guláš za 66,24 Kč a mezi nejlevnější patří Sekaná svíčková na smetaně s těstovinami za 39,43 Kč, u večeře to byla Vepřová játra na cibulce za 27,84 Kč. Naopak nejdražší večeří byla Špagetka s těstovinami za 46,92 Kč. Celkové ekonomické vyhodnocení pro nepracující muže v navrženém jídelníčku uvádí tabulka 18.

Tab. 18 Celkové ekonomické vyhodnocení jednotlivých jídel a jednotlivých dní v jídelníčku pro nepracující muže.

Dny	Snídaně	Oběd	Večeře	celková cena za den	celková cena za 14 dní
1	36,26 Kč	108,26 Kč	65,93 Kč	210,45 Kč	2 402,81 Kč
2	46,79 Kč	76,76 Kč	58,62 Kč	182,17 Kč	
3	27,23 Kč	73,29 Kč	42,71 Kč	143,23 Kč	
4	50,63 Kč	71,15 Kč	57,72 Kč	179,50 Kč	
5	24,40 Kč	100,25 Kč	63,23 Kč	187,88 Kč	
6	44,75 Kč	72,98 Kč	51,41 Kč	169,14 Kč	
7	36,19 Kč	66,81 Kč	58,75 Kč	161,75 Kč	
8	28,77 Kč	75,31 Kč	55,06 Kč	159,14 Kč	
9	36,04 Kč	82,71 Kč	55,59 Kč	174,34 Kč	
10	47,05 Kč	76,57 Kč	47,61 Kč	171,23 Kč	
11	28,69 Kč	89,61 Kč	55,38 Kč	173,68 Kč	
12	45,33 Kč	77,86 Kč	58,20 Kč	181,39 Kč	
13	19,31 Kč	75,18 Kč	50,10 Kč	144,59 Kč	
14	47,19 Kč	63,96 Kč	53,17 Kč	164,32 Kč	
Průměrná cena	37,05 Kč	79,34 Kč	55,25 Kč	171,63 Kč	

7.2.4 Ekonomické zhodnocení jídelníčku – Ženy pracující

Jídelní lístek sestaven na 14 dnů pro skupinu Ženy pracující v krizové situaci bez chladícího zařízení byl vyhodnocen na 2 455,54 Kč. Průměrná cena za den vyšla na 175,40 Kč, z toho průměrná cena za snídani byla 37,90 Kč, za oběd 79,36 Kč a za večeři 58,14 Kč.

Mezi nejnákladnější položku na snídani byla Játrová paštika za 34,86 Kč a naopak mezi nejlevnější položkou byl jahodový džem za 7,04 Kč. Nejdražší položkou na oběd byl Segedínský guláš za 66,24 Kč a mezi nejlevnější patří Sekaná svíčková na smetaně s těstovinami za 39,43 Kč, u večeře to byla Vepřová játra na cibulce za 27,84 Kč. Naopak nejdražší večeří byla Špagetka s těstovinami 46,92 Kč. Celkové ekonomické vyhodnocení pro pracující ženy v navrženém jídelníčku uvádí tabulka 19.

Tab. 19 Celkové ekonomické vyhodnocení jednotlivých jídel a jednotlivých dní v jídelníčku pro pracující ženy.

Dny	Snídaně	Obědy	Večeře	Celková cena za den	Celková cena za 14 dní
1	36,26 Kč	108,26 Kč	65,93 Kč	210,45 Kč	2 455,54 Kč
2	46,79 Kč	76,76 Kč	62,62 Kč	186,17 Kč	
3	27,23 Kč	73,29 Kč	50,92 Kč	151,44 Kč	
4	50,63 Kč	78,53 Kč	57,72 Kč	186,88 Kč	
5	24,40 Kč	100,25 Kč	63,23 Kč	187,88 Kč	
6	44,75 Kč	72,98 Kč	59,62 Kč	177,35 Kč	
7	36,19 Kč	69,23 Kč	63,14 Kč	168,56 Kč	
8	28,77 Kč	75,31 Kč	55,06 Kč	159,14 Kč	
9	36,04 Kč	82,71 Kč	55,59 Kč	174,34 Kč	
10	47,05 Kč	67,12 Kč	47,61 Kč	161,78 Kč	
11	42,59 Kč	89,61 Kč	63,59 Kč	195,79 Kč	
12	43,34 Kč	77,86 Kč	60,62 Kč	181,82 Kč	
13	19,31 Kč	75,18 Kč	50,10 Kč	144,59 Kč	
14	47,19 Kč	63,96 Kč	58,20 Kč	169,35 Kč	
Průměrná cena	37,90 Kč	79,36 Kč	58,14 Kč	175,40 Kč	

7.2.5 Ekonomické zhodnocení jídelníčku – Ženy nepracující

Jídelní lístek sestaven na 14 dnů pro skupinu Ženy nepracující v krizové situaci bez chladícího zařízení byl vyhodnocen na 1 988,70 Kč. Průměrná cena za den vyšla na 142,05 Kč, z toho průměrná cena za snídani byla 29,49 Kč, za oběd 67,26 Kč a za večeři 45,30 Kč.

Mezi nejnákladnější položku na snídani byly Ďábelské tousty s uzeninou za 27,86 Kč a naopak mezi nejlevnější položkou byl jahodový džem za 5,28 Kč. Nejdražší položkou na oběd bylo Chilli Con Carne za 59,92 Kč a mezi nejlevnější patří Čočka s klobásou za 34,23 Kč, u večeře to byla Vepřová játra na cibulce za 20,88 Kč. Naopak nejdražší večeří byla Špagetka s těstovinami za 39,88 Kč. Celkové ekonomické vyhodnocení pro nepracující ženy v navrženém jídelníčku uvádí tabulka 20.

Tab. 20 Celkové ekonomické vyhodnocení jednotlivých jídel a jednotlivých dní v jídelníčku pro nepracující ženy.

Dny	Snídaně	Obědy	Večeře	Celková cena za den	Celková cena za 14 dní
1	30,62 Kč	94,65 Kč	56,67 Kč	181,94 Kč	1 988,70 Kč
2	35,38 Kč	75,98 Kč	54,37 Kč	165,73 Kč	
3	23,43 Kč	49,27 Kč	37,48 Kč	110,18 Kč	
4	28,40 Kč	69,08 Kč	36,65 Kč	134,13 Kč	
5	20,42 Kč	71,93 Kč	57,99 Kč	150,34 Kč	
6	46,94 Kč	60,92 Kč	34,97 Kč	142,83 Kč	
7	20,06 Kč	66,83 Kč	49,30 Kč	136,19 Kč	
8	25,75 Kč	59,80 Kč	48,12 Kč	133,67 Kč	
9	28,62 Kč	64,71 Kč	36,35 Kč	129,68 Kč	
10	41,17 Kč	49,72 Kč	40,05 Kč	130,94 Kč	
11	26,63 Kč	84,58 Kč	46,12 Kč	157,33 Kč	
12	28,40 Kč	70,03 Kč	54,37 Kč	152,80 Kč	
13	18,79 Kč	64,65 Kč	39,22 Kč	122,66 Kč	
14	38,22 Kč	59,51 Kč	42,55 Kč	140,28 Kč	
Průměrná cena	29,49 Kč	67,26 Kč	45,30 Kč	142,05 Kč	

7.3 Shrnutí

Při výběru potravin pro vybrané skupiny byla zohledněna aktuální nabídka na trhu potravin v obchodních řetězcích. Potraviny v navrhovaných jídelníčcích jsou z předpřipravených surovin bez nutnosti chladícího zařízení. Ovšem ohřev některých surovin je nutný, jelikož výběr potravin pro krizové situace je velice omezený.

Hmotnosti konzerv (400g, 415g atd.) byly zachovány jen pro členy IZS. Pro skupiny mužů (pracující a nepracující) a žen (pracující a nepracující) musely být hmotnosti upraveny, protože neodpovídaly jejich potřebám. Zapříčinilo by to vysoký obsah bílkovin a tuků, došlo by k překročení doporučené stravní dávky a také by nebyl zachován trojpoměr základních živin (bílkoviny : tuky : sacharidy).

Cílových hodnot stravních dávek v jídelníčku pro jednotlivé skupiny bylo dosaženo postupným snižováním dávek a odstraněním vysokoenergetických potravin např.: tyčinky. Rozdílné dávkování potravin je viditelné hlavně u obědů a večeří. Tyčinky byly členům

IZS přiděleny denně, mužům a ženám nepravidelně. U nepracujících žen byly tyčinky z jídelníčku odstraněny kvůli nejnižším stravním dávkám. Dávka ovoce a zeleniny byla postupně snižována gramáží u jednotlivých skupin.

Dosažení nutričních faktorů vyžadovalo důkladné rozmyšlení skladby jídelníčku, a ne vždy se to podařilo. Z důvodu nutnosti využít konzervované potraviny byla hodnota sodíku překročena o 192 % u IZS. Tyčinky způsobily zvýšení doporučené denní dávky cukru u IZS o 69 %. U ostatních jídelníčků se tyto hodnoty pomalu snižovaly s menším množstvím stravní dávky. Vzhledem k tomu, že se jedná o nárazovou, krátkodobou krizovou situaci, je nutné akceptovat tyto zvýšené hodnoty.

ZÁVĚR

Výživa je jedna z nejdůležitějších složek životosprávy. Předmětem této diplomové práce je výživa civilního obyvatelstva a integrovaného záchranného systému v krizových situacích. Práce zaměstnanců IZS je psychicky a mnohdy i fyzicky velmi náročná, proto zvláště u tohoto druhu zaměstnání je velmi důležitá správná životospráva. Zvláště v dnešní době koronavirové krize si velké procento civilního obyvatelstva uvědomuje důležitost správné životosprávy

Byly sestaveny jídelníčky z předpřipravených potravin pro civilní obyvatelstvo a IZS na 14 dní bez ohřevu. Jídelníčky byly podrobeny energetickému a nutričnímu vyhodnocení, které ukázalo, jak je těžké naplnit doporučené dávky nutričních faktorů. Doporučené denní dávky nutričních faktorů bylo obtížné dodržet zejména z toho důvodu, že jednotlivé jídelníčky byly sestavovány z konzervovaných hotových pokrmů nebo z masových konzerv. Ve všech případech se podařilo splnit energetický příjem, dodržení energie na bílkoviny, tuky a sacharidy a rozdělení energie v jednotlivých denních jídlech.

Ekonomické vyhodnocení navržených jídelníčků potvrdilo fakt, že nejdražší jídelníček byl pro členy IZS a to z důvodů vyšších doporučených denních dávek. Naopak nejlevnější variantou byl navržen jídelníček pro nepracující ženy, který požadoval nejméně energetického příjmu a tím i menší gramáž jednotlivých pokrmů.

Předpokladem dodržování zdravého způsobu života jsou nejenom znalostí, ale také vůle a motivace a možnost tyto zásady realizovat v praxi.

Zařazení některých potravin je v rámci podmínek krizové situace obtížné. Z krátkodobého hlediska však nepředstavuje nedostatečné plnění výrazné riziko. Tudíž v krizových situacích lze v ČR zajistit stravování civilního obyvatelstva a IZS z potravin dostupných v běžných obchodních řetězcích.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

[1] ANTUŠÁK, Emil. *Krizový management: hrozby - krize - příležitosti*. 1. vyd. Praha: Wolters Kluwer Česká republika, 2009, 395 s. ISBN 978-80-7357-488-8.

[2] HLAVÁČKOVÁ, Dana, ŠTOREK, Josef, FIŠER, Václav, a kol. *Krizová připravenost zdravotnictví*. 1. vyd. Brno: Národní centrum ošetřovatelství a nelékařských zdravotnických oborů, 2007, 198 s. ISBN 978-80-7013-452-8.

[3] VANÍČEK, Jiří, a kol. *Právní úprava krizového řízení v ČR*. 1. vyd. Praha: EURLEX BOHEMIA s.r.o., 2006, 402 s. ISBN 80-86861-69-4.

[4] VILÁŠEK, Josef a FUS, Jan. *Krizové řízení v ČR na počátku 21. století*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2013, 266 s. ISBN 978-80-246-2170-8.

[5] Zákon č. 430/2010 Sb., kterým se mění zákon č. 240/2000 Sb., o krizovém řízení a o změně některých zákonů (krizový zákon), v platném znění.

[6] ANTUŠÁK, Emil., KOPECKÝ, Zdeněk. *Úvod do teorie krizového managementu I*. 2. vyd. Praha: Vysoká škola ekonomická v Praze, 2003, 96s ISBN 80-245-0548-7.

[7] LINHART, Petr, ROUDNÝ, Radim.: *Krizový management I*., 1. vyd. Pardubice, Univerzita Pardubice, 2005., 97 s. ISBN 80-7194-674-5.

[8] LUKÁŠKOVÁ Eva, BILÍKOVÁ Jana., MÁLEK Zdeněk., ŠEFČÍK Vladimír., *Potravinová (Ne)bezpečnost.* 1. vyd. Academia, 2014. 167 s. ISBN 978-80-7454-463-7.

[9] VALÁŠEK, Jarmil a KOVÁŘÍK František, a kol. *Krizové řízení při nevojenských krizových situacích*, modul C: účelová publikace pro krizové řízení. 1. vyd. Praha: MV ČR, 2008. 104 s. ISBN 978-80-86640-93-8.

[10] VÍŠEK, Jiří. *Organizace záchranných činností v České republice*. 1. vyd. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského, 2013. 176 s. ISBN 978-80-7452-028-0.

[11] KRATOCHVÍLOVÁ Danuše., KRATOCHVÍLOVÁ Danuše ml, FOLWARCZNY Libor., *Ochrana obyvatelstva*. 2. vyd. Ostrava: EDICE SPBI SPEKTRUM, 2013. 177 s. ISBN 978-80-7385- 134-7.

[12] https://www.hzscr.cz/clanek/krizove-rizeni-a-cnp-system-krizoveho-rizeni-system-krizoveho-rizeni.aspx [cit. 2021-5-2].

[13] VAN DE WALLE, Bartel, Bert BRUGGHEMANS a Tina COMES. Improving situation awareness in crisis response teams: An experimental analysis of enriched

information and centralized coordination. International Journal of Human-Computer Studies [online]. 2016, 95, 66-79 [cit. 2020-10-12]. DOI: 10.1016/j.ijhcs.2016.05.001. ISSN 10715819.

[14] HORÁK, Rudolf., KRČ Miroslav., ONDRUŠ, Radek., DANIELOVÁ, Lenka., *Průvodce krizovým řízením pro veřejnou správu*. 1. vyd. Praha: Linde, 2004, 408 s ISBN 80-7201-471-4.

[15] VYMĚTAL, Štěpán. *Krizová komunikace a komunikace rizika.* 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a.s., 2009. 176 s, ISBN 978-80-247-2510-9.

[16] HORÁK, Rudolf. *Průvodce krizovým plánováním pro veřejnou správu: (prevence řešení mimořádných krizových situací)*. 1. vyd. Praha: Linde, 2011, 456 s. ISBN 978-80-7201-827-7.

[17] VANÍČEK, Jiří. a kol. *Právní úprava krizového řízení v ČR: vybrané problémy právní teorie i praxe*. 1. vyd. Praha: Eurolex Bohemia, 2006. 402 s, ISBN 80-86861-69-4.

[18] FIALA, Miloš a VONDRÁŠEK, David. *Integrovaný záchranný systém ČR na počátku 21. století*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2014, 189 s, ISBN 978-80-246-2477-8.

[19] Zákon č. 239 ze dne 28. června 2000, o integrovaném záchranném systému a o změně některých zákonů, ve znění pozdějších předpisů. In Sbírka zákonů, Česká republika. 2000, částka 73. ISSN 1211-1244.

[20] Česko. Zákon č. 273 ze dne 17. července 2008, o Policii České republiky, ve znění pozdějších předpisů. In Sbírka zákonů, Česká republika. 2008, částka 91. ISSN 1211-1244.

[21] MACHOVÁ, Jitka., KUBÁTOVÁ Dagmar., a kol. *Výchova ke zdraví.* 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2009, 296 s, ISBN 978-80-247-2715-8.

[22] BUŇKA, František., NOVÁK, Václav., LUKÁŠKOVÁ, Eva., a HRABĚ, Jan. *Návrh stravních dávek určených pro krizové situace*. In: Sborník konference Krizový management. Brno: VA, 2002, 158 s. ISBN 80-85960-46-X.

[23] SEIDL, Miroslav., TOMEK, Miroslav., VIČAR, Dušan. *Evakuácia osob, zvierat a vecí*. 1. vyd. Žilina: Žilinská univerzita v Žilině, 2014, 262 s. ISBN 978-80-554-0939-9.

[24] NOVÁK, Václav, BUŇKA, František., HRABĚ, Jan., LUKÁŠKOVÁ, Eva. *Návrh výživy a stravování pro obyvatelstvo v krizových stavech.* Vyškov: VVŠ PV, 2003. 111s.

[25] LUKÁŠKOVÁ, Eva. *Potravinová bezpečnost*. Vyd. 1. Zlín: Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně, 2013, 171 s. ISBN 978-80-7454-294-7.

[26] TANSEY G., WORSLEY T. *Food Systém* – A Guide. 1st pub. London: Earthscan, 1995. 285 s. ISBN 978-1-85383-277-2.

[27] PRADHAN, Pranil Man Singh et al. Nutrition interventions for children aged less than 5 years following natural disasters: a systematic review protocol. BMJ Open. 2015, roč. 5, č. 11. ISSN 2044-6055.

[28] PAVLÍČEK, František., a kol. *Krizové stavy a doprava*. 1. vyd. Praha: ČVUT, Fakulta dopravní, 2001. 254 s. ISBN 80-01-02272-2.

[29] DOLEŽEL, Martin., KYSELÁK, Jan., MIKA, Otakar. J., a NOVÁK, Jaromír. *Základy ochrany obyvatelstva*. 1. vyd. Olomouc, 2014. 208 s. ISBN 978-80-244-4268-6.

[30] *Ochrana obyvatelstva a krizové řízení*: skripta. Praha: Ministerstvo vnitra - generální ředitelství Hasičského záchranného sboru ČR, 2015. ISBN 978-80-86466-62-0.

[31] Metodický pokyn Ministerstva zemědělství čj. 74020/2016-MZE-15000 [online]. [cit. 2021-04-28]. Dostupné z: http://eagri.cz/public/web/mze/voda/vodovody-akanalizace/zabezpeceni-pitne-vody-za-krizovych/metodicky-pokyn-ministerstvazemedelstvi-1.html.

[32] Vyhláška MV č. 380/2001 Sb. k přípravě provádění úkolů ochrany obyvatelstva.

[33] KRATOCHVÍLOVÁ Danuše., HEGER J., ŠTRUBLÍK M., KONEČNÝ R., KRÖMER A., *Ochrana obyvatelstva* 2003 VŠB-TU program EU.

[34] MERKUNOVÁ, Alena., OREL, Miroslav. *Anatomie a fyziologie člověka pro humanitní obory*. 1. vyd. Praha: Grada, 2008, 302 s. Psyché. ISBN 978-80-247-1521-6.

[35] BLATTNÁ, Jarmila a kol. *Výživa na začátku 21. století aneb, o výživě aktuálně a se zárukou*. 1. vyd. Praha: Společnost pro výživu, 2005, 79 s. ISBN 80-239-6202-7.

[36] *Referenční hodnoty pro příjem živin*. V ČR 2. vyd. Praha: Společnost pro výživu, 2019. ISBN 978-80-254-6987-3.

[37] DOUCHOVÁ, Zuzana. *Proč je důležité jíst pečivo, těstoviny a všechny ostatní sacharidy?*. O potravinách [online]. 2017 [cit. 2021-4-27]. Dostupné z: https://zuzanadouchova.cz/jezte-sacharidy/.

[38] HOZA, Ignác., KRAMÁŘOVÁ, Daniela., BUDÍNSKÝ, Pavel. *Potravinářská biochemie I.* - pro studenty kombinované formy studia. 1. vyd. Zlín: Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně, 2006. 160 s. ISBN 80-7318-495-8.

[39] ZLATOHLÁVEK, Luláš. *Klinická dietologie a výživa*. 1. vyd. Praha: Current Media, 2016. Medicus. 422 s. ISBN 978-80-88129-03-5.

[40] KLIMEŠOVÁ, Iva., STELZER, Jiří. *Fyziologie výživy*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2013. 178 s. ISBN 978-80-244-3280-9.

[41] VELÍŠEK Jan., HAJŠLOVÁ Jana. *Chemie potravin I*. 3. přeprac vyd. Tábor: OSSIS, 2009. 580 s. ISBN 978-80-86659-2.

[42] BOYLE, Marie A., ROTH Sara Long. *Personal nutrition.* 8th ed. Australia: Wadsworth Cengage Learning, c2013, 1 sv. ISBN 978-1-111-57240-2.

[43] https://www.who.int/nutrition/publications/nutrientrequirements/WHO_TRS_935/en/.

[44] MURRAY, Robert K. *Harperova biochemie*. 1. vyd. Praha: H & H, 2002. 872 s ISBN 80-7319-013-3.

[45] SVAČINA, Štěpán., a kol. *Klinická dietologie*. 1. vyd. Praha: Grada. 2008, 384 s, ISBN 978-80-247-2256-6.

[46] KUNOVÁ, Václava. *Zdravá výživa*. 2. přeprac. vyd. Praha: Grada, 2011, 140 s. Zdraví & životní styl. ISBN 978-80-247-3433-0.

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

AMK	Aminokyselina.
AČR	Armáda české republiky.
BDP	Bojová dávka potravin.
BMI	Body Mass Index.
ČNB	Česká národní banka.
ČR	Česká republika.
DDD	Doporučená denní dávka
HZS	Hasičský záchranný sbor.
IZS	Integrovaný záchranný systém
KNV	Koncentrovaná nouzová výživa
KOPIS	Krajské operační a informační středisko.
MO	Ministerstvo obrany
NATO	Severoatlantická aliance
OPIS	Operační a informační středisko
PAL	Physical aktivity level (stupeň fyzické aktivity)

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1 Luncheon Meat – Hamé 40

Obrázek 2 Hovězí maso – Hamé 40

Obrázek 3 Segedínský guláš – Kempy 40

Obrázek 4 Krůtí s vejci – Viva 40

Obrázek 5 Májka – Hamé 41

Obrázek 6 Western fazole – Hamé 41

Obrázek 7 Tuňákový salát – Giana 41

Obrázek 8 Játrovka – Hamé 41

Obrázek 9 Lečo s klobásou – Hamé 41

Obrázek 10 Špagetka – Hamé 41

Obrázek 11 Rozložení energie pro členy IZS 48

Obrázek 12 Rozložení energie v jídlech pro členy IZS 49

Obrázek 13 Kategorie potravin podle energie pro členy IZS 49

Obrázek 14 Rozložení energie pro pracující muže 51

Obrázek 15 Rozložení energie v jídlech pro pracující muže 51

Obrázek 16 Kategorie potravin podle energie pro pracující muže 52

Obrázek 17 Rozložení energie pro nepracující muže 54

Obrázek 18 Rozložení energie v jídlech pro nepracující muže 54

Obrázek 19 Kategorie potravin podle energie pro nepracující muže 55

Obrázek 20 Rozložení energie pro pracující ženy 57

Obrázek 21 Rozložení energie v jídlech pro pracující ženy 57

Obrázek 22 Kategorie potravin podle energie pro pracující ženy 58

Obrázek 23 Rozložení energie pro nepracující ženy 60

Obrázek 24 Rozložení energie v jídlech pro nepracující ženy 60

Obrázek 25 Kategorie potravin podle energie pro nepracující ženy 61

SEZNAM TABULEK

Tabulka 1 Vztah mezi krizovými stavy a krizovými situacemi 12

Tabulka 2 Charakteristika krizových stavů 14

Tabulka 3 Rozdělení obyvatelstva při krizových situacích 24

Tabulka 4 Zásobování potravinami a pitnou vodou při krizových situacích 28

Tabulka 5 Požadavky na přísun vody 35

Tabulka 6 Referenční hodnoty tělesné výšky a tělesné hmotnosti 38

Tabulka 7 Hodnoty stupně fyzické aktivity PAL 39

Tabulka 8 Návrh stravní dávky pro člena IZS na osobu a na den 43

Tabulka 9 Návrh stravní dávky pro civilní obyvatelstvo na osobu a na den 43

Tabulka 10 Nutriční cíle přijmu pro vybrané skupiny obyvatel 44

Tabulka 11 Nutriční a energetické vyhodnocení jídelníčku člena IZS 47

Tabulka 12 Nutriční a energetické vyhodnocení jídelníčku pro pracujícího muže 50

Tabulka 13 Nutriční a energetické vyhodnocení jídelníčku pro nepracujícího muže 53

Tabulka14 Nutriční a energetické vyhodnocení jídelníčku pro pracující ženu 56

Tabulka 15 Nutriční a energetické vyhodnocení jídelníčku pro nepracující ženu 59

Tabulka 16 Celkové ekonomické vyhodnocení jednotlivých jídel a jednotlivých dní v jídelníčku pro členy IZS 62

Tabulka 17 Celkové ekonomické vyhodnocení jednotlivých jídel a jednotlivých dní v jídelníčku pro pracující muže 63

Tabulka 18 Celkové ekonomické vyhodnocení jednotlivých jídel a jednotlivých dní v jídelníčku pro nepracující muže 64

Tabulka 19 Celkové ekonomické vyhodnocení jednotlivých jídel a jednotlivých dní v jídelníčku pro pracující ženy 65

Tabulka 20 Celkové ekonomické vyhodnocení jednotlivých jídel a jednotlivých dní v jídelníčku pro nepracující ženy 66

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha P I: Jídelníček IZS a jeho nutriční a energetické vyhodnocení

Příloha P II: Jídelníček Muži pracující a jeho nutriční a energetické vyhodnocení

Příloha P III: Jídelníček Muži nepracující a jeho nutriční a energetické vyhodnocení

Příloha P IV: Jídelníček Ženy pracující a jeho nutriční a energetické vyhodnocení

Příloha P V: Jídelníček Ženy nepracující a jeho nutriční a energetické vyhodnocení

Příloha P VI: Celkový seznam použitých potravin v navrhovaných jídelníčcích

PŘÍLOHA P I: JÍDELNÍČEK IZS A JEHO NUTRIČNÍ A ENERGETICKÉ VYHODNOCENÍ

Jídelníček: Den 1				Množství	Energie
Snídaně					
Májka Lahůdkový vepřový krém, Hamé			1× 1 balení	190,00 g	1655 kJ
Rohlík pšeničný bílý, průměr			2× 1 kus	86,00 g	893 kJ
Okurka, okurky, loupaná, syrová, průměr			1× 85 g	85,00 g	44 kJ
Čaj, uvařený, z běžné vody, průměr			1× 250 ml	250,00 g	10 kJ
Citróny, citrony, syrové, bez slupky			1× 1 klín nebo plátek střední ovoce	7,00 g	7 kJ
Chléb konzumní, pšenično-žitný, kmínový nebo Šumava, průměr			2× 1 krajíc ze středu, silný	140,00 g	1312 kJ
Jablko, syrové, se slupkou, průměr			1× 1 střední kus	138,00 g	301 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená			1× 500 ml	500,00 g	0 kJ
	Sacharidy:	130,7 g	VJ: 13,1	Energie:	4221,1 kJ
Oběd					
Chilli con carne, hotové jídlo, Hamé Easy Cup			1× 1 balení	400,00 g	1996 kJ
Chléb konzumní, pšenično-žitný, kmínový nebo Šumava, průměr			3× 1 krajíc ze středu, silný	210,00 g	1968 kJ
Tatranky čoko, Opavia			1× 1 balení klasické	47,00 g	1034 kJ
Paprika, sladká, červená, syrová, průměr			1× 1 střední (7 cm dlouhá, 6,4 cm průměr)	119,00 g	154 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená			2× 500 ml	1000,00 g	0 kJ
Rohlík pšeničný bílý, průměr			1× 1 kus	43,00 g	446 kJ
	Sacharidy:	199,4 g	VJ: 19,9	Energie:	5597,6 kJ
Večeře					
Lečo s uzeninou, Hamé			1× 1 balení	415,00 g	2449 kJ
Rohlík pšeničný bílý, průměr			3× 1 kus	129,00 g	1339 kJ
Banán, syrový, jedlý podíl, různé druhy, průměr			1× 1 střední banán	90,00 g	334 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená			2× 500 ml	1000,00 g	0 kJ
	Sacharidy:	127,8 g	VJ: 12,8	Energie:	4121,4 kJ
Celkem: Sacharidy: 458 g Tuky: 114 g Bílkoviny: 113 g Energie: 13940 kJ					

Jídelníček: Den 2			Množství	Energie
Snídaně				
Krůtí maso s vejci - konzerva			180,00 g	1456 kJ
Rohlík pšeničný bílý, průměr		2× 1 kus	86,00 g	893 kJ
Čaj, uvařený, z běžné vody, průměr		1× 250 ml	250,00 g	10 kJ
Mandarinka, syrové ovoce, jedlý podíl, průměr		1× 1 střední ovoce (6cm průměr)	84,00 g	187 kJ
Citróny, citrony, syrové, bez slupky		1× 1 klín nebo plátek střední ovoce	7,00 g	7 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená		1× 500 ml	500,00 g	0 kJ
Mrkev balená, Tesco, průměr		1× 1 porce	80,00 g	114 kJ
Chléb konzumní, pšenično-žitný, kmínový nebo Šumava, průměr		2× 1 krajíc ze středu, silný	140,00 g	1312 kJ
	Sacharidy: 125,4 g	VJ: 12,5	Energie:	3978,3 kJ
Oběd				
Maďarský guláš - konzerva			380,00 g	2033 kJ
Chléb konzumní, pšenično-žitný, kmínový nebo Šumava, průměr		3× 1 krajíc ze středu, silný	210,00 g	1968 kJ
Hruška, syrová, se slupkou, jedlý podíl, průměr		1× 1 ovoce (8.9 cm x 6.4 cm průměr)	168,00 g	361 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená		2× 500 ml	1000,00 g	0 kJ
Tyčinka, tyčinka, Mars		1× 1 tyčinka	58,00 g	1106 kJ
	Sacharidy: 171,6 g	VJ: 17,2	Energie:	5468,0 kJ
Večeře				
Hovězí maso ve vlastní šťávě - konzerva			250,00 g	1670 kJ
Rajská omáčka s kousky rajčat, v konzervě		1× 125 ml	128,00 g	172 kJ
Těstoviny, bezvaječné, domácí, vařené, průměr		1× 1 běžná porce v restauraci	200,00 g	1038 kJ
Chléb konzumní, pšenično-žitný, kmínový nebo Šumava, průměr		2× 1 krajíc ze středu, silný	140,00 g	1312 kJ
Hroznové víno, hrozny, červené nebo zelené, se slupkou, syrové, průměr		1× 9 kuliček	60,00 g	173 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená		2× 500 ml	1000,00 g	0 kJ
	Sacharidy: 134,5 g	VJ: 13,4	Energie:	4364,1 kJ

Celkem: Sacharidy: 431 g Tuky: 111 g Bílkoviny: 147 g Energie: 13810 kJ

Jídelníček: Den 3			Množství	Energie
Snídaně				
Džem jablečno-jahodový, Hamé			120,00 g	1229 kJ
Med, různé druhy, průměr			40,00 g	509 kJ
Chléb konzumní, pšenično-žitný, kmínový nebo Šumava, průměr	2× 1 krajíc ze středu, silný		140,00 g	1312 kJ
Čaj, uvařený, z běžné vody, průměr	1× 250 ml		250,00 g	10 kJ
Citrony, citrony, syrové, bez slupky	1× 1 klín nebo plátek střední ovoce		7,00 g	7 kJ
Rohlík pšeničný bílý, průměr	2× 1 kus		86,00 g	893 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená	1× 500 ml		500,00 g	0 kJ
Okurka, okurky, loupaná, syrová, průměr	1× 85 g		85,00 g	44 kJ
	Sacharidy: 214,0 g	VJ: 21,4	Energie:	4003,0 kJ
Oběd				
Čočka s klobásou - konzerva			400,00 g	2544 kJ
Rohlík pšeničný bílý, průměr	2× 1 kus		86,00 g	893 kJ
Jablko, syrové, se slupkou, průměr	1× 1 velký kus		211,00 g	460 kJ
Paprika, sladká, červená, syrová, průměr	1× 1 extra velká (cca)		164,00 g	212 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená	2× 500 ml		1000,00 g	0 kJ
Chléb konzumní, pšenično-žitný, kmínový nebo Šumava, průměr	2× 1 krajíc ze středu, silný		140,00 g	1312 kJ
	Sacharidy: 200,8 g	VJ: 20,1	Energie:	5420,0 kJ
Večeře				
Luncheon meat drůbeží - konzerva			400,00 g	1592 kJ
Chléb konzumní, pšenično-žitný, kmínový nebo Šumava, průměr	3× 1 krajíc ze středu, silný		210,00 g	1968 kJ
Kiwi, syrové, průměr	1× 1 střední ovoce		76,00 g	173 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená	2× 500 ml		1000,00 g	0 kJ
Mila Oplatky s mléčnou krémovou náplní v kakaové polevě, Sedita	1× 1 oplatka		50,00 g	1146 kJ
	Sacharidy: 170,2 g	VJ: 17,0	Energie:	4878,5 kJ
Celkem: Sacharidy: 585 g Tuky: 69 g Bílkoviny: 115 g Energie: 14301 kJ				

Jídelníček: Den 4					Množství	Energie
Snídaně						
Játrová paštika, průměr					160,00 g	2136 kJ
Rohlík pšeničný bílý, průměr				2× 1 kus	86,00 g	893 kJ
Čaj, uvařený, z běžné vody, průměr				1× 250 ml	250,00 g	10 kJ
Rajčata, různé druhy, syrová, průměr				1× 1 střední rajče	123,00 g	92 kJ
Citróny, citrony, syrové, bez slupky				1× 1 klín nebo plátek střední ovoce	7,00 g	7 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená				1× 500 ml	500,00 g	0 kJ
Chléb konzumní, pšenično-žitný, kmínový nebo Šumava, průměr				2× 1 krajíc ze středu, silný	140,00 g	1312 kJ
	Sacharidy:	114,6 g	VJ:	11,5	Energie:	4449,0 kJ
Oběd						
Vepřové maso na hrášku - konzerva					415,00 g	1768 kJ
Tyčinka, muesli, mléčná, průměr, müsli				1× 1 tyčinka	42,00 g	725 kJ
Chléb konzumní, pšenično-žitný, kmínový nebo Šumava, průměr				3× 1 krajíc ze středu, silný	210,00 g	1968 kJ
Mrkev balená, Tesco, průměr				1× 1 porce	80,00 g	114 kJ
Rohlík pšeničný bílý, průměr				1× 1 kus	43,00 g	446 kJ
Pomeranč, různé druhy, syrový, jedlý podíl, průměr				1× 1 velký	185,00 g	364 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená				2× 500 ml	1000,00 g	0 kJ
	Sacharidy:	197,2 g	VJ:	19,7	Energie:	5385,3 kJ
Večeře						
Ďábelské maso s fazolí - konzerva					380,00 g	2246 kJ
Chléb konzumní, pšenično-žitný, kmínový nebo Šumava, průměr				3× 1 krajíc ze středu, silný	210,00 g	1968 kJ
Ovocný kompot (broskev, hruška, meruňka, ananas, třešně, hroznové víno), konzervované, extra light nálev, kousky včetně nálevu				1× 100 ml	103,00 g	194 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená				2× 500 ml	1000,00 g	0 kJ
	Sacharidy:	157,9 g	VJ:	15,8	Energie:	4407,1 kJ

Celkem: Sacharidy: 470 g Tuky: 110 g Bílkoviny: 132 g Energie: 14241 kJ

Jídelníček: Den 5					Množství	Energie
Snídaně						
Pomazánka Nutella Ferrero					100,00 g	2273 kJ
Rohlík pšeničný bílý, průměr				3× 1 kus	129,00 g	1339 kJ
Čaj, uvařený, z běžné vody, průměr				1× 250 ml	250,00 g	10 kJ
Mandarinka, syrové ovoce, jedlý podíl, průměr				1× 1 střední ovoce (6cm průměr)	84,00 g	187 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená				1× 500 ml	500,00 g	0 kJ
Citrony, citrony, syrové, bez slupky				1× 1 klín nebo plátek střední ovoce	7,00 g	7 kJ
Chléb konzumní, pšenično-žitný, kmínový nebo Šumava, průměr				2× 1 krajíc ze středu, silný	140,00 g	1312 kJ
	Sacharidy:	197,6 g	VJ:	19,8	Energie:	5127,8 kJ
Oběd						
Segedínský guláš, hotové jídlo, Hamé Easy Cup				1× 1 balení	400,00 g	2108 kJ
Chléb konzumní, pšenično-žitný, kmínový nebo Šumava, průměr				3× 1 krajíc ze středu, silný	210,00 g	1968 kJ
Hruška, syrová, se slupkou, jedlý podíl, průměr				1× 1 ovoce (8.9 cm x 6.4 cm průměr)	168,00 g	361 kJ
Kofila (Orion), tyčinka z mléčné čokolády s kávovou náplní (50%)				1× 1 tyčinka	35,00 g	717 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená				2× 500 ml	1000,00 g	0 kJ
	Sacharidy:	159,0 g	VJ:	15,9	Energie:	5154,1 kJ
Večeře						
Špagetka, masozeleninová směs, sterilované hotové jídlo v konzervě, Hamé				1× 1 balení	415,00 g	2038 kJ
Těstoviny, bezvaječné, domácí, vařené, průměr				1× 1 běžná porce v restauraci	200,00 g	1038 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená				2× 500 ml	1000,00 g	0 kJ
Okurka, okurky, loupaná, syrová, průměr				1× 1 střední	201,00 g	105 kJ
Chléb konzumní, pšenično-žitný, kmínový nebo Šumava, průměr				2× 1 krajíc ze středu, silný	140,00 g	1312 kJ
	Sacharidy:	166,9 g	VJ:	16,7	Energie:	4492,0 kJ

Celkem: Sacharidy: 524 g Tuky: 113 g Bílkoviny: 101 g Energie: 14774 kJ

Jídelníček: Den 6					Množství	Energie
Snídaně						
Tuňákový salát "Italiano", Giana, konzervováno (pouze malý formát dat z obalu)				1× 1 balení	180,00 g	954 kJ
Rohlík pšeničný bílý, průměr				3× 1 kus	129,00 g	1339 kJ
Čaj, uvařený, z běžné vody, průměr				1× 250 ml	250,00 g	10 kJ
Paprika, sladká, zelená, syrová, průměr				1× 1 paprika (9,5 cm x 7,6 cm průměr)	164,00 g	138 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená				1× 500 ml	500,00 g	0 kJ
Citrony, citrony, syrové, bez slupky				1× 1 klín nebo plátek střední ovoce	7,00 g	7 kJ
Chléb konzumní, pšenično-žitný, kmínový nebo Šumava, průměr				2× 1 krajíc ze středu, silný	140,00 g	1312 kJ
	Sacharidy:	148,2 g	VJ:	14,8	Energie:	3759,3 kJ
Oběd						
Moravský závitek - konzerva					415,00 g	1619 kJ
Hroznové víno, hrozny, červené nebo zelené, se slupkou, syrové, průměr				1× 9 kuliček	60,00 g	173 kJ
Chléb konzumní, pšenično-žitný, kmínový nebo Šumava, průměr				3× 1 krajíc ze středu, silný	210,00 g	1968 kJ
Mila Oplatky s mléčnou krémovou náplní v kakaové polevě, Sedita				1× 1 oplatka	50,00 g	1146 kJ
Mrkev balená, Tesco, průměr				1× 1 porce	80,00 g	114 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená				2× 500 ml	1000,00 g	0 kJ
	Sacharidy:	165,7 g	VJ:	16,6	Energie:	5018,1 kJ
Večeře						
Slovácká klobása s fazolemi - konzerva					350,00 g	2412 kJ
Chléb konzumní, pšenično-žitný, kmínový nebo Šumava, průměr				2× 1 krajíc ze středu, silný	140,00 g	1312 kJ
Jablko, syrové, se slupkou, průměr				1× 1 menší kus	105,00 g	229 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená				2× 500 ml	1000,00 g	0 kJ
Rohlík pšeničný bílý, průměr				1× 1 kus	43,00 g	446 kJ
	Sacharidy:	144,3 g	VJ:	14,4	Energie:	4398,5 kJ

Celkem: Sacharidy: 458 g Tuky: 98 g Bílkoviny: 109 g Energie: 13176 kJ

Jídelníček: Den 7		Množství	Energie
Snídaně			
Májka Paštika s kuřecím masem, Hamé		120,00 g	1859 kJ
Chléb konzumní, pšenično-žitný, kmínový nebo Šumava, průměr	3× 1 krajíc ze středu, silný	210,00 g	1968 kJ
Čaj, uvařený, z běžné vody, průměr	1× 250 ml	250,00 g	10 kJ
Citróny, citrony, syrové, bez slupky	1× 1 klín nebo plátek střední ovoce	7,00 g	7 kJ
Rajčata, různé druhy, syrová, průměr	1× 1 střední rajče	123,00 g	92 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená	1× 500 ml	500,00 g	0 kJ
Rohlík pšeničný bílý, průměr	1× 1 kus	43,00 g	446 kJ
	Sacharidy: 124,4 g VJ: 12,4	Energie:	4381,8 kJ
Oběd			
Sekaná svíčková na smetaně - konzerva		350,00 g	2002 kJ
Chléb konzumní, pšenično-žitný, kmínový nebo Šumava, průměr	2× 1 krajíc ze středu, silný	140,00 g	1312 kJ
Těstoviny, bezvaječné, domácí, vařené, průměr	1× 1 běžná porce v restauraci	200,00 g	1038 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená	2× 500 ml	1000,00 g	0 kJ
CORNY BIG dark chocolate, muesli tyčinka s polevou	1× 1 tyčinka	50,00 g	897 kJ
Banán, syrový, jedlý podíl, různé druhy, průměr	1× 1 střední banán	90,00 g	334 kJ
	Sacharidy: 189,4 g VJ: 18,9	Energie:	5582,2 kJ
Večeře			
Houbový guláš - konzerva		415,00 g	1158 kJ
Chléb konzumní, pšenično-žitný, kmínový nebo Šumava, průměr	3× 1 krajíc ze středu, silný	210,00 g	1968 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená	2× 500 ml	1000,00 g	0 kJ
Tyčinka, muesli, mléčná, průměr, müsli	1× 1 tyčinka	42,00 g	725 kJ
Pomeranč, různé druhy, syrový, jedlý podíl, průměr	1× 1 střední	110,00 g	217 kJ
	Sacharidy: 164,0 g VJ: 16,4	Energie:	4067,6 kJ

Celkem: Sacharidy: 478 g Tuky: 114 g Bílkoviny: 105 g Energie: 14032 kJ

Jídelníček: Den 8				Množství	Energie
Snídaně					
Meruňkový džem				120,00 g	1364 kJ
Rohlík pšeničný bílý, průměr			2× 1 kus	86,00 g	893 kJ
Med, různé druhy, průměr				80,00 g	1018 kJ
Citrony, citrony, syrové, bez slupky			1× 1 klín nebo plátek střední ovoce	7,00 g	7 kJ
Hroznové víno, hrozny, červené nebo zelené, se slupkou, syrové, průměr			1× 9 kuliček	60,00 g	173 kJ
Čaj, uvařený, z běžné vody, průměr			1× 250 ml	250,00 g	10 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená			1× 500 ml	500,00 g	0 kJ
Chléb konzumní, pšenično-žitný, kmínový nebo Šumava, průměr			1× 1 krajíc ze středu, silný	70,00 g	656 kJ
	Sacharidy:	232,2 g	VJ: 23,2	Energie:	4120,1 kJ
Oběd					
Chléb konzumní, pšenično-žitný, kmínový nebo Šumava, průměr			2× 1 krajíc ze středu, silný	140,00 g	1312 kJ
Ovocný kompot (broskev, hruška, meruňka, ananas, třešně, hroznové víno), konzervované, extra light nálev, kousky včetně nálevu			1× 100 ml	103,00 g	194 kJ
Jablko, syrové, se slupkou, průměr			1× 1 velký kus	211,00 g	460 kJ
Moravský vrabec se zelím - konzerva				350,00 g	2443 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená			2× 500 ml	1000,00 g	0 kJ
Tatranky čoko, Opavia			1× 1 balení klasické	47,00 g	1034 kJ
	Sacharidy:	149,6 g	VJ: 15,0	Energie:	5442,4 kJ
Večeře					
Drůbeží jemná paštika, Hamé				180,00 g	1287 kJ
Chléb konzumní, pšenično-žitný, kmínový nebo Šumava, průměr			3× 1 krajíc ze středu, silný	210,00 g	1968 kJ
Okurka, okurky, loupaná, syrová, průměr			1× 85 g	85,00 g	44 kJ
Tyčinka, tyčinka, Mars			1× 1 tyčinka	58,00 g	1106 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená			2× 500 ml	1000,00 g	0 kJ
	Sacharidy:	142,2 g	VJ: 14,2	Energie:	4405,0 kJ

Celkem: Sacharidy: 524 g Tuky: 103 g Bílkoviny: 85 g Energie: 13967 kJ

Jídelníček: Den 9					Množství	Energie
Snídaně						
Makrela - řezy v oleji					120,00 g	1588 kJ
Rohlík pšeničný bílý, průměr				3× 1 kus	129,00 g	1339 kJ
Čaj, uvařený, z běžné vody, průměr				1× 250 ml	250,00 g	10 kJ
Jablko, syrové, se slupkou, průměr				1× 1 střední kus	138,00 g	301 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená				1× 500 ml	500,00 g	0 kJ
Citrony, citrony, syrové, bez slupky				1× 1 klín nebo plátek střední ovoce	7,00 g	7 kJ
Chléb konzumní, pšenično-žitný, kmínový nebo Šumava, průměr				2× 1 krajíc ze středu, silný	140,00 g	1312 kJ
	Sacharidy:	148,2 g	VJ:	14,8	Energie:	4556,0 kJ
Oběd						
Voda, minerální, PERRIER, balená				2× 500 ml	1000,00 g	0 kJ
Zálesácký guláš - konzerva					400,00 g	1568 kJ
Chléb konzumní, pšenično-žitný, kmínový nebo Šumava, průměr				3× 1 krajíc ze středu, silný	210,00 g	1968 kJ
Tyčinka, tyčinka, Chunky				1× 1 tyčinka	40,00 g	795 kJ
Mandarinka, syrové ovoce, jedlý podíl, průměr				1× 1 střední ovoce (6cm průměr)	84,00 g	187 kJ
Mrkev balená, Tesco, průměr				1× 1 porce	80,00 g	114 kJ
	Sacharidy:	147,1 g	VJ:	14,7	Energie:	4631,4 kJ
Večeře						
Vepřová játra na cibulce - konzerva					280,00 g	1151 kJ
Rajčata, různé druhy, syrová, průměr				1× 1 střední rajče	123,00 g	92 kJ
Chléb konzumní, pšenično-žitný, kmínový nebo Šumava, průměr				2× 1 krajíc ze středu, silný	140,00 g	1312 kJ
Rohlík pšeničný bílý, průměr				2× 1 kus	86,00 g	893 kJ
Banán, syrový, jedlý podíl, různé druhy, průměr				1× 1 střední banán	90,00 g	334 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená				2× 500 ml	1000,00 g	0 kJ
	Sacharidy:	145,5 g	VJ:	14,6	Energie:	3781,4 kJ

Celkem: Sacharidy: 441 g Tuky: 99 g Bílkoviny: 119 g Energie: 12969 kJ

Jídelníček: Den 10					Množství	Energie
Snídaně						
Ďábelské tousty s uzeninou, směs na topinky, Hamé					200,00 g	1410 kJ
Rohlík pšeničný bílý, průměr				2× 1 kus	86,00 g	893 kJ
Čaj, uvařený, z běžné vody, průměr				1× 250 ml	250,00 g	10 kJ
Okurka, okurky, loupaná, syrová, průměr				1× 1 střední	201,00 g	105 kJ
Citrony, citrony, syrové, bez slupky				1× 1 klín nebo plátek střední ovoce	7,00 g	7 kJ
Chléb konzumní, pšenično-žitný, kmínový nebo Šumava, průměr				2× 1 krajíc ze středu, silný	140,00 g	1312 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená				1× 500 ml	500,00 g	0 kJ
	Sacharidy:	119,3 g	VJ:	11,9	Energie:	3735,7 kJ
Oběd						
Čočka s klobásou (15%uzeniny, 17% čočky)) , sterilovaná směs, Hamé				1× 1 balení	400,00 g	2544 kJ
Chléb konzumní, pšenično-žitný, kmínový nebo Šumava, průměr				3× 1 krajíc ze středu, silný	210,00 g	1968 kJ
Hruška, syrová, se slupkou, jedlý podíl, průměr				1× 1 ovoce (8.9 cm x 6.4 cm průměr)	168,00 g	361 kJ
Kofila (Orion), tyčinka z mléčné čokolády s kávovou náplní (50%)				1× 1 tyčinka	35,00 g	717 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená				2× 500 ml	1000,00 g	0 kJ
	Sacharidy:	191,0 g	VJ:	19,1	Energie:	5590,1 kJ
Večeře						
Bramborový guláš s uzeninou - konzerva					415,00 g	2187 kJ
Chléb konzumní, pšenično-žitný, kmínový nebo Šumava, průměr				2× 1 krajíc ze středu, silný	140,00 g	1312 kJ
Hroznové víno, hrozny, červené nebo zelené, se slupkou, syrové, průměr				2× 9 kuliček	120,00 g	346 kJ
Tyčinka s ořechy a pistácií, Emco				1× 1 balení	35,00 g	788 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená				2× 500 ml	1000,00 g	0 kJ
	Sacharidy:	137,9 g	VJ:	13,8	Energie:	4632,0 kJ

Celkem: Sacharidy: 448 g Tuky: 121 g Bílkoviny: 112 g Energie: 13958 kJ

Jídelníček: Den 11					Množství	Energie
Snídaně						
Májka Lahůdkový vepřový krém, Hamé				1× 1 balení	190,00 g	1655 kJ
Rohlík pšeničný bílý, průměr				3× 1 kus	129,00 g	1339 kJ
Čaj, uvařený, z běžné vody, průměr				1× 250 ml	250,00 g	10 kJ
Citrony, citrony, syrové, bez slupky				1× 1 klín nebo plátek střední ovoce	7,00 g	7 kJ
Jablko, syrové, se slupkou, průměr				1× 1 střední kus	138,00 g	301 kJ
Paprika, sladká, žlutá, syrová, průměr				1× 10 plátků	52,00 g	58 kJ
Twix tyčinka, karamel				1× 1 balení (2 tyčinky)	37,00 g	777 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená				1× 500 ml	500,00 g	0 kJ
	Sacharidy:	115,3 g	VJ:	11,5	Energie:	4146,8 kJ
Oběd						
Chilli con carne, hotové jídlo, Hamé Easy Cup				1× 1 balení	400,00 g	1996 kJ
Chléb konzumní, pšenično-žitný, kmínový nebo Šumava, průměr				3× 1 krajíc ze středu, silný	210,00 g	1968 kJ
Ovocný kompot (broskev, hruška, meruňka, ananas, třešně, hroznové víno), konzervované, extra light nálev, kousky včetně nálevu				1× 100 ml	103,00 g	194 kJ
Mila Oplatky s mléčnou krémovou náplní v kakaové polevě, Sedita				1× 1 oplatka	50,00 g	1146 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená				2× 500 ml	1000,00 g	0 kJ
	Sacharidy:	178,9 g	VJ:	17,9	Energie:	5302,8 kJ
Večeře						
Lečo s uzeninou, Hamé				1× 1 balení	415,00 g	2449 kJ
Chléb konzumní, pšenično-žitný, kmínový nebo Šumava, průměr				3× 1 krajíc ze středu, silný	210,00 g	1968 kJ
Pomeranč, různé druhy, syrový, jedlý podíl, průměr				1× 1 velký	185,00 g	364 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená				2× 500 ml	1000,00 g	0 kJ
	Sacharidy:	157,5 g	VJ:	15,7	Energie:	4780,7 kJ

Celkem: Sacharidy: 452 g Tuky: 126 g Bílkoviny: 112 g Energie: 14230 kJ

Jídelníček: Den 12			Množství	Energie
Snídaně				
Játrová paštika, průměr			160,00 g	2136 kJ
Rohlík pšeničný bílý, průměr		2× 1 kus	86,00 g	893 kJ
Kiwi, syrové, průměr		1× 1 střední ovoce	76,00 g	173 kJ
Čaj, uvařený, z běžné vody, průměr		1× 250 ml	250,00 g	10 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená		1× 500 ml	500,00 g	0 kJ
Citrony, citrony, syrové, bez slupky		1× 1 klín nebo plátek střední ovoce	7,00 g	7 kJ
Chléb konzumní, pšenično-žitný, kmínový nebo Šumava, průměr		2× 1 krajíc ze středu, silný	140,00 g	1312 kJ
	Sacharidy:	118,6 g VJ: 11,9	Energie:	4530,0 kJ
Oběd				
Maďarský guláš - konzerva			380,00 g	2033 kJ
Tyčinka, muesli, mléčná, průměr, müsli		1× 1 tyčinka	42,00 g	725 kJ
Chléb konzumní, pšenično-žitný, kmínový nebo Šumava, průměr		3× 1 krajíc ze středu, silný	210,00 g	1968 kJ
Hruška, syrová, se slupkou, jedlý podíl, průměr		1× 1 ovoce (8.9 cm x 6.4 cm průměr)	168,00 g	361 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená		2× 500 ml	1000,00 g	0 kJ
	Sacharidy:	160,6 g VJ: 16,1	Energie:	5087,2 kJ
Večeře				
Hovězí maso ve vlastní šťávě - konzerva			250,00 g	1670 kJ
Banán, syrový, jedlý podíl, různé druhy, průměr		1× 1 střední banán	90,00 g	334 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená		2× 500 ml	1000,00 g	0 kJ
Rajská omáčka s kousky rajčat, v konzervě		1× 125 ml	128,00 g	172 kJ
Chléb konzumní, pšenično-žitný, kmínový nebo Šumava, průměr		2× 1 krajíc ze středu, silný	140,00 g	1312 kJ
Těstoviny, bezvaječné, domácí, vařené, průměr		1× 1 běžná porce v restauraci	200,00 g	1038 kJ
	Sacharidy:	144,2 g VJ: 14,4	Energie:	4525,2 kJ

Celkem: Sacharidy: 423 g Tuky: 123 g Bílkoviny: 146 g Energie: 14142 kJ

Jídelníček: Den 13				Množství	Energie
Snídaně					
Čaj, uvařený, z běžné vody, průměr			1× 250 ml	250,00 g	10 kJ
Chléb konzumní, pšenično-žitný, kmínový nebo Šumava, průměr			2× 1 krajíc ze středu, silný	140,00 g	1312 kJ
Extra džem jahoda, Tesco				120,00 g	1213 kJ
Rohlík pšeničný bílý, průměr			3× 1 kus	129,00 g	1339 kJ
Mandarinka, syrové ovoce, jedlý podíl, průměr			1× 1 střední ovoce (6cm průměr)	84,00 g	187 kJ
Citrony, citrony, syrové, bez slupky			1× 1 klín nebo plátek střední ovoce	7,00 g	7 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená			1× 500 ml	500,00 g	0 kJ
	Sacharidy:	211,1 g	VJ: 21,1	Energie:	4068,0 kJ
Oběd					
Rohlík pšeničný bílý, průměr			2× 1 kus	86,00 g	893 kJ
Vepřové maso na hrášku - konzerva				415,00 g	1768 kJ
Jablko, syrové, se slupkou, průměr			1× 1 velký kus	211,00 g	460 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená			2× 500 ml	1000,00 g	0 kJ
Tatranky čoko, Opavia			1× 1 balení klasické	47,00 g	1034 kJ
Chléb konzumní, pšenično-žitný, kmínový nebo Šumava, průměr			2× 1 krajíc ze středu, silný	140,00 g	1312 kJ
	Sacharidy:	185,9 g	VJ: 18,6	Energie:	5466,4 kJ
Večeře					
Luncheon meat drůbeží - konzerva				400,00 g	1592 kJ
Chléb konzumní, pšenično-žitný, kmínový nebo Šumava, průměr			3× 1 krajíc ze středu, silný	210,00 g	1968 kJ
Kofila (Orion), tyčinka z mléčné čokolády s kávovou náplní (50%)			1× 1 tyčinka	35,00 g	717 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená			2× 500 ml	1000,00 g	0 kJ
Pomeranč, různé druhy, syrový, jedlý podíl, průměr			1× 1 velký	185,00 g	364 kJ
	Sacharidy:	180,2 g	VJ: 18,0	Energie:	4641,3 kJ
Celkem:	**Sacharidy:**	**577 g**	**Tuky:** **69 g**	**Bílkoviny:** **115 g**	**Energie:** **14176 kJ**

Jídelníček: Den 14			Množství	Energie
Snídaně				
Krůtí maso s vejci - konzerva			180,00 g	1456 kJ
Rohlík pšeničný bílý, průměr		3× 1 kus	129,00 g	1339 kJ
Citrony, citrony, syrové, bez slupky		1× 1 klín nebo plátek střední ovoce	7,00 g	7 kJ
Čaj, uvařený, z běžné vody, průměr		1× 250 ml	250,00 g	10 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená		1× 500 ml	500,00 g	0 kJ
Chléb konzumní, pšenično-žitný, kmínový nebo Šumava, průměr		2× 1 krajíc ze středu, silný	140,00 g	1312 kJ
Paprika, sladká, červená, syrová, průměr		1× 1 malá	74,00 g	95 kJ
	Sacharidy:	134,5 g VJ: 13,4	Energie:	4219,2 kJ
Oběd				
Slepice na smetaně - konzerva			300,00 g	1167 kJ
Hruška, syrová, se slupkou, jedlý podíl, průměr		1× 1 ovoce (8.9 cm x 6.4 cm průměr)	168,00 g	361 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená		2× 500 ml	1000,00 g	0 kJ
Těstoviny, bezvaječné, domácí, vařené, průměr		1× 1 běžná porce v restauraci	200,00 g	1038 kJ
Mila Oplatky s mléčnou krémovou náplní v kakaové polevě, Sedita		1× 1 oplatka	50,00 g	1146 kJ
Chléb konzumní, pšenično-žitný, kmínový nebo Šumava, průměr		2× 1 krajíc ze středu, silný	140,00 g	1312 kJ
	Sacharidy:	173,7 g VJ: 17,4	Energie:	5023,5 kJ
Večeře				
Ďábelské maso s fazolí - konzerva			380,00 g	2246 kJ
Rajčata, různé druhy, syrová, průměr		1× 1 velké rajče	182,00 g	137 kJ
Chléb konzumní, pšenično-žitný, kmínový nebo Šumava, průměr		3× 1 krajíc ze středu, silný	210,00 g	1968 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená		2× 500 ml	1000,00 g	0 kJ
	Sacharidy:	153,0 g VJ: 15,3	Energie:	4350,0 kJ

Celkem: Sacharidy: 461 g Tuky: 95 g Bílkoviny: 134 g Energie: 13593 kJ

Základní přehled

	Energie	Sacharidy	Cukry	Tuky	Sat. tuky	Bílkoviny	Vláknina	Cholest.	Vápník	Vit. C
Průměr	13951 kJ	480,7 g	120,2 g	104,6 g	33,9 g	117,6 g	37,1 g	66,2 mg	799,9 mg	119,6 mg
DDD / Cíl	100 %	101 %	169 %	110 %	169 %	104 %	98 %	28 %	100 %	133 %

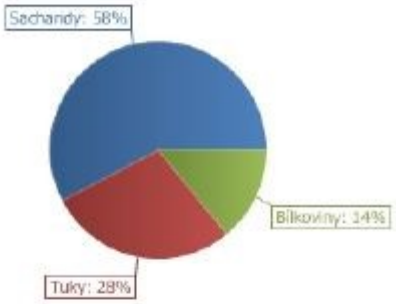
	Železo	Sodík	Draslík	Fosfor	Hořčík
Průměr	17 mg	4385 mg	2233 mg	1031 mg	343 mg
DDD / Cíl	106 %	292 %	48 %	94 %	98 %

Hodnoty na kilogram hmotnosti

	Hodnoty	Referenční
Bílkoviny na kg	1,7 g/kg	0,8 - 1,5 g/kg
Energie na kg	47,2 kcal/kg	25 - 35 kcal/kg

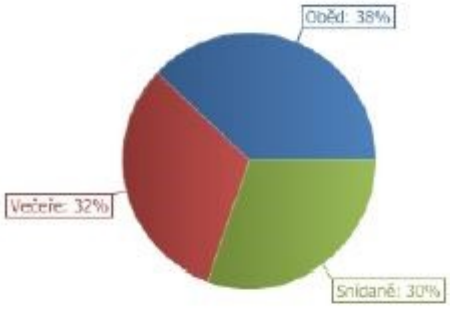
Rozložení energie

1g S/4 kcal, 1g T/9 kcal, 1g B/4 kcal

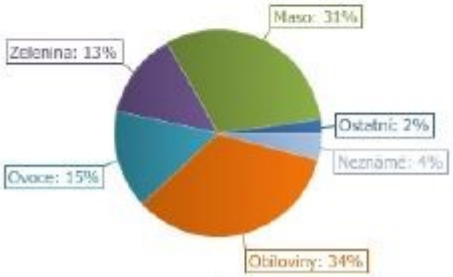


* Ostatní zahrnuje alkohol, polyoly, vlákninu a organické kyseliny

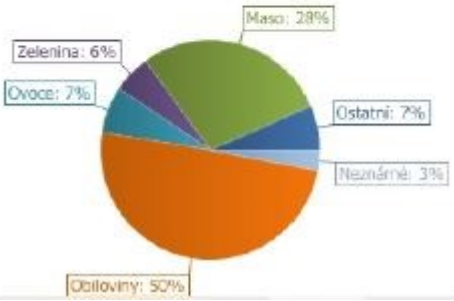
Rozložení energie v jídlech



Kategorie podle hmotnosti



Kategorie podle energie



Základní údaje		DDD
Alkohol (ethanol)	0,0 g	(max: 20)
Bílkoviny	117,6 g	59 (max: 140)
Cukry	120,2 g	100
Energie	13950,7 kJ	9800
Popel	6,4 g	
Sacharidy	480,7 g	300 (265 - 360)
Tuky	104,6 g	79 (66 - 111)
Vláknina	37,1 g	(min: 30)
Voda	3474,5 g	2600

Vitamíny		DDD
Alfa tokoferol	2,5 mg	14 (4 - 300)
Beta karoten	2769,2 µg	4000 (2000 - 10000)
Foláty	139,6 µg	300
Cholin	29,1 mg	550 (max: 3500)
Kys.listová	84,8 µg	200 (max: 1000)
Niacin ekv.	19,9 NE	16
Niacin vit. B3	11,0 mg	15
Retinol - vit.A	255,0 µg	1000 (max: 1500)
Riboflavin B2	1,1 mg	1.4
Thiamin B1	1,3 mg	1.2
vit. B12	1,4 µg	3
vit. B5	3,6 mg	6
vit. B6	1,4 mg	1,5 (max: 25)
vit. K	150,1 µg	70
vit.C	119,6 mg	110 (max: 1000)
vit.D IU	1,3 UI	200 (max: 2000)
vit.D µg	0,1 µg	20 (max: 50)

Stopové prvky		DDD
Mangan	7,7 mg	(2 - 5)
Měď	2,1 mg	(1 - 5)
Selen	12,4 µg	70
Zinek	10,0 mg	10 (max: 25)
Železo	17,0 mg	10

Ostatní sacharidy, polyoly		DDD
Disacharidy	29,1 g	
Fruktóza	20,2 g	(15 - 50)
Galaktóza	0,3 g	
Glukóza	14,7 g	
Laktóza	0,1 g	
Maltóza	4,8 g	
Manitol	0,0 g	
Monosacharidy	35,2 g	
Rafinóza	0,0 g	
Sacharóza	24,2 g	
Sorbitol	1,7 g	
Stachyóza	0,0 g	

Ostatní		DDD
Aspartam	0,0 mg	
GI (max)	24,9 -	
Kofein	51,6 mg	(max: 400)
Kys.šťavelová	0,0 g	
Theobromin	41,3 mg	(max: 500)

Minerály		DDD
Draslík	2233,4 mg	2000
Fosfor	1030,7 mg	700
Hořčík	343,5 mg	350
Sodík	4385,3 mg	(550 - 2400)
Vápník	799,9 mg	1000 (500 - 2500)

Lipidy a látky tukové povahy		DDD
Fytosteroly	24,9 mg	(0,15 - 0,45)
Cholesterol	66,2 mg	300
MUFA	4,8 g	(25 - 39)
PUFA	1,6 g	
SAFA	33,9 g	(max: 27)
Transmastné kyseliny	0,0 g	
ω-3	0,0 g	1,6
ω-6	0,0 g	17

Aminokyseliny		DDD
Alanin	2,3 g	3.6
Arginin	2,6 g	4.2
Cystin	1,2 g	1
Fenylalanin	2,7 g	3.4
Glycin	2,5 g	3.2
Histidin	1,2 g	2.2
Isoleucin	2,3 g	3.6
K.asparagová	3,7 g	6.5
K.glutamová	16,5 g	15
Leucin	4,0 g	6.1
Lysin	1,8 g	5.3
Methionin	0,9 g	1.8
Prolin	5,8 g	5.2
Serin	2,8 g	3.5
Threonin	1,9 g	3
Tryptofan	0,6 g	0.9
Tyrosin	1,5 g	2.8
Valin	2,6 g	4

Specifické indexy přijmu živin		DDD
Aminokys. esenc/neesen	18/39 g	
Poměr n-6/n-3 PUFA	Není číslo:	< 5:1
Poměr SAFA/PUFA/MUFA	1:0,0:0,1	1:1,4:0,6
Sacharidy celkem/Cukry	481/120 g	

PŘÍLOHA P II: JÍDELNÍČEK MUŽI PRACUJÍCÍ A JEHO NUTRIČNÍ A ENERGETICKÉ VYHODNOCENÍ

Jídelníček: Den 1					Množství	Energie
Snídaně						
Májka Lahůdkový vepřový krém, Hamé					160,00 g	1394 kJ
Rohlík pšeničný bílý, průměr				1× 1 kus	43,00 g	446 kJ
Okurka, okurky, loupaná, syrová, průměr				1× 85 g	85,00 g	44 kJ
Čaj, uvařený, z běžné vody, průměr				1× 250 ml	250,00 g	10 kJ
Citrony, citrony, syrové, bez slupky				1× 1 klín nebo plátek střední ovoce	7,00 g	7 kJ
Chléb konzumní, pšenično-žitný, kmínový nebo Šumava, průměr				2× 1 krajíc ze středu, silný	140,00 g	1312 kJ
Jablko, syrové, se slupkou, průměr				1× 1 střední kus	138,00 g	301 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená				1× 500 ml	500,00 g	0 kJ
	Sacharidy:	108,5 g	VJ:	10,9	Energie:	3513,5 kJ
Oběd						
Chilli con carne, hotové jídlo, Hamé Easy Cup					380,00 g	1896 kJ
Chléb konzumní, pšenično-žitný, kmínový nebo Šumava, průměr				3× 1 krajíc ze středu, silný	210,00 g	1968 kJ
Tatranky čoko, Opavia				1× 1 balení klasické	47,00 g	1034 kJ
Paprika, sladká, červená, syrová, průměr				1× 1 střední (7 cm dlouhá, 6,4 cm průměr)	119,00 g	154 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená				2× 500 ml	1000,00 g	0 kJ
	Sacharidy:	175,2 g	VJ:	17,5	Energie:	5051,4 kJ
Večeře						
Lečo s uzeninou, Hamé				1× 1 balení	400,00 g	2360 kJ
Rohlík pšeničný bílý, průměr				2× 1 kus	86,00 g	893 kJ
Banán, syrový, jedlý podíl, různé druhy, průměr				1× 1 střední banán	90,00 g	334 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená				2× 500 ml	1000,00 g	0 kJ
	Sacharidy:	104,5 g	VJ:	10,5	Energie:	3586,6 kJ
Celkem:	**Sacharidy:**	**388 g**	**Tuky:**	**104 g**	**Bílkoviny:**	**99 g**	**Energie:**	**12151 kJ**

Jídelníček: Den 2		Množství	Energie
Snídaně			
Krůtí maso s vejci - konzerva		160,00 g	1294 kJ
Rohlík pšeničný bílý, průměr	2× 1 kus	86,00 g	893 kJ
Čaj, uvařený, z běžné vody, průměr	1× 250 ml	250,00 g	10 kJ
Mandarinka, syrové ovoce, jedlý podíl, průměr	1× 1 střední ovoce (6cm průměr)	84,00 g	187 kJ
Citrony, citrony, syrové, bez slupky	1× 1 klín nebo plátek střední ovoce	7,00 g	7 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená	1× 500 ml	500,00 g	0 kJ
Chléb konzumní, pšenično-žitný, kmínový nebo Šumava, průměr	2× 1 krajíc ze středu, silný	140,00 g	1312 kJ
Sacharidy: 119,3 g VJ: 11,9		Energie:	3702,9 kJ
Oběd			
Maďarský guláš - konzerva		360,00 g	1926 kJ
Chléb konzumní, pšenično-žitný, kmínový nebo Šumava, průměr	2× 1 krajíc ze středu, silný	140,00 g	1312 kJ
Hruška, syrová, se slupkou, jedlý podíl, průměr	1× 1 ovoce (8.9 cm x 6.4 cm průměr)	168,00 g	361 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená	2× 500 ml	1000,00 g	0 kJ
Tyčinka, tyčinka, Mars	1× 1 tyčinka	58,00 g	1106 kJ
Sacharidy: 139,5 g VJ: 14,0		Energie:	4705,1 kJ
Večeře			
Hovězí maso ve vlastní šťávě - konzerva		220,00 g	1470 kJ
Rajská omáčka s kousky rajčat, v konzervě	1× 125 ml	128,00 g	172 kJ
Těstoviny, bezvaječné, domácí, vařené, průměr		150,00 g	779 kJ
Chléb konzumní, pšenično-žitný, kmínový nebo Šumava, průměr	2× 1 krajíc ze středu, silný	140,00 g	1312 kJ
Hroznové víno, hrozny, červené nebo zelené, se slupkou, syrové, průměr	1× 9 kuliček	60,00 g	173 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená	2× 500 ml	1000,00 g	0 kJ
Sacharidy: 121,7 g VJ: 12,2		Energie:	3904,2 kJ
Celkem: Sacharidy: 381 g Tuky: 102 g Bílkoviny: 130 g Energie:			**12312 kJ**

Jídelníček: Den 3		Množství	Energie
Snídaně			
Džem jablečno-jahodový, Hamé		100,00 g	1024 kJ
Med, různé druhy, průměr		40,00 g	509 kJ
Chléb konzumní, pšenično-žitný, kmínový nebo Šumava, průměr	2× 1 krajíc ze středu, silný	140,00 g	1312 kJ
Čaj, uvařený, z běžné vody, průměr	1× 250 ml	250,00 g	10 kJ
Citrony, citrony, syrové, bez slupky	1× 1 klín nebo plátek střední ovoce	7,00 g	7 kJ
Rohlík pšeničný bílý, průměr	2× 1 kus	86,00 g	893 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená	1× 500 ml	500,00 g	0 kJ
Okurka, okurky, loupaná, syrová, průměr	1× 85 g	85,00 g	44 kJ
Sacharidy: 202,0 g VJ: 20,2		Energie:	3798,2 kJ
Oběd			
Čočka s klobásou - konzerva		380,00 g	2417 kJ
Rohlík pšeničný bílý, průměr	2× 1 kus	86,00 g	893 kJ
Jablko, syrové, se slupkou, průměr	1× 1 střední kus	138,00 g	301 kJ
Paprika, sladká, červená, syrová, průměr	1× 1 extra velká (cca)	164,00 g	212 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená	2× 500 ml	1000,00 g	0 kJ
Chléb konzumní, pšenično-žitný, kmínový nebo Šumava, průměr	2× 1 krajíc ze středu, silný	140,00 g	1312 kJ
Sacharidy: 187,9 g VJ: 18,8		Energie:	5133,7 kJ
Večeře			
Luncheon meat drůbeží - konzerva		380,00 g	1512 kJ
Chléb konzumní, pšenično-žitný, kmínový nebo Šumava, průměr	2× 1 krajíc ze středu, silný	140,00 g	1312 kJ
Kiwi, syrové, průměr	1× 1 střední ovoce	76,00 g	173 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená	2× 500 ml	1000,00 g	0 kJ
Mila Oplatky s mléčnou krémovou náplní v kakaové polevě, Sedita	1× 1 oplatka	50,00 g	1146 kJ
Sacharidy: 136,7 g VJ: 13,7		Energie:	4143,0 kJ
Celkem: Sacharidy: 527 g Tuky: 66 g Bílkoviny: 107 g Energie:			**13075 kJ**

Jídelníček: Den 4				Množství	Energie
Snídaně					
Játrová paštika, průměr				140,00 g	1869 kJ
Rohlík pšeničný bílý, průměr			1× 1 kus	43,00 g	446 kJ
Čaj, uvařený, z běžné vody, průměr			1× 250 ml	250,00 g	10 kJ
Rajčata, různé druhy, syrová, průměr			1× 1 střední rajče	123,00 g	92 kJ
Citróny, citrony, syrové, bez slupky			1× 1 klín nebo plátek střední ovoce	7,00 g	7 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená			1× 500 ml	500,00 g	0 kJ
Chléb konzumní, pšenično-žitný, kmínový nebo Šumava, průměr			2× 1 krajíc ze středu, silný	140,00 g	1312 kJ
	Sacharidy:	92,5 g	VJ: 9,2	Energie:	3735,7 kJ
Oběd					
Vepřové maso na hrášku - konzerva				400,00 g	1704 kJ
Tyčinka, muesli, mléčná, průměr, müsli			1× 1 tyčinka	42,00 g	725 kJ
Chléb konzumní, pšenično-žitný, kmínový nebo Šumava, průměr			2× 1 krajíc ze středu, silný	140,00 g	1312 kJ
Mrkev balená, Tesco, průměr			1× 1 porce	80,00 g	114 kJ
Rohlík pšeničný bílý, průměr			1× 1 kus	43,00 g	446 kJ
Pomeranč, různé druhy, syrový, jedlý podíl, průměr			1× 1 velký	185,00 g	364 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená			2× 500 ml	1000,00 g	0 kJ
	Sacharidy:	165,1 g	VJ: 16,5	Energie:	4665,5 kJ
Večeře					
Ďábelské maso s fazolí - konzerva				360,00 g	2128 kJ
Chléb konzumní, pšenično-žitný, kmínový nebo Šumava, průměr			2× 1 krajíc ze středu, silný	140,00 g	1312 kJ
Ovocný kompot (broskev, hruška, meruňka, ananas, třešně, hroznové víno), konzervované, extra light nálev, kousky včetně nálevu			1× 100 ml	103,00 g	194 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená			2× 500 ml	1000,00 g	0 kJ
	Sacharidy:	123,9 g	VJ: 12,4	Energie:	3633,0 kJ

Celkem: Sacharidy: 381 g Tuky: 100 g Bílkoviny: 113 g Energie: 12034 kJ

Jídelníček: Den 5				Množství	Energie
Snídaně					
Pomazánka Nutella Ferrero				80,00 g	1818 kJ
Rohlík pšeničný bílý, průměr			1× 1 kus	43,00 g	446 kJ
Čaj, uvařený, z běžné vody, průměr			1× 250 ml	250,00 g	10 kJ
Mandarinka, syrové ovoce, jedlý podíl, průměr			1× 1 střední ovoce (6cm průměr)	84,00 g	187 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená			1× 500 ml	500,00 g	0 kJ
Citrony, citrony, syrové, bez slupky			1× 1 klín nebo plátek střední ovoce	7,00 g	7 kJ
Chléb konzumní, pšenično-žitný, kmínový nebo Šumava, průměr			2× 1 krajíc ze středu, silný	140,00 g	1312 kJ
	Sacharidy:	142,6 g	VJ: 14,3	Energie:	3780,6 kJ
Oběd					
Segedínský guláš, hotové jídlo, Hamé Easy Cup				380,00 g	2003 kJ
Chléb konzumní, pšenično-žitný, kmínový nebo Šumava, průměr			3× 1 krajíc ze středu, silný	210,00 g	1968 kJ
Hruška, syrová, se slupkou, jedlý podíl, průměr			1× 1 ovoce (8.9 cm x 6.4 cm průměr)	168,00 g	361 kJ
Kofila (Orion), tyčinka z mléčné čokolády s kávovou náplní (50%)			1× 1 tyčinka	35,00 g	717 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená			2× 500 ml	1000,00 g	0 kJ
	Sacharidy:	157,8 g	VJ: 15,8	Energie:	5048,7 kJ
Večeře					
Špagetka, masozeleninová směs, sterilované hotové jídlo v konzervě, Hamé			1× 1 balení	400,00 g	1964 kJ
Těstoviny, bezvaječné, domácí, vařené, průměr				150,00 g	779 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená			2× 500 ml	1000,00 g	0 kJ
Okurka, okurky, loupaná, syrová, průměr			1× 1 střední	201,00 g	105 kJ
Chléb konzumní, pšenično-žitný, kmínový nebo Šumava, průměr			2× 1 krajíc ze středu, silný	140,00 g	1312 kJ
	Sacharidy:	152,6 g	VJ: 15,3	Energie:	4158,8 kJ

Celkem: Sacharidy: 453 g Tuky: 103 g Bílkoviny: 90 g Energie: 12988 kJ

Jídelníček: Den 6				Množství	Energie
Snídaně					
Tuňákový salát "Italiano", Giana, konzervováno (pouze malý formát dat z obalu)				160,00 g	848 kJ
Rohlík pšeničný bílý, průměr			3× 1 kus	129,00 g	1339 kJ
Čaj, uvařený, z běžné vody, průměr			1× 250 ml	250,00 g	10 kJ
Paprika, sladká, zelená, syrová, průměr			1× 1 paprika (9,5 cm x 7,6 cm průměr)	164,00 g	138 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená			1× 500 ml	500,00 g	0 kJ
Citrony, citrony, syrové, bez slupky			1× 1 klín nebo plátek střední ovoce	7,00 g	7 kJ
Chléb konzumní, pšenično-žitný, kmínový nebo Šumava, průměr			2× 1 krajíc ze středu, silný	140,00 g	1312 kJ
	Sacharidy:	147,0 g	VJ: 14,7	Energie:	3653,3 kJ
Oběd					
Moravský závitek - konzerva				400,00 g	1560 kJ
Hroznové víno, hrozny, červené nebo zelené, se slupkou, syrové, průměr			1× 9 kuliček	60,00 g	173 kJ
Chléb konzumní, pšenično-žitný, kmínový nebo Šumava, průměr			3× 1 krajíc ze středu, silný	210,00 g	1968 kJ
Mila Oplatky s mléčnou krémovou náplní v kakaové polevě, Sedita			1× 1 oplatka	50,00 g	1146 kJ
Mrkev balená, Tesco, průměr			1× 1 porce	80,00 g	114 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená			2× 500 ml	1000,00 g	0 kJ
	Sacharidy:	164,5 g	VJ: 16,5	Energie:	4959,6 kJ
Večeře					
Slovácká klobása s fazolemi - konzerva				320,00 g	2205 kJ
Chléb konzumní, pšenično-žitný, kmínový nebo Šumava, průměr			2× 1 krajíc ze středu, silný	140,00 g	1312 kJ
Jablko, syrové, se slupkou, průměr			1× 1 menší kus	105,00 g	229 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená			2× 500 ml	1000,00 g	0 kJ
	Sacharidy:	118,7 g	VJ: 11,9	Energie:	3745,5 kJ

Celkem: Sacharidy: 430 g Tuky: 92 g Bílkoviny: 102 g Energie: 12358 kJ

Jídelníček: Den 7				Množství	Energie
Snídaně					
Májka Paštika s kuřecím masem, Hamé				100,00 g	1549 kJ
Chléb konzumní, pšenično-žitný, kmínový nebo Šumava, průměr	3× 1 krajíc ze středu, silný			210,00 g	1968 kJ
Čaj, uvařený, z běžné vody, průměr	1× 250 ml			250,00 g	10 kJ
Citrony, citrony, syrové, bez slupky	1× 1 klín nebo plátek střední ovoce			7,00 g	7 kJ
Rajčata, různé druhy, syrová, průměr	1× 1 střední rajče			123,00 g	92 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená	1× 500 ml			500,00 g	0 kJ
	Sacharidy:	102,2 g	VJ: 10,2	Energie:	3625,7 kJ
Oběd					
Sekaná svíčková na smetaně - konzerva				320,00 g	1830 kJ
Chléb konzumní, pšenično-žitný, kmínový nebo Šumava, průměr	2× 1 krajíc ze středu, silný			140,00 g	1312 kJ
Těstoviny, bezvaječné, domácí, vařené, průměr				150,00 g	779 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená	2× 500 ml			1000,00 g	0 kJ
CORNY BIG dark chocolate, muesli tyčinka s polevou	1× 1 tyčinka			50,00 g	897 kJ
Banán, syrový, jedlý podíl, různé druhy, průměr	1× 1 střední banán			90,00 g	334 kJ
	Sacharidy:	174,9 g	VJ: 17,5	Energie:	5151,1 kJ
Večeře					
Houbový guláš - konzerva				400,00 g	1116 kJ
Chléb konzumní, pšenično-žitný, kmínový nebo Šumava, průměr	2× 1 krajíc ze středu, silný			140,00 g	1312 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená	2× 500 ml			1000,00 g	0 kJ
Tyčinka, muesli, mléčná, průměr, müsli	1× 1 tyčinka			42,00 g	725 kJ
Pomeranč, různé druhy, syrový, jedlý podíl, průměr	1× 1 střední			110,00 g	217 kJ
	Sacharidy:	131,8 g	VJ: 13,2	Energie:	3369,8 kJ
Celkem:	**Sacharidy: 409 g**	**Tuky: 102 g**	**Bílkoviny: 91 g**	**Energie:**	**12147 kJ**

Jídelníček: Den 8					Množství	Energie
Snídaně						
Meruňkový džem					100,00 g	1137 kJ
Rohlík pšeničný bílý, průměr				2× 1 kus	86,00 g	893 kJ
Med, různé druhy, průměr				10× 1 lžička rovná	60,00 g	763 kJ
Citrony, citrony, syrové, bez slupky				1× 1 klín nebo plátek střední ovoce	7,00 g	7 kJ
Hroznové víno, hrozny, červené nebo zelené, se slupkou, syrové, průměr				1× 9 kuliček	60,00 g	173 kJ
Čaj, uvařený, z běžné vody, průměr				1× 250 ml	250,00 g	10 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená				1× 500 ml	500,00 g	0 kJ
Chléb konzumní, pšenično-žitný, kmínový nebo Šumava, průměr				1× 1 krajíc ze středu, silný	70,00 g	656 kJ
	Sacharidy:	202,5 g	VJ:	20,3	Energie:	3638,3 kJ
Oběd						
Moravský vrabec se zelím - konzerva					320,00 g	2234 kJ
Chléb konzumní, pšenično-žitný, kmínový nebo Šumava, průměr				2× 1 krajíc ze středu, silný	140,00 g	1312 kJ
Ovocný kompot (broskev, hruška, meruňka, ananas, třešně, hroznové víno), konzervované, extra light nálev, kousky včetně nálevu				1× 100 ml	103,00 g	194 kJ
Jablko, syrové, se slupkou, průměr				1× 1 střední kus	138,00 g	301 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená				2× 500 ml	1000,00 g	0 kJ
Tatranky čoko, Opavia				1× 1 balení klasické	47,00 g	1034 kJ
	Sacharidy:	137,9 g	VJ:	13,8	Energie:	5073,9 kJ
Večeře						
Drůbeží jemná paštika, Hamé					160,00 g	1144 kJ
Chléb konzumní, pšenično-žitný, kmínový nebo Šumava, průměr				2× 1 krajíc ze středu, silný	140,00 g	1312 kJ
Okurka, okurky, loupaná, syrová, průměr				1× 85 g	85,00 g	44 kJ
Tyčinka, tyčinka, Mars				1× 1 tyčinka	58,00 g	1106 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená				2× 500 ml	1000,00 g	0 kJ
	Sacharidy:	110,3 g	VJ:	11,0	Energie:	3606,1 kJ

Celkem: Sacharidy: 451 g Tuky: 95 g Bílkoviny: 76 g Energie: 12318 kJ

Jídelníček: Den 9					Množství	Energie
Snídaně						
Makrela - řezy v oleji					100,00 g	1323 kJ
Rohlík pšeničný bílý, průměr				2× 1 kus	86,00 g	893 kJ
Čaj, uvařený, z běžné vody, průměr				1× 250 ml	250,00 g	10 kJ
Jablko, syrové, se slupkou, průměr				1× 1 střední kus	138,00 g	301 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená				1× 500 ml	500,00 g	0 kJ
Citrony, citrony, syrové, bez slupky				1× 1 klín nebo plátek střední ovoce	7,00 g	7 kJ
Chléb konzumní, pšenično-žitný, kmínový nebo Šumava, průměr				2× 1 krajíc ze středu, silný	140,00 g	1312 kJ
	Sacharidy:	126,4 g	VJ:	12,6	Energie:	3845,0 kJ
Oběd						
Zálesácký guláš - konzerva					380,00 g	1490 kJ
Chléb konzumní, pšenično-žitný, kmínový nebo Šumava, průměr				3× 1 krajíc ze středu, silný	210,00 g	1968 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená				2× 500 ml	1000,00 g	0 kJ
Tyčinka, tyčinka, Chunky				1× 1 tyčinka	40,00 g	795 kJ
Mandarinka, syrové ovoce, jedlý podíl, průměr				1× 1 střední ovoce (6cm průměr)	84,00 g	187 kJ
Mrkev balená, Tesco, průměr				1× 1 porce	80,00 g	114 kJ
	Sacharidy:	146,4 g	VJ:	14,6	Energie:	4553,0 kJ
Večeře						
Vepřová játra na cibulce - konzerva					260,00 g	1069 kJ
Banán, syrový, jedlý podíl, různé druhy, průměr				1× 1 střední banán	90,00 g	334 kJ
Chléb konzumní, pšenično-žitný, kmínový nebo Šumava, průměr				2× 1 krajíc ze středu, silný	140,00 g	1312 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená				2× 500 ml	1000,00 g	0 kJ
Rajčata, různé druhy, syrová, průměr				1× 1 střední rajče	123,00 g	92 kJ
Rohlík pšeničný bílý, průměr				2× 1 kus	86,00 g	893 kJ
	Sacharidy:	144,5 g	VJ:	14,5	Energie:	3699,2 kJ

Celkem: Sacharidy: 417 g Tuky: 90 g Bílkoviny: 110 g Energie: 12097 kJ

Jídelníček: Den 10				Množství	Energie
Snídaně					
Ďábelské tousty s uzeninou, směs na topinky, Hamé			1× 1 balení	180,00 g	1269 kJ
Rohlík pšeničný bílý, průměr			2× 1 kus	86,00 g	893 kJ
Čaj, uvařený, z běžné vody, průměr			1× 250 ml	250,00 g	10 kJ
Okurka, okurky, loupaná, syrová, průměr			1× 1 střední	201,00 g	105 kJ
Citróny, citrony, syrové, bez slupky			1× 1 klín nebo plátek střední ovoce	7,00 g	7 kJ
Chléb konzumní, pšenično-žitný, kmínový nebo Šumava, průměr			2× 1 krajíc ze středu, silný	140,00 g	1312 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená			1× 500 ml	500,00 g	0 kJ
	Sacharidy:	118,5 g	VJ: 11,9	Energie:	3594,7 kJ
Oběd					
Čočka s klobásou (15%uzeniny, 17% čočky)) , sterilovaná směs, Hamé				380,00 g	2417 kJ
Chléb konzumní, pšenično-žitný, kmínový nebo Šumava, průměr			2× 1 krajíc ze středu, silný	140,00 g	1312 kJ
Hruška, syrová, se slupkou, jedlý podíl, průměr			1× 1 ovoce (8.9 cm x 6.4 cm průměr)	168,00 g	361 kJ
Kofila (Orion), tyčinka z mléčné čokolády s kávovou náplní (50%)			1× 1 tyčinka	35,00 g	717 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená			2× 500 ml	1000,00 g	0 kJ
	Sacharidy:	157,0 g	VJ: 15,7	Energie:	4807,0 kJ
Večeře					
Bramborový guláš s uzeninou - konzerva				380,00 g	2003 kJ
Chléb konzumní, pšenično-žitný, kmínový nebo Šumava, průměr			2× 1 krajíc ze středu, silný	140,00 g	1312 kJ
Tyčinka s ořechy a pistácií, Emco			1× 1 balení	35,00 g	788 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená			2× 500 ml	1000,00 g	0 kJ
	Sacharidy:	113,0 g	VJ: 11,3	Energie:	4101,9 kJ

Celkem: Sacharidy: 388 g Tuky: 113 g Bílkoviny: 102 g Energie: 12504 kJ

Jídelníček: Den 11					Množství	Energie
Snídaně						
Májka Lahůdkový vepřový krém, Hamé					160,00 g	1394 kJ
Rohlík pšeničný bílý, průměr				2× 1 kus	86,00 g	893 kJ
Čaj, uvařený, z běžné vody, průměr				1× 250 ml	250,00 g	10 kJ
Citróny, citrony, syrové, bez slupky				1× 1 klín nebo plátek střední ovoce	7,00 g	7 kJ
Jablko, syrové, se slupkou, průměr				1× 1 střední kus	138,00 g	301 kJ
Paprika, sladká, žlutá, syrová, průměr				1× 10 plátků	52,00 g	58 kJ
Twix tyčinka, karamel				1× 1 balení (2 tyčinky)	37,00 g	777 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená				1× 500 ml	500,00 g	0 kJ
	Sacharidy:	93,2 g	VJ:	9,3	Energie:	3439,2 kJ
Oběd						
Chilli con carne, hotové jídlo, Hamé Easy Cup					380,00 g	1896 kJ
Chléb konzumní, pšenično-žitný, kmínový nebo Šumava, průměr				2× 1 krajíc ze středu, silný	140,00 g	1312 kJ
Ovocný kompot (broskev, hruška, meruňka, ananas, třešně, hroznové víno), konzervované, extra light nálev, kousky včetně nálevu				1× 100 ml	103,00 g	194 kJ
Mila Oplatky s mléčnou krémovou náplní v kakaové polevě, Sedita				1× 1 oplatka	50,00 g	1146 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená				2× 500 ml	1000,00 g	0 kJ
	Sacharidy:	145,2 g	VJ:	14,5	Energie:	4547,1 kJ
Večeře						
Lečo s uzeninou, Hamé				1× 1 balení	400,00 g	2360 kJ
Chléb konzumní, pšenično-žitný, kmínový nebo Šumava, průměr				2× 1 krajíc ze středu, silný	140,00 g	1312 kJ
Pomeranč, různé druhy, syrový, jedlý podíl, průměr				1× 1 velký	185,00 g	364 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená				2× 500 ml	1000,00 g	0 kJ
	Sacharidy:	124,7 g	VJ:	12,5	Energie:	4036,3 kJ

Celkem: Sacharidy: 363 g Tuky: 116 g Bílkoviny: 94 g Energie: 12023 kJ

Jídelníček: Den 12				Množství	Energie
Snídaně					
Játrová paštika, průměr				140,00 g	1869 kJ
Rohlík pšeničný bílý, průměr			1× 1 kus	43,00 g	446 kJ
Kiwi, syrové, průměr			1× 1 střední ovoce	76,00 g	173 kJ
Čaj, uvařený, z běžné vody, průměr			1× 250 ml	250,00 g	10 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená			1× 500 ml	500,00 g	0 kJ
Citrony, citrony, syrové, bez slupky			1× 1 klín nebo plátek střední ovoce	7,00 g	7 kJ
Chléb konzumní, pšenično-žitný, kmínový nebo Šumava, průměr			2× 1 krajíc ze středu, silný	140,00 g	1312 kJ
	Sacharidy:	96,5 g	VJ: 9,7	Energie:	3816,7 kJ
Oběd					
Maďarský guláš - konzerva				360,00 g	1926 kJ
Tyčinka, muesli, mléčná, průměr, müsli			1× 1 tyčinka	42,00 g	725 kJ
Chléb konzumní, pšenično-žitný, kmínový nebo Šumava, průměr			3× 1 krajíc ze středu, silný	210,00 g	1968 kJ
Hruška, syrová, se slupkou, jedlý podíl, průměr			1× 1 ovoce (8.9 cm x 6.4 cm průměr)	168,00 g	361 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená			2× 500 ml	1000,00 g	0 kJ
	Sacharidy:	159,8 g	VJ: 16,0	Energie:	4980,2 kJ
Večeře					
Hovězí maso ve vlastní šťávě - konzerva				220,00 g	1470 kJ
Banán, syrový, jedlý podíl, různé druhy, průměr			1× 1 střední banán	90,00 g	334 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená			2× 500 ml	1000,00 g	0 kJ
Rajská omáčka s kousky rajčat, v konzervě			1× 125 ml	128,00 g	172 kJ
Chléb konzumní, pšenično-žitný, kmínový nebo Šumava, průměr			2× 1 krajíc ze středu, silný	140,00 g	1312 kJ
Těstoviny, bezvaječné, domácí, vařené, průměr				150,00 g	779 kJ
	Sacharidy:	131,4 g	VJ: 13,1	Energie:	4065,3 kJ

Celkem: Sacharidy: 388 g Tuky: 111 g Bílkoviny: 132 g Energie: 12862 kJ

Jídelníček: Den 13				Množství	Energie
Snídaně					
Čaj, uvařený, z běžné vody, průměr			1× 250 ml	250,00 g	10 kJ
Chléb konzumní, pšenično-žitný, kmínový nebo Šumava, průměr			2× 1 krajíc ze středu, silný	140,00 g	1312 kJ
Extra džem jahoda, Tesco				100,00 g	1011 kJ
Rohlík pšeničný bílý, průměr			3× 1 kus	129,00 g	1339 kJ
Mandarinka, syrové ovoce, jedlý podíl, průměr			1× 1 střední ovoce (6cm průměr)	84,00 g	187 kJ
Citróny, citrony, syrové, bez slupky			1× 1 klín nebo plátek střední ovoce	7,00 g	7 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená			1× 500 ml	500,00 g	0 kJ
	Sacharidy:	199,3 g	VJ: 19,9	Energie:	3865,8 kJ
Oběd					
Rohlík pšeničný bílý, průměr			1× 1 kus	43,00 g	446 kJ
Vepřové maso na hrášku - konzerva				400,00 g	1704 kJ
Jablko, syrové, se slupkou, průměr			1× 1 velký kus	211,00 g	460 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená			2× 500 ml	1000,00 g	0 kJ
Tatranky čoko, Opavia			1× 1 balení klasické	47,00 g	1034 kJ
Chléb konzumní, pšenično-žitný, kmínový nebo Šumava, průměr			2× 1 krajíc ze středu, silný	140,00 g	1312 kJ
	Sacharidy:	163,3 g	VJ: 16,3	Energie:	4956,1 kJ
Večeře					
Luncheon meat drůbeží - konzerva				380,00 g	1512 kJ
Chléb konzumní, pšenično-žitný, kmínový nebo Šumava, průměr			2× 1 krajíc ze středu, silný	140,00 g	1312 kJ
Kofila (Orion), tyčinka z mléčné čokolády s kávovou náplní (50%)			1× 1 tyčinka	35,00 g	717 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená			2× 500 ml	1000,00 g	0 kJ
Pomeranč, různé druhy, syrový, jedlý podíl, průměr			1× 1 velký	185,00 g	364 kJ
	Sacharidy:	146,8 g	VJ: 14,7	Energie:	3905,8 kJ
Celkem:	**Sacharidy:**	**509 g**	**Tuky:** **66 g**	**Bílkoviny:** **104 g**	**Energie:** **12728 kJ**

Jídelníček: Den 14				Množství	Energie
Snídaně					
Krůtí maso s vejci - konzerva				160,00 g	1294 kJ
Rohlík pšeničný bílý, průměr			2× 1 kus	86,00 g	893 kJ
Citrony, citrony, syrové, bez slupky			1× 1 klín nebo plátek střední ovoce	7,00 g	7 kJ
Čaj, uvařený, z běžné vody, průměr			1× 250 ml	250,00 g	10 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená			1× 500 ml	500,00 g	0 kJ
Chléb konzumní, pšenično-žitný, kmínový nebo Šumava, průměr			2× 1 krajíc ze středu, silný	140,00 g	1312 kJ
Paprika, sladká, červená, syrová, průměr			1× 1 malá	74,00 g	95 kJ
	Sacharidy:	112,6 g	VJ: 11,3	Energie:	3611,0 kJ
Oběd					
Slepice na smetaně - konzerva				380,00 g	1478 kJ
Hruška, syrová, se slupkou, jedlý podíl, průměr			1× 1 ovoce (8.9 cm x 6.4 cm průměr)	168,00 g	361 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená			2× 500 ml	1000,00 g	0 kJ
Těstoviny, bezvaječné, domácí, vařené, průměr				150,00 g	779 kJ
Mila Oplatky s mléčnou krémovou náplní v kakaové polevě, Sedita			1× 1 oplatka	50,00 g	1146 kJ
Chléb konzumní, pšenično-žitný, kmínový nebo Šumava, průměr			2× 1 krajíc ze středu, silný	140,00 g	1312 kJ
	Sacharidy:	165,6 g	VJ: 16,6	Energie:	5075,2 kJ
Večeře					
Ďábelské maso s fazolí - konzerva				360,00 g	2128 kJ
Rajčata, různé druhy, syrová, průměr			1× 1 velké rajče	182,00 g	137 kJ
Chléb konzumní, pšenično-žitný, kmínový nebo Šumava, průměr			2× 1 krajíc ze středu, silný	140,00 g	1312 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená			2× 500 ml	1000,00 g	0 kJ
	Sacharidy:	119,0 g	VJ: 11,9	Energie:	3575,9 kJ

Celkem: Sacharidy: 397 g Tuky: 93 g Bílkoviny: 124 g Energie: 12262 kJ

Základní přehled

	Energie	Sacharidy	Cukry	Tuky	Sat. tuky	Bílkoviny	Vláknina	Cholest.	Vápník	Vit. C
Průměr	12419 kJ	420,2 g	110,4 g	96,5 g	31,6 g	105,1 g	32,6 g	58,1 mg	755,8 mg	117,8 mg
DDD / Cíl	99 %	98 %	155 %	114 %	158 %	103 %	86 %	24 %	94 %	131 %

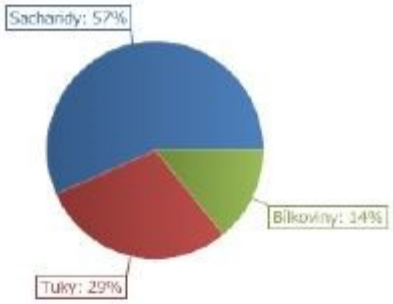
	Železo	Sodík	Draslík	Fosfor	Hořčík
Průměr	15 mg	3832 mg	2018 mg	898 mg	303 mg
DDD / Cíl	92 %	255 %	43 %	82 %	87 %

Hodnoty na kilogram hmotnosti

	Hodnoty	Referenční
Bílkoviny na kg	1,5 g/kg	0,8 - 1,5 g/kg
Energie na kg	42,0 kcal/kg	25 - 35 kcal/kg

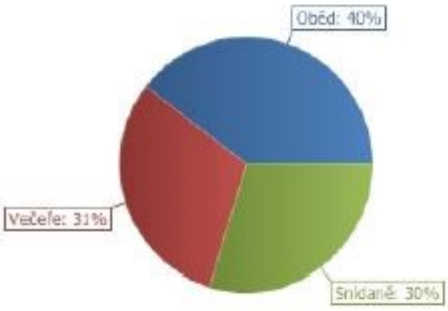
Rozložení energie

1g S/4 kcal, 1g T/9 kcal, 1g B/4 kcal

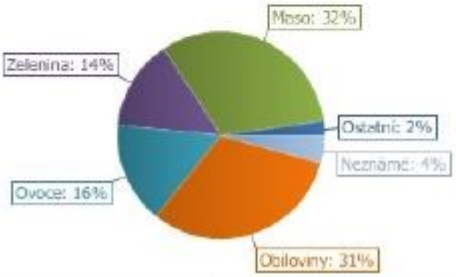


* Ostatní zahrnuje alkohol, polyoly, vlákninu a organické kyseliny

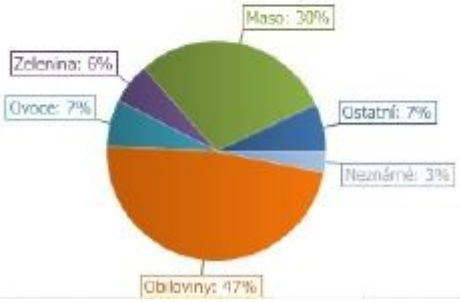
Rozložení energie v jídlech



Kategorie podle hmotnosti



Kategorie podle energie



Základní údaje		DDD
Alkohol (ethanol)	0,0 g	(max: 20)
Bílkoviny	105,1 g	59 (max: 140)
Cukry	110,4 g	108
Energie	12418,5 kJ	9800
Popel	6,1 g	
Sacharidy	420,2 g	300 (265 - 360)
Tuky	96,5 g	79 (66 - 111)
Vláknina	32,6 g	(min: 30)
Voda	3401,4 g	2600

Vitamíny		DDD
Alfa tokoferol	2,4 mg	14 (4 - 300)
Beta karoten	2289,5 µg	4000 (2000 - 10000)
Folláty	128,3 µg	300
Cholin	27,9 mg	550 (max: 3500)
Kys.listová	72,9 µg	200 (max: 1000)
Niacin ekv.	17,2 NE	16
Niacin vit. B3	9,6 mg	15
Retinol - vit.A	224,8 µg	1000 (max: 1500)
Riboflavin B2	1,0 mg	1.4
Thiamin B1	1,1 mg	1.2
vit. B12	1,2 µg	3
vit. B5	3,2 mg	6
vit. B6	1,3 mg	1,5 (max: 25)
vit. K	131,6 µg	70
vit.C	117,8 mg	110 (max: 1000)
vit.D IU	1,3 UI	200 (max: 2000)
vit.D µg	0,1 µg	20 (max: 50)

Stopové prvky		DDD
Mangan	6,8 mg	(2 - 5)
Měď	1,8 mg	(1 - 5)
Selen	11,1 µg	70
Zinek	8,7 mg	10 (max: 25)
Železo	14,7 mg	10

Ostatní sacharidy, polyoly		DDD
Disacharidy	26,5 g	
Fruktóza	18,1 g	(15 - 50)
Galaktóza	0,2 g	
Glukóza	13,1 g	
Laktóza	0,1 g	
Maltóza	4,3 g	
Manitol	0,0 g	
Monosacharidy	31,5 g	
Rafinóza	0,0 g	
Sacharóza	22,1 g	
Sorbitol	1,6 g	
Stachyóza	0,0 g	

Ostatní		DDD
Aspartam	0,0 mg	
GI (max)	24,9 -	
Kofein	51,5 mg	(max: 400)
Kys.šťavelová	0,0 g	
Theobromin	38,0 mg	(max: 500)

Minerály		DDD
Draslík	2018,5 mg	2000
Fosfor	897,9 mg	700
Hořčík	303,1 mg	350
Sodík	3831,7 mg	(550 - 2400)
Vápník	755,8 mg	1000 (600 - 2500)

Lipidy a látky tukové povahy		DDD
Fytosteroly	22,9 mg	(0,15 - 0,45)
Cholesterol	58,1 mg	300
MUFA	4,4 g	(25 - 39)
PUFA	1,4 g	
SAFA	31,6 g	(max: 27)
Transmastné kyseliny	0,0 g	
ω-3	0,0 g	1,6
ω-6	0,0 g	17

Aminokyseliny		DDD
Alanin	2,0 g	3.6
Arginin	2,3 g	4.2
Cystin	1,0 g	1
Fenylalanin	2,3 g	3.4
Glycin	2,1 g	3.2
Histidin	1,0 g	2.2
Isoleucin	2,0 g	3.6
K.asparagová	3,2 g	6.5
K.glutamová	14,0 g	15
Leucin	3,4 g	6.1
Lysin	1,6 g	5.3
Methionin	0,8 g	1.8
Prolin	4,9 g	5.2
Serin	2,4 g	3.5
Threonin	1,6 g	3
Tryptofan	0,5 g	0.9
Tyrosin	1,3 g	2.8
Valin	2,3 g	4

Specifické indexy přijmu živin		DDD
Aminokys. esenc/neesen	15/33 g	
Poměr n-6/n-3 PUFA	Není číslo:	< 5:1
Poměr SAFA/PUFA/MUFA	1:0,0:0,1	1:1,4:0,6
Sacharidy celkem/Cukry	420/110 g	

PŘÍLOHA P III: JÍDELNÍČEK MUŽI NEPRACUJÍCÍ A JEHO NUTRIČNÍ A ENERGETICKÉ VYHODNOCENÍ

Jídelníček: Den 1				Množství	Energie
Snídaně					
Májka Lahůdkový vepřový krém, Hamé				140,00 g	1219 kJ
Chléb konzumní, pšenično-žitný, kmínový nebo Šumava, průměr	2× 1 krajíc ze středu, silný			140,00 g	1312 kJ
Okurka, okurky, loupaná, syrová, průměr	1× 85 g			85,00 g	44 kJ
Čaj, uvařený, z běžné vody, průměr	1× 250 ml			250,00 g	10 kJ
Citrony, citrony, syrové, bez slupky	1× 1 klín nebo plátek střední ovoce			7,00 g	7 kJ
Jablko, syrové, se slupkou, průměr	1× 1 střední kus			138,00 g	301 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená	1× 500 ml			500,00 g	0 kJ
	Sacharidy:	86,5 g	VJ: 8,6	Energie:	2892,9 kJ
Oběd					
Chilli con carne, hotové jídlo, Hamé Easy Cup				340,00 g	1697 kJ
Chléb konzumní, pšenično-žitný, kmínový nebo Šumava, průměr	2× 1 krajíc ze středu, silný			140,00 g	1312 kJ
Tatranky čoko, Opavia	1× 1 balení klasické			47,00 g	1034 kJ
Paprika, sladká, červená, syrová, průměr	1× 1 střední (7 cm dlouhá, 6,4 cm průměr)			119,00 g	154 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená	2× 500 ml			1000,00 g	0 kJ
	Sacharidy:	138,9 g	VJ: 13,9	Energie:	4195,9 kJ
Večeře					
Lečo s uzeninou, Hamé				320,00 g	1888 kJ
Rohlík pšeničný bílý, průměr	2× 1 kus			86,00 g	893 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená	2× 500 ml			1000,00 g	0 kJ
	Sacharidy:	75,9 g	VJ: 7,6	Energie:	2780,7 kJ
Celkem:	**Sacharidy:**	**301 g**	**Tuky:** **90 g**	**Bílkoviny:** **82 g**	**Energie:** **9870 kJ**

Jídelníček: Den 2				Množství	Energie
Snídaně					
Krůtí maso s vejci - konzerva				140,00 g	1133 kJ
Rohlík pšeničný bílý, průměr			1× 1 kus	43,00 g	446 kJ
Čaj, uvařený, z běžné vody, průměr			1× 250 ml	250,00 g	10 kJ
Mandarinka, syrové ovoce, jedlý podíl, průměr			1× 1 střední ovoce (6cm průměr)	84,00 g	187 kJ
Citrony, citrony, syrové, bez slupky			1× 1 klín nebo plátek střední ovoce	7,00 g	7 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená			1× 500 ml	500,00 g	0 kJ
Chléb konzumní, pšenično-žitný, kmínový nebo Šumava, průměr			2× 1 krajíc ze středu, silný	140,00 g	1312 kJ
	Sacharidy:	97,5 g	VJ: 9,7	Energie:	3094,8 kJ
Oběd					
Maďarský guláš - konzerva				300,00 g	1605 kJ
Chléb konzumní, pšenično-žitný, kmínový nebo Šumava, průměr			2× 1 krajíc ze středu, silný	140,00 g	1312 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená			2× 500 ml	1000,00 g	0 kJ
Tyčinka, tyčinka, Mars			1× 1 tyčinka	58,00 g	1106 kJ
	Sacharidy:	116,1 g	VJ: 11,6	Energie:	4022,9 kJ
Večeře					
Hovězí maso ve vlastní šťávě - konzerva				200,00 g	1336 kJ
Rajská omáčka s kousky rajčat, v konzervě			1× 100 ml	100,00 g	134 kJ
Těstoviny, bezvaječné, domácí, vařené, průměr			3× 2 lžíce zarovnané	120,00 g	623 kJ
Chléb konzumní, pšenično-žitný, kmínový nebo Šumava, průměr			1× 1 krajíc ze středu, silný	70,00 g	656 kJ
Mrkev balená, Tesco, průměr			1× 1 balení	1000,00 g	1420 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená			2× 500 ml	1000,00 g	0 kJ
	Sacharidy:	143,9 g	VJ: 14,4	Energie:	4168,7 kJ

Celkem: Sacharidy: 358 g Tuky: 90 g Bílkoviny: 120 g Energie: 11286 kJ

Jídelníček: Den 3			Množství	Energie
Snídaně				
Džem jablečno-jahodový, Hamé			80,00 g	819 kJ
Chléb konzumní, pšenično-žitný, kmínový nebo Šumava, průměr	2× 1 krajíc ze středu, silný		140,00 g	1312 kJ
Čaj, uvařený, z běžné vody, průměr	1× 250 ml		250,00 g	10 kJ
Citrony, citrony, syrové, bez slupky	1× 1 klín nebo plátek střední ovoce		7,00 g	7 kJ
Rohlík pšeničný bílý, průměr	2× 1 kus		86,00 g	893 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená	1× 500 ml		500,00 g	0 kJ
Okurka, okurky, loupaná, syrová, průměr	1× 85 g		85,00 g	44 kJ
	Sacharidy: 157,1 g	VJ: 15,7	Energie:	3084,6 kJ
Oběd				
Čočka s klobásou - konzerva			360,00 g	2290 kJ
Chléb konzumní, pšenično-žitný, kmínový nebo Šumava, průměr	2× 1 krajíc ze středu, silný		140,00 g	1312 kJ
Paprika, sladká, zelená, syrová, průměr	1× 1 paprika (9,5 cm x 7,6 cm průměr)		164,00 g	138 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená	2× 500 ml		1000,00 g	0 kJ
	Sacharidy: 120,2 g	VJ: 12,0	Energie:	3739,2 kJ
Večeře				
Luncheon meat drůbeží - konzerva			340,00 g	1353 kJ
Chléb konzumní, pšenično-žitný, kmínový nebo Šumava, průměr	2× 1 krajíc ze středu, silný		140,00 g	1312 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená	2× 500 ml		1000,00 g	0 kJ
	Sacharidy: 100,0 g	VJ: 10,0	Energie:	2665,0 kJ
Celkem: Sacharidy: 377 g Tuky: 43 g Bílkoviny: 90 g Energie: 9489 kJ				

Jídelníček: Den 4				Množství	Energie
Snídaně					
Játrová paštika, průměr			8× 1 porce	120,00 g	1602 kJ
Chléb konzumní, pšenično-žitný, kmínový nebo Šumava, průměr			2× 1 krajíc ze středu, silný	140,00 g	1312 kJ
Čaj, uvařený, z běžné vody, průměr			1× 250 ml	250,00 g	10 kJ
Rajčata, různé druhy, syrová, průměr			1× 1 střední rajče	123,00 g	92 kJ
Citróny, citrony, syrové, bez slupky			1× 1 klín nebo plátek střední ovoce	7,00 g	7 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená			1× 500 ml	500,00 g	0 kJ
	Sacharidy:	70,4 g	VJ: 7,0	Energie:	3022,4 kJ
Oběd					
Vepřové maso na hrášku - konzerva				350,00 g	1491 kJ
Tyčinka, muesli, mléčná, průměr, müsli			1× 1 tyčinka	42,00 g	725 kJ
Chléb konzumní, pšenično-žitný, kmínový nebo Šumava, průměr			2× 1 krajíc ze středu, silný	140,00 g	1312 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená			2× 500 ml	1000,00 g	0 kJ
	Sacharidy:	112,8 g	VJ: 11,3	Energie:	3528,1 kJ
Večeře					
Ďábelské maso s fazolí - konzerva				300,00 g	1773 kJ
Chléb konzumní, pšenično-žitný, kmínový nebo Šumava, průměr			2× 1 krajíc ze středu, silný	140,00 g	1312 kJ
Ovocný kompot (broskev, hruška, meruňka, ananas, třešně, hroznové víno), konzervované, extra light nálev, kousky včetně nálevu			1× 100 ml	103,00 g	194 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená			2× 500 ml	1000,00 g	0 kJ
	Sacharidy:	115,6 g	VJ: 11,6	Energie:	3278,4 kJ
Celkem:	**Sacharidy:**	**299 g**	**Tuky:** **85 g**	**Bílkoviny:** **94 g**	**Energie:** **9829 kJ**

Jídelníček: Den 5				Množství	Energie
Snídaně					
Pomazánka Nutella Ferrero				80,00 g	1818 kJ
Chléb konzumní, pšenično-žitný, kmínový nebo Šumava, průměr	2× 1 krajíc ze středu, silný			140,00 g	1312 kJ
Čaj, uvařený, z běžné vody, průměr	1× 250 ml			250,00 g	10 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená	1× 500 ml			500,00 g	0 kJ
Citrony, citrony, syrové, bez slupky	1× 1 klín nebo plátek střední ovoce			7,00 g	7 kJ
	Sacharidy:	109,6 g	VJ: 11,0	Energie:	3146,9 kJ
Oběd					
Segedínský guláš, hotové jídlo, Hamé Easy Cup				360,00 g	1897 kJ
Chléb konzumní, pšenično-žitný, kmínový nebo Šumava, průměr	2× 1 krajíc ze středu, silný			140,00 g	1312 kJ
Hruška, syrová, se slupkou, jedlý podíl, průměr	1× 1 ovoce (8.9 cm x 6.4 cm průměr)			168,00 g	361 kJ
Kofila (Orion), tyčinka z mléčné čokolády s kávovou náplní (50%)	1× 1 tyčinka			35,00 g	717 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená	2× 500 ml			1000,00 g	0 kJ
	Sacharidy:	125,4 g	VJ: 12,5	Energie:	4287,4 kJ
Večeře					
Špagetka, masozeleninová směs, sterilované hotové jídlo v konzervě, Hamé				350,00 g	1719 kJ
Těstoviny, bezvaječné, domácí, vařené, průměr				130,00 g	675 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená	2× 500 ml			1000,00 g	0 kJ
Okurka, okurky, loupaná, syrová, průměr	1× 1 střední			201,00 g	105 kJ
Chléb konzumní, pšenično-žitný, kmínový nebo Šumava, průměr	1× 1 krajíc ze středu, silný			70,00 g	656 kJ
	Sacharidy:	110,3 g	VJ: 11,0	Energie:	3153,6 kJ
Celkem:	**Sacharidy:**	**345 g**	**Tuky: 95 g**	**Bílkoviny: 72 g**	**Energie: 10588 kJ**

Jídelníček: Den 6				Množství	Energie
Snídaně					
Tuňákový salát "Italiano", Giana, konzervováno (pouze malý formát dat z obalu)				140,00 g	742 kJ
Rohlík pšeničný bílý, průměr			2× 1 kus	86,00 g	893 kJ
Čaj, uvařený, z běžné vody, průměr			1× 250 ml	250,00 g	10 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená			1× 500 ml	500,00 g	0 kJ
Citrony, citrony, syrové, bez slupky			1× 1 klín nebo plátek střední ovoce	7,00 g	7 kJ
Chléb konzumní, pšenično-žitný, kmínový nebo Šumava, průměr			2× 1 krajíc ze středu, silný	140,00 g	1312 kJ
	Sacharidy:	116,3 g	VJ: 11,6	Energie:	2963,2 kJ
Oběd					
Moravský závitek - konzerva				380,00 g	1482 kJ
Hroznové víno, hrozny, červené nebo zelené, se slupkou, syrové, průměr			1× 9 kuliček	60,00 g	173 kJ
Chléb konzumní, pšenično-žitný, kmínový nebo Šumava, průměr			2× 1 krajíc ze středu, silný	140,00 g	1312 kJ
Mila Oplatky s mléčnou krémovou náplní v kakaové polevě, Sedita			1× 1 oplatka	50,00 g	1146 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená			2× 500 ml	1000,00 g	0 kJ
	Sacharidy:	125,8 g	VJ: 12,6	Energie:	4112,1 kJ
Večeře					
Slovácká klobása s fazolemi - konzerva				280,00 g	1929 kJ
Chléb konzumní, pšenično-žitný, kmínový nebo Šumava, průměr			2× 1 krajíc ze středu, silný	140,00 g	1312 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená			2× 500 ml	1000,00 g	0 kJ
	Sacharidy:	99,0 g	VJ: 9,9	Energie:	3241,0 kJ

Celkem: Sacharidy: 341 g Tuky: 83 g Bílkoviny: 86 g Energie: 10316 kJ

Jídelníček: Den 7		Množství	Energie
Snídaně			
Májka Paštika s kuřecím masem, Hamé		80,00 g	1239 kJ
Chléb konzumní, pšenično-žitný, kmínový nebo Šumava, průměr	2× 1 krajíc ze středu, silný	140,00 g	1312 kJ
Čaj, uvařený, z běžné vody, průměr	1× 250 ml	250,00 g	10 kJ
Citrony, citrony, syrové, bez slupky	1× 1 klín nebo plátek střední ovoce	7,00 g	7 kJ
Rajčata, různé druhy, syrová, průměr	1× 1 střední rajče	123,00 g	92 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená	1× 500 ml	500,00 g	0 kJ
Sacharidy: 70,4 g VJ: 7,0		Energie:	2660,0 kJ
Oběd			
Sekaná svíčková na smetaně - konzerva		280,00 g	1602 kJ
Chléb konzumní, pšenično-žitný, kmínový nebo Šumava, průměr	1× 1 krajíc ze středu, silný	70,00 g	656 kJ
Těstoviny, bezvaječné, domácí, vařené, průměr		130,00 g	675 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená	2× 500 ml	1000,00 g	0 kJ
CORNY BIG dark chocolate, muesli tyčinka s polevou	1× 1 tyčinka	50,00 g	897 kJ
Sacharidy: 115,5 g VJ: 11,5		Energie:	3828,7 kJ
Večeře			
Houbový guláš - konzerva		320,00 g	893 kJ
Chléb konzumní, pšenično-žitný, kmínový nebo Šumava, průměr	2× 1 krajíc ze středu, silný	140,00 g	1312 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená	2× 500 ml	1000,00 g	0 kJ
Kiwi, syrové, průměr	1× 1 střední ovoce	76,00 g	173 kJ
Sacharidy: 92,2 g VJ: 9,2		Energie:	2377,9 kJ

Celkem: Sacharidy: 278 g Tuky: 81 g Bílkoviny: 70 g Energie: 8867 kJ

Jídelníček: Den 8					Množství	Energie
Snídaně						
Meruňkový džem					80,00 g	910 kJ
Rohlík pšeničný bílý, průměr				2× 1 kus	86,00 g	893 kJ
Citróny, citrony, syrové, bez slupky				1× 1 klín nebo plátek střední ovoce	7,00 g	7 kJ
Hroznové víno, hrozny, červené nebo zelené, se slupkou, syrové, průměr				1× 9 kuliček	60,00 g	173 kJ
Čaj, uvařený, z běžné vody, průměr				1× 250 ml	250,00 g	10 kJ
Chléb konzumní, pšenično-žitný, kmínový nebo Šumava, průměr				1× 1 krajíc ze středu, silný	70,00 g	656 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená				1× 500 ml	500,00 g	0 kJ
	Sacharidy:	139,9 g	VJ:	14,0	Energie:	2647,7 kJ
Oběd						
Chléb konzumní, pšenično-žitný, kmínový nebo Šumava, průměr				2× 1 krajíc ze středu, silný	140,00 g	1312 kJ
Moravský vrabec se zelím - konzerva					280,00 g	1954 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená				2× 500 ml	1000,00 g	0 kJ
Tatranky čoko, Opavia				1× 1 balení klasické	47,00 g	1034 kJ
	Sacharidy:	104,7 g	VJ:	10,5	Energie:	4300,2 kJ
Večeře						
Drůbeží jemná paštika, Hamé					140,00 g	1001 kJ
Chléb konzumní, pšenično-žitný, kmínový nebo Šumava, průměr				2× 1 krajíc ze středu, silný	140,00 g	1312 kJ
Rohlík pšeničný bílý, průměr				1× 1 kus	43,00 g	446 kJ
Okurka, okurky, loupaná, syrová, průměr				1× 85 g	85,00 g	44 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená				2× 500 ml	1000,00 g	0 kJ
	Sacharidy:	90,2 g	VJ:	9,0	Energie:	2803,3 kJ

Celkem: Sacharidy: 335 g Tuky: 77 g Bílkoviny: 71 g Energie: 9751 kJ

Jídelníček: Den 9			Množství	Energie
Snídaně				
Makrela - řezy v oleji			80,00 g	1058 kJ
Rohlík pšeničný bílý, průměr		1× 1 kus	43,00 g	446 kJ
Čaj, uvařený, z běžné vody, průměr		1× 250 ml	250,00 g	10 kJ
Jablko, syrové, se slupkou, průměr		1× 1 střední kus	138,00 g	301 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená		1× 500 ml	500,00 g	0 kJ
Citróny, citrony, syrové, bez slupky		1× 1 klín nebo plátek střední ovoce	7,00 g	7 kJ
Chléb konzumní, pšenično-žitný, kmínový nebo Šumava, průměr		2× 1 krajíc ze středu, silný	140,00 g	1312 kJ
	Sacharidy: 104,6 g	VJ: 10,5	Energie:	3134,1 kJ
Oběd				
Zálesácký guláš - konzerva			360,00 g	1411 kJ
Chléb konzumní, pšenično-žitný, kmínový nebo Šumava, průměr		2× 1 krajíc ze středu, silný	140,00 g	1312 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená		2× 500 ml	1000,00 g	0 kJ
Tyčinka, tyčinka, Chunky		1× 1 tyčinka	40,00 g	795 kJ
Mandarinka, syrové ovoce, jedlý podíl, průměr		1× 1 střední ovoce (6cm průměr)	84,00 g	187 kJ
Mrkev balená, Tesco, průměr		1× 1 porce	80,00 g	114 kJ
	Sacharidy: 114,5 g	VJ: 11,4	Energie:	3818,7 kJ
Večeře				
Vepřová játra na cibulce - konzerva			240,00 g	986 kJ
Banán, syrový, jedlý podíl, různé druhy, průměr		1× 1 střední banán	90,00 g	334 kJ
Chléb konzumní, pšenično-žitný, kmínový nebo Šumava, průměr		2× 1 krajíc ze středu, silný	140,00 g	1312 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená		2× 500 ml	1000,00 g	0 kJ
Rajčata, různé druhy, syrová, průměr		1× 1 střední rajče	123,00 g	92 kJ
	Sacharidy: 99,9 g	VJ: 10,0	Energie:	2724,4 kJ

Celkem: Sacharidy: 319 g Tuky: 79 g Bílkoviny: 90 g Energie: 9677 kJ

Jídelníček: Den 10				Množství	Energie
Snídaně					
Ďábelské tousty s uzeninou, směs na topinky, Hamé				160,00 g	1128 kJ
Rohlík pšeničný bílý, průměr			1× 1 kus	43,00 g	446 kJ
Čaj, uvařený, z běžné vody, průměr			1× 250 ml	250,00 g	10 kJ
Okurka, okurky, loupaná, syrová, průměr			1× 85 g	85,00 g	44 kJ
Citrony, citrony, syrové, bez slupky			1× 1 klín nebo plátek střední ovoce	7,00 g	7 kJ
Chléb konzumní, pšenično-žitný, kmínový nebo Šumava, průměr			2× 1 krajíc ze středu, silný	140,00 g	1312 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená			1× 500 ml	500,00 g	0 kJ
	Sacharidy:	93,5 g	VJ: 9,3	Energie:	2947,0 kJ
Oběd					
Čočka s klobásou (15%uzeniny, 17% čočky)) , sterilovaná směs, Hamé				360,00 g	2290 kJ
Hruška, syrová, se slupkou, jedlý podíl, průměr			1× 1 ovoce (8.9 cm x 6.4 cm průměr)	168,00 g	361 kJ
Tyčinka, muesli, mléčná, průměr, müsli			1× 1 tyčinka	42,00 g	725 kJ
Chléb konzumní, pšenično-žitný, kmínový nebo Šumava, průměr			2× 1 krajíc ze středu, silný	140,00 g	1312 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená			2× 500 ml	1000,00 g	0 kJ
	Sacharidy:	163,8 g	VJ: 16,4	Energie:	4687,9 kJ
Večeře					
Bramborový guláš s uzeninou - konzerva				320,00 g	1686 kJ
Chléb konzumní, pšenično-žitný, kmínový nebo Šumava, průměr			2× 1 krajíc ze středu, silný	140,00 g	1312 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená			2× 500 ml	1000,00 g	0 kJ
	Sacharidy:	92,3 g	VJ: 9,2	Energie:	2998,2 kJ

Celkem: Sacharidy: 350 g Tuky: 87 g Bílkoviny: 89 g Energie: 10633 kJ

Jídelníček: Den 11					Množství	Energie
Snídaně						
Májka Lahůdkový vepřový krém, Hamé					140,00 g	1219 kJ
Rohlík pšeničný bílý, průměr				2× 1 kus	86,00 g	893 kJ
Čaj, uvařený, z běžné vody, průměr				1× 250 ml	250,00 g	10 kJ
Citrony, citrony, syrové, bez slupky				1× 1 klín nebo plátek střední ovoce	7,00 g	7 kJ
Paprika, sladká, žlutá, syrová, průměr				1× 10 plátků	52,00 g	58 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená				1× 500 ml	500,00 g	0 kJ
	Sacharidy:	49,9 g	VJ:	5,0	Energie:	2187,0 kJ
Oběd						
Chilli con carne, hotové jídlo, Hamé Easy Cup					340,00 g	1697 kJ
Chléb konzumní, pšenično-žitný, kmínový nebo Šumava, průměr				2× 1 krajíc ze středu, silný	140,00 g	1312 kJ
Mila Oplatky s mléčnou krémovou náplní v kakaové polevě, Sedita				1× 1 oplatka	50,00 g	1146 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená				2× 500 ml	1000,00 g	0 kJ
	Sacharidy:	128,2 g	VJ:	12,8	Energie:	4153,9 kJ
Večeře						
Lečo s uzeninou, Hamé					320,00 g	1888 kJ
Chléb konzumní, pšenično-žitný, kmínový nebo Šumava, průměr				2× 1 krajíc ze středu, silný	140,00 g	1312 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená				2× 500 ml	1000,00 g	0 kJ
	Sacharidy:	94,9 g	VJ:	9,5	Energie:	3199,8 kJ

Celkem: Sacharidy: 273 g Tuky: 93 g Bílkoviny: 81 g Energie: 9541 kJ

Jídelníček: Den 12					Množství	Energie
Snídaně						
Játrová paštika, průměr				8× 1 porce	120,00 g	1602 kJ
Chléb konzumní, pšenično-žitný, kmínový nebo Šumava, průměr				2× 1 krajíc ze středu, silný	140,00 g	1312 kJ
Mrkev balená, Tesco, průměr				1× 1 porce	80,00 g	114 kJ
Čaj, uvařený, z běžné vody, průměr				1× 250 ml	250,00 g	10 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená				1× 500 ml	500,00 g	0 kJ
Citróny, citrony, syrové, bez slupky				1× 1 klín nebo plátek střední ovoce	7,00 g	7 kJ
	Sacharidy:	71,5 g	VJ:	7,1	Energie:	3043,7 kJ
Oběd						
Maďarský guláš - konzerva					340,00 g	1819 kJ
Chléb konzumní, pšenično-žitný, kmínový nebo Šumava, průměr				3× 1 krajíc ze středu, silný	210,00 g	1968 kJ
Hruška, syrová, se slupkou, jedlý podíl, průměr				1× 1 ovoce (8.9 cm x 6.4 cm průměr)	168,00 g	361 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená				2× 500 ml	1000,00 g	0 kJ
	Sacharidy:	128,7 g	VJ:	12,9	Energie:	4147,9 kJ
Večeře						
Hovězí maso ve vlastní šťávě - konzerva					200,00 g	1336 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená				2× 500 ml	1000,00 g	0 kJ
Rajská omáčka s kousky rajčat, v konzervě				1× 100 ml	100,00 g	134 kJ
Chléb konzumní, pšenično-žitný, kmínový nebo Šumava, průměr				2× 1 krajíc ze středu, silný	140,00 g	1312 kJ
Těstoviny, bezvaječné, domácí, vařené, průměr				3× 2 lžíce zarovnané	120,00 g	623 kJ
	Sacharidy:	101,2 g	VJ:	10,1	Energie:	3404,6 kJ

Celkem: Sacharidy: 301 g Tuky: 96 g Bílkoviny: 116 g Energie: 10596 kJ

Jídelníček: Den 13				Množství	Energie
Snídaně					
Rohlík pšeničný bílý, průměr			2× 1 kus	86,00 g	893 kJ
Chléb konzumní, pšenično-žitný, kmínový nebo Šumava, průměr		2× 1 krajíc ze středu, silný		140,00 g	1312 kJ
Extra džem jahoda, Tesco				80,00 g	809 kJ
Čaj, uvařený, z běžné vody, průměr			1× 250 ml	250,00 g	10 kJ
Citrony, citrony, syrové, bez slupky		1× 1 klín nebo plátek střední ovoce		7,00 g	7 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená			1× 500 ml	500,00 g	0 kJ
	Sacharidy:	154,5 g	VJ: 15,5	Energie:	3030,0 kJ
Oběd					
Vepřové maso na hrášku - konzerva				350,00 g	1491 kJ
Jablko, syrové, se slupkou, průměr			1× 1 střední kus	138,00 g	301 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená			2× 500 ml	1000,00 g	0 kJ
Tatranky čoko, Opavia		1× 1 balení klasické		47,00 g	1034 kJ
Chléb konzumní, pšenično-žitný, kmínový nebo Šumava, průměr		2× 1 krajíc ze středu, silný		140,00 g	1312 kJ
	Sacharidy:	128,6 g	VJ: 12,9	Energie:	4137,6 kJ
Večeře					
Luncheon meat drůbeží - konzerva				340,00 g	1353 kJ
Chléb konzumní, pšenično-žitný, kmínový nebo Šumava, průměr		2× 1 krajíc ze středu, silný		140,00 g	1312 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená			2× 500 ml	1000,00 g	0 kJ
Pomeranč, různé druhy, syrový, jedlý podíl, průměr			1× 1 velký	185,00 g	364 kJ
	Sacharidy:	121,7 g	VJ: 12,2	Energie:	3029,5 kJ
Celkem:	**Sacharidy:**	**405 g**	**Tuky:** **51 g**	**Bílkoviny:** **89 g**	**Energie:** **10197 kJ**

Jídelníček: Den 14			Množství	Energie
Snídaně				
Krůtí maso s vejci - konzerva			140,00 g	1133 kJ
Chléb konzumní, pšenično-žitný, kmínový nebo Šumava, průměr	2× 1 krajíc ze středu, silný		140,00 g	1312 kJ
Citróny, citrony, syrové, bez slupky	1× 1 klín nebo plátek střední ovoce		7,00 g	7 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená	1× 500 ml		500,00 g	0 kJ
Čaj, uvařený, z běžné vody, průměr	1× 250 ml		250,00 g	10 kJ
Paprika, sladká, červená, syrová, průměr	1× 1 malá		74,00 g	95 kJ
	Sacharidy: 68,9 g	VJ: 6,9	Energie:	2556,6 kJ
Oběd				
Slepice na smetaně - konzerva			360,00 g	1400 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená	2× 500 ml		1000,00 g	0 kJ
Těstoviny, bezvaječné, domácí, vařené, průměr			130,00 g	675 kJ
Mila Oplatky s mléčnou krémovou náplní v kakaové polevě, Sedita	1× 1 oplatka		50,00 g	1146 kJ
Chléb konzumní, pšenično-žitný, kmínový nebo Šumava, průměr	1× 1 krajíc ze středu, silný		70,00 g	656 kJ
	Sacharidy: 107,2 g	VJ: 10,7	Energie:	3876,5 kJ
Večeře				
Ďábelské maso s fazolí - konzerva			340,00 g	2009 kJ
Chléb konzumní, pšenično-žitný, kmínový nebo Šumava, průměr	2× 1 krajíc ze středu, silný		140,00 g	1312 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená	2× 500 ml		1000,00 g	0 kJ
	Sacharidy: 109,1 g	VJ: 10,9	Energie:	3321,2 kJ

Celkem: Sacharidy: 285 g Tuky: 85 g Bílkoviny: 104 g Energie: 9754 kJ

Základní přehled

	Energie	Sacharidy	Cukry	Tuky	Sat. tuky	Bílkoviny	Vláknina	Cholest.	Vápník	Vit. C
Průměr	10028 kJ	326,2 g	73,3 g	81,1 g	25,9 g	89,5 g	25,6 g	49,2 mg	688,0 mg	71,3 mg
DDD / Cíl	102 %	98 %	113 %	123 %	130 %	113 %	67 %	21 %	86 %	95 %

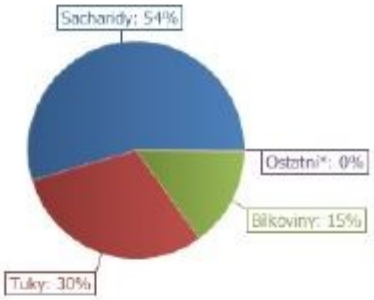
	Železo	Sodík	Draslík	Fosfor	Hořčík
Průměr	12 mg	3249 mg	1703 mg	759 mg	252 mg
DDD / Cíl	88 %	217 %	36 %	69 %	72 %

Hodnoty na kilogram hmotnosti

	Hodnoty	Referenční
Bílkoviny na kg	1,3 g/kg	0,8 - 1,5 g/kg
Energie na kg	33,9 kcal/kg	25 - 35 kcal/kg

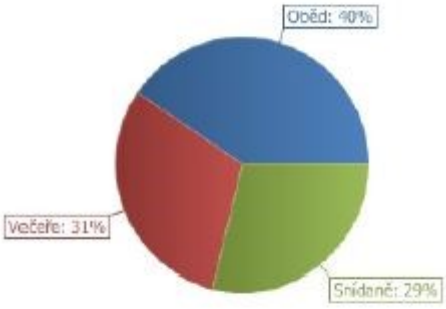
Rozložení energie

1g S/4 kcal, 1g T/9 kcal, 1g B/4 kcal

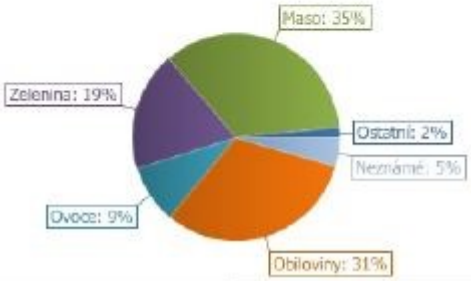


* Ostatní zahrnuje alkohol, polyoly, vlákninu a organické kyseliny

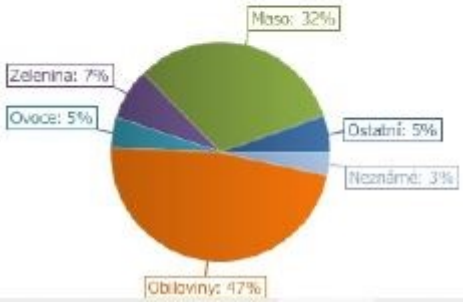
Rozložení energie v jídlech



Kategorie podle hmotnosti



Kategorie podle energie



Základní údaje		DDD
Alkohol (ethanol)	0,0 g	(max: 20)
Bílkoviny	89,5 g	59 (max: 140)
Cukry	73,3 g	108
Energie	10028,2 kJ	9800
Popel	5,6 g	
Sacharidy	326,2 g	300 (265 - 360)
Tuky	81,1 g	79 (66 - 111)
Vláknina	25,6 g	(min: 30)
Voda	3246,4 g	2600

Vitamíny		DDD
Alfa tokoferol	1,9 mg	14 (4 - 300)
Beta karoten	7376,1 µg	4000 (2000 - 10000)
Folláty	99,2 µg	300
Cholin	15,6 mg	550 (max: 3500)
Kys.listová	60,8 µg	200 (max: 1000)
Niacin ekv.	13,5 NE	16
Niacin vit. B3	8,2 mg	15
Retinol - vit.A	192,6 µg	1000 (max: 1500)
Riboflavin B2	0,8 mg	1.4
Thiamin B1	0,9 mg	1.2
vit. B12	1,0 µg	3
vit. B5	2,7 mg	6
vit. B6	1,0 mg	1,5 (max: 25)
vit. K	117,8 µg	70
vit.C	71,3 mg	110 (max: 1000)
vit.D IU	0,7 UI	200 (max: 2000)
vit.D µg	0,1 µg	20 (max: 50)

Stopové prvky		DDD
Mangan	5,8 mg	(2 - 5)
Měď	1,5 mg	(1 - 5)
Selen	8,6 µg	70
Zinek	7,3 mg	10 (max: 25)
Železo	12,3 mg	10

Ostatní sacharidy, polyoly		DDD
Disacharidy	19,8 g	
Fruktóza	8,3 g	(15 - 50)
Galaktóza	0,0 g	
Glukóza	6,1 g	
Laktóza	0,0 g	
Maltóza	3,6 g	
Manitol	0,0 g	
Monosacharidy	14,4 g	
Rafinóza	0,0 g	
Sacharóza	16,1 g	
Sorbitol	0,9 g	
Stachyóza	0,0 g	

Ostatní		DDD
Aspartam	0,0 mg	
GI (max)	24,9 -	
Kofein	50,8 mg	(max: 400)
Kys.šťavelová	0,0 g	
Theobromin	25,0 mg	(max: 500)

Minerály		DDD
Draslík	1703,3 mg	2000
Fosfor	759,4 mg	700
Hořčík	251,5 mg	350
Sodík	3249,2 mg	(550 - 2400)
Vápník	688,0 mg	1000 (500 - 2500)

Lipidy a látky tukové povahy		DDD
Fytosteroly	11,6 mg	(0,15 - 0,45)
Cholesterol	49,2 mg	300
MUFA	3,0 g	(25 - 39)
PUFA	1,1 g	
SAFA	25,9 g	(max: 27)
Transmastné kyseliny	0,0 g	
ω-3	0,0 g	1,6
ω-6	0,0 g	17

Aminokyseliny		DDD
Alanin	1,7 g	3.6
Arginin	1,9 g	4.2
Cystin	0,9 g	1
Fenylalanin	1,9 g	3.4
Glycin	1,8 g	3.2
Histidin	0,9 g	2.2
Isoleucin	1,7 g	3.6
K.asparagová	2,7 g	6.5
K.glutamová	11,6 g	15
Leucin	2,8 g	6.1
Lysin	1,3 g	5.3
Methionin	0,6 g	1.8
Prolin	4,0 g	5.2
Serin	2,0 g	3.5
Threonin	1,4 g	3
Tryptofan	0,4 g	0.9
Tyrosin	1,1 g	2.8
Valin	1,9 g	4

Specifické indexy přijmu živin		DDD
Aminokys. esenc/neesen	13/28 g	
Poměr n-6/n-3 PUFA	Není číslo:	< 5:1
Poměr SAFA/PUFA/MUFA	1:0,0:0,1	1:1,4:0,8
Sacharidy celkem/Cukry	326/73 g	

PŘÍLOHA P IV: JÍDELNÍČEK ŽENY PRACUJÍCÍ A JEHO NUTRIČNÍ A ENERGETICKÉ VYHODNOCENÍ

Jídelníček: Den 1					Množství	Energie
Snídaně						
Májka Lahůdkový vepřový krém, Hamé					140,00 g	1219 kJ
Chléb konzumní, pšenično-žitný, kmínový nebo Šumava, průměr		2× 1 krajíc ze středu, silný			140,00 g	1312 kJ
Okurka, okurky, loupaná, syrová, průměr				1× 85 g	85,00 g	44 kJ
Čaj, uvařený, z běžné vody, průměr				1× 250 ml	250,00 g	10 kJ
Citróny, citrony, syrové, bez slupky		1× 1 klín nebo plátek střední ovoce			7,00 g	7 kJ
Jablko, syrové, se slupkou, průměr				1× 1 střední kus	138,00 g	301 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená				1× 500 ml	500,00 g	0 kJ
	Sacharidy:	86,5 g	VJ:	8,6	Energie:	2892,9 kJ
Oběd						
Chilli con carne, hotové jídlo, Hamé Easy Cup					340,00 g	1697 kJ
Chléb konzumní, pšenično-žitný, kmínový nebo Šumava, průměr		2× 1 krajíc ze středu, silný			140,00 g	1312 kJ
Tatranky čoko, Opavia				1× 1 balení klasické	47,00 g	1034 kJ
Paprika, sladká, červená, syrová, průměr		1× 1 střední (7 cm dlouhá, 6,4 cm průměr)			119,00 g	154 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená				2× 500 ml	1000,00 g	0 kJ
	Sacharidy:	138,9 g	VJ:	13,9	Energie:	4195,9 kJ
Večeře						
Lečo s uzeninou, Hamé					320,00 g	1888 kJ
Rohlík pšeničný bílý, průměr				2× 1 kus	86,00 g	893 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená				2× 500 ml	1000,00 g	0 kJ
	Sacharidy:	75,9 g	VJ:	7,6	Energie:	2780,7 kJ
Celkem:	**Sacharidy:**	**301 g**	**Tuky:**	**90 g**	**Bílkoviny:**	**82 g**	**Energie:**	**9870 kJ**

Jídelníček: Den 2					Množství	Energie
Snídaně						
Krůtí maso s vejci - konzerva					140,00 g	1133 kJ
Rohlík pšeničný bílý, průměr				1× 1 kus	43,00 g	446 kJ
Čaj, uvařený, z běžné vody, průměr				1× 250 ml	250,00 g	10 kJ
Mandarinka, syrové ovoce, jedlý podíl, průměr				1× 1 střední ovoce (6cm průměr)	84,00 g	187 kJ
Citrony, citrony, syrové, bez slupky				1× 1 klín nebo plátek střední ovoce	7,00 g	7 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená				1× 500 ml	500,00 g	0 kJ
Chléb konzumní, pšenično-žitný, kmínový nebo Šumava, průměr				2× 1 krajíc ze středu, silný	140,00 g	1312 kJ
	Sacharidy:	97,5 g	VJ:	9,7	Energie:	3094,8 kJ
Oběd						
Maďarský guláš - konzerva					300,00 g	1605 kJ
Chléb konzumní, pšenično-žitný, kmínový nebo Šumava, průměr				2× 1 krajíc ze středu, silný	140,00 g	1312 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená				2× 500 ml	1000,00 g	0 kJ
Tyčinka, tyčinka, Mars				1× 1 tyčinka	58,00 g	1106 kJ
	Sacharidy:	116,1 g	VJ:	11,6	Energie:	4022,9 kJ
Večeře						
Hovězí maso ve vlastní šťávě - konzerva					200,00 g	1336 kJ
Rajská omáčka s kousky rajčat, v konzervě				1× 100 ml	100,00 g	134 kJ
Těstoviny, bezvaječné, domácí, vařené, průměr				3× 2 lžíce zarovnané	120,00 g	623 kJ
Chléb konzumní, pšenično-žitný, kmínový nebo Šumava, průměr				1× 1 krajíc ze středu, silný	70,00 g	656 kJ
Hroznové víno, hrozny, červené nebo zelené, se slupkou, syrové, průměr				1× 9 kuliček	60,00 g	173 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená				2× 500 ml	1000,00 g	0 kJ
	Sacharidy:	80,8 g	VJ:	8,1	Energie:	2921,5 kJ

Celkem: Sacharidy: 294 g Tuky: 88 g Bílkoviny: 110 g Energie: 10039 kJ

Jídelníček: Den 3					Množství	Energie
Snídaně						
Džem jablečno-jahodový, Hamé					80,00 g	819 kJ
Chléb konzumní, pšenično-žitný, kmínový nebo Šumava, průměr	2× 1 krajíc ze středu, silný				140,00 g	1312 kJ
Čaj, uvařený, z běžné vody, průměr	1× 250 ml				250,00 g	10 kJ
Citrony, citrony, syrové, bez slupky	1× 1 klín nebo plátek střední ovoce				7,00 g	7 kJ
Rohlík pšeničný bílý, průměr	2× 1 kus				86,00 g	893 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená	1× 500 ml				500,00 g	0 kJ
Okurka, okurky, loupaná, syrová, průměr	1× 85 g				85,00 g	44 kJ
	Sacharidy:	157,1 g	VJ:	15,7	Energie:	3084,6 kJ
Oběd						
Čočka s klobásou - konzerva					360,00 g	2290 kJ
Paprika, sladká, zelená, syrová, průměr	1× 1 paprika (9,5 cm x 7,6 cm průměr)				164,00 g	138 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená	2× 500 ml				1000,00 g	0 kJ
Chléb konzumní, pšenično-žitný, kmínový nebo Šumava, průměr	2× 1 krajíc ze středu, silný				140,00 g	1312 kJ
	Sacharidy:	120,2 g	VJ:	12,0	Energie:	3739,2 kJ
Večeře						
Luncheon meat drůbeží - konzerva					340,00 g	1353 kJ
Chléb konzumní, pšenično-žitný, kmínový nebo Šumava, průměr	2× 1 krajíc ze středu, silný				140,00 g	1312 kJ
Kiwi, syrové, průměr	1× 1 střední ovoce				76,00 g	173 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená	2× 500 ml				1000,00 g	0 kJ
	Sacharidy:	108,8 g	VJ:	10,9	Energie:	2838,3 kJ

Celkem: Sacharidy: 386 g Tuky: 43 g Bílkoviny: 91 g Energie: 9662 kJ

Jídelníček: Den 4			Množství	Energie
Snídaně				
Játrová paštika, průměr		8× 1 porce	120,00 g	1602 kJ
Čaj, uvařený, z běžné vody, průměr		1× 250 ml	250,00 g	10 kJ
Rajčata, různé druhy, syrová, průměr		1× 1 střední rajče	123,00 g	92 kJ
Citróny, citrony, syrové, bez slupky		1× 1 klín nebo plátek střední ovoce	7,00 g	7 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená		1× 500 ml	500,00 g	0 kJ
Chléb konzumní, pšenično-žitný, kmínový nebo Šumava, průměr		2× 1 krajíc ze středu, silný	140,00 g	1312 kJ
	Sacharidy: 70,4 g	VJ: 7,0	Energie:	3022,4 kJ
Oběd				
Vepřové maso na hrášku - konzerva			350,00 g	1491 kJ
Tyčinka, muesli, mléčná, průměr, müsli		1× 1 tyčinka	42,00 g	725 kJ
Chléb konzumní, pšenično-žitný, kmínový nebo Šumava, průměr		2× 1 krajíc ze středu, silný	140,00 g	1312 kJ
Pomeranč, různé druhy, syrový, jedlý podíl, průměr		1× 1 velký	185,00 g	364 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená		2× 500 ml	1000,00 g	0 kJ
	Sacharidy: 134,5 g	VJ: 13,5	Energie:	3892,6 kJ
Večeře				
Ďábelské maso s fazolí - konzerva			300,00 g	1773 kJ
Chléb konzumní, pšenično-žitný, kmínový nebo Šumava, průměr		2× 1 krajíc ze středu, silný	140,00 g	1312 kJ
Ovocný kompot (broskev, hruška, meruňka, ananas, třešně, hroznové víno), konzervované, extra light nálev, kousky včetně nálevu		1× 100 ml	103,00 g	194 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená		2× 500 ml	1000,00 g	0 kJ
	Sacharidy: 115,6 g	VJ: 11,6	Energie:	3278,4 kJ
Celkem:	**Sacharidy: 321 g**	**Tuky: 86 g**	**Bílkoviny: 96 g**	**Energie: 10193 kJ**

Jídelníček: Den 5					Množství	Energie
Snídaně						
Pomazánka Nutella Ferrero					80,00 g	1818 kJ
Chléb konzumní, pšenično-žitný, kmínový nebo Šumava, průměr		2× 1 krajíc ze středu, silný			140,00 g	1312 kJ
Čaj, uvařený, z běžné vody, průměr				1× 250 ml	250,00 g	10 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená				1× 500 ml	500,00 g	0 kJ
Citrony, citrony, syrové, bez slupky		1× 1 klín nebo plátek střední ovoce			7,00 g	7 kJ
	Sacharidy:	109,6 g	VJ:	11,0	Energie:	3146,9 kJ
Oběd						
Segedínský guláš, hotové jídlo, Hamé Easy Cup					360,00 g	1897 kJ
Chléb konzumní, pšenično-žitný, kmínový nebo Šumava, průměr		2× 1 krajíc ze středu, silný			140,00 g	1312 kJ
Hruška, syrová, se slupkou, jedlý podíl, průměr		1× 1 ovoce (8.9 cm x 6.4 cm průměr)			168,00 g	361 kJ
Kofila (Orion), tyčinka z mléčné čokolády s kávovou náplní (50%)				1× 1 tyčinka	35,00 g	717 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená				2× 500 ml	1000,00 g	0 kJ
	Sacharidy:	125,4 g	VJ:	12,5	Energie:	4287,4 kJ
Večeře						
Špagetka, masozeleninová směs, sterilované hotové jídlo v konzervě, Hamé					350,00 g	1719 kJ
Těstoviny, bezvaječné, domácí, vařené, průměr					130,00 g	675 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená				2× 500 ml	1000,00 g	0 kJ
Okurka, okurky, loupaná, syrová, průměr				1× 1 střední	201,00 g	105 kJ
Chléb konzumní, pšenično-žitný, kmínový nebo Šumava, průměr		1× 1 krajíc ze středu, silný			70,00 g	656 kJ
	Sacharidy:	110,3 g	VJ:	11,0	Energie:	3153,6 kJ

Celkem: Sacharidy: 345 g Tuky: 95 g Bílkoviny: 72 g Energie: 10588 kJ

Jídelníček: Den 6					Množství	Energie
Snídaně						
Tuňákový salát "Italiano", Giana, konzervováno (pouze malý formát dat z obalu)					140,00 g	742 kJ
Rohlík pšeničný bílý, průměr				2× 1 kus	86,00 g	893 kJ
Čaj, uvařený, z běžné vody, průměr				1× 250 ml	250,00 g	10 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená				1× 500 ml	500,00 g	0 kJ
Citróny, citrony, syrové, bez slupky				1× 1 klín nebo plátek střední ovoce	7,00 g	7 kJ
Chléb konzumní, pšenično-žitný, kmínový nebo Šumava, průměr				2× 1 krajíc ze středu, silný	140,00 g	1312 kJ
	Sacharidy:	116,3 g	VJ:	11,6	Energie:	2963,2 kJ
Oběd						
Moravský závitek - konzerva					380,00 g	1482 kJ
Hroznové víno, hrozny, červené nebo zelené, se slupkou, syrové, průměr				1× 9 kuliček	60,00 g	173 kJ
Chléb konzumní, pšenično-žitný, kmínový nebo Šumava, průměr				2× 1 krajíc ze středu, silný	140,00 g	1312 kJ
Mila Oplatky s mléčnou krémovou náplní v kakaové polevě, Sedita				1× 1 oplatka	50,00 g	1146 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená				2× 500 ml	1000,00 g	0 kJ
	Sacharidy:	125,8 g	VJ:	12,6	Energie:	4112,1 kJ
Večeře						
Slovácká klobása s fazolemi - konzerva					280,00 g	1929 kJ
Chléb konzumní, pšenično-žitný, kmínový nebo Šumava, průměr				2× 1 krajíc ze středu, silný	140,00 g	1312 kJ
Kiwi, syrové, průměr				1× 1 střední ovoce	76,00 g	173 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená				2× 500 ml	1000,00 g	0 kJ
	Sacharidy:	107,8 g	VJ:	10,8	Energie:	3414,3 kJ

Celkem: Sacharidy: 350 g Tuky: 84 g Bílkoviny: 87 g Energie: 10490 kJ

Jídelníček: Den 7					Množství	Energie
Snídaně						
Májka Paštika s kuřecím masem, Hamé					80,00 g	1239 kJ
Chléb konzumní, pšenično-žitný, kmínový nebo Šumava, průměr				2× 1 krajíc ze středu, silný	140,00 g	1312 kJ
Čaj, uvařený, z běžné vody, průměr				1× 250 ml	250,00 g	10 kJ
Citrony, citrony, syrové, bez slupky				1× 1 klín nebo plátek střední ovoce	7,00 g	7 kJ
Rajčata, různé druhy, syrová, průměr				1× 1 střední rajče	123,00 g	92 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená				1× 500 ml	500,00 g	0 kJ
	Sacharidy:	70,4 g	VJ:	7,0	Energie:	2660,0 kJ
Oběd						
Sekaná svíčková na smetaně - konzerva					280,00 g	1602 kJ
Chléb konzumní, pšenično-žitný, kmínový nebo Šumava, průměr				1× 1 krajíc ze středu, silný	70,00 g	656 kJ
Těstoviny, bezvaječné, domácí, vařené, průměr					130,00 g	675 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená				2× 500 ml	1000,00 g	0 kJ
CORNY BIG dark chocolate, muesli tyčinka s polevou				1× 1 tyčinka	50,00 g	897 kJ
Banán, syrový, jedlý podíl, různé druhy, průměr				1× 1 střední banán	90,00 g	334 kJ
	Sacharidy:	136,0 g	VJ:	13,6	Energie:	4162,6 kJ
Večeře						
Houbový guláš - konzerva					320,00 g	893 kJ
Chléb konzumní, pšenično-žitný, kmínový nebo Šumava, průměr				2× 1 krajíc ze středu, silný	140,00 g	1312 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená				2× 500 ml	1000,00 g	0 kJ
Tyčinka, muesli, mléčná, průměr, müsli				1× 1 tyčinka	42,00 g	725 kJ
Pomeranč, různé druhy, syrový, jedlý podíl, průměr				1× 1 střední	110,00 g	217 kJ
	Sacharidy:	126,6 g	VJ:	12,7	Energie:	3146,6 kJ

Celkem: Sacharidy: 333 g Tuky: 85 g Bílkoviny: 73 g Energie: 9969 kJ

Jídelníček: Den 8					Množství	Energie
Snídaně						
Meruňkový džem					80,00 g	910 kJ
Rohlík pšeničný bílý, průměr				2× 1 kus	86,00 g	893 kJ
Citróny, citrony, syrové, bez slupky				1× 1 klín nebo plátek střední ovoce	7,00 g	7 kJ
Hroznové víno, hrozny, červené nebo zelené, se slupkou, syrové, průměr				1× 9 kuliček	60,00 g	173 kJ
Chléb konzumní, pšenično-žitný, kmínový nebo Šumava, průměr				1× 1 krajíc ze středu, silný	70,00 g	656 kJ
Čaj, uvařený, z běžné vody, průměr				1× 250 ml	250,00 g	10 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená				1× 500 ml	500,00 g	0 kJ
	Sacharidy:	139,9 g	VJ:	14,0	Energie:	2647,7 kJ
Oběd						
Moravský vrabec se zelím - konzerva					280,00 g	1954 kJ
Chléb konzumní, pšenično-žitný, kmínový nebo Šumava, průměr				2× 1 krajíc ze středu, silný	140,00 g	1312 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená				2× 500 ml	1000,00 g	0 kJ
Tatranky čoko, Opavia				1× 1 balení klasické	47,00 g	1034 kJ
	Sacharidy:	104,7 g	VJ:	10,5	Energie:	4300,2 kJ
Večeře						
Drůbeží jemná paštika, Hamé					140,00 g	1001 kJ
Chléb konzumní, pšenično-žitný, kmínový nebo Šumava, průměr				2× 1 krajíc ze středu, silný	140,00 g	1312 kJ
Rohlík pšeničný bílý, průměr				1× 1 kus	43,00 g	446 kJ
Okurka, okurky, loupaná, syrová, průměr				1× 85 g	85,00 g	44 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená				2× 500 ml	1000,00 g	0 kJ
	Sacharidy:	90,2 g	VJ:	9,0	Energie:	2803,3 kJ

Celkem: Sacharidy: 335 g Tuky: 77 g Bílkoviny: 71 g Energie: 9751 kJ

Jídelníček: Den 9				Množství	Energie
Snídaně					
Makrela - řezy v oleji				80,00 g	1058 kJ
Rohlík pšeničný bílý, průměr			1× 1 kus	43,00 g	446 kJ
Čaj, uvařený, z běžné vody, průměr			1× 250 ml	250,00 g	10 kJ
Jablko, syrové, se slupkou, průměr			1× 1 střední kus	138,00 g	301 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená			1× 500 ml	500,00 g	0 kJ
Citrony, citrony, syrové, bez slupky			1× 1 klín nebo plátek střední ovoce	7,00 g	7 kJ
Chléb konzumní, pšenično-žitný, kmínový nebo Šumava, průměr			2× 1 krajíc ze středu, silný	140,00 g	1312 kJ
	Sacharidy:	104,6 g	VJ: 10,5	Energie:	3134,1 kJ
Oběd					
Voda, minerální, PERRIER, balená			2× 500 ml	1000,00 g	0 kJ
Zálesácký guláš - konzerva				360,00 g	1411 kJ
Chléb konzumní, pšenično-žitný, kmínový nebo Šumava, průměr			2× 1 krajíc ze středu, silný	140,00 g	1312 kJ
Tyčinka, tyčinka, Chunky			1× 1 tyčinka	40,00 g	795 kJ
Mandarinka, syrové ovoce, jedlý podíl, průměr			1× 1 střední ovoce (6cm průměr)	84,00 g	187 kJ
Mrkev balená, Tesco, průměr			1× 1 porce	80,00 g	114 kJ
	Sacharidy:	114,5 g	VJ: 11,4	Energie:	3818,7 kJ
Večeře					
Vepřová játra na cibulce - konzerva				240,00 g	986 kJ
Banán, syrový, jedlý podíl, různé druhy, průměr			1× 1 střední banán	90,00 g	334 kJ
Chléb konzumní, pšenično-žitný, kmínový nebo Šumava, průměr			2× 1 krajíc ze středu, silný	140,00 g	1312 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená			2× 500 ml	1000,00 g	0 kJ
Rajčata, různé druhy, syrová, průměr			1× 1 střední rajče	123,00 g	92 kJ
	Sacharidy:	99,9 g	VJ: 10,0	Energie:	2724,4 kJ

Celkem: Sacharidy: 319 g Tuky: 79 g Bílkoviny: 90 g Energie: 9677 kJ

Jídelníček: Den 10				Množství	Energie
Snídaně					
Ďábelské tousty s uzeninou, směs na topinky, Hamé				160,00 g	1128 kJ
Rohlík pšeničný bílý, průměr			1× 1 kus	43,00 g	446 kJ
Čaj, uvařený, z běžné vody, průměr			1× 250 ml	250,00 g	10 kJ
Okurka, okurky, loupaná, syrová, průměr			1× 85 g	85,00 g	44 kJ
Citrony, citrony, syrové, bez slupky			1× 1 klín nebo plátek střední ovoce	7,00 g	7 kJ
Chléb konzumní, pšenično-žitný, kmínový nebo Šumava, průměr			2× 1 krajíc ze středu, silný	140,00 g	1312 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená			1× 500 ml	500,00 g	0 kJ
	Sacharidy:	93,5 g	VJ: 9,3	Energie:	2947,0 kJ
Oběd					
Čočka s klobásou (15%uzeniny, 17% čočky)) , sterilovaná směs, Hamé				360,00 g	2290 kJ
Hruška, syrová, se slupkou, jedlý podíl, průměr			1× 1 ovoce (8.9 cm x 6.4 cm průměr)	168,00 g	361 kJ
Chléb konzumní, pšenično-žitný, kmínový nebo Šumava, průměr			2× 1 krajíc ze středu, silný	140,00 g	1312 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená			2× 500 ml	1000,00 g	0 kJ
	Sacharidy:	133,5 g	VJ: 13,4	Energie:	3962,6 kJ
Večeře					
Bramborový guláš s uzeninou - konzerva				320,00 g	1686 kJ
Chléb konzumní, pšenično-žitný, kmínový nebo Šumava, průměr			2× 1 krajíc ze středu, silný	140,00 g	1312 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená			2× 500 ml	1000,00 g	0 kJ
	Sacharidy:	92,3 g	VJ: 9,2	Energie:	2998,2 kJ

Celkem: Sacharidy: 319 g Tuky: 82 g Bílkoviny: 86 g Energie: 9908 kJ

Jídelníček: Den 11				Množství	Energie
Snídaně					
Májka Lahůdkový vepřový krém, Hamé				140,00 g	1219 kJ
Rohlík pšeničný bílý, průměr			2× 1 kus	86,00 g	893 kJ
Čaj, uvařený, z běžné vody, průměr			1× 250 ml	250,00 g	10 kJ
Citrony, citrony, syrové, bez slupky			1× 1 klín nebo plátek střední ovoce	7,00 g	7 kJ
Paprika, sladká, žlutá, syrová, průměr			1× 10 plátků	52,00 g	58 kJ
Twix tyčinka, karamel			1× 1 balení (2 tyčinky)	37,00 g	777 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená			1× 500 ml	500,00 g	0 kJ
	Sacharidy:	73,8 g	VJ: 7,4	Energie:	2964,2 kJ
Oběd					
Chilli con carne, hotové jídlo, Hamé Easy Cup				340,00 g	1697 kJ
Chléb konzumní, pšenično-žitný, kmínový nebo Šumava, průměr			2× 1 krajíc ze středu, silný	140,00 g	1312 kJ
Mila Oplatky s mléčnou krémovou náplní v kakaové polevě, Sedita			1× 1 oplatka	50,00 g	1146 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená			2× 500 ml	1000,00 g	0 kJ
	Sacharidy:	128,2 g	VJ: 12,8	Energie:	4153,9 kJ
Večeře					
Lečo s uzeninou, Hamé				320,00 g	1888 kJ
Kiwi, syrové, průměr			1× 1 střední ovoce	76,00 g	173 kJ
Chléb konzumní, pšenično-žitný, kmínový nebo Šumava, průměr			2× 1 krajíc ze středu, silný	140,00 g	1312 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená			2× 500 ml	1000,00 g	0 kJ
	Sacharidy:	103,7 g	VJ: 10,4	Energie:	3373,1 kJ

Celkem: Sacharidy: 306 g Tuky: 103 g Bílkoviny: 84 g Energie: 10491 kJ

Jídelníček: Den 12			Množství	Energie
Snídaně				
Játrová paštika, průměr		8× 1 porce	120,00 g	1602 kJ
Čaj, uvařený, z běžné vody, průměr		1× 250 ml	250,00 g	10 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená		1× 500 ml	500,00 g	0 kJ
Citrony, citrony, syrové, bez slupky		1× 1 klín nebo plátek střední ovoce	7,00 g	7 kJ
Chléb konzumní, pšenično-žitný, kmínový nebo Šumava, průměr		2× 1 krajíc ze středu, silný	140,00 g	1312 kJ
	Sacharidy: 65,6 g	VJ: 6,6	Energie:	2930,1 kJ
Oběd				
Maďarský guláš - konzerva			340,00 g	1819 kJ
Chléb konzumní, pšenično-žitný, kmínový nebo Šumava, průměr		3× 1 krajíc ze středu, silný	210,00 g	1968 kJ
Hruška, syrová, se slupkou, jedlý podíl, průměr		1× 1 ovoce (8.9 cm x 6.4 cm průměr)	168,00 g	361 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená		2× 500 ml	1000,00 g	0 kJ
	Sacharidy: 128,7 g	VJ: 12,9	Energie:	4147,9 kJ
Večeře				
Hovězí maso ve vlastní šťávě - konzerva			200,00 g	1336 kJ
Banán, syrový, jedlý podíl, různé druhy, průměr		1× 1 střední banán	90,00 g	334 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená		2× 500 ml	1000,00 g	0 kJ
Rajská omáčka s kousky rajčat, v konzervě		1× 100 ml	100,00 g	134 kJ
Chléb konzumní, pšenično-žitný, kmínový nebo Šumava, průměr		2× 1 krajíc ze středu, silný	140,00 g	1312 kJ
Těstoviny, bezvaječné, domácí, vařené, průměr		3× 2 lžíce zarovnané	120,00 g	623 kJ
	Sacharidy: 121,8 g	VJ: 12,2	Energie:	3738,5 kJ

Celkem: Sacharidy: 316 g Tuky: 96 g Bílkoviny: 116 g Energie: 10817 kJ

Jídelníček: Den 13				Množství	Energie
Snídaně					
Čaj, uvařený, z běžné vody, průměr			1× 250 ml	250,00 g	10 kJ
Chléb konzumní, pšenično-žitný, kmínový nebo Šumava, průměr			2× 1 krajíc ze středu, silný	140,00 g	1312 kJ
Extra džem jahoda, Tesco				80,00 g	809 kJ
Rohlík pšeničný bílý, průměr			2× 1 kus	86,00 g	893 kJ
Citróny, citrony, syrové, bez slupky			1× 1 klín nebo plátek střední ovoce	7,00 g	7 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená			1× 500 ml	500,00 g	0 kJ
	Sacharidy:	154,5 g	VJ: 15,5	Energie:	3030,0 kJ
Oběd					
Vepřové maso na hrášku - konzerva				350,00 g	1491 kJ
Jablko, syrové, se slupkou, průměr			1× 1 střední kus	138,00 g	301 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená			2× 500 ml	1000,00 g	0 kJ
Tatranky čoko, Opavia			1× 1 balení klasické	47,00 g	1034 kJ
Chléb konzumní, pšenično-žitný, kmínový nebo Šumava, průměr			2× 1 krajíc ze středu, silný	140,00 g	1312 kJ
	Sacharidy:	128,6 g	VJ: 12,9	Energie:	4137,6 kJ
Večeře					
Luncheon meat drůbeží - konzerva				340,00 g	1353 kJ
Chléb konzumní, pšenično-žitný, kmínový nebo Šumava, průměr			2× 1 krajíc ze středu, silný	140,00 g	1312 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená			2× 500 ml	1000,00 g	0 kJ
Pomeranč, různé druhy, syrový, jedlý podíl, průměr			1× 1 velký	185,00 g	364 kJ
	Sacharidy:	121,7 g	VJ: 12,2	Energie:	3029,5 kJ
Celkem:	**Sacharidy:**	**405 g**	**Tuky:** **51 g**	**Bílkoviny:** **89 g**	**Energie:** **10197 kJ**

Jídelníček: Den 14					Množství	Energie
Snídaně						
Krůtí maso s vejci - konzerva					140,00 g	1133 kJ
Citrony, citrony, syrové, bez slupky				1× 1 klín nebo plátek střední ovoce	7,00 g	7 kJ
Čaj, uvařený, z běžné vody, průměr				1× 250 ml	250,00 g	10 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená				1× 500 ml	500,00 g	0 kJ
Chléb konzumní, pšenično-žitný, kmínový nebo Šumava, průměr				2× 1 krajíc ze středu, silný	140,00 g	1312 kJ
Paprika, sladká, červená, syrová, průměr				1× 1 malá	74,00 g	95 kJ
	Sacharidy:	68,9 g	VJ:	6,9	Energie:	2556,6 kJ
Oběd						
Slepice na smetaně - konzerva					360,00 g	1400 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená				2× 500 ml	1000,00 g	0 kJ
Těstoviny, bezvaječné, domácí, vařené, průměr					130,00 g	675 kJ
Mila Oplatky s mléčnou krémovou náplní v kakaové polevě, Sedita				1× 1 oplatka	50,00 g	1146 kJ
Chléb konzumní, pšenično-žitný, kmínový nebo Šumava, průměr				1× 1 krajíc ze středu, silný	70,00 g	656 kJ
	Sacharidy:	107,2 g	VJ:	10,7	Energie:	3876,5 kJ
Večeře						
Ďábelské maso s fazolí - konzerva					340,00 g	2009 kJ
Chléb konzumní, pšenično-žitný, kmínový nebo Šumava, průměr				2× 1 krajíc ze středu, silný	140,00 g	1312 kJ
Mandarinka, syrové ovoce, jedlý podíl, průměr				1× 1 střední ovoce (6cm průměr)	84,00 g	187 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená				2× 500 ml	1000,00 g	0 kJ
	Sacharidy:	120,4 g	VJ:	12,0	Energie:	3508,5 kJ

Celkem: Sacharidy: 297 g Tuky: 85 g Bílkoviny: 105 g Energie: 9942 kJ

Základní přehled

	Energie	Sacharidy	Cukry	Tuky	Sat. tuky	Bílkoviny	Vláknina	Cholest.	Vápník	Vit. C
Průměr	10114 kJ	330,5 g	77,5 g	81,7 g	26,4 g	89,3 g	25,9 g	49,4 mg	680,8 mg	91,2 mg
DDD / Cíl	102 %	98 %	119 %	122 %	132 %	104 %	104 %	21 %	85 %	101 %

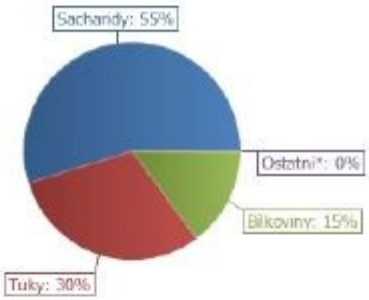
	Železo	Sodík	Draslík	Fosfor	Hořčík
Průměr	12 mg	3201 mg	1598 mg	747 mg	251 mg
DDD / Cíl	68 %	213 %	34 %	68 %	84 %

Hodnoty na kilogram hmotnosti

	Hodnoty	Referenční
Bílkoviny na kg	1,5 g/kg	0,8 - 1,5 g/kg
Energie na kg	40,3 kcal/kg	25 - 35 kcal/kg

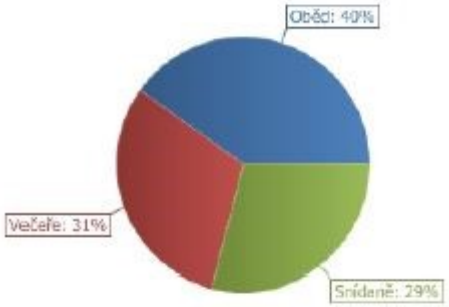
Rozložení energie

1g S/4 kcal, 1g T/9 kcal, 1g B/4 kcal

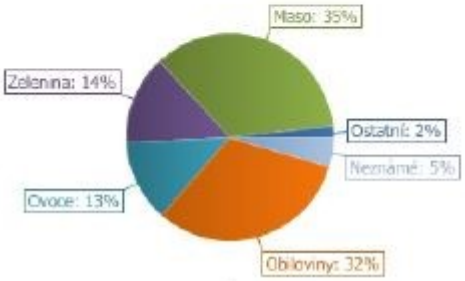


* Ostatní zahrnuje alkohol, polyoly, vlákninu a organické kyseliny

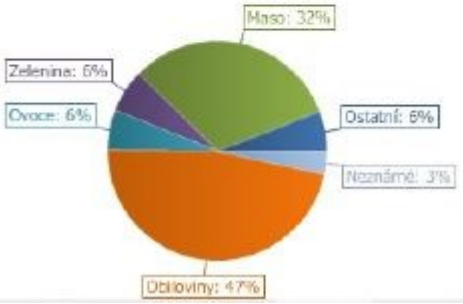
Rozložení energie v jídlech



Kategorie podle hmotnosti



Kategorie podle energie



Základní údaje		DDD
Alkohol (ethanol)	0,0 g	(max: 10)
Bílkoviny	89,3 g	47 (max: 120)
Cukry	77,5 g	83
Energie	10113,8 kJ	7700
Popel	5,2 g	
Sacharidy	330,5 g	230 (185 - 280)
Tuky	81,7 g	63 (52 - 88)
Vláknina	25,9 g	(min: 30)
Voda	3223,9 g	2600

Vitamíny		DDD
Alfa tokoferol	1,7 mg	12 (4 - 300)
Beta karoten	1019,8 µg	4000 (2000 - 10000)
Foláty	97,9 µg	300
Cholin	20,3 mg	425 (max: 3500)
Kys.listová	61,2 µg	200 (max: 1000)
Niacin ekv.	13,8 NE	13
Niacin vit. B3	7,6 mg	12
Retinol - vit.A	193,1 µg	800 (max: 1500)
Riboflavin B2	0,8 mg	1.1
Thiamin B1	0,9 mg	1
vit. B12	1,0 µg	3
vit. B5	2,7 mg	6
vit. B6	1,0 mg	1,2 (max: 25)
vit. K	112,8 µg	60
vit.C	91,2 mg	95 (max: 1000)
vit.D IU	0,7 UI	200 (max: 2000)
vit.D µg	0,1 µg	20 (max: 50)

Stopové prvky		DDD
Mangan	5,8 mg	(2 - 5)
Měď	1,5 mg	(1 - 5)
Selen	8,9 µg	60
Zinek	7,2 mg	7 (max: 25)
Železo	12,2 mg	15

Ostatní sacharidy, polyoly		DDD
Disacharidy	18,6 g	
Fruktóza	10,0 g	(15 - 50)
Galaktóza	0,0 g	
Glukóza	7,6 g	
Laktóza	0,0 g	
Maltóza	3,7 g	
Manitol	0,0 g	
Monosacharidy	17,6 g	
Rafinóza	0,0 g	
Sacharóza	14,9 g	
Sorbitol	0,9 g	
Stachyóza	0,0 g	

Ostatní		DDD
Aspartam	0,0 mg	
GI (max)	24,9 -	
Kofein	51,0 mg	(max: 400)
Kys.šťavelová	0,0 g	
Theobromin	26,9 mg	(max: 500)

Minerály		DDD
Draslík	1597,5 mg	2000
Fosfor	746,7 mg	700
Hořčík	251,4 mg	300
Sodík	3200,5 mg	(550 - 2400)
Vápník	680,8 mg	1000 (600 - 2500)

Lipidy a látky tukové povahy		DDD
Fytosteroly	13,8 mg	(0,15 - 0,45)
Cholesterol	49,4 mg	300
MUFA	3,1 g	(18 - 24)
PUFA	1,1 g	
SAFA	26,4 g	(max: 20)
Transmastné kyseliny	0,0 g	
ω-3	0,0 g	1,1
ω-6	0,0 g	12

Aminokyseliny		DDD
Alanin	1,6 g	3.6
Arginin	1,9 g	4.2
Cystin	0,8 g	1
Fenylalanin	1,9 g	3.4
Glycin	1,8 g	3.2
Histidin	0,9 g	2.2
Isoleucin	1,6 g	3.6
K.asparagová	2,6 g	6.5
K.glutamová	11,3 g	15
Leucin	2,8 g	6.1
Lysin	1,3 g	5.3
Methionin	0,6 g	1.8
Prolin	4,0 g	5.2
Serin	2,0 g	3.5
Threonin	1,3 g	3
Tryptofan	0,4 g	0.9
Tyrosin	1,0 g	2.8
Valin	1,8 g	4

Specifické indexy přijmu živin		DDD
Aminokys. esenc/neesen	13/27 g	
Poměr n-6/n-3 PUFA	Není číslo:	< 5:1
Poměr SAFA/PUFA/MUFA	1:0,0:0,1	1:1,4:0,6
Sacharidy celkem/Cukry	330/77 g	

PŘÍLOHA P V: JÍDELNÍČEK ŽENY NEPRACUJÍCÍ A JEHO NUTRIČNÍ A ENERGETICKÉ VYHODNOCENÍ

Jídelníček: Den 1					Množství	Energie
Snídaně						
Májka Lahůdkový vepřový krém, Hamé					120,00 g	1045 kJ
Chléb konzumní, pšenično-žitný, kmínový nebo Šumava, průměr	2× 1 krajíc ze středu, silný				140,00 g	1312 kJ
Okurka, okurky, loupaná, syrová, průměr	1× 85 g				85,00 g	44 kJ
Čaj, uvařený, z běžné vody, průměr	1× 250 ml				250,00 g	10 kJ
Citrony, citrony, syrové, bez slupky	1× 1 klín nebo plátek střední ovoce				7,00 g	7 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená	1× 500 ml				500,00 g	0 kJ
	Sacharidy:	67,2 g	VJ:	6,7	Energie:	2417,9 kJ
Oběd						
Chilli con carne, hotové jídlo, Hamé Easy Cup					320,00 g	1597 kJ
Chléb konzumní, pšenično-žitný, kmínový nebo Šumava, průměr	2× 1 krajíc ze středu, silný				140,00 g	1312 kJ
Paprika, sladká, červená, syrová, průměr	1× 1 střední (7 cm dlouhá, 6,4 cm průměr)				119,00 g	154 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená	2× 500 ml				1000,00 g	0 kJ
	Sacharidy:	109,4 g	VJ:	10,9	Energie:	3062,1 kJ
Večeře						
Lečo s uzeninou, Hamé					250,00 g	1475 kJ
Rohlík pšeničný bílý, průměr	2× 1 kus				86,00 g	893 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená	2× 500 ml				1000,00 g	0 kJ
	Sacharidy:	68,8 g	VJ:	6,9	Energie:	2367,7 kJ
Celkem:	**Sacharidy:**	**245 g**	**Tuky:**	**65 g**	**Bílkoviny:**	**72 g**	**Energie:**	**7848 kJ**

Jídelníček: Den 2					Množství	Energie
Snídaně						
Krůtí maso s vejci - konzerva					120,00 g	971 kJ
Čaj, uvařený, z běžné vody, průměr				1× 250 ml	250,00 g	10 kJ
Citrony, citrony, syrové, bez slupky				1× 1 klín nebo plátek střední ovoce	7,00 g	7 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená				1× 500 ml	500,00 g	0 kJ
Chléb konzumní, pšenično-žitný, kmínový nebo Šumava, průměr				2× 1 krajíc ze středu, silný	140,00 g	1312 kJ
	Sacharidy:	64,4 g	VJ:	6,4	Energie:	2299,3 kJ
Oběd						
Maďarský guláš - konzerva					280,00 g	1498 kJ
Chléb konzumní, pšenično-žitný, kmínový nebo Šumava, průměr				2× 1 krajíc ze středu, silný	140,00 g	1312 kJ
Rajčata, různé druhy, syrová, průměr				1× 1 malé rajče	91,00 g	68 kJ
Hruška, syrová, se slupkou, jedlý podíl, průměr				1× 1 ovoce (8.9 cm x 6.4 cm průměr)	168,00 g	361 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená				2× 500 ml	1000,00 g	0 kJ
	Sacharidy:	98,5 g	VJ:	9,9	Energie:	3239,3 kJ
Večeře						
Hovězí maso ve vlastní šťávě - konzerva					180,00 g	1202 kJ
Rajská omáčka s kousky rajčat, v konzervě				1× 100 ml	100,00 g	134 kJ
Těstoviny, bezvaječné, domácí, vařené, průměr				5× 1 lžíce zarovnaná	100,00 g	519 kJ
Banán, syrový, jedlý podíl, různé druhy, průměr				1× 1 střední banán	90,00 g	334 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená				2× 500 ml	1000,00 g	0 kJ
	Sacharidy:	54,0 g	VJ:	5,4	Energie:	2189,3 kJ

Celkem: Sacharidy: 217 g Tuky: 70 g Bílkoviny: 92 g Energie: 7728 kJ

Jídelníček: Den 3					Množství	Energie
Snídaně						
Džem jablečno-jahodový, Hamé					80,00 g	819 kJ
Chléb konzumní, pšenično-žitný, kmínový nebo Šumava, průměr		2× 1 krajíc ze středu, silný			140,00 g	1312 kJ
Čaj, uvařený, z běžné vody, průměr				1× 250 ml	250,00 g	10 kJ
Citróny, citrony, syrové, bez slupky		1× 1 klín nebo plátek střední ovoce			7,00 g	7 kJ
Okurka, okurky, loupaná, syrová, průměr				1× 85 g	85,00 g	44 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená				1× 500 ml	500,00 g	0 kJ
	Sacharidy:	113,5 g	VJ:	11,4	Energie:	2191,9 kJ
Oběd						
Čočka s klobásou - konzerva					280,00 g	1781 kJ
Chléb konzumní, pšenično-žitný, kmínový nebo Šumava, průměr		2× 1 krajíc ze středu, silný			140,00 g	1312 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená				2× 500 ml	1000,00 g	0 kJ
Mrkev balená, Tesco, průměr				1× 1 porce	80,00 g	114 kJ
	Sacharidy:	107,4 g	VJ:	10,7	Energie:	3206,2 kJ
Večeře						
Luncheon meat drůbeží - konzerva					280,00 g	1114 kJ
Chléb konzumní, pšenično-žitný, kmínový nebo Šumava, průměr		2× 1 krajíc ze středu, silný			140,00 g	1312 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená				2× 500 ml	1000,00 g	0 kJ
	Sacharidy:	93,4 g	VJ:	9,3	Energie:	2426,2 kJ
Celkem:	**Sacharidy:**	**314 g**	**Tuky:**	**34 g**	**Bílkoviny:**	**74 g**	**Energie:**	**7824 kJ**

Jídelníček: Den 4					Množství	Energie
Snídaně						
Játrová paštika, průměr					80,00 g	1068 kJ
Čaj, uvařený, z běžné vody, průměr				1× 250 ml	250,00 g	10 kJ
Citróny, citrony, syrové, bez slupky				1× 1 klín nebo plátek střední ovoce	7,00 g	7 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená				1× 500 ml	500,00 g	0 kJ
Chléb konzumní, pšenično-žitný, kmínový nebo Šumava, průměr				2× 1 krajíc ze středu, silný	140,00 g	1312 kJ
	Sacharidy:	65,0 g	VJ:	6,5	Energie:	2396,3 kJ
Oběd						
Vepřové maso na hrášku - konzerva					350,00 g	1491 kJ
Chléb konzumní, pšenično-žitný, kmínový nebo Šumava, průměr				2× 1 krajíc ze středu, silný	140,00 g	1312 kJ
Pomeranč, různé druhy, syrový, jedlý podíl, průměr				1× 1 velký	185,00 g	364 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená				2× 500 ml	1000,00 g	0 kJ
	Sacharidy:	104,3 g	VJ:	10,4	Energie:	3167,3 kJ
Večeře						
Ďábelské maso s fazolí - konzerva					200,00 g	1182 kJ
Chléb konzumní, pšenično-žitný, kmínový nebo Šumava, průměr				2× 1 krajíc ze středu, silný	140,00 g	1312 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená				2× 500 ml	1000,00 g	0 kJ
	Sacharidy:	90,0 g	VJ:	9,0	Energie:	2493,8 kJ
Celkem:	**Sacharidy:**	**259 g**	**Tuky:**	**63 g**	**Bílkoviny:**	**78 g**	**Energie:**	**8057 kJ**

Jídelníček: Den 5					Množství	Energie
Snídaně						
Pomazánka Nutella Ferrero					60,00 g	1364 kJ
Chléb konzumní, pšenično-žitný, kmínový nebo Šumava, průměr		2× 1 krajíc ze středu, silný			140,00 g	1312 kJ
Čaj, uvařený, z běžné vody, průměr				1× 250 ml	250,00 g	10 kJ
Citróny, citrony, syrové, bez slupky		1× 1 klín nebo plátek střední ovoce			7,00 g	7 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená				1× 500 ml	500,00 g	0 kJ
	Sacharidy:	98,2 g	VJ:	9,8	Energie:	2692,3 kJ
Oběd						
Segedínský guláš, hotové jídlo, Hamé Easy Cup					320,00 g	1686 kJ
Chléb konzumní, pšenično-žitný, kmínový nebo Šumava, průměr		2× 1 krajíc ze středu, silný			140,00 g	1312 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená				2× 500 ml	1000,00 g	0 kJ
	Sacharidy:	81,4 g	VJ:	8,1	Energie:	2998,2 kJ
Večeře						
Špagetka, masozeleninová směs, sterilované hotové jídlo v konzervě, Hamé					300,00 g	1473 kJ
Těstoviny, bezvaječné, domácí, vařené, průměr		5× 1 lžíce zarovnaná			100,00 g	519 kJ
Kiwi, syrové, průměr		1× 1 střední ovoce			76,00 g	173 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená				2× 500 ml	1000,00 g	0 kJ
	Sacharidy:	70,0 g	VJ:	7,0	Energie:	2165,3 kJ

Celkem: Sacharidy: 250 g Tuky: 72 g Bílkoviny: 58 g Energie: 7856 kJ

Jídelníček: Den 6			Množství	Energie
Snídaně				
Tuňákový salát "Italiano", Giana, konzervováno (pouze malý formát dat z obalu)			120,00 g	636 kJ
Čaj, uvařený, z běžné vody, průměr		1× 250 ml	250,00 g	10 kJ
Paprika, sladká, zelená, syrová, průměr	1× 1 paprika (9,5 cm x 7,6 cm průměr)		164,00 g	138 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená		1× 500 ml	500,00 g	0 kJ
Citróny, citrony, syrové, bez slupky	1× 1 klín nebo plátek střední ovoce		7,00 g	7 kJ
Chléb konzumní, pšenično-žitný, kmínový nebo Šumava, průměr	2× 1 krajíc ze středu, silný		140,00 g	1312 kJ
	Sacharidy: 79,1 g	VJ: 7,9	Energie:	2102,3 kJ
Oběd				
Moravský závitek - konzerva			360,00 g	1404 kJ
Chléb konzumní, pšenično-žitný, kmínový nebo Šumava, průměr	2× 1 krajíc ze středu, silný		140,00 g	1312 kJ
Hroznové víno, hrozny, červené nebo zelené, se slupkou, syrové, průměr			90,00 g	259 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená		2× 500 ml	1000,00 g	0 kJ
	Sacharidy: 106,2 g	VJ: 10,6	Energie:	2975,0 kJ
Večeře				
Slovácká klobása s fazolemi - konzerva			160,00 g	1102 kJ
Chléb konzumní, pšenično-žitný, kmínový nebo Šumava, průměr	2× 1 krajíc ze středu, silný		140,00 g	1312 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená		2× 500 ml	1000,00 g	0 kJ
	Sacharidy: 83,4 g	VJ: 8,3	Energie:	2414,2 kJ
Celkem: Sacharidy: 269 g Tuky: 50 g Bílkoviny: 67 g Energie:				**7491 kJ**

Jídelníček: Den 7					Množství	Energie
Snídaně						
Májka Paštika s kuřecím masem, Hamé					60,00 g	929 kJ
Chléb konzumní, pšenično-žitný, kmínový nebo Šumava, průměr				2× 1 krajíc ze středu, silný	140,00 g	1312 kJ
Čaj, uvařený, z běžné vody, průměr				1× 250 ml	250,00 g	10 kJ
Citróny, citrony, syrové, bez slupky				1× 1 klín nebo plátek střední ovoce	7,00 g	7 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená				1× 500 ml	500,00 g	0 kJ
	Sacharidy:	65,2 g	VJ:	6,5	Energie:	2257,9 kJ
Oběd						
Sekaná svíčková na smetaně - konzerva					260,00 g	1487 kJ
Mandarinka, syrové ovoce, jedlý podíl, průměr				1× 1 střední ovoce (6cm průměr)	84,00 g	187 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená				2× 500 ml	1000,00 g	0 kJ
Těstoviny, bezvaječné, domácí, vařené, průměr				5× 1 lžíce zarovnaná	100,00 g	519 kJ
CORNY BIG dark chocolate, muesli tyčinka s polevou				1× 1 tyčinka	50,00 g	897 kJ
	Sacharidy:	86,6 g	VJ:	8,7	Energie:	3090,0 kJ
Večeře						
Houbový guláš - konzerva					320,00 g	893 kJ
Chléb konzumní, pšenično-žitný, kmínový nebo Šumava, průměr				2× 1 krajíc ze středu, silný	140,00 g	1312 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená				2× 500 ml	1000,00 g	0 kJ
	Sacharidy:	83,4 g	VJ:	8,3	Energie:	2204,6 kJ

Celkem: Sacharidy: 235 g Tuky: 70 g Bílkoviny: 59 g Energie: 7553 kJ

Jídelníček: Den 8					Množství	Energie
Snídaně						
Meruňkový džem					60,00 g	682 kJ
Rohlík pšeničný bílý, průměr				2× 1 kus	86,00 g	893 kJ
Citrony, citrony, syrové, bez slupky				1× 1 klín nebo plátek střední ovoce	7,00 g	7 kJ
Hroznové víno, hrozny, červené nebo zelené, se slupkou, syrové, průměr				1× 9 kuliček	60,00 g	173 kJ
Čaj, uvařený, z běžné vody, průměr				1× 250 ml	250,00 g	10 kJ
Chléb konzumní, pšenično-žitný, kmínový nebo Šumava, průměr				1× 1 krajíc ze středu, silný	70,00 g	656 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená				1× 500 ml	500,00 g	0 kJ
	Sacharidy:	126,6 g	VJ:	12,7	Energie:	2420,3 kJ
Oběd						
Moravský vrabec se zelím - konzerva					250,00 g	1745 kJ
Chléb konzumní, pšenično-žitný, kmínový nebo Šumava, průměr				2× 1 krajíc ze středu, silný	140,00 g	1312 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená				2× 500 ml	1000,00 g	0 kJ
	Sacharidy:	76,1 g	VJ:	7,6	Energie:	3056,8 kJ
Večeře						
Drůbeží jemná paštika, Hamé					120,00 g	858 kJ
Chléb konzumní, pšenično-žitný, kmínový nebo Šumava, průměr				2× 1 krajíc ze středu, silný	140,00 g	1312 kJ
Okurka, okurky, loupaná, syrová, průměr				1× 85 g	85,00 g	44 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená				2× 500 ml	1000,00 g	0 kJ
	Sacharidy:	67,9 g	VJ:	6,8	Energie:	2214,0 kJ
Celkem:	**Sacharidy:**	**271 g**	**Tuky:**	**56 g**	**Bílkoviny:**	**61 g**	**Energie:**	**7691 kJ**

Jídelníček: Den 9					Množství	Energie
Snídaně						
Makrela - řezy v oleji					60,00 g	794 kJ
Chléb konzumní, pšenično-žitný, kmínový nebo Šumava, průměr		2× 1 krajíc ze středu, silný			140,00 g	1312 kJ
Čaj, uvařený, z běžné vody, průměr		1× 250 ml			250,00 g	10 kJ
Jablko, syrové, se slupkou, průměr		1× 1 střední kus			138,00 g	301 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená		1× 500 ml			500,00 g	0 kJ
Citrony, citrony, syrové, bez slupky		1× 1 klín nebo plátek střední ovoce			7,00 g	7 kJ
	Sacharidy:	82,8 g	VJ:	8,3	Energie:	2423,1 kJ
Oběd						
Zálesácký guláš - konzerva					360,00 g	1411 kJ
Chléb konzumní, pšenično-žitný, kmínový nebo Šumava, průměr		2× 1 krajíc ze středu, silný			140,00 g	1312 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená		2× 500 ml			1000,00 g	0 kJ
Mandarinka, syrové ovoce, jedlý podíl, průměr		1× 1 střední ovoce (6cm průměr)			84,00 g	187 kJ
Mrkev balená, Tesco, průměr		1× 1 porce			80,00 g	114 kJ
	Sacharidy:	91,6 g	VJ:	9,2	Energie:	3023,9 kJ
Večeře						
Vepřová játra na cibulce - konzerva					180,00 g	740 kJ
Banán, syrový, jedlý podíl, různé druhy, průměr		1× 1 střední banán			90,00 g	334 kJ
Chléb konzumní, pšenično-žitný, kmínový nebo Šumava, průměr		2× 1 krajíc ze středu, silný			140,00 g	1312 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená		2× 500 ml			1000,00 g	0 kJ
	Sacharidy:	92,1 g	VJ:	9,2	Energie:	2385,5 kJ

Celkem: Sacharidy: 267 g Tuky: 58 g Bílkoviny: 75 g Energie: 7833 kJ

Jídelníček: Den 10					Množství	Energie
Snídaně						
Ďábelské tousty s uzeninou, směs na topinky, Hamé					140,00 g	987 kJ
Čaj, uvařený, z běžné vody, průměr				1× 250 ml	250,00 g	10 kJ
Okurka, okurky, loupaná, syrová, průměr				1× 85 g	85,00 g	44 kJ
Citróny, citrony, syrové, bez slupky				1× 1 klín nebo plátek střední ovoce	7,00 g	7 kJ
Chléb konzumní, pšenično-žitný, kmínový nebo Šumava, průměr				2× 1 krajíc ze středu, silný	140,00 g	1312 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená				1× 500 ml	500,00 g	0 kJ
	Sacharidy:	70,9 g	VJ:	7,1	Energie:	2359,7 kJ
Oběd						
Čočka s klobásou (15%uzeniny, 17% čočky)) , sterilovaná směs, Hamé					300,00 g	1908 kJ
Chléb konzumní, pšenično-žitný, kmínový nebo Šumava, průměr				2× 1 krajíc ze středu, silný	140,00 g	1312 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená				2× 500 ml	1000,00 g	0 kJ
	Sacharidy:	104,3 g	VJ:	10,4	Energie:	3219,8 kJ
Večeře						
Bramborový guláš s uzeninou - konzerva					250,00 g	1318 kJ
Chléb konzumní, pšenično-žitný, kmínový nebo Šumava, průměr				2× 1 krajíc ze středu, silný	140,00 g	1312 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená				2× 500 ml	1000,00 g	0 kJ
	Sacharidy:	85,8 g	VJ:	8,6	Energie:	2629,3 kJ
Celkem:	**Sacharidy:**	**261 g**	**Tuky:**	**68 g**	**Bílkoviny:**	**74 g**	**Energie:**	**8209 kJ**

Jídelníček: Den 11					Množství	Energie
Snídaně						
Májka Lahůdkový vepřový krém, Hamé					120,00 g	1045 kJ
Rohlík pšeničný bílý, průměr				2× 1 kus	86,00 g	893 kJ
Čaj, uvařený, z běžné vody, průměr				1× 250 ml	250,00 g	10 kJ
Citrony, citrony, syrové, bez slupky				1× 1 klín nebo plátek střední ovoce	7,00 g	7 kJ
Paprika, sladká, žlutá, syrová, průměr				1× 10 plátků	52,00 g	58 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená				1× 500 ml	500,00 g	0 kJ
	Sacharidy:	49,6 g	VJ:	5,0	Energie:	2012,8 kJ
Oběd						
Chilli con carne, hotové jídlo, Hamé Easy Cup					320,00 g	1597 kJ
Ovocný kompot (broskev, hruška, meruňka, ananas, třešně, hroznové víno), konzervované, extra light nálev, kousky včetně nálevu				1× 125 ml	129,00 g	243 kJ
Chléb konzumní, pšenično-žitný, kmínový nebo Šumava, průměr				2× 1 krajíc ze středu, silný	140,00 g	1312 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená				2× 500 ml	1000,00 g	0 kJ
	Sacharidy:	117,2 g	VJ:	11,7	Energie:	3151,1 kJ
Večeře						
Lečo s uzeninou, Hamé					250,00 g	1475 kJ
Chléb konzumní, pšenično-žitný, kmínový nebo Šumava, průměr				2× 1 krajíc ze středu, silný	140,00 g	1312 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená				2× 500 ml	1000,00 g	0 kJ
	Sacharidy:	87,8 g	VJ:	8,8	Energie:	2786,8 kJ
Celkem:	**Sacharidy:**	**255 g**	**Tuky:**	**64 g**	**Bílkoviny:**	**71 g**	**Energie:**	**7951 kJ**

Jídelníček: Den 12				Množství	Energie
Snídaně					
Játrová paštika, průměr				80,00 g	1068 kJ
Chléb konzumní, pšenično-žitný, kmínový nebo Šumava, průměr	2× 1 krajíc ze středu, silný			140,00 g	1312 kJ
Čaj, uvařený, z běžné vody, průměr	1× 250 ml			250,00 g	10 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená	1× 500 ml			500,00 g	0 kJ
Citróny, citrony, syrové, bez slupky	1× 1 klín nebo plátek střední ovoce			7,00 g	7 kJ
	Sacharidy:	65,0 g	VJ: 6,5	Energie:	2396,3 kJ
Oběd					
Maďarský guláš - konzerva				300,00 g	1605 kJ
Chléb konzumní, pšenično-žitný, kmínový nebo Šumava, průměr	2× 1 krajíc ze středu, silný			140,00 g	1312 kJ
Hruška, syrová, se slupkou, jedlý podíl, průměr	1× 1 ovoce (8.9 cm x 6.4 cm průměr)			168,00 g	361 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená	2× 500 ml			1000,00 g	0 kJ
	Sacharidy:	95,8 g	VJ: 9,6	Energie:	3278,0 kJ
Večeře					
Hovězí maso ve vlastní šťávě - konzerva				180,00 g	1202 kJ
Těstoviny, bezvaječné, domácí, vařené, průměr	5× 1 lžíce zarovnaná			100,00 g	519 kJ
Banán, syrový, jedlý podíl, různé druhy, průměr	1× 1 střední banán			90,00 g	334 kJ
Rajská omáčka s kousky rajčat, v konzervě	1× 100 ml			100,00 g	134 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená	2× 500 ml			1000,00 g	0 kJ
	Sacharidy:	54,0 g	VJ: 5,4	Energie:	2189,3 kJ

Celkem: Sacharidy: 215 g Tuky: 76 g Bílkoviny: 88 g Energie: 7864 kJ

Jídelníček: Den 13					Množství	Energie
Snídaně						
Čaj, uvařený, z běžné vody, průměr				1× 250 ml	250,00 g	10 kJ
Chléb konzumní, pšenično-žitný, kmínový nebo Šumava, průměr				2× 1 krajíc ze středu, silný	140,00 g	1312 kJ
Extra džem jahoda, Tesco					60,00 g	607 kJ
Mandarinka, syrové ovoce, jedlý podíl, průměr				1× 1 střední ovoce (6cm průměr)	84,00 g	187 kJ
Citróny, citrony, syrové, bez slupky				1× 1 klín nebo plátek střední ovoce	7,00 g	7 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená				1× 500 ml	500,00 g	0 kJ
	Sacharidy:	110,4 g	VJ:	11,0	Energie:	2122,4 kJ
Oběd						
Vepřové maso na hrášku - konzerva					300,00 g	1278 kJ
Chléb konzumní, pšenično-žitný, kmínový nebo Šumava, průměr				2× 1 krajíc ze středu, silný	140,00 g	1312 kJ
Tatranky čoko, Opavia				1× 1 balení klasické	47,00 g	1034 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená				2× 500 ml	1000,00 g	0 kJ
	Sacharidy:	106,7 g	VJ:	10,7	Energie:	3623,8 kJ
Večeře						
Luncheon meat drůbeží - konzerva					300,00 g	1194 kJ
Chléb konzumní, pšenično-žitný, kmínový nebo Šumava, průměr				2× 1 krajíc ze středu, silný	140,00 g	1312 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená				2× 500 ml	1000,00 g	0 kJ
	Sacharidy:	95,6 g	VJ:	9,6	Energie:	2505,8 kJ

Celkem: Sacharidy: 313 g Tuky: 46 g Bílkoviny: 76 g Energie: 8252 kJ

Jídelníček: Den 14				Množství	Energie
Snídaně					
Krůtí maso s vejci - konzerva				100,00 g	809 kJ
Citrony, citrony, syrové, bez slupky			1× 1 klín nebo plátek střední ovoce	7,00 g	7 kJ
Chléb konzumní, pšenično-žitný, kmínový nebo Šumava, průměr			2× 1 krajíc ze středu, silný	140,00 g	1312 kJ
Čaj, uvařený, z běžné vody, průměr			1× 250 ml	250,00 g	10 kJ
Paprika, sladká, červená, syrová, průměr			1× 1 malá	74,00 g	95 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená			1× 500 ml	500,00 g	0 kJ
	Sacharidy:	68,7 g	VJ: 6,9	Energie:	2233,0 kJ
Oběd					
Slepice na smetaně - konzerva				340,00 g	1323 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená			2× 500 ml	1000,00 g	0 kJ
Těstoviny, bezvaječné, domácí, vařené, průměr			5× 1 lžíce zarovnaná	100,00 g	519 kJ
Mila Oplatky s mléčnou krémovou náplní v kakaové polevě, Sedita			1× 1 oplatka	50,00 g	1146 kJ
	Sacharidy:	67,3 g	VJ: 6,7	Energie:	2987,1 kJ
Večeře					
Ďábelské maso s fazolí - konzerva				250,00 g	1478 kJ
Chléb konzumní, pšenično-žitný, kmínový nebo Šumava, průměr			2× 1 krajíc ze středu, silný	140,00 g	1312 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená			2× 500 ml	1000,00 g	0 kJ
	Sacharidy:	96,8 g	VJ: 9,7	Energie:	2789,3 kJ

Celkem: Sacharidy: 233 g Tuky: 71 g Bílkoviny: 84 g Energie: 8009 kJ

Základní přehled

	Energie	Sacharidy	Cukry	Tuky	Sat. tuky	Bílkoviny	Vláknina	Cholest.	Vápník	Vit. C
Průměr	7869 kJ	257,3 g	50,6 g	61,6 g	17,9 g	73,5 g	20,7 g	32,0 mg	589,2 mg	64,6 mg
DDD / Cíl	102 %	98 %	94 %	118 %	89 %	97 %	83 %	13 %	74 %	86 %

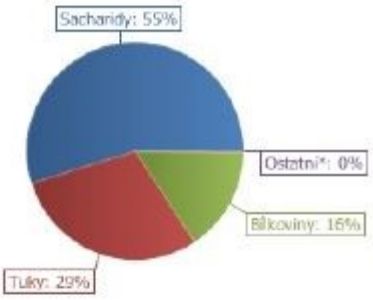
	Železo	Sodík	Draslík	Fosfor	Hořčík
Průměr	10 mg	2661 mg	1274 mg	611 mg	210 mg
DDD / Cíl	61 %	177 %	27 %	56 %	70 %

Hodnoty na kilogram hmotnosti

	Hodnoty	Referenční
Bílkoviny na kg	1,2 g/kg	0,8 - 1,5 g/kg
Energie na kg	31,3 kcal/kg	25 - 35 kcal/kg

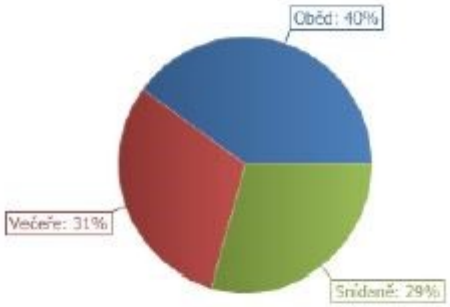
Rozložení energie

1g S/4 kcal, 1g T/9 kcal, 1g B/4 kcal

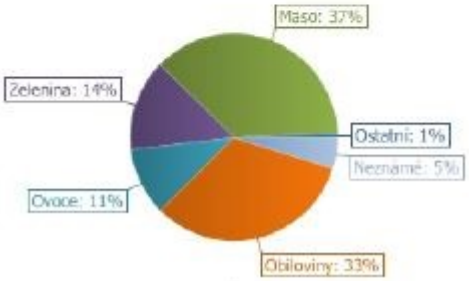


* Ostatní zahrnuje alkohol, polyoly, vlákninu a organické kyseliny

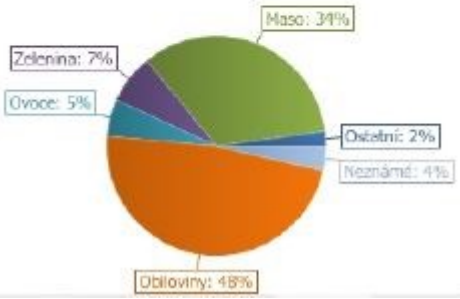
Rozložení energie v jídlech



Kategorie podle hmotnosti



Kategorie podle energie



Základní údaje		DDD
Alkohol (ethanol)	0,0 g	(max: 10)
Bílkoviny	73,5 g	47 (max: 120)
Cukry	50,6 g	83
Energie	7868,9 kJ	7700
Popel	4,3 g	
Sacharidy	257,3 g	230 (185 - 280)
Tuky	61,6 g	63 (52 - 88)
Vláknina	20,7 g	(min: 30)
Voda	3105,1 g	2600

Vitamíny		DDD
Alfa tokoferol	1,2 mg	12 (4 - 300)
Beta karoten	1372,9 µg	4000 (2000 - 10000)
Foláty	67,4 µg	300
Cholin	13,2 mg	425 (max: 3500)
Kys.listová	47,9 µg	200 (max: 1000)
Niacin ekv.	11,0 NE	13
Niacin vit. B3	5,9 mg	12
Retinol - vit.A	121,4 µg	800 (max: 1500)
Riboflavin B2	0,6 mg	1.1
Thiamin B1	0,8 mg	1
vit. B12	0,6 µg	3
vit. B5	2,2 mg	6
vit. B6	0,8 mg	1,2 (max: 25)
vit. K	92,4 µg	60
vit.C	64,6 mg	95 (max: 1000)
vit.D IU	0,0 UI	200 (max: 2000)
vit.D µg	0,0 µg	20 (max: 50)

Stopové prvky		DDD
Mangan	5,0 mg	(2 - 5)
Měď	1,2 mg	(1 - 5)
Selen	5,5 µg	60
Zinek	5,9 mg	7 (max: 25)
Železo	9,8 mg	15

Ostatní sacharidy, polyoly		DDD
Disacharidy	12,5 g	
Fruktóza	6,5 g	(15 - 50)
Galaktóza	0,0 g	
Glukóza	5,3 g	
Laktóza	0,0 g	
Maltóza	3,3 g	
Manitol	0,0 g	
Monosacharidy	11,8 g	
Rafinóza	0,0 g	
Sacharóza	9,2 g	
Sorbitol	0,6 g	
Stachyóza	0,0 g	

Ostatní		DDD
Aspartam	0,0 mg	
GI (max)	24,9 -	
Kofein	50,3 mg	(max: 400)
Kys.šťavelová	0,0 g	
Theobromin	14,9 mg	(max: 500)

Minerály		DDD
Draslík	1274,4 mg	2000
Fosfor	610,7 mg	700
Hořčík	210,0 mg	300
Sodík	2661,3 mg	(550 - 2400)
Vápník	589,2 mg	1000 (600 - 2500)

Lipidy a látky tukové povahy		DDD
Fytosteroly	8,8 mg	(0,15 - 0,45)
Cholesterol	32,0 mg	300
MUFA	1,7 g	(18 - 24)
PUFA	0,7 g	
SAFA	17,9 g	(max: 20)
Transmastné kyseliny	0,0 g	
ω-3	0,0 g	1,1
ω-6	0,0 g	12

Aminokyseliny		DDD
Alanin	1,3 g	3.6
Arginin	1,5 g	4.2
Cystin	0,7 g	1
Fenylalanin	1,5 g	3.4
Glycin	1,4 g	3.2
Histidin	0,7 g	2.2
Isoleucin	1,3 g	3.6
K.asparagová	2,1 g	6.5
K.glutamová	9,3 g	15
Leucin	2,3 g	6.1
Lysin	1,1 g	5.3
Methionin	0,5 g	1.8
Prolin	3,3 g	5.2
Serin	1,6 g	3.5
Threonin	1,1 g	3
Tryptofan	0,4 g	0.9
Tyrosin	0,9 g	2.8
Valin	1,5 g	4

Specifické indexy přijmu živin		DDD
Aminokys. esenc/neesen	10/22 g	
Poměr n-6/n-3 PUFA	Není číslo:	< 5:1
Poměr SAFA/PUFA/MUFA	1:0,0:0,1	1:1,4:0,6
Sacharidy celkem/Cukry	257/51 g	

PŘÍLOHA P VI: CELKOVÝ SEZNAM POUŽITÝCH POTRAVIN V NAVRHOVANÝCH JÍDELNÍČCÍCH

Základní suroviny	Hmotnost v g	Celková cena v Kč
Májka Lahůdkový vepřový krém, Hamé	100	10,30 Kč
Chilli Con Carne Hamé	100	18,73 Kč
Lečo s uzeninou Hamé	100	13,23 Kč
Krůtí maso s vejci	100	22,42 Kč
Bistro kuře na paprice	100	38,70 Kč
Maďarský guláš	100	15,64 Kč
Hovězí maso ve vlastní šťávě	100	12,54 Kč
Rajska omáčka	100	16,50 Kč
Těstoviny	100	2,98 Kč
Džem Jablečno-jahodový Hamé	100	12,65 Kč
Čočka s klobásou Hamé	100	12,23 Kč
Luncheon Meat drůbeží	100	8,73 Kč
Játrová paštika	100	24,90 Kč
Ďábelské maso s fazolí	100	11,80 Kč
Pomazánka Nutella Ferrero	100	19,90 Kč
Segedínský guláš	100	18,40 Kč
Tuňákový salát Giana	100	23,20 Kč
Slovácká klobása s fazolemi	100	13,70 Kč
Moravský vrabec se zelím Hamé	100	18,70 Kč
Sekaná svíčková na smetaně	100	12,70 Kč
Med	100	17,70 Kč
Drůbeží jemná paštika Hamé	100	25,20 Kč
Makrela řezy v oleji	100	27,60 Kč
Zálesácký guláš	100	12,40 Kč
Vepřová játra na cibulce	100	11,60 Kč
Slepice na smetaně	100	9,92 Kč
Moravský závitek Hamé	100	10,80 Kč
Ďábelské tousky s uzeninou	100	19,90 Kč
Vepřové maso na hrášku	100	13,90 Kč
Špagetka hotové jídlo Hamé	100	12,30 Kč
Houbový guláš	100	11,33 Kč
Májka paštika s kuřecím masem	100	19,30 Kč
Džem meruňkový	100	15,10 Kč
Bramborový guláš s uzeninou	100	10,80 Kč
Džem jahodový	100	8,80 Kč

Ovoce	hmotnost v g	Celková cena v Kč
Jablko	100	2,60 Kč
Citrón	100	4,99 Kč
Banány	100	2,69 Kč
Hroznové víno	100	9,99 Kč
Hruška syrová	100	5,99 Kč
Pomeranče	100	3,99 Kč
Ovocný kompot	100	9,00 Kč
Mandarinky	100	5,99 Kč
Kiwi	100	10,80 Kč
Pečivo		
Chléb konzumní	70	1,57 Kč
Rohlík	43	1,90 Kč
Zelenina		
Paprika sladká červená	100	9,90 Kč
Paprika zelená	100	6,48 Kč
Paprika žlutá	100	9,90 Kč
Mrkev balená Tesco	100	2,49 Kč
Rajčata	100	9,98 Kč
Okurka salátová	100	5,69 Kč
Tyčinky		
Tatranka Opavia	47	9,87 Kč
Tyčinka Muesli	42	9,45 Kč
Tyčinka Mars	58	16,80 Kč
Mila	50	12,90 Kč
Kofila	35	10,90 Kč
Corny Big Dark Chocolate	50	15,90 Kč
Tatranka	47	9,90 Kč
Tyčinka chunky	40	18,00 Kč
Tyčinka s ořechy a pistácií	35	15,90 Kč
Tyčinka twix	45	13,90 Kč
Tekutiny		
Voda neperlivá	500	4,95 Kč
Čaj vařený	1,5	0,03 Kč