

Energetická hodnota stravy vězňů Vazební věznice

Energy Value of Diets of Prisoners in Custodial Jail

Bc. Zdeněk Bartoš

Diplomová práce
2012



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta technologická

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta technologická

Ústav analýzy a chemie potravin

akademický rok: 2011/2012

ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Bc. Zdeněk BARTOŠ**
Osobní číslo: **T10504**
Studijní program: **N 2901 Chemie a technologie potravin**
Studijní obor: **Technologie, hygiena a ekonomika výroby potravin**

Téma práce: **Energetická hodnota stravy vězňů Vazební věznice.**

Zásady pro vypracování:

I. Teoretická část:

1. Stanovit cíle diplomové práce
2. Zpracování literární rešerše k problematice energetické hodnoty stravy

II. Praktická část:

1. Zpracovat a vyhodnotit jídelní lístky z hlediska jejich plánované a skutečné energetické hodnoty
2. Zpracovat získaná data, vyhodnotit klady a zápory energetických potřeb
3. Vypracovat závěry a doporučení

Rozsah diplomové práce:

Rozsah příloh:

Forma zpracování diplomové práce: **tištěná**

Seznam odborné literatury:

1. **Zákon č. 555/1992 Sb., o Vězeňské službě a justiční stráží České republiky, ve znění pozdějších předpisů**
2. **NGŘ č. 4/2008 o stravování ve Vězeňské službě České republiky**
3. **NŘVV č. 15/2010 o stravování ve Vazební věznici Olomouc**
4. **TUREK, B. Výživový stav populace a nutriční rizika. Státní zdravotní ústav, Praha, 1. vyd, 2004, 32 s. ISBN 80-7071-243-0**
5. **BOWMAN, B.A. Present knowledge in nutrition. ILSI Press, Washington D.C., 8th edition, 2001, 805 s. ISBN 1-5788-107-4**

Vedoucí diplomové práce:

prof. Ing. Stanislav Kráčmar, DrSc.

Ústav analýzy a chemie potravin

Datum zadání diplomové práce:

6. ledna 2012

Termín odevzdání diplomové práce:

21. května 2012

Ve Zlíně dne 15. února 2012



doc. Ing. Roman Čermák, Ph.D.
děkan



doc. Ing. Miroslav Fišera, CSc.
ředitel ústavu

Příjmení a jméno: **Bartoš Zdeněk**

Obor: **Technologie, hygiena a ekonomika
výroby potravin**

PROHLÁŠENÍ

Prohlašuji, že

- beru na vědomí, že odevzdáním diplomové/bakalářské práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby ¹⁾;
- beru na vědomí, že diplomová/bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k nahlédnutí, že jeden výtisk diplomové/bakalářské práce bude uložen na příslušném ústavu Fakulty technologické UTB ve Zlíně a jeden výtisk bude uložen u vedoucího práce;
- byl/a jsem seznámen/a s tím, že na moji diplomovou/bakalářskou 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 ²⁾;
- beru na vědomí, že podle § 60 ³⁾ odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- beru na vědomí, že podle § 60 ³⁾ odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – diplomovou/bakalářskou 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);
- beru na vědomí, že pokud bylo k vypracování diplomové/bakalářské práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tedy pouze k nekomerčnímu využití), nelze výsledky diplomové/bakalářské práce využít ke komerčním účelům;
- beru na vědomí, že pokud je výstupem diplomové/bakalářské 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.

Ve Zlíně *1.5. 2012*



Bartoš Zdeněk

¹⁾ zákon č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, § 47 Zveřejňování závěrečných prací:

(1) Vysoká škola nevydělčně zveřejňuje disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce, u kterých proběhla obhajoba, včetně posudků oponentů a výsledku obhajoby prostřednictvím databáze kvalifikačních prací, kterou spravuje. Způsob zveřejnění stanoví vnitřní předpis vysoké školy.

(2) Disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce odevzdané uchazečem k obhajobě musí být též nejméně pět pracovních dnů před konáním obhajoby zveřejněny k nahlížení veřejnosti v místě určeném vnitřním předpisem vysoké školy nebo není-li tak určeno, v místě pracoviště vysoké školy, kde se má konat obhajoba práce. Každý si může ze zveřejněné práce pořizovat na své náklady výpisy, opisy nebo rozmnoženiny.

(3) Platí, že odevzdáním práce autor souhlasí se zveřejněním své práce podle tohoto zákona, bez ohledu na výsledek obhajoby.

²⁾ 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, § 35 odst. 3:

(3) Do práva autorského také nezasahuje škola nebo školské či vzdělávací zařízení, užije-li nikoli za účelem přímého nebo nepřímého hospodářského nebo obchodního prospěchu k výuce nebo k vlastní potřebě dílo vytvořené žákem nebo studentem ke splnění školních nebo studijních povinností vyplývajících z jeho právního vztahu ke škole nebo školskému či vzdělávacího zařízení (školní dílo).

³⁾ 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, § 60 Školní dílo:

(1) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení mají za obvyklých podmínek právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla (§ 35 odst. 3). Odpirá-li autor takového díla udělit svolení bez vážného důvodu, mohou se tyto osoby domáhat nahrazení chybějícího projevu jeho vůle u soudu. Ustanovení § 35 odst. 3 zůstává nedotčeno.

(2) Není-li sjednáno jinak, může autor školního díla své dílo užít či poskytnout jinému licenci, není-li to v rozporu s oprávněnými zájmy školy nebo školského či vzdělávacího zařízení.

(3) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení jsou oprávněny požadovat, aby jim autor školního díla z výdělku jím dosaženého v souvislosti s užitím díla či poskytnutím licence podle odstavce 2 přiměřeně přispěl na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložily, a to podle okolností až do jejich skutečné výše; přitom se přihlédne k výši výdělku dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.

ANOTACE

Diplomová práce je zaměřena na problematiku týkající se výživy vězňů ve Vazební věznici Olomouc v rámci Vězeňské služby České republiky.

Teoretická část práce se zabývá přehledem informací a poznatků o výživě, obsahuje doporučenou energetickou hodnotu stravy vězněných osob včetně výživových dávek pro jednotlivé kategorie obviněných a odsouzených.

Praktická část je založena na zpracování jídelních lístků, sestavených odborným personálem oddělení logistiky, analyzuje naplňování energetických potřeb a doporučených nutričních faktorů a vyhodnocuje rozdíl mezi skutečnou a doporučenou hodnotou. Šetřením bylo zjištěno, že doporučené hodnoty stravy vězňů z hlediska energetického příjmu a plnění nutričních faktorů, jsou překračovány, jak u vězněných osob pracovně nezařazených, tak i vězňů v pracovním režimu, a to i z pohledu výdeje stravy během všech ročních období. U pracovně nezařazených osob je však rozdíl mezi doporučenými a skutečnými hodnotami velký a třeba jej co nejvíce eliminovat. Je třeba upravit skladbu jídel při sestavování jídelních lístků, zejména o potraviny s nižším obsahem bílkovin a nižším obsahem tuků, podávat více ovoce a zeleniny. Doporučujeme zvýšení fyzické aktivity vězněných osob, např. prodloužením doby vycházek obviněných a odsouzených nebo větším využitím sportovního zařízení v objektu věznice, nákup kvalitnějších surovin, zejména v oblasti tuků a olejů, zařadit do jídelníčku více rybího masa, cereálií, mléka a mléčných výrobků.

Klíčová slova:

výživa vězňů, doporučené denní dávky, energetická hodnota, nutriční faktory, jídelní lístek, vyhodnocení jídelního lístku, peněžní limity, fyzická aktivita.

ABSTRACT

This diploma thesis focuses on the issues concerning nutrition of prisoners at the custodial prison in Olomouc within the prison service in the Czech Republic.

The theoretical part of the thesis deals with the survey of information and knowledge about nutrition. It consists recommended energy value of food of imprisoned people including nutritional amounts for individual categories of those accused and convicted.

The practical part is based on the processing of meal menus that are compiled by professional staff of the logistic department. It analyzes the meeting of energy needs and recommended nutritional factors and it evaluates the difference between the real and the recommended values. The survey shows that the recommended values of prisoners' nutrition are exceeded from the point of energy intake, fulfillment of nutritional factors and meal distribution during all the seasons of the year. They are exceeded by prisoners without labour inclusion as well as by prisoners included in the labour mode. Therefore, the big difference between the recommended and the real values by those who are not labour included should be eliminated as far as possible. There is need to adjust the composition of meals when compiling meal menus, particularly, to reduce foodstuffs with lower protein and fat content as well as to provide more fruit and vegetables. It is recommended to increase physical activity of those imprisoned, e.g. to extend their time walks or to use sports facilities in the buildings of prison more. We also recommend to purchase quality ingredients, especially fat and oil, and to include more fish, cereals, milk and dairy products on the menu list.

Keywords:

prison nutrition, recommended daily ration, energy value, nutritional factors, menu, evaluation of menu, financial limits, physical activity.

PODĚKOVÁNÍ

Rád bych touto cestou poděkoval vedoucímu práce prof. Ing. Stanislavu Kráčmarovi, DrSc. za ochotu, drahocenný čas a trpělivost, se kterou mi poskytoval odbornou pomoc, cenné rady a připomínky při zpracování této diplomové práce.

PROHLAŠUJI, ŽE ODEVZDANÁ VERZE DIPLOMOVÉ PRÁCE A VERZE ELEKTRONICKÁ NAHRANÁ DO IS/STAG JSOU TOTOŽNÉ.

PROHLÁŠENÍ

Prohlašuji, že jsem na diplomové práci pracoval samostatně a použitou literaturu jsem citoval. V případě publikace výsledků, je-li to uvedeno na základě licenční smlouvy, budu uveden jako spoluautor.

Ve Zlíně 01.05.2012



Bc. Zdeněk Bartoš

OBSAH:

ÚVOD.....	11
TEORETICKÁ ČÁST	12
1 SOUČASNÝ STAV ŘEŠENÉ PROBLEMATIKY	13
1.1 SYSTÉM STRAVOVÁNÍ VĚZEŇSKÉ SLUŽBY	13
1.1.1 <i>Stravovací provoz.....</i>	<i>13</i>
1.1.2 <i>Příjem a skladování potravin</i>	<i>14</i>
1.1.3 <i>Kuchyně a výdej stravy.....</i>	<i>14</i>
1.1.4 <i>HACCP.....</i>	<i>15</i>
1.1.5 <i>Provozní hygiena a sanitace.....</i>	<i>16</i>
1.2 KATEGORIZACE STRÁVNÍKŮ.....	19
2 VÝŽIVA.....	21
2.1 VÝŽIVOVÉ DOPORUČENÉ DÁVKY	21
2.1.1 <i>Výživové pyramidy</i>	<i>23</i>
2.2 DOPORUČENÉ DÁVKY POTRAVIN.....	24
2.3 ZÁKLADNÍ SLOŽKY POTRAVY	24
2.3.1 <i>Energie</i>	<i>25</i>
2.3.2 <i>Sacharidy.....</i>	<i>27</i>
2.3.3 <i>Lipidy</i>	<i>28</i>
2.3.4 <i>Bílkoviny.....</i>	<i>29</i>
2.3.5 <i>Vitaminy</i>	<i>30</i>
2.3.6 <i>Minerální látky</i>	<i>30</i>
2.3.7 <i>Voda</i>	<i>31</i>
3 PLÁNOVÁNÍ VÝŽIVY	32
3.1 SESTAVOVÁNÍ JÍDELNÍHO LÍSTKU	32
3.2 STRAVNÍ NORMY A PENĚŽNÍ LIMITY	33
PRAKTICKÁ ČÁST.....	36
4 CÍLE PRAKTICKÉ ČÁSTI.....	37
5 MATERIÁL A METODICKÝ POSTUP	38
6 VÝSLEDKY A DISKUSE	40
ZÁVĚR.....	55

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	57
SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK	61
SEZNAM TABULEK.....	62
SEZNAM GRAFŮ	63
SEZNAM PŘÍLOH.....	64

ÚVOD

Vězeňská služba České republiky (dále jen „VS ČR“) se řadí mezi ozbrojené složky a byla zřízena zákonem č. 555/1992 Sb., o Vězeňské službě a justiční stráž. Stravování ve vězeňské službě ČR je upraveno § 1 odst. 2 zákona 555/1992 Sb., o Vězeňské službě a justiční stráž, ve znění pozdějších předpisů a v souladu s Kodexem hygienických pravidel pro předvařené a vařené potraviny ve veřejném stravování CACA/RCP 39-1993. Dále se řídí vyhláškou Ministerstva zdravotnictví č. 137/2004 Sb., o hygienických požadavcích na stravovací služby a o zásadách osobní a provozní hygieny při činnostech epidemiologicky závažných, ve znění vyhlášky č. 602/2006 Sb., vyhláškou Ministerstva financí č. 430/2001 Sb., o nákladech na závodní stravování a jejich úhradě v organizačních složkách státu, státních příspěvkových organizacích a dalšími nařízeními a obecně závaznými předpisy.

System stravování ve Vězeňské službě České republiky lze na základě skladby stravy a sestavování jídelních lístků zařadit do systému uzavřeného stravování, neboť zde se především vychází ze stanovené energetické a nutriční hodnoty pro danou skupinu strávnicků.

V otázkách stravování se Vězeňská služba ČR řídí zejména Sbírkou nařízení generálního ředitele Vězeňské služby České republiky č. 4/2008 o stravování ve Vězeňské službě České republiky. Tato sbírka upravuje mimo jiné také stravování příslušníků a zaměstnanců VS ČR, osob ve výkonu vazby a osob ve výkonu trestu odnětí svobody.

Stravování vězňených osob (obviněných a odsouzených) ve Vazební věznici Olomouc se řídí zejména Nařízením ředitele vazební věznice č. 15/2010 o stravování ve Vazební věznici Olomouc a dalšími nařízeními a pokyny ředitele věznice, které jsou nezbytné pro stravovací provoz. Skladba stravy a jídelní lístky jsou sestavovány odborným personálem oddělení logistiky a důležitou úlohu zde hraje i ekonomická stránka a její finanční limity.

Cílem práce je charakterizovat požadavky na energetickou hodnotu stravy vězňených osob ve Vazební věznici Olomouc a na základě vyhodnocení jídelních lístků analyzovat naplňování doporučených energetických potřeb a výživových faktorů při stravování vězňů.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 SOUČASNÝ STAV ŘEŠENÉ PROBLEMATIKY

1.1 Systém stravování vězeňské služby

1.1.1 Stravovací provoz

Vězeňská služba používá stravovací provozy:

- typu "A" - jsou-li vězeňská a zaměstnanecká kuchyně odděleny a každá má samostatné sklady a účetní evidenci,
- typu "B" - jsou-li vězeňská a zaměstnanecká kuchyně odděleny, ale používají společné sklady a oddělenou účetní evidenci,
- typu "C" - slouží-li k přípravě stravy pro zaměstnance, obviněné a odsouzené jedna kuchyně, společné sklady a oddělená účetní evidence,
- typu "D" - je-li strava pro zaměstnance, obviněné a odsouzené dovážena z jiného stravovacího provozu.

Zřízení příslušného typu stravovacího provozu v organizačním článku schvaluje generální ředitel Vězeňské služby [1].

Stravovací provoz ve Vázební věznici Olomouc (dále jen „VV“) je řízen především Nařízením ředitele VV č. 15/2010 o stravování příslušníků a vězňených osob a dále Provozním řádem a Sanitačním řádem VV Olomouc. Nařízení upravuje stravování příslušníků a občanských zaměstnanců osob ve výkonu vazby (dále jen „obviněný“) a osob ve výkonu trestu (dále jen „odsouzený“) a dalších osob v podmínkách VV Olomouc. Za včasnost stravování, jeho účelnou hospodárnost a celkovou úroveň odpovídá vedoucí referátu stravování a výživy a dále jen (dále jen „SaV“).

Do veškerých stravovacích prostor mají povolen vstup zaměstnanci referátu SaV a zaměstnanci pověřeni dohledem a kontrolou nad přípravou stravy. Další zaměstnanci mohou do stravovacích prostor vstupovat jen s vědomím ředitele VV a v doprovodu zaměstnance referátu SaV. Jedná se zejména o kontrolní orgány vězeňské služby a kontrolní orgány ve smyslu zákona o ochraně veřejného zdraví [2,4].

1.1.2 Příjem a skladování potravin

Přejímka potravin od dodavatele na sklad je prvním krokem a možností sledování kvality dodávaných surovin. Pro všechny skupiny výrobků se provádí vizuální (smyslová) kontrola, kontrola dodacího listu (značení), datum spotřeby, neporušený obal a jestli jsou splněny podmínky dopravy. Pro chlazené a mražené výrobky se dále ještě kontrolují teploty potravin při příjmu.

Doporučené teploty potravin při jejich příjmu ve °C [4]

Maso čerstvé červené	4
povolené překročení během přepravy o	2
Maso drůbeží	4
Maso mražené	-18
Uzeniny	5
povolené překročení během přepravy o	2
Mléčné výrobky	0-8
Vejsce	5-18

Pro skladování potravin a surovin se ve VV používají:

- suché sklady,
- chlazené sklady,
- mrazící sklady.

1.1.3 Kuchyně a výdej stravy

Vlastní kuchyni VV tvoří:

- vězeňská kuchyně,
- zaměstnanecká kuchyně,
- dietní koutek,
- jídelna.

Vězeňská kuchyně slouží k přípravě celodenní stravy pro odsouzené a obviněné. Kapacita kuchyně je cca 300 porcí. Připravují se zde snídaně, přídavky pro pracující, obědy a večeře. K tomuto účelu slouží kotel na vaření hlavního jídla, kotel na vaření příloh, kotel na vaření teplých nápojů a vody, kotel na vaření polévky, elektrická pánev sloužící na při-

pravu základů a smažení potravin, elektrická trouba k přípravě pečených pokrmů, fritéza ke smažení pokrmů (má regulovatelný termostat do 180 °C, takže nedochází k přepalování tuků), konvektomat k vaření, pečení a k udržování pokrmů před výdejem stravy, chladicí box ke krátkodobému uchování potravin těsně před svařením, pracovní stůl na syrové maso, pracovní stůl na vařené maso k porcování, krájení tepelně opracovaného masa, kutr na zeleninu k nakrájení cibulové a kořenové zeleniny, univerzální kuchyňský robot k hnětení, míchání, šlehání a mletí potravin.

Výdej stravy ve VV Olomouc se dělí na:

- výdej stravy obviněným a odsouzeným,
- výdej stravy zaměstnancům.

Připravená strava se vydává:

- obviněným přímo na cely,
- odsouzeným v jídelně s výdejnou přímo spojenou s vězeňskou kuchyní nebo v jídelně spojené s výdejnou přímo v místě jejich ubytování nebo se poskytuje výdej přímo na cely.

Výdej stravy obviněným a odsouzeným probíhá z výdejních vozíků nebo jídlonosičů. Výdejní vozíky jsou elektrické, samonahřívací. Výdej probíhá po celách, kdy odsouzený kuchař v jednorázových gumových rukavicích vydává stravu. Jídlo je po věznicí rozváženo výtahem, který slouží pouze k rozvozu potravin.

Výdej stravy zaměstnancům je prováděn v jídelně pro zaměstnance obsluhujícím pracovníkem [4].

1.1.4 HACCP

Pro zavedení systému Hazard Analysis and Critical Control Points (dále jen „HACCP“) ve VV Olomouc zakoupila věznice programy HASAP Gastro 2, HACCP Manager a Qi Term. Tyto programy napomáhají proškolenému personálu vést systém kritických bodů v gastronomii. Ve spolupráci s firmou Atotech CZ s. r. o. je sestaven systém sanitace ve vazební věznicí. V programu HASAP Gastro 2 je sestavena struktura sanitace kuchyně

VV Olomouc, kde se automaticky zaznamenává čas a osoba, která provádí sanitaci a osoba, která odpovídá za kontrolu sanitace.

Kritickým bodem příjmu potravin je zabezpečit, aby v době výdeje stravy od 11⁰⁰ do 11³⁰ hod. nebyly přijímány žádné potraviny. Tím zamezíme styku svařeného jídla s nově přijímaným zbožím. Dále je kritickým bodem příjem potravin. Za dodržování hygienických předpisů a doby příjmu potravin zodpovídají provozní pracovníci referátu stravování a výživy a v době jejich nepřítomnosti vedoucí referátu SaV. Kontrola teploty během vaření se kontroluje registračním teploměrem. Naměřená teplota musí být větší než 75 °C po dobu 5 minut. Tyto data se stahují do počítače.

Strava je kontrolována před každým výdejem kuchařem nebo provozním pracovníkem za pomoci registračního teploměru. Teplota pokrmu musí být větší než 67 °C. Tento teploměr zaznamenává naměřené údaje a po uložení do PC se archivují (možnost dohledání naměřených teplot).

Průvodky pokrmů se ve VV Olomouc vypisují ke každému jídlu, které se u nás připravují. Tato průvodka slouží jako dokument provázející pokrm od přípravy až po konečný výdej. Do průvodek se vypisují např. kritické body přípraven (čas porcování), kritické body výroby (čas konečné úpravy pokrmu, teplota při vaření pokrmů, čas tepelné úpravy pokrmů). Dále se zde uvádí kritické body o výdeji. Tyto body obsahují informace o času výdeje, teplotě během výdeje a vyhovující vizuální kontrole.

Kritickým bodem výdeje potravin je dodržování předepsané teploty jídel během výdeje. Za správnou teplotu zodpovídá kuchař vězeňské a zaměstnanecké kuchyně. Kritickými body ostatních částí kuchyně je pečlivé umývání bílého a černého nádobí, včasný odvoz zbytků jídel a důkladná sanitace hygienického zázemí pro odsouzené. Nezkonzumované části jídla jsou vysány do nádob k tomu určených a jsou uloženy v místnosti k tomu určené. Nádoby jsou denně vyváženy a posléze sanitovány [4].

1.1.5 Provozní hygiena a sanitace

Všichni zaměstnanci stravovacího provozu musí splňovat hygienické požadavky pro výkon činností v provozech epidemiologicky závažných v souladu se zvláštními předpisy. Dané požadavky musí respektovat všechny kontrolní orgány. Osoby provádějící kontrolu přípravy stravy musí mít zdravotní průkaz. Všechny osoby (včetně vězněných osob) zaměstnané

ve stravovacím provozu VV musí absolvovat 1krát za rok školení k zajištění odborné způsobilosti pro výkon činností v provozech epidemiologicky závažných. Školení zajišťuje vedoucí referátu SaV.

Vedoucí referátu SaV je odpovědný za prokazatelné seznámení se všemi zvláštními právními a vnitřními předpisy upravujícími hygienu stravování pro:

- zaměstnance stravovacího provozu,
- osoby oprávněné ke vstupu,
- osoby vykonávající pomocné práce na úseku stravování.

Zdravotní průkazy zaměstnanců stravovacího provozu jsou uloženy u vedoucího referátu SaV. Orgány vykonávající kontrolu ve stravovacím prostoru jsou povinny obléci se do bílých pláště. Jeden bílý plášť je k dispozici v zaměstnanecké kuchyni. Další pláště na požádání předloží kuchař v zaměstnanecké kuchyni. Zaměstnanci referátu SaV a další osoby, které jsou oprávněny do tohoto provozu vstupovat, jsou povinny používat při práci nebo při kontrolní činnosti schválené osobní ochranné prostředky a přísně dodržovat zásady osobní a provozní hygieny [4].

Sanitace je soubor hygienických opatření, která se mají podílet na udržení zdravotní nezávadnosti potravin vyráběných v potravinářských závodech, distribuovaných a následně prodávaných v prodejní síti a rovněž pokrmů, podávaných v provozovnách stravovacích služeb. Ač jde o hygienická opatření, nedělají sanitaci pracovníci hygienické služby, ale přímo zaměstnanci příslušného závodu. Pojem sanitace nemůžeme zúžit na pouhý úklid a čištění v příslušných provozech. Způsob sanitace se řídí obecně závaznými předpisy, které si příslušný podnik upravuje pro své podmínky. Sanitační řád je součástí hygienického řádu a lze jej definovat jako soubor standardních operačních postupů pro úklidové a sanitační činnosti ve výrobních a obslužných prostorách [7,8].

Úklid všech pracovišť a prostor se provádí průběžně za použití mycích, popřípadě desinfekčních prostředků podle povahy technologického procesu, zpracování potravin a návodu výrobce. Běžná ochranná desinfekce je součástí čištění a běžných technologických i pracovních postupů. Pro úklid musí být vyčleněna dostatečná pracovní kapacita pracovní doby.

Průběžný úklid se provádí během provozu v takovém rozsahu, aby na pracovištích i v hygienických zařízeních byla zachována provozní čistota. Aby pro zacházení s potravinami byly používány jen čisté a desinfikované předměty. Zejména se odstraňují zbytky potravin nebo jiná znečištění z pracovních ploch, myjí se použité stroje, nástroje, nádobí, vozíky na výdej stravy a použité obaly se odstraňují na místa k tomu určeném.

Běžný úklid se provádí po skončení provozu tj. 1krát denně. Běžný úklid má charakteristiku průběžného úklidu. Úklid se provádí zásadně na vlhko s použitím desinfekčního prostředku. Umývají se podlahy ve varnách, v přípravných a umývárkách nádobí, pracovní stoly a nábytek, umývadla a dřezy včetně baterií, nádoby a místa na ukládání obalů a odpadů.

Při velkém úklidu který bývá zpravidla jedenkrát týdně, se provádí důkladnější úklid. Umývají se regály, zásuvky a poličky v celé provozovně, včetně skladů. Umývají se omyvatelné povrchy stěn, okenní parapety, dveře aj. Podle potřeby je odmrazováno chladicí a mrazicí zařízení.

Sanitární úklid se provádí jedenkrát za měsíc. Při něm se provádí opravy charakteru běžné údržby, tj. vymalování, opravy nátěrů, stěn, podlahových krytin a jiné opravy. Dále se provádí úklid a sanitace všech prostor provozovny a skladu, rozmrazování a sanitace chladících a mrazících zařízení.

Pomůcky a prostředky určené k úklidu jsou barevně označeny a skladují se odděleně od pomůcek na čištění pracovních ploch a zařízení přicházejících do přímého styku s potravinami a pokrmů.

Pomůcky k hrubému úklidu (kartáče, kbelíky na podlahu, košťata, mopy, textilie na podlahu, obaly, sběrné nádoby na odpadky apod.) jsou označeny červenou barvou.

Pomůcky k čistému úklidu (kartáče, drátěnky, textilie na pracovní stoly, regály potravin, lednice, houbičky apod.) jsou označeny modrou barvou.

Všechny pomůcky pro úklid a čištění je potřeba po skončení pracovní doby zbavit zbytků, vyčistit či vyprat v desinfekčním prostředku k tomu určeném, opláchnout čistou vodou a následně usušit na místě tomu určeném (nelze sušit na ústředním topení nebo jiných topných tělesech).

Úklid hygienických zařízení spojených s desinfekcí musí být prováděn minimálně jedenkrát denně. Umývají se podlahy, obklady, umývadla, vodovodní baterie, záchodové mísy, držáky splachovadel, kliky u dveří. Štětky na umývání záchodových mís musí být trvale uloženy v desinfekčním roztoku, který musí být denně měněn.

Při výrobě pokrmů je nutno nosit pracovní oděv, vhodnou pracovní obuv a pokrývku hlavy. Pracovní oděv musí být udržován v čistotě a podle potřeby měněn v průběhu směny. Pracuje-li zaměstnanec u mytí nádobí je vhodné nosit gumovou zástěru, gumovou obuv, popřípadě rukavice. Je nutné odložit pracovní oděv určený v kuchyni, pokud zaměstnanec opouští prostory provozovny (např. odvoz odpadů, práce na škrabce zeleniny a brambor, v době přestávek, aj.). Pracovní oděv se musí uchovávat na místě k tomu určeném.

Odpadky musí být včas a pravidelně odstraňovány (nejméně jedenkrát denně, v letních měsících i častěji). Odpadky a nevratné obaly musí ukládaty do sběrných nádob, které jsou opatřeny víkem. Po vyprázdnění se musí provést sanitace, prostředkem k tomu určeném.

Pro úklid lze jen používat takové mycí, čistící a desinfekční prostředky, které jsou určeny pro potravinářství a byly schváleny hlavním hygienikem České republiky. Čistící prostředky se musí uchovávat pokud možno v originálních nádobách, aby nedošlo k záměně. Ředění desinfekčních prostředků je nutno provádět v poměru uvedeném výrobcem [4].

1.2 Kategorizace strážníků

Skladba strážníků z řad obviněných a odsouzených zahrnuje poměrně široké spektrum stravovaných osob. Věková hranice začíná 15. rokem vězněných osob a horní hranice není omezena. Osobám ve výkonu vazby a výkonu trestu odnětí svobody je poskytováno stravování v souladu se Zákonem č. 293/1993 o výkonu vazby, Vyhláškou č. 109/1994, Zákonem č. 169/1999 o výkonu trestu odnětí svobody a Vyhláškou č. 345/1999. Strava je vydávána pravidelně za podmínek a v hodnotách, které odpovídají požadavku udržení zdraví a přihlížející k jejich zdravotnímu stavu, věku a energetické náročnosti práce. Při tom se také přihlíží, pokud to umožňuje stav stravovacího provozu, k požadavkům náboženských a kulturních tradic a z nich vyplývajících stravovacích návyků odsouzených a obviněných.

Na základě všech těchto aspektů rozdělujeme strávnicky do těchto skupin:

- mladistvé (věková hranice 15 - 18 let),
- muže, ženy,
- nepracující, pracující,
- osoby s jinými stravovacími návyky (vegetariáni, vegani...),
- osoby s jiným náboženským vyznáním (muslimové, asiati...),
- osoby nemocné a se zdravotními komplikacemi (diety a léčebná výživa).

Na základě osob nemocných nebo osob se zdravotními komplikacemi se poskytuje strava formou léčebné výživy, která je nedílnou součástí léčebného režimu u nemocných obviněných a odsouzených léčených ambulantně, nebo hospitalizovaných v lůžkových zdravotnických zařízeních Vězeňské služby. O přiznání léčebné výživy, jejím druhu a délce trvání rozhoduje příslušný lékař.

Léčebná výživa zahrnuje základní diety, speciální diety, které stanovuje ošetřující lékař a standardizované dietní postupy. K přípravě nezbytných diet pro vězněné osoby, pokud není dietní strava zajišťována jiným způsobem, se zřizuje ve vězeňských kuchyních dietní kuchyně, nebo dietní kout.

Dietní strava musí být připravována v souladu se zásadami správné výživy a odpovídat příslušným dávkám potravin podle přiznané stravní normy. Nemocným obviněným a odsouzeným se přiznává léčebná výživa stanovená „ Dietním systémem pro nemocnice“ a „Dietním systémem pro ambulantní léčbu“ (viz. Příloha P 4) [3,5].

Ve Vazební věznici v Olomouci se v rámci možností připravují tyto druhy diet:

D 2 - šetřící

D 4 - s omezením tuku

D 5 - bílkovinná bezesbytková

D 9 - diabetická s alternativní dávkou sacharidů 175, 225, 275 a 325 g

D 11 - výživná

2 VÝŽIVA

2.1 Výživové doporučené dávky

Výživová doporučení se rozdělují na obecná výživová tvrzení a na doporučení založená na skupinách potravin (potravinové pyramidy) a na referenční hodnoty (nutriční standardy). Nutriční standard je definován jako množství živiny na den, které kryje fyziologickou potřebu zdravých osob. Pokud se hovoří o výživových doporučeních, pak je velmi vhodné používat jednotné názvosloví, které by jasně odlišovalo jednotlivé typy doporučení.

Obecná výživová tvrzení vycházejí z mezinárodních vědeckých institucí a společností. Nutriční cíle, které shrnula Globální strategie výživy, fyzické aktivity a zdraví, které jsou popsány v dokumentu WHO z roku 2004. V roce 2005 vydalo Ministerstvo zdravotnictví České republiky (dále jen „MZ ČR“) oficiální dokument „Výživová doporučení MZ ČR pro návrhy postupů k implementaci Globální strategie pro výživu, fyzickou aktivitu a zdraví“. Tento dokument rozpracovává výše uvedené cíle pro ČR. Další výživová doporučení pro dospělé obyvatelstvo ČR „Zdravá 13“ vytvořila Společnost pro výživu spolu s Fórem zdravé výživy.

Pro správnou výživovou politiku je nutné znát, kolik živin která skupina občanů vlastně potřebuje. Tyto hodnoty se stanovují experimentálně. Jako doporučené potřebné množství příslušné živiny se volí takové, které by postačovalo pro 90 % obyvatelstva příslušné skupiny. Potřeby záleží na věku, pohlaví, tělesné a duševní aktivitě a na mnoha dalších faktorech. Protože množství potřebná pro jednotlivé osoby mají velké rozpětí, může se stát, že pro někoho je stanovená doporučená dávka nadbytečná, kdežto pro jiného zase nedostatečná.

V současné době se proto objevuje nová koncepce výživových doporučení, kdy pro zdravou populaci se jako doporučená hodnota neuvádí hodnota jedna, ale intervalové rozmezí ohraničené zespodu hodnotou tzv. nejnižšího prahového příjmu („The Lowest Treshold Intake“), tj. hodnotou, pod kterou příjem nutrientu není pro 95 % lidí slučitelný s dlouhodobě udržitelnou integritou fyziologických funkcí.

Horní ohraničení doporučovaného rozmezí příjmu konkrétní živiny je označováno jako populační referenční příjem („The Population Reference Intake“). Tato hodnota je referenční a do jisté míry odpovídá klasicky definované výživové doporučené dávce (dále jen

„VDD“). Třetí hodnota, která je používána pro nutriční doporučení, je hodnota průměrného příjmu v populaci („The Average of Population Intake“). Takto jsou definovány hodnoty Evropské unie a podobnou koncepci užívá i Světová zdravotnická organizace (dále jen „SZO“) [17,23,41].

Vzhledem k uvedeným nevýhodám doporučených dávek potravin se dnes často zavádějí výživová doporučení. Ta neuvádějí konkrétní doporučené hodnoty, ale spíše trendy, jak by se měla dosavadní spotřeba měnit. Pro naše poměry by měla platit tato doporučení:

- omezit mírně celkový příjem stravy,
- omezit konzum veškerých tuků,
- omezit podíl nasycených tuků (hlavně jde o živočišné tuky),
- omezit příjem potravin s vysokým obsahem cholesterolu,
- omezit nadměrné solení,
- omezit příjem cukru,
- zvýšit konzum ovoce a zeleniny,
- omezit pití alkoholických nápojů,
- zvýšit mírně tělesnou aktivitu [4].

Doporučení ve formě potravinového spotřebního koše, je v podstatě převedení výživových doporučených dávek pro energii a jednotlivé živiny do vyjádření ve formě potravinových komodit: tj. masa, mléka a mléčných výrobků, ovoce, zeleniny a brambor, obilovin.

Tímto způsobem jsou legislativně uzákoněna doporučení pro zařízení společného stravování ve školních jídelnách, mateřských školách, vojenských vývařovnách, věznicích apod., kdy je předepsáno množství těchto potravinových skupin připadající na 1 strávnicka určitého věku a oběd či celodenní stravování [6].

S využitím vědeckých poznatků se pak formulují doporučení určená široké veřejnosti. Aby byla populací tato doporučení přijata, měla by splňovat následující základní požadavky:

- měla by být jednoduchá, srozumitelná,
- jednotlivá doporučení by si neměla navzájem odporovat,
- měla by ovlivňovat pozitivní cestu,
- neměla by být zatěžována komplikujícími detaily apod.

Příkladem tohoto typu doporučení jsou modelová výživová doporučení typu „Výživové pyramidy“, graficky znázorňující vzájemné zastoupení doporučovaného příjmu jednotlivých potravinových skupin [18,24,42,45].

2.1.1 Výživové pyramidy

Výživová pyramida je grafické znázornění vyjádření nutričních standardů, obecných výživových doporučení a množství potravin. Potraviny umístěné na bázi pyramidy znázorňují potraviny a potravinové skupiny, které mají být základem každodenního jídelníčku. Frekvence potravinových porcí se snižuje směrem k vrcholu pyramidy. K sestavení zdravé stravy by měla být vodítkem právě potravinová pyramida. Příkladem může být potravinová pyramida zpracovaná speciálně pro českou populaci Fórem zdravé výživy [19,20,30,43].

Další možností řazení potravin je dle vhodnosti i v rámci jednotlivých pater zleva doprava, kdy potraviny uvedené vlevo jsou vhodnější než potraviny uvedené vpravo. Potraviny uvedené vlevo jsou vhodné pro redukci váhy. Příkladem takovéto pyramidy je Česká potravinová pyramida, kterou na základě studií zpracovalo Fórum zdravé výživy [20,31].

Potravinová pyramida uvedená Potravinářskou komorou ČR vysvětluje jak skladbu, tak doporučené množství a poměr druhů potravin ve správně složeném jídelníčku. Tato pyramida se skládá z 6 potravinových skupin, rozdělených do 4 pater. Je zde definována velikost porce a ke každé potravinové skupině je uveden doporučený počet porcí [32].

Odlišně je řešená potravinová pyramida vydaná americkým ministerstvem zemědělství „My guide pyramid“. Hlavní potraviny jsou umístěny vertikálně a jsou rozděleny na pásma, jejichž šířka označuje velikost porce. Doporučovaná frekvence se směrem k vrcholu snižuje. Pyramida doporučuje i pravidelný pohyb [19,33,44].

Výživou v rámci VS se rozumí činnost směřující k uspokojování výživových požadavků dle stravních norem. Je uskutečňována podáváním jídel v odpovídající skladbě. Kritérium hodnocení správné výživy je optimální sladění energetické a nutriční hodnoty stravy s požadavky utváření tělesného zdraví, fyzické zdatnosti a vyrovnané činnosti nervového systému v podmínkách výkonu vazby nebo výkonu trestu odnětí svobody [2].

2.2 Doporučené dávky potravin

Většina konzumentů a vedoucích stravovacích zařízení, dokonce i dietologů nedovede posoudit, kolik živin ve stravě se skutečně přijímá, zvláště pokud jde o delší časové období. Proto se v praxi většinou doporučené dávky živin převádějí na doporučené dávky potravin. Obsah živin v jednotlivých potravinách se většinou vypočte podle tabulek nebo databází složení potravin. Vždy se musí vzít v úvahu, zda uvedené obsahy živin se vztahují na surovinu nebo základní výrobek (jak nakoupeno), nebo na to, co skutečně spotřebitel přijímá (jak snědeno). Ve druhém případě se počítá i se ztrátami živin při přípravě pokrmů. Pro přesné hodnocení se musí také uvážit, že ne každý spotřebitel všechny podávané pokrmy zkonzumuje [7].

Pro jednotlivé kategorie obviněných a odsouzených je na základě průměrné energetické a nutriční hodnoty denní dávky zpracována tabulka doporučených výživových dávek potravin - uvedené množství se počítá na jednu osobu a den (viz. Příloha P 1) [2].

2.3 Základní složky potravy

Základní složky stravy živiny (nutrienty) se dělí na makronutrienty a mikronutrienty. Makronutrienty jsou nositeli energie, proto jsou někdy také označovány jako kalorifery. Patří mezi ně proteiny (bílkoviny), lipidy (tuky), sacharidy (cukry), alkohol. Oxidací těchto živin se získá z 1 g bílkovin, stejně jako z 1 g sacharidů 17 kJ, 1 g tuků 37 kJ a 1 g alkoholu 29 kJ. Jejich doporučený tzv. „energetický trojpoměr základních živin“ znamená, že na celkovém energetickém příjmu (dále jen „CEP“) by se měly u zdravých dospělých osob s obvyklou fyzickou aktivitou proteiny podílet 12 - 15 %, lipidy maximálně do 30 % a sacharidy zbylými 55 - 65 %. U kojených dětí a batolat toto pravidlo neplatí. V mateřském mléce tvoří energie z lipidů až 50 % energie celkové. Rovněž výjimku tvoří sportovci s extrémní fyzickou zátěží, kde vzhledem k energetickým nárokům je někdy nutno zvýšit energetickou denzitu stravy zvýšeným podílem tuků.

Mikronutrienty dělíme na vitaminy a minerální látky. Ty se podle přijímaného množství dělí na makroelementy (přijímány v dávkách větších než 100 mg denně), mikroelementy (přijímány v množství od 1 do 100 miligramů denně) a stopové prvky (mikrogramové dávky denně) [19].

2.3.1 Energie

Lidská potřeba energie je determinována jejím výdejem a další energií potřebnou pro růst, těhotenství a kojení. Doporučení pro příjem energie z potravin musí uspokojit nároky na dosažení a udržení optimálního zdravotního stavu, fyziologických funkcí a dobré tělesné a duševní pohody.

Energie se přijímá z potravy. Množství energie v potravě bývá vyjádřeno v kilojoulech (kJ). 1 kJ vyjadřuje skutečný obsah energie v potravinách, 1 kcal představuje množství tepla, které se uvolní při ohřátí 1 l vody ze 14,5 na 15,5 °C. Celkové množství energie vázané v potravě se liší podle jednotlivých živin. Při výpočtu přijaté energie z potravin a sestavování jídelníčku se používají tabulky energetických hodnot. V současné době se nacházejí nejen v odborných publikacích, ale téměř v každé knížce o zdravé výživě a samozřejmě také na internetu, což je pro většinu lidí nejdostupnější a nejjednodušší cesta ke snadnému získání informací [11,17].

Zjištění skutečného výdeje energie je obtížnější než stanovení energetického příjmu. Energetická potřeba organismu je součtem bazálního energetického výdeje, termického vlivu přijaté stravy, fyzické aktivity a dalších faktorů, k nimž patří např. vliv nemocí.

Energetický výdej je determinován třemi základními složkami:

- bazálním metabolismem - jedná se o výdej energie potřebný pro zabezpečení nezbytných životních funkcí (funkce oběhového systému, plic, vylučovacích orgánů, jater, mozkové činnosti apod.). Je to nejnižší energetický výdej organismu ráno po probuzení, 12 - 18 hodin po posledním jídle. Je definován, jako minimální produkce tepla v organismu a je ovlivněn teplotou okolního prostředí, tělesnou teplotou a pohlavím. Nemá velký význam, jelikož neodráží energetický výdej v průběhu 24 hodin,
- dietou indukovanou termogenezí - pro většinu lidí má potrava stimulační účinek. Digestce, absorpce a asimilace různých nutričních složek vyžaduje energii. Tento výdej energie dosahuje maxima během 1 hodiny po konzumaci a může u normálních osob kolísat mezi 10 - 25 % přijaté energie z potravy v závislosti na jejím množství a typu. Sacharidy mají termický efekt 5 - 10 %, bílkoviny 20 - 30 % a tuky 0 - 3 %,
- výdejem energie spojeným s tělesnou činností – např. enormně obtížná nebo naopak odpočinková. Zvyšuje energetický výdej o 20 - 60 % v závislosti na typu zátěže. Také tento výdej energie je ovlivněn řadou faktorů, mezi které patří druh svalové práce,

hmotnost jedince, počet zapojených svalových skupin, intenzita práce, délka trvání či věk. Při lehké tělesné zátěži představuje výdej energie asi 30 - 40 % z celkové energetické potřeby, což představuje u fyzicky aktivních lidí největší podíl na celkovém energetickém výdeji [16,19].

Celkový přívod energie by měl respektovat její výdej a výslednou tělesnou hmotnost. Kromě rizikových situací uvedených v kapitolách pro jednotlivé živiny se neúměrný přívod energie projeví nadváhou a obezitou.

Doporučené množství přijímané energie pro pracující muže ve věku od 19 do 59 let (podle Návrhu výživových doporučených dávek pro obyvatelstvo ČR z roku 1999) je pro lehkou práci 10 000 a pro střední práci 11 000 kJ. Pro pracující ženy stejného věku jsou doporučení následující : pro lehkou práci 9 200 a pro střední práci 10 000 kJ [17,21].

Výdej energie u obviněných se bude lišit výdejem energie u odsouzených osob. Obvinění budou mít menší výdej, neboť jejich fyzická aktivita je minimální. Jejich pohyb je omezen na 1 hodinu vycházek (na tzv. „vycházkových dvorech) za den a minimální pohyb uvnitř věznice, pokud je nutné tyto osoby předvést k určitým úkonům. Většinu času tedy tráví na cele nebo ubytovací místnosti. Odsouzení mají možnost pracovat jak uvnitř věznice (kuchyně, prádelna, autopark, údržba, úklid...), tak i mimo věznici u různých firem, na základě pracovní smlouvy s věznicí, dle jejich požadavků. Dále mají odsouzené osoby větší možnost sportovního vyžití, jak v tělocvičně, tak i využití venkovních prostorů, které jsou součástí areálu věznice a jsou vybaveny různým sportovním náčiním.

Z výše uvedeného vyplývá, že je možno zařadit vězně s přihlédnutím k jejich energetickým a nutričním potřebám do kategorie lehce pracující ve věku 19 - 59 let. Této kategorii by odpovídaly následující hodnoty:

- Energie 10 000 kJ
- Bílkoviny 70 g
- Tuky 70 g
- Sacharidy 373 g
- Vitamin C 75 mg

Pravidlem je zařazení odsouzených do stravní normy „Z“, ti, kteří pracují, mají dále nárok na přídavek ke stravě dle směnnosti, délky pracovní doby a dle náročnosti vykonávané práce.

2.3.2 Sacharidy

Sacharidy patří mezi důležitou součást stravy a tvoří hlavní energetický zdroj pro organismus. Podle počtu cukerných jednotek rozeznáváme monosacharidy (1 cukerná jednotka), oligosacharidy (2-10 cukerných jednotek), polysacharidy (více než 10 cukerných jednotek) a složené (komplexní sacharidy). Zdrojem sacharidů jsou potraviny rostlinného původu a mléko [19].

Glukóza a fruktóza jsou hlavními monosacharidy, které jsou obsaženy v ovoci, medu, ve víně, zelenině, luštěninách a vaječném bílku. Mezi oligosacharidy, neboli jednoduché sacharidy, patří zejména sacharóza (řepný a třtinový cukr), laktóza (mléčný cukr) a maltóza (škrob v obilovinách). Polysacharidy, neboli složité sacharidy, se dělí na využitelné (škroby) a nevyužitelné (vláknina). Škroby tvoří zhruba 75 % příjmu energie zajišťované sacharidy.

Vláknina se dělí na rozpustnou, která zpomaluje rychlost pasáže, omezuje absorpci živin a na nerozpustnou, která zvyšuje objem stolice, zkracuje tranzit stolice tlustým střevem a má mechanickou čistící funkci [19].

Sacharidy zastávají v buňkách rozmanité funkce:

- především jsou zdrojem energie, asi 75 % příjmu energie zajišťují polysacharidy, zbytek připadá na monosacharidy a oligosacharidy,
- jsou základními stavebními jednotkami mnoha buněk, které chrání před vnějšími vlivy (např. některé polysacharidy),
- některé cukry jsou biologicky aktivními látkami nebo složkami mnoha biologicky aktivních látek jako jsou glykoproteiny, nukleové kyseliny, některé koenzymy, hormony, vitamíny aj.,
- ve formě vlákniny ovlivňují proces trávení potravy a průchod tráveniny zažívacím traktem,
- výrazně ovlivňují organoleptické vlastnosti potravin (chuť, vzhled, textura) [10,12].

Polysacharidy by měly tvořit většinu, neboť nadbytek jednoduchých cukrů (tj. mono a disacharidů) je spojován se zvýšením rizika zubního kazu, náchylností k obezitě a při nadměrném příjmu sacharózy (řepného cukru) i možném vzniku mikronutrientních karencí vzhledem k přijímané dávce energie [9].

2.3.3 Lipidy

Jsou organické sloučeniny velmi málo rozpustné ve vodě, ale rozpustné v organických rozpouštědlech (alkohol, ether). V biologických systémech mají funkci zásobních energetických jednotek a jsou stavební součástí buněčných membrán. Přijímané jako potraviny přispívají k podstatnému zvyšování celkově přijaté energie. Navíc zvyšují chutnost potravy udržováním vůně a ovlivňováním konzistence potravy. Ve střevě usnadňují vstřebávání vitaminů rozpustných v tucích [9].

Tuky jsou složeny z glycerolu a mastných kyselin. Na jednu jednotku glycerolu připadají tři mastné kyseliny, jedná se o triacylglyceroly. Triacylglyceroly (TAG) jsou mastné kyseliny, které jsou hlavní součástí přijímaných tuků v potravě. Mastné kyseliny se dělí na nasycené (saturované) a nenasycené (monoenoové a polyenoové). Nasycené mastné kyseliny zvyšují hladinu cholesterolu a jsou obsaženy zejména v másle, sádle a v červeném mase. Monoenoové mastné kyseliny hladinu cholesterolu nemění a zdrojem je olivový olej, olivy a ořechy. Polyenoové mastné kyseliny hladinu cholesterolu snižují a jsou obsaženy v rostlinných olejích (řepkový, slunečnicový) a v rybím mase [20].

Na biologickém uplatnění tuku a na riziku z tuků se podílí jejich množství a složení mastných kyselin. Normální obsah tuku v těle činí 12 % z celkové hmotnosti. Zvýšení obsahu tuku v těle představuje vážné nutriční riziko. Cholesterol je právem považován za významný rizikový faktor při vzniku a vývoji aterosklerózy. Z fyziologického hlediska je cholesterol velmi důležitou biologickou látkou, která je nezbytná pro vývoj a růst organismu. Přestože nemá klasickou chemickou strukturu tuku, je řazen mezi lipidy. Ve skutečnosti se jako lipid chová a lipidy provází. Cholesterol se v lidském organismu uplatňuje jako stavební složka buněk a buněčných membrán, jako výchozí látka pro tvorbu nadledvinkových a pohlavních hormonů, jako zdroj žlučových kyselin a jako součást lipoproteinů. Částice lipoproteinů v krvi obsahují kromě cholesterolu jako takového, ještě estery cholesterolu a dále také tuky (triacylglyceroly), fosfolipidy a bílkoviny [6].

2.3.4 Bílkoviny

Bílkoviny neboli proteiny jsou tvořeny aminokyselinami a jsou to základní biologické makromolekuly pro život nezbytné. Proteiny tvoří strukturu živého organismu, mají význam pro transkripci genetické informace, zajišťují výživu, molekulární transport, imunitu, regulaci metabolismu a řadu dalších.. Příjem bílkovin potravou je nezbytným zdrojem dusíku, síry a esenciálních aminokyselin, které si lidský organismus není schopen vytvořit endogenně. Rozdíl mezi přijatým a vyloučeným dusíkem se nazývá dusíková bilance, která by u dospělých jedinců měla být v rovnováze a u dětí pozitivní.

Mezi esenciální aminokyseliny patří: valin, leucin, izoleucin, fenylalanin, lysin, metionin, tryptofan a treonin, u dětí je navíc semiesenciální aminokyselina histidin. Neesenciální aminokyseliny - alanin, serin, glycin, kyseliny asparagová, glutamová a jejich aminy asparagin a glutamin. Degradace a resyntéza bílkovin probíhá v těle nepřetržitě. Inzulin stimuluje syntézu bílkovin a naopak glukagon stimuluje degradaci proteinů [9,19].

Dlouhodobější nedostatek bílkovin zpomaluje růst a vývoj organismu, způsobuje poruchy nervové soustavy, atrofii svalstva, mohou nastat otoky a ve vážných případech i smrt. Při hodnocení spotřeby i příjmu proteinů musíme brát v úvahu i jejich složení – obsah aminokyselin, možnost štěpení peptidových vazeb trávicími enzymy, využitelnost v organismu, tedy to, čemu říkáme výživová neboli nutriční hodnota proteinů.

Podle toho z jakých zdrojů se bílkoviny vyskytují v potravě je dělíme na:

- živočišného původu (maso, mléko, vejce, které v průměru představují 60 % proteinů potravy),
- rostlinného původu (především obiloviny, luštěniny, resp. olejniny jako je sója, ale také ovoce, zelenina, okopaniny aj., asi 40 % proteinů),
- mikrobiálního původu (nevýznamná skupina pro lidskou výživu),
- a dále jsou to netradiční zdroje bílkovin např. řasy.

Živočišné bílkoviny mají esenciální aminokyseliny v příznivém poměru, který je bližší potřebám člověka, než je poměr esenciálních aminokyselin u rostlinných bílkovin. Za plnohodnotné můžeme považovat pouze mléčné a vaječné bílkoviny [10,11].

2.3.5 Vitaminy

Vitaminy jsou organické esenciální složky potravy, které jsou pro organismus nezbytné. Nedostatek vitaminů v potravě se projevuje různými poruchami, kdy lehké formy se označují jako hypovitaminózy a těžké formy se označují jako avitaminózy. Vitaminy mají proaktivní působení a jejich základní funkcí je antioxidační působení či funkce katalyzátorů.

V lidském organismu hrají významnou úlohu především při procesech vstřebávání a výměny látek mezi vnějším prostředím a živým organismem. Až na některé malé výjimky si je lidský organismus nedokáže sám vytvořit a musí je dostávat prostřednictvím stravy nebo potravních doplňků [13,14].

Jsou velmi často součástí enzymů. Ve spojení s nimi katalyzují biochemické reakce v těle, jsou to koenzymy. Podle svých chemicko-fyzikálních vlastností se vitaminy rozdělují do dvou skupin, na rozpustné v tucích (lipofilní) a rozpustné ve vodě (hydrofilní). Mezi lipofilní vitaminy patří vitamin A (a provitamin A beta-karoten), dále vitamin D, E a K. Naopak k hydrofilním vitaminům řadíme vitamin C a skupinu vitaminů skupiny B (vitamin B1, B2, B6, B12, niacin, kyselina pantothenová, kyselina listová a biotin).

Obecně je možno považovat nedostatek vitaminů za významné nutriční riziko, protože se jedná o látky, které si člověk nemůže v těle vytvořit a musí je dostat potravou. Pro některé vitaminy, kromě rizika vzniku avitaminóz z nedostatku, mohou vznikat rizika z nadbytku. Zejména se jedná o vitaminy rozpustné v tuku, vitamin A a vitamin D, ale také vysoký obsah vitaminu B6, který je rozpustný ve vodě, může mít nepříznivé účinky [10].

2.3.6 Minerální látky

Minerální látky nepřinášejí organismu chemickou energii, ale jsou potřebné pro fungování ostatních systémů a jejich biochemické funkce jsou nezbytné pro život. Jsou nutné pro udržování osmolality vnitřního prostředí (stálý osmotický tlak), pro činnost enzymů, hormonů, jsou součástí oporných struktur (kostra) a zubů.

Dělí se dle přijímaného množství na makroelementy (více než 100 mg denně), mikroelementy (1-100 mg denně) a na stopové prvky (μg denně). Do makroelementů řadíme vápník, hořčík, fosfor, draslík, sodík, chlor a síru. Do mikroelementů patří železo, zinek, měď, mangan, jód, molybden, selen, fluor, chrom a kobalt. Mezi stopové prvky řadíme křemík, vanad, nikl, cín, bór, kadmium, arzen a hliník [19,20].

Vážné riziko přichází z nedostatku vápníku, který zajišťuje v těle řadu funkcí. Hlavním problémem při nedostatku vápníku je výskyt osteoporózy. Vápník, kromě známých funkcí, hraje klíčovou roli v energetické látkové přeměně. Nedostatek vápníku zvyšuje tvorbu tuku v těle. Mléčné výrobky, včetně zakysaných, se podílejí na prevenci i léčbě obezity. Vápník spolu s hořčíkem snižují úroveň krevního tlaku. Vážné riziko může vzniknout při nedodržení poměru zinku a mědi 7 : 1. Při podstatném zvýšení přívodu zinku může dojít k vážným projevům narušení srdečního rytmu [6].

2.3.7 Voda

Voda je jednou ze základních podmínek života. Prakticky všechny reakce v živých buňkách (na všech stupních vývoje živých soustav) probíhají primárně ve vodném prostředí.

Pro všechny živé organismy je voda nepostradatelnou složkou jejich těl. Platí to samozřejmě i pro člověka, voda tvoří 60 % celkové hmotnosti lidského těla. Voda sama vstupuje do metabolických procesů, v mnoha reakcích vzniká. Je i prostředím, ve kterém probíhá většina biochemických reakcí. Napomáhá při regulaci tělesné teploty (odpařování je nejdůležitější způsob odvádění tepla). Jako součást krevního oběhu má transportní funkci.

Pro běžnou populaci stačí pravidelné pití 2,5 litrů v průběhu celého dne. Při letním počasí podle teplot a doby strávené na přímém slunci se doporučuje vypít až 5 litrů vody. Ve výjimečných případech, při namáhavé fyzické práci v horkém prostředí s nízkou relativní vlhkostí, však může být denní spotřeba až 10 litrů a více. Velmi důležitá je teplota nápoje. Za nejvhodnější pro člověka lze považovat stav, kdy se teplota nápoje blíží teplotě lidského těla.

Pokud nedojde k vyrovnání ztrát tekutin a minerálních látek, dochází v organismu k tzv. dehydrataci (odvodnění). Dehydratace je stav, kdy nastává nadměrný úbytek tekutin, a to hlavně mimobuněčných. Pokud ztráty vody dosahují 15 - 30 %, dochází k vážnému poškození organismu, ztráty kolem 20 % vody již nejsou slučitelné s životem [10].

3 PLÁNOVÁNÍ VÝŽIVY

3.1 Sestavování jídelního lístku

Jídelní lístek pro obviněné a odsouzené zpracovává pracovník referátu SaV ve spolupráci s kuchařem a nutričním terapeutem a schvaluje ředitel VV. Sestavuje se 2krát za měsíc (zpravidla na období 15 dnů).

Při zpracování jídelního lístku musí výše jmenovaní zaměstnanci dodržovat požadovanou úroveň zabezpečení energetických a nutričních hodnot, zásady správné výživy, závěry měsíčního hodnocení ekonomiky výživy, hospodárné a efektivní využití zásob potravin ve skladě a možnosti jejich dodávek. Dále se musí dbát na pestrost, celkové sladění jednotlivých jídel s ohledem na roční období a klimatické poměry, provozní možnosti, personální obsazení stravovacího provozu a peněžní limity. Při sestavování jídelního lístku pro obviněné a odsouzené jsou tito zaměstnanci povinni dodržovat doporučené výživové dávky dle NGR č. 4/2008 (viz. Příloha P 1). U potravin uvedených v doporučených výživových dávkách a přídavcích musí zabezpečit jejich vydávání tak, aby nepřekračovaly hodnotu peněžního limitu, který činí 48,- Kč na osobu a den.

Jídelní lístek pro léčebnou výživu sestavuje nutriční terapeut ve spolupráci s provozním pracovníkem referátu SaV, za dodržení podmínek dle NGR č. 4/2008 a dle Metodického listu č. 6/2009 VS ČR, pro doporučené výživové dávky potravin léčebné výživy (viz. Příloha P 2). Návrh jídelního lístku schvaluje ředitel VV. Nutriční terapeut metodicky dohlíží na přípravu dietní stravy a na dodržování technologických postupů její přípravy a na kvalitě. Obviněné a odsouzené s přiznanou léčebnou výživou nelze zařazovat na pracoviště, kde není zabezpečena léčebná výživa.

Jídelní lístek obviněným, na základě jejich žádosti, předkládá k nahlédnutí vrchní dozorce oddělení výkonu vazby a trestu (dále jen „VVaT“). Jídelní lístek zaměstnanecké kuchyně se poskytne k seznámení obviněným jen v případě, chtějí-li si objednat oběd v zaměstnanecké kuchyni. Vychovatel pro odsouzené zajistí, aby se mohli odsouzení s jídelním lístkem seznámit a vyvěsí jej na viditelném místě [2-5].

3.2 Stravní normy a peněžní limity

Stravní normou podle NGR VS ČR č. 4/2008 a NGR č. 11/2009 se rozumí množství stravy, které obviněným a odsouzeným náleží podle věkové kategorie, zdravotního stavu a zařazení do práce. Stravní norma je vyjádřena právě peněžním limitem.

Peněžní limity stravních norem upravuje NGR č.31/2005 a tyto jsou dále podrobně popsány v Příloze P 3. Výši peněžních limitů pro stravování ve Vězeňské službě stanoví generální ředitel podle časového vývoje pořizovacích cen potravin. Ceny jídel se tvoří z pořizovacích cen surovin, případně z pořizovacích cen surovin doplňkových jídel, nápojů a režijních nákladů.

Peněžní limity stravních norem odpovídají průměrné úrovni cen potravin uvedených ve stravních normách a vyjadřují tak průměrnou peněžní hodnotu potravin v nich obsaženou. Jsou stanoveny na určité období v závislosti na úrovni cen potravin na trhu a slouží jako základ pro výpočet ceny stravy za účelem uplatnění potřebných peněžních prostředků v rozpočtu věznice [2,3].

Ředitel věznice, na návrh zařazovací komise nebo lékaře, obviněným a odsouzeným přiznává :

- základní stravní normu „Z“ (dále jen „norma Z“),
- stravní normu „P“ (dále jen „norma P“),
- stravní normu „MP“ (dále jen „norma MP“),
- stravní normu „TŽ“ (dále jen „norma TŽ“),
- stravní normu „TP“ (dále jen „norma TP“),
- přídavek nápojů (dále jen „přídavek 01“),
- studenou stravu.

Norma „Z“ náleží obviněným a odsouzeným mužům a ženám (včetně mladistvých) do práce nezařazeným, jakož i těm, kteří vykonávají kázeňský trest celodenního umístění do uzavřeného oddělení nebo samovazby, pokud lékař nerozhodne jinak, a to i těm, kterým jinak náleží norma „P“, „MP“ a „TP“.

Norma „P“ náleží obviněným mužům a obviněným ženám zařazeným do práce, popřípadě odsouzeným mužům a odsouzeným ženám zařazeným do práce a dále odsouzeným mužům a odsouzeným ženám zařazených do vzdělávacího programu denního studia.

Norma „MP“ náleží obviněným mladistvým mužům a obviněným mladistvým ženám zařazeným do práce a mladistvým odsouzeným mužům a mladistvým odsouzeným ženám zařazeným do práce a dále mladistvým odsouzeným mužům a odsouzeným mladistvým ženám zařazeným do vzdělávacího programu denního studia.

Norma „TŽ“ náleží obviněným, popřípadě odsouzeným těhotným ženám, a to od třetího měsíce těhotenství.

Norma „TP“ náleží těm odsouzeným, kteří trvale vykonávají velmi těžkou práci nebo pracují za podmínek, které vlivem zdraví škodlivého prostředí činí práci velmi těžkou anebo při těžké práci vysoko a trvale překračující stanovené výkonné normy (např. práce v dolech, hutních provozech, sklářských provozech).

Přídavek „01“ se přiznává obviněnému nebo odsouzenému :

- zařazenému do práce v mimořádně ztížených podmínkách,
- zařazenému do práce ve zdraví škodlivém prostředí,
- umístěnému ve věznici, kde není pitná voda trvale nebo dočasně a pokud voda nespĺňuje hygienické požadavky stanovené zvláštním právním předpisem,
- mladistvému,
- rozhodnutím příslušného lékaře v rámci léčebného režimu,
- při eskortách.

Vězněné osoby se ve VV Olomouc stravují na základě výše uvedených norem mimo mladistvých „MP“, kteří ve věznici nepracují a stravují se podle základní stravní normy „Z“. Dále zde existuje na doporučení lékaře stravní norma „NS“, což představuje nedráždivou stravu. Tato strava je shodná ze základní stravní normou „Z“ s tím rozdílem, že pokrmy před samotnou úpravou nejsou dochuceny a kořeněny.

Norma „P“, norma „MP“ a norma „TP“ obsahují snídani, oběd a večeři shodnou s normou „Z“ a jsou rozšířené o svačiny [2].

Denní energetická a nutriční hodnota stravy, vyjádřená peněžním limitem, se v průběhu dne rozdělí:

- aby při základním počtu tří denních jídel připadalo zpravidla na snídani 30, oběd 40 a večeři 30 %, vše s tolerancí 5 %,

- při rozšířeném počtu čtyř denních jídel připadalo zpravidla na snídani 15, svačinu 20, oběd 35 a večeři 30 %, vše s tolerancí ± 3 %.

Energetická a nutriční hodnota stravy v závislosti na peněžním limitu potravin nemusí být v jednotlivých dnech měsíce beze zbytku vyčerpána. Měsíční průměr denních energetických a nutričních hodnot ve stravě musí odpovídat hodnotám uvedeným v doporučených výživových dávkách pro jednotlivé stravní normy [2-5].

II. PRAKTICKÁ ČÁST

4 CÍLE PRAKTICKÉ ČÁSTI

Cílem diplomové práce bylo charakterizovat stravovací provoz ve vazební věznici a to jak z hlediska stravovacího systému a jeho zabezpečení, tak z hlediska dodržování podmínek doporučené a skutečné energetické bilance stravy vězňů a naplňování výživových faktorů na základě vyhodnocení vybraných jídelních lístků za splnění podmínek finančních limitů a případně navrhnout změny ve skladbě stravy, které by napomohly ke zlepšení dodržení doporučených limitů týkajících se energetického příjmu a výživy obviněných a odsouzených ve Vazební věznici Olomouc.

Tento hlavní cíl byl charakterizován dílčími sledováními:

- výpočtem energetické hodnoty jídel, včetně jejich hlavních nutričních faktorů dle jednotlivých diet a ročních období,
- porovnat získaná data s výživovými normami, ročními obdobími, rozdíly ve stravních dávkách pracujících a nepracujících vězňů,
- vypracovat závěry a případná doporučení.

5 MATERIÁL A METODICKÝ POSTUP

Pro posouzení výsledků energetické hodnoty stravy vězňů ve VV Olomouc byly záměrně vybrány čtyři týdenní jídelní lístky z hlediska rozdílného časového období jaro, léto, podzim, zima a jejich následného porovnání.

Jídelní lístky byly sestaveny pro nejpočetnější skupinu strávníků a to pro obviněné a odsouzené, pro které se připravuje základní strava („Z“). Tento jídelníček byl pro porovnání vězňů, kteří nejsou pracovně zařazeni a mají minimální fyzickou aktivitu během dne a vězňů, kteří jsou pracovně zařazeni, jak ve vnitřním provozu věznice, tak i těch, kteří pracují mimo objekt věznice u různých firem, doplněn o přídavek („P“) pro tyto pracující vězněné osoby, u nichž je aktivní pohyb spojen z fyzickou námahou.

Pro dosažení a vypočítání energetické hodnoty a základních nutričních faktorů na základě sestavených jídelních lístků byly použity tyto tři programy:

- 1) Automatizovaný stravovací systém, Kredit 7, Kancelář - Administrativa jídelny, verze 7. 84. 0., firma ANETE.
 - tvorba jídelních lístků zaměstnanecké a vězeňské kuchyně,
 - objednávání stravy,
 - registrace strávníků.
- 2) Dietní stravovací systém, S a N 2006 NET, verze 8. 84. 1. 16, firma ANETE
 - receptury,
 - normování.
- 3) Sklady STV, firma ANETE
 - karty zboží,
 - příjemky a výdejky.

Všechny tyto programy jsou vzájemně propojeny. Prvním krokem je vytvoření karty zboží, zadání nutričních faktorů, kterými jsou:

- energetická hodnota,
- bílkoviny,
- tuky,

- sacharidy.

Po té se tyto karty zboží uloží na sklad.

Do hlavního programu, kterým je Dietní stravovací systém, jsou staženy jídelní lístky a počty strážníků z programu Automatizovaný stravovací systém a doplněním skladovaného zboží z programu Sklady STV do hlavního programu dostaneme vypočtené energetické hodnoty a hodnoty základních nutričních složek.

6 VÝSLEDKY A DISKUSE

Na základě stanovených cílů, materiálu a metodického postupu jsme nejprve provedli vyhodnocení energetické hodnoty jídelních lístků. Složení jídelního lístku za jarní období je uvedeno v Tab. 1

Tab. 1 Jídelní lístek 16.05.– 22.05.2011, základní strava „Z“ + přídavek „P“

Den, jídlo	Složení
16. 5.	
Snídaně	Čaj, chléb, drožd'ová pomazánka
Oběd	Krupicová polévka, Vepřové maso na hrášku, rýže
Večeře	Zapékané brambory, okurek, čaj
Přídavek P	Rohlíky 2 ks, salám, máslo, čaj
17. 5.	
Snídaně	Čaj, chléb, salám s octem a cibulí
Oběd	Ovarová polévka, Srdce na slanině, brambory
Večeře	Těstoviny s kakaem, čaj
Přídavek P	Rohlíky 2 ks, sýr Lučina, čaj
18. 5.	
Snídaně	Bílá káva, rohlíky 2 ks, jogurt
Oběd	Ragú polévka, Hovězí vařené, křenová omáčka, knedlík
Večeře	Mexické fazole, uzenina, chléb, čaj
Přídavek P	Rohlíky 2 ks, sardinky v tomatě, čaj
19. 5.	
Snídaně	Čaj, chléb, rybí pomazánka
Oběd	Květáková polévka, Drůbeží játra na cibulce, rýže
Večeře	Špagety s vepřovým masem, čaj
Přídavek P	Rohlíky 2 ks, masová konzerva, čaj
20. 5.	
Snídaně	Bílá káva, chléb, ohříváná uzenina, hořčice
Oběd	Uzená polévka s kroupami, Vejce, špenát, bramborový knedlík
Večeře	Sekaná pečeně, brambory, čaj
Přídavek P	Rohlíky 2 ks, opékaný salám, čaj
21. 5.	
Snídaně	Bílá káva, chléb, dršťková polévka
Oběd	Bramborová polévka, Slepice na slanině, těstoviny
Večeře	Plněné kynuté knedlíky džemem, čaj
Přídavek P	Rohlíky 2 ks, paštika, čaj
22. 5.	
Snídaně	Čaj, chléb, máslo, salám
Oběd	Čočková polévka, Smažený kuřecí řízek, bramborová kaše, salát zelný
Večeře	Chléb, sardinky, čaj
Přídavek P	Rohlíky 2 ks, bramboráky se slaninou, čaj

Sumární energetické hodnoty a základní nutriční faktory stravní normy „Z“ za jarní období (16.05.- 22.05.2011) jsou uvedeny v Tab. 2

Tab. 2 Sumární energetické hodnoty a základní nutriční faktory stravní normy „Z“ za období 16.05.- 22.05.2011

Datum		Energie	bílkoviny	sacharidy	tuky
		kJ	g		
16. 5. 2011	snídaně	5477	37.7	158.0	58.6
	oběd	4547	30.9	125.6	45.2
	večeře	4501	28.0	164.6	30.0
	celkem	14 525	96.6	448.2	133.8
	P	2899	23.3	59	41.1
17. 5. 2011	snídaně	3977	27.7	114.3	42.5
	oběd	6048	45.5	189.7	53.2
	večeře	3281	18.9	148.7	11.8
	celkem	13 306	92.1	452.7	107.5
	P	2683	17.5	62.0	36.9
18. 5. 2011	snídaně	1811	14.7	78.9	7.0
	oběd	4508	42.2	137.3	39.8
	večeře	5500	53.9	206.0	32.4
	celkem	11 819	110.8	422.2	79.2
	P	2062	31.2	60.6	14.1
19. 5. 2011	snídaně	3976	55.6	149.1	41.6
	oběd	4604	32.4	131.3	36.2
	večeře	3843	29.8	127.2	32.7
	celkem	12 423	117.8	407.6	110.5
	P	2322	21.1	60.8	25.6
20. 5. 2011	snídaně	3395	29.8	119.6	23.7
	oběd	3853	30.0	166.1	31.1
	večeře	4639	31.4	165.1	31.7
	celkem	11 887	91.2	450.8	86.5
	P	2827	22.5	60.9	38.5
21. 5. 2011	snídaně	3299	22.6	138.3	17.1
	oběd	4943	50.9	145.9	43.1
	večeře	4570	19.4	213.0	18.2
	celkem	12 812	92.9	497.2	78.4
	P	4412	31.0	109.4	22.7
22. 5. 2011	snídaně	4039	24.6	109.2	48.4
	oběd	5356	54.8	139.7	52.9
	večeře	3440	38.8	138.4	14.0
	celkem	12 835	118.2	387.3	115.3
	P	5484	34.2	261,8	26,9

Na základě údajů o spotřebě jednotlivých druhů potravin byla vyhodnocena naplněnost energetického příjmu a nutričních faktorů (viz. Tab. 2). Níže uvedené výsledky jsou vypočteny jako průměrné hodnoty daného týdne. V jarním období od 16.5. do 22.5.2011 byla skutečná energetická hodnota stravy u pracovních nezařazených vězňů nad doporučenou hranicí a dosáhla 128,0 %. Vysoká hodnota byla zjištěna u bílkovin 146,8 a tuků 145,1 %. Plnění nutričních hodnot sacharidů bylo na 117,4 %, což lze považovat za nejbližší přijatelný výsledek vzhledem k doporučeným dávkám, ale ani s tímto parametrem nemůžeme být spokojeni.

U pracovních zařazených vězňů byla skutečná energetická hodnota stravy také více nad doporučenou hranicí a dosáhla 123,4 %. Toto je zapříčiněno nadměrným používáním hlavně živočišných, ale i rostlinných tuků a samozřejmě i potravin s končící dobou spotřeby atd.

Podrobné vyčíslení skutečných energetických hodnot jednotlivých jídel za každý den v tomto týdnu je obsaženo v Příloze P 5 až P 11.

Grafické vyjádření plnění energetického příjmu pracujících a nepracujících vězňů v tomto týdnu je uvedeno v Grafu 1.

Stejně jako u jarního sledování jsme provedli vyhodnocení energetické hodnoty jídelního lístku za letní období. Složení jídelního lístku za toto období je uvedeno v Tab. 3

Tab. 3 Jídelní lístek 22.08.– 28.08.2011, základní strava „Z“ + přídavek „P“

Den, jídlo	Složení
22. 8.	
Snídaně	Čaj, chléb, máslo, vejce 2 ks
Oběd	Kulajda, Plovdivské maso, rýže
Večeře	Srdce na slanině, brambory, čaj
Přídavek P	Rohlíky 2 ks, sardinky, čaj
23. 8.	
Snídaně	Bílá káva, chléb, máslo, paštika
Oběd	Slepičí polévka s kapáním, Hovězí guláš, knedlík
Večeře	Drůbeží rizoto, čaj
Přídavek P	Rohlíky 2 ks, termix, čaj
24. 8.	
Snídaně	Čaj, rohlíky 2 ks, jogurt
Oběd	Kmínová polévka s vejcem, Vepřová játra na slanině, brambory
Večeře	Kapusta s uzeninou, chléb, čaj
Přídavek P	Rohlíky 2 ks, sardinky, čaj
25. 8.	
Snídaně	Čaj, chléb, máslo, salám
Oběd	Drožd'ová polévka, Sojové maso po indicku, rýže
Večeře	Zapékané brambory, okurek, čaj
Přídavek P	Rohlíky 2 ks, makovec, čaj
26. 8.	
Snídaně	Čaj, chléb, máslo, med, džem
Oběd	Francouzská polévka, Hovězí maso po Znojemsku, těstoviny
Večeře	Fazolové lusky na kyselo, vejce, knedlík, čaj
Přídavek P	Cikánský chléb, vepřový bůček, čaj
27. 8.	
Snídaně	Čaj, chléb, máslo, sýr plátkový
Oběd	Italská polévka, Vepřové maso na žampionech, těstoviny
Večeře	Džuveč, okurek, čaj
Přídavek P	Rohlíky 2 ks, jogurt, čaj
28. 8.	
Snídaně	Bílá káva, chléb, párky, hořčice
Oběd	Drůbeží polévka s těstovinou, Smažená sýrová jehla, bramborová kaše,
Večeře	Rohlíky 2 ks, paštika, čaj
Přídavek P	Rohlíky 2 ks, masová konzerva, čaj

Sumární energetické hodnoty a základní nutriční faktory stravní normy „Z“ za letní období (22.08.- 28.08.2011) jsou uvedeny v Tab. 4

Tab. 4 Sumární energetické hodnoty a základní nutriční faktory stravní normy „Z“ za období 22.08.- 28.08.2011

Datum		Energie	bílkoviny	sacharidy	tuky
		kJ	g		
22. 8. 2011	snídaně	3472	29.3	115.3	28.7
	oběd	4921	39.3	150.8	49.1
	večeře	3832	32.2	153.6	16.6
	celkem	12 225	100.8	419.7	94.4
	P	2632	32.2	74.5	14.1
23. 8. 2011	snídaně	3601	24.9	116.2	32.4
	oběd	4407	40.8	144.7	35.7
	večeře	3629	41.0	108.6	22.2
	celkem	11 637	106.7	369.5	90.3
	P	2698	24.8	93.3	22.1
24. 8. 2011	snídaně	1648	12.3	73.3	6.2
	oběd	5084	46.0	170.8	35.4
	večeře	5993	40.7	262.2	23.4
	celkem	12 725	99.0	506.3	65.0
	P	2062	31.2	60.6	14.1
25. 8. 2011	snídaně	4039	24.6	109.2	48.4
	oběd	4669	33.8	167.3	29.0
	večeře	5271	38.8	166.2	44.8
	celkem	13 979	97.2	442.7	122.2
	P	5226	29.8	261.6	6.5
26. 8. 2011	snídaně	3168	15.6	137.6	16.7
	oběd	3733	33.6	99.1	39.6
	večeře	4089	31.1	149.4	29.2
	celkem	10 990	80.3	386.1	85.5
	P	4955	47.4	116.6	61.1
27. 8. 2011	snídaně	3238	29.8	109.7	24.5
	oběd	4820	29.6	136.0	54.0
	večeře	4460	24.1	89.2	61.6
	celkem	12 518	83.5	334.9	140.1
	P	1648	12.3	73.3	6.2
28. 8. 2011	snídaně	3395	29.8	119.6	23.7
	oběd	5704	49.1	140.8	63.5
	večeře	2726	71.6	61.9	33.1
	celkem	11 825	150.5	322.3	120.3
	P	2322	21,1	60,8	25,6

Na základě údajů o spotřebě jednotlivých druhů potravin byla vyhodnocena naplněnost energetického příjmu a nutričních faktorů (viz. Tab. 4). Níže uvedené výsledky jsou vypočteny jako průměrné hodnoty daného týdne. V letním období od 22.8. do 28.8.2011 byla skutečná energetická hodnota stravy u pracovních nezařazených vězňů nad doporučenou hranicí a dosáhla 122,7 %. Vysoká hodnota byla zjištěna u bílkovin 146,5 a tuků 146,5 %. Plnění nutričních hodnot sacharidů bylo mírně nad doporučenou hranicí na 106,5 %, což lze považovat za téměř přijatelný výsledek vzhledem k doporučeným dávkám.

U pracovních zařazených vězňů byla skutečná energetická hodnota stravy také o něco více nad doporučenou hranicí a dosáhla 118,1 %. Toto je zapříčiněno nadměrným používáním hlavně živočišných, ale i rostlinných tuků atd.

Podrobné vyčíslení skutečných energetických hodnot jednotlivých jídel za každý den v tomto týdnu je obsaženo v Příloze P 12 až P 18.

Grafické vyjádření plnění energetického příjmu pracujících a nepracujících vězňů v tomto týdnu je uvedeno v Grafu 2.

Stejně jak u jarního a letního sledování jsme provedli vyhodnocení energetické hodnoty podzimního jídelního lístku. Složení jídelního lístku za toto období je uvedeno v Tab. 5

Tab. 5 Jídelní lístek 01.11.– 07.11.2011, základní strava „Z“ + přídavek „P“

Den, jídlo	Složení
1. 11.	
Snídaně	Čaj, chléb, máslo, sýr plátkový
Oběd	Drůbeží polévka s kapáním, Kapusta s uzeninou, brambory
Večeře	Slepice na paprice, těstoviny, čaj
Přídavek P	Rohlíky 2 ks, sardinky, máslo, čaj
2. 11.	
Snídaně	Čaj, chléb, sádlo s cibulí
Oběd	Drožd'ová polévka, Segedínský guláš, knedlík
Večeře	Brambory s kyškou (400 ml)
Přídavek P	Rohlíky 2 ks, jogurt, čaj
3. 11.	
Snídaně	Čaj, rohlíky 2 ks, česneková pomazánka
Oběd	Selská polévka, Smažené rybí filé, bramborová kaše
Večeře	Hrachová kaše, uzenina, chléb, okurek, čaj
Přídavek P	Cikánský chléb, vepřový bůček, čaj
4. 11.	
Snídaně	Čaj, chléb, párky, hořčice
Oběd	Špenátová polévka, Hovězí maso na slanině, brambory
Večeře	Vepřové rizoto, okurek, čaj
Přídavek P	Rohlíky 2 ks, perník, čaj
5. 11.	
Snídaně	Bílá káva, chléb, máslo, sýr tavený
Oběd	Ovarová polévka, Sojové maso na kari, rýže
Večeře	Jitrnicový prejt, zelí, brambory, čaj
Přídavek P	Rohlíky 2 ks, paštika, máslo, čaj
6. 11.	
Snídaně	Čaj, chléb, rybí pomazánka
Oběd	Hrachová polévka, Vepřové maso na kmíně, těstoviny
Večeře	Kynuté knedlíky plněné džemem, čaj
Přídavek P	Rohlíky 2 ks, jogurt, čaj
7. 11.	
Snídaně	Bílá káva, chléb, máslo, paštika
Oběd	Frankfurtská polévka, Smažená vepřová játra, bramborová kaše, kompot
Večeře	Rohlíky 2 ks, pochoutkový salát, čaj
Přídavek P	Rohlíky 2 ks, masová konzerva, čaj

Sumární energetické hodnoty a základní nutriční faktory stravní normy „Z“ za podzimní období (01.11.- 07.11.2011) jsou uvedeny v Tab. 6

Tab. 6 Sumární energetické hodnoty a základní nutriční faktory stravní normy „Z“ za období 01.11.- 07.11.2011

Datum		Energie	bílkoviny	sacharidy	tuky
		kJ	g		
1. 11. 2011	snídaně	3238	29.8	109.7	24.5
	oběd	4671	32.7	189.3	24.1
	večeře	3252	44.9	101.6	21.2
	celkem	11 161	107.4	400.6	69.8
	P	2582	31.2	60.7	28.1
2. 11. 2011	snídaně	5054	19.3	118.6	73.2
	oběd	6249	48.0	164.4	72.5
	večeře	4520	25.6	168.9	30.9
	celkem	15 823	92.9	451.9	176.6
	P	1648	12.3	73.3	6.2
3. 11. 2011	snídaně	1797	29.3	70.8	4.0
	oběd	8427	50.3	238.0	89.7
	večeře	5321	53.5	199.4	32.0
	celkem	15 545	133.1	508.2	125.7
	P	4955	47.4	116.6	61.1
4. 11. 2011	snídaně	3441	28.2	113.4	28.1
	oběd	5611	39.1	169.1	54.6
	večeře	3987	25.2	107.0	38.8
	celkem	13 039	92.5	389.5	121.5
	P	2223	13.4	69.2	22.6
5. 11. 2011	snídaně	3051	19.9	115.4	22.4
	oběd	5000	32.9	147.4	46.9
	večeře	6315	40.0	190.2	60.7
	celkem	14 366	92.8	453.0	130.0
	P	3246	22.4	62.0	47.1
6. 11. 2011	snídaně	3976	55.6	149.1	41.6
	oběd	4496	37.7	134.3	44.0
	večeře	5006	20.0	24.6	18.6
	celkem	13 478	113.3	308.0	104.2
	P	1648	12.3	73.3	6.2
7. 11. 2011	snídaně	3601	24.9	116.2	32.4
	oběd	5858	55.1	166.8	53.5
	večeře	1956	21.6	90.9	13.6
	celkem	11 415	181.6	373.9	99.5
	P	2826	24.4	62.4	38.1

Na základě údajů o spotřebě jednotlivých druhů potravin byla vyhodnocena naplněnost energetického příjmu a nutričních faktorů (viz. Tab. 6). Níže uvedené výsledky jsou vypočteny jako průměrné hodnoty daného týdne. V podzimním období od 1.11. do 7.11.2011 byla skutečná energetická hodnota stravy u pracovních nezařazených vězňů nad doporučenou hranicí a dosáhla 135,5 %. Vysoká hodnota byla zjištěna u bílkovin 166,0 a tuků 168,9 %. Plnění nutričních hodnot sacharidů bylo lehce nad doporučenou hranicí na 110,5 %, což lze považovat za hodnotu blízkou doporučeným dávkám.

U pracovních zařazených vězňů byla skutečná energetická hodnota stravy také více nad doporučenou hranicí a dosáhla 125,2 %. Toto je zapříčiněno nadměrným používáním hlavně živočišných, ale i rostlinných tuků atd.

Podrobné vyčíslení skutečných energetických hodnot jednotlivých jídel za každý den v tomto týdnu je obsaženo v Příloze P 19 až P 25.

Grafické vyjádření plnění energetického příjmu pracujících a nepracujících vězňů v tomto týdnu je uvedeno v Grafu 3.

Stejný metodický postup jsme provedli i při vyhodnocení energetické hodnoty jídelního lístku za zimní období. Složení jídelního lístku za toto období je uvedeno v Tab. 7

Tab. 7 Jídelní lístek 24.01.– 30.01.2012, základní strava „Z“ + přídavek „P“

Den, jídlo	Složení
24. 1.	
Snídaně	Čaj, chléb, drožd'ová pomazánka
Oběd	Krupicová polévka, Sojové maso po indicku, rýže
Večeře	Zapékané brambory, okurek, čaj
Přídavek P	Rohlíky 2 ks, přesnídávka, oplatek, čaj
25. 1.	
Snídaně	Bílá káva, žmolenkový rohlík 2 ks, máslo
Oběd	Ovarová polévka, Srdce na smetaně, knedlík
Večeře	Vepřový ovar, chléb, hořčice, křen, čaj
Přídavek P	Rohlíky 2 ks, paštika, čaj
26. 1.	
Snídaně	Bílá káva, rohlíky 2 ks, jogurt
Oběd	Ragú polévka, Květákový mozeček, brambory, okurek
Večeře	Bramborový guláš, chléb, čaj
Přídavek P	Rohlíky 2 ks, tuňák s vejci, čaj
27. 1.	
Snídaně	Bílá káva, chléb, máslo, sýr tavený
Oběd	Houbová polévka, Bratislavská vepřová plec, těstoviny
Večeře	Smažená brokolice, brambory, čaj
Přídavek P	Rohlíky 2 ks, hermelín, čaj
28. 1.	
Snídaně	Bílá káva, chléb, máslo, med, džem
Oběd	Zeleninová polévka, Sekaná pečeně, brambory
Večeře	Vejce, špenát, bramborový knedlík, čaj
Přídavek P	Rohlíky 2 ks, játrový salám, čaj
29. 1.	
Snídaně	Bílá káva, rohlíky 2 ks, sýr plátkový
Oběd	Bramborová polévka, Kuřecí stehno pečené, rýže
Večeře	Bramborové šišky s mákem, čaj
Přídavek P	Rohlíky 2 ks, sardinky, čaj
30. 1.	
Snídaně	Čaj, chléb, máslo, salám
Oběd	Čočková polévka, Smažená játra, bramborová kaše, salát
Večeře	Makovka, ovoce, čaj
Přídavek P	Rohlíky 2 ks, bramboráky se slaninou, čaj

Sumární energetické hodnoty a základní nutriční faktory stravní normy „Z“ za zimní období (24.01.- 30.01.2012) jsou uvedeny v Tab. 8

Tab. 8 Sumární energetické hodnoty a základní nutriční faktory stravní normy „Z“ za období 24.01.- 30.01.2012

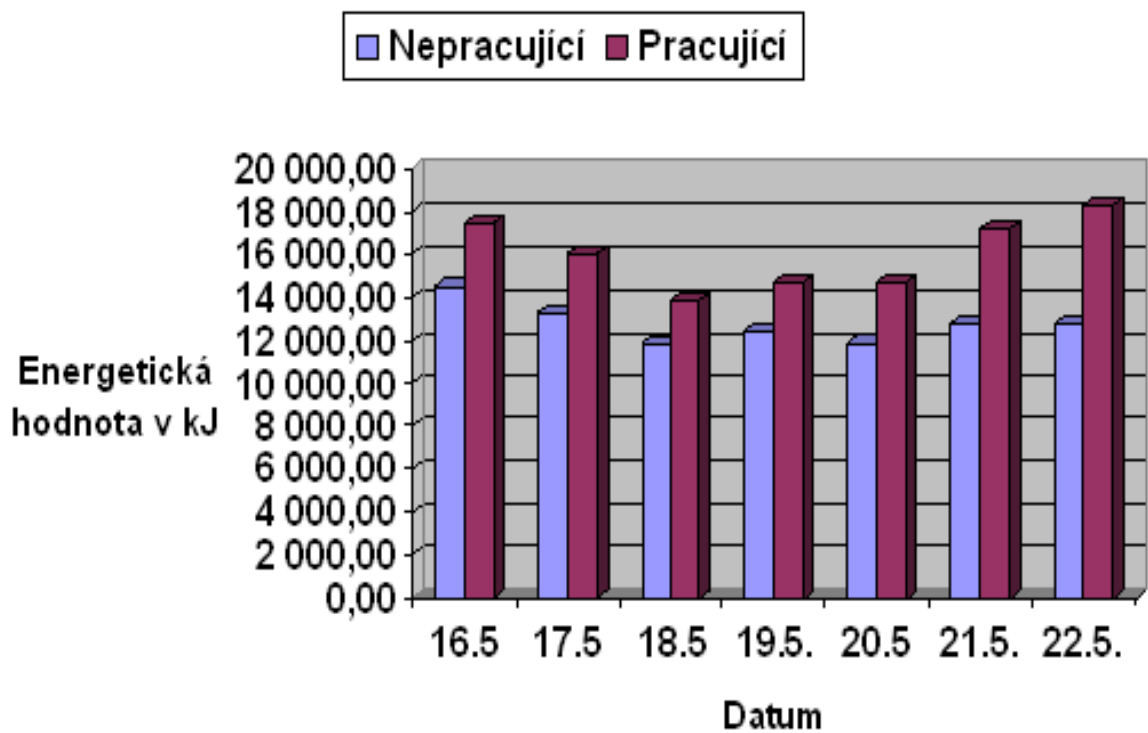
Datum		Energie	bílkoviny	sacharidy	tuky
		kJ	g		
24. 1. 2012	snídaně	5477	37.7	158.0	58.6
	oběd	4223	32.3	150.3	25.8
	večeře	5271	38.8	166.2	44.8
	celkem	14 971	108.8	474.5	129.2
	P	3837	13.3	184.3	25.4
25. 1. 2012	snídaně	4359	52.5	120.9	64.8
	oběd	5693	56.3	179.4	46.1
	večeře	3747	32.9	118.6	31.0
	celkem	13 799	141.7	418.9	141.9
	P	3046	19.4	61.2	39.1
26. 1. 2012	snídaně	1811	14.7	78.9	7.0
	oběd	5275	39.8	163.3	47.1
	večeře	5973	42.0	223.0	39.9
	celkem	13 059	96.5	465.2	94.0
	P	2586	31.4	60.7	28.6
27. 1. 2012	snídaně	3051	19.9	115.4	22.4
	oběd	4790	33.6	147.2	45.8
	večeře	5072	26.9	180.0	37.1
	celkem	12 913	80.4	442.6	105.3
	P	3719	53.6	61.1	48.2
28. 1. 2012	snídaně	3331	18.0	143.1	17.5
	oběd	6194	41.8	221.8	42.5
	večeře	2564	22.8	120.3	21.0
	celkem	12 089	82.6	485.2	81.0
	P	4706	42.0	58.9	79.3
29. 1. 2012	snídaně	1939	25.2	65.1	11.8
	oběd	5393	49.7	152.5	46.8
	večeře	2492	16.5	150.1	16.6
	celkem	9 824	91.4	367.7	75.2
	P	2062	31.2	60.6	14.1
30. 1. 2012	snídaně	4039	24.6	109.2	48.4
	oběd	5542	57.1	149.1	52.7
	večeře	4632	50.6	142.9	64.4
	celkem	14 213	132.3	401.2	165.5
	P	6034	34.2	261,8	26,9

Na základě údajů o spotřebě jednotlivých druhů potravin byla vyhodnocena naplněnost energetického příjmu a nutričních faktorů (viz. Tab. 8). Níže uvedené výsledky jsou vypočteny jako průměrné hodnoty daného týdne. V zimním období od 24.1. do 30.1.2012 byla skutečná energetická hodnota stravy u pracovních nezařazených vězňů nad doporučenou hranicí a dosáhla 129,8 %. Vysoká hodnota byla zaznamenána u bílkovin 149,7 a tuků 161,6 %. Plnění nutričních hodnot sacharidů bylo lehce nad doporučenou hranicí na 117,0 %, což lze považovat za hodnotu blízkou doporučeným dávkám.

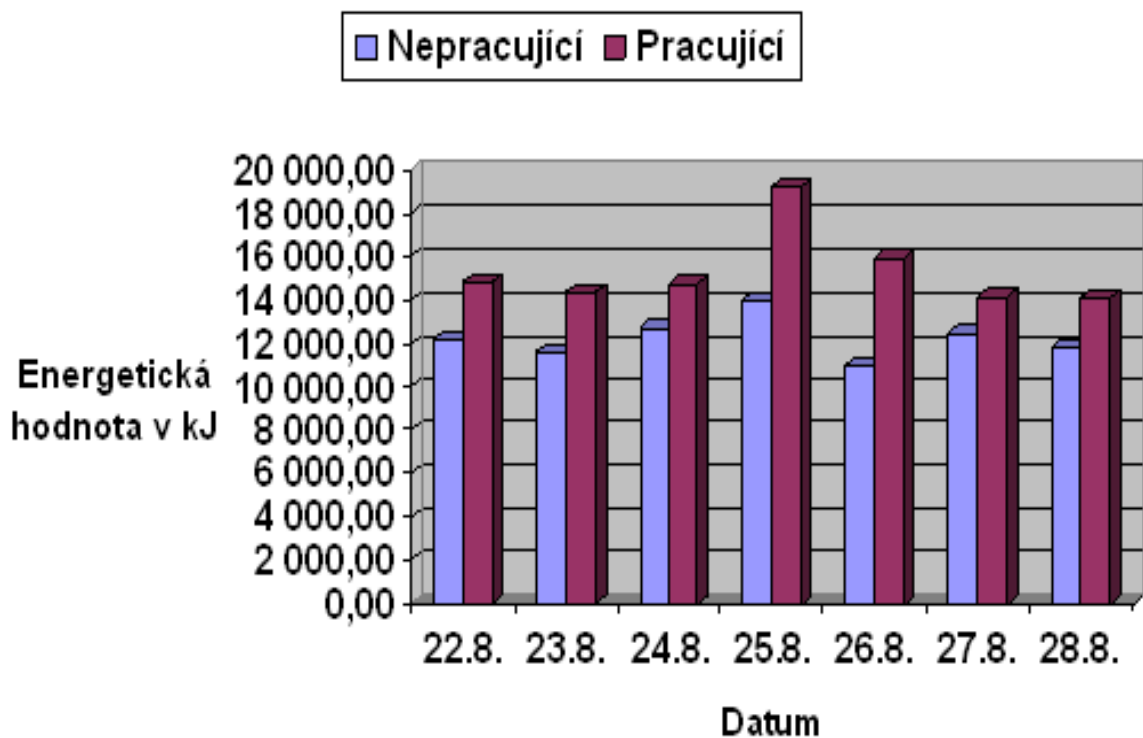
U pracovních zařazených vězňů byla skutečná energetická hodnota stravy také nad doporučenou hranicí a dosáhla 128,4 %. Toto je zapříčiněno nadměrným používáním hlavně živočišných, ale i rostlinných tuků atd.

Podrobné vyčíslení skutečných energetických hodnot jednotlivých jídel za každý den v tomto týdnu je obsaženo v Příloze P 26 až P 32.

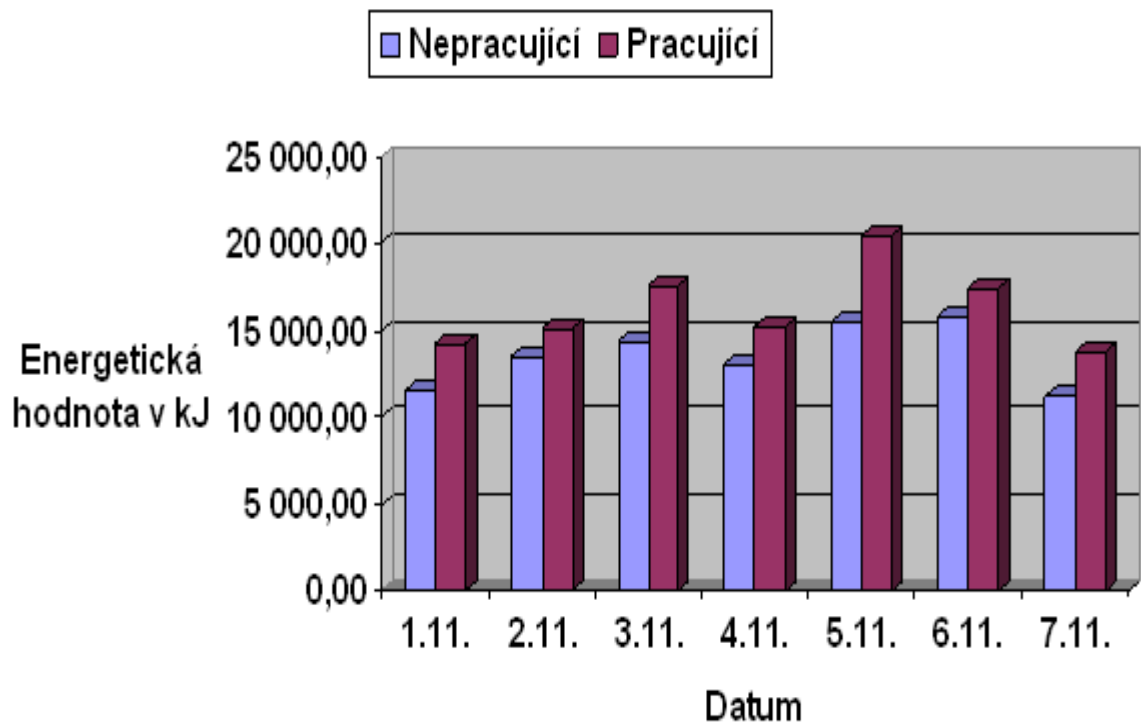
Grafické vyjádření plnění energetického příjmu pracujících a nepracujících vězňů v tomto týdnu je uvedeno v Grafu 4.



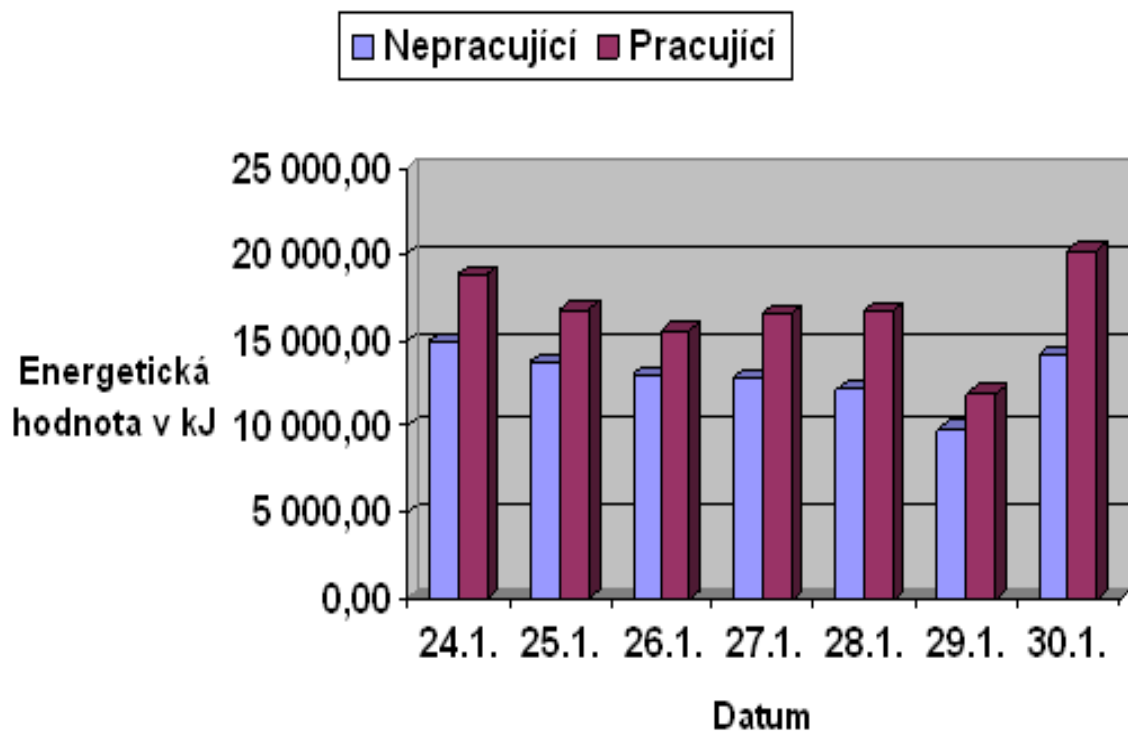
Graf 1. Hodnoty energetického příjmu nepracujících a pracujících vězňů v týdnu od 16.05. do 22.05.2011.



Graf 2. Hodnoty energetického příjmu nepracujících a pracujících vězňů v týdnu od 22.08. do 28.08.2011.



Graf 3. Hodnoty energetického příjmu nepracujících a pracujících vězňů v týdnu od 01.11. do 07.11.2011.



Graf 4. Hodnoty energetického příjmu nepracujících a pracujících vězňů v týdnu od 24.01. do 30.01.2012

Analýza energetické hodnoty a nutričních faktorů stravy vězňů ve VV Olomouc byla provedena z hlediska dvou aspektů.

Prvním z nich bylo posouzení úrovně stravovacího systému v rámci VS ČR. Zde byl konkrétně charakterizován a popsán stravovací provoz ve VV Olomouc zejména skladování potravin, vybavení kuchyně, výdej stravy, kategorizace strážníků a dodržování hygienických a epidemiologických zásad a HACCP v souladu s nařízeními GŘ VS ČR, NŘVV, provozních a sanitačních řádů a pokynů. Dále zde byly popsány a charakterizovány výživové faktory a výživová doporučení z hlediska energetického příjmu a doporučených dávek potravin s ohledem na podmínky uzavřeného stravování v rámci Vězeňské služby ČR.

Druhým aspektem bylo zhodnocení dodržování energetického příjmu na základě vyhodnocení čtyř jídelních lístků všech ročních období sestavených dle daných doporučených dávek potravin a finančních limitů při dodržení nutričních faktorů. Byla uvažována tzv. biologická tolerance, která činí u energie, bílkovin, tuků a sacharidů $\pm 5\%$. Jídelní lístky byly vybrány i z hlediska ročního období (jaro, léto, podzim a zima). Pro analýzu tohoto hodnocení byla vybrána nejpočetnější skupina strážníků, pro kterou je připravována základní strava. Pro srovnání byly navíc vyhodnoceny rozdíly mezi vězňůmi osobami nezařazenými do pracovního režimu a osobami zařazenými do pracovního procesu.

Průměrná energetická hodnota u pracovních nezařazených osob vypočtená ze všech čtyř týdenních lístků činila 129,0 %, čímž byla požadovaná tolerance překročena o 29,0 %. Vysoké hodnoty byly překročeny u bílkovin o 52,3 a tuků o 61,6 %, kde tato tolerance nebyla dodržena a výsledkem bylo zvýšené množství těchto výživových faktorů. Příčinou byla častější konzumace tučného masa, másla, pokrmového tuku, apod. Plnění hodnot u sacharidů 112,9 % bylo také nad daným limitem a to necelých 8 % nad biologickou tolerancí, což lze považovat za přiměřeně příznivou skutečnost.

U vězňů pracovních zařazených byla tato průměrná energetická hodnota stravy taktéž překročena, ale o něco méně než u osob pracovních nezařazených a činila 123,8 %. Vzhledem však k tomu, že je tato hodnota menší a fyzická aktivita u těchto odsouzených je mnohem větší než u obviněných, lze konstatovat, že uvedená hodnota nad doporučenou mezí není až tak závažná.

ZÁVĚR

Cílem této práce bylo charakterizovat stravovací provoz ve Vazební věznici a to jak z hlediska stravovacího systému a jeho zabezpečení, tak z hlediska dodržování podmínek doporučené a skutečné energetické bilance stravy vězňů a naplňování výživových faktorů na základě vyhodnocení vybraných jídelních lístků za splnění podmínek finančních limitů a případně navrhnout změny ve skladbě stravy, které by napomohly ke zlepšení dodržení doporučených limitů týkajících se energetického příjmu a výživy obviněných a odsouzených ve Vazební věznici Olomouc.

Vyhodnocením čtyř týdenních jídelních lístků, které byly záměrně vybrány i z hlediska všech ročních období, můžeme konstatovat následná zjištění:

- energetická hodnota stravy nebyla dodržena z důvodu vyšší konzumace tuků, což lze z hlediska pohybové aktivity a možného sportovního využití vězňů, pokládat za negativní stránku,
- naplňování doporučené dávky sacharidů je na přiměřeně tolerantní úrovni,
- nebyla dodržena doporučená denní dávka u bílkovin a tuků - je nezbytné zařadit do jídelního lístku potraviny s nižším obsahem bílkovin a nižším obsahem tuků jako např. libového masa, ryb a méně živočišných tuků.

Na základě výše uvedeného lze konstatovat, že doporučené hodnoty stravy vězňů ve VV Olomouc z hlediska energetického příjmu a plnění nutričních faktorů, jsou překračovány, jak u vězňených osob pracovně nezařazených, tak i vězňů v pracovním režimu, a to i z pohledu výdeje stravy během všech ročních období.

U osob pracovně zařazených není tento rozdíl mezi skutečnou a doporučenou hodnotou, vzhledem k jejich aktivnímu pohybu spojeného s fyzickou zátěží, až tak závažným problémem při stravování těchto osob.

U pracovně nezařazených osob je však rozdíl mezi doporučenými a skutečnými hodnotami potřeba co nejvíce eliminovat. Z tohoto pohledu je třeba upravit skladbu jídel při sestavování jídelních lístků, zejména potraviny s nižším obsahem bílkovin a nižším obsahem tuků, více ovoce a zeleniny.

Možným východiskem pro snížení nadměrného energetického příjmu by bylo zvýšení fyzické aktivity vězňených osob, např. prodloužením doby vycházek obviněných a odsouzených nebo větším využitím sportovního zařízení v objektu věznice. Tato možnost je však velmi omezena personálním obsazením ze strany příslušníků a vychovatelů a taktéž limitována časovým aspektem dodržování časového harmonogramu dne a sportovních aktivit vězňů.

Další možností jak dosáhnout doporučených hodnot energetického příjmu při stravování vězňů je nákup kvalitnějších surovin, zejména v oblasti tuků a olejů. V neposlední řadě je potřeba zařadit do jídelníčku více rybího masa, ať již sladkovodního či mořského, cereálií, mléka a mléčných výrobků.

Tento problém však velmi úzce souvisí s finančními limity vězeňského stravování, což velmi omezuje prostor již při výběru a nákupu surovin a potravin pro výrobu jídel, tak i při tvorbě a skladbě jídelních lístků, v rámci uzavřeného stravování ve Vězeňské službě, konkrétně ve Vázební věznici Olomouc.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- [1] Zákon č. 555/1992 Sb., o Vězeňské službě a justiční strážní České republiky, ve znění pozdějších předpisů
- [2] NGR č.4/2008 o stravování ve Vězeňské službě České republiky
- [3] NGR č.11/2009, kterým se mění NGR č.4/2008 o stravování v VS ČR
- [4] NŘVV č. 15/2010 o stravování ve Vazební věznici Olomouc
- [5] Metodický list č.6/2009 - charakteristika diet a dietního systému ve VS ČR
- [6] TUREK, B. *Výživový stav populace a nutriční rizika*. 1.vyd. Praha: Státní zdravotní ústav, 2004. 32 s. ISBN 80-7071-243-0.
- [7] PÁNEK, J., POKORNÝ, J., DOSTÁLOVÁ, J., KOHOUT, P. *Základy výživy*.1.vyd. Praha: Svoboda Servis, 2002. 207 s. ISBN 80-86320-23-5.
- [8] PODSTATOVÁ, H. *Základy epidemiologie a hygieny*. Praha: Galén, 2009. 158 s. ISBN 978-80-7262-597-0.
- [9] ZLOCH, Z. a kolektiv. *Kapitoly z hygieny*. Praha: Karolinum, 2001. 159 s. ISBN 80-246-0269-5.
- [10] ODSTRČIL, J., ODSTRČILOVÁ, M. *Chemie potravin*. 1.vyd. Brno, 2006. 164 s. ISBN 80-7013-435-6.
- [11] VELÍŠEK, J. *Chemie potravin 1*. 1.vyd. Tábor: Nakladatelství OSSIS, 1999. 352 s. ISBN 80-902391-3-7.
- [12] HAVLÍČKOVÁ, L. a kolektiv. *Fyziologie tělesné zátěže I*. 2.vyd. Praha: Karolinum, 2003. 203 s. ISBN 80-7184-875-1.
- [13] VELÍŠEK, J. *Chemie potravin 2*. 1.vyd. Tábor: Nakladatelství OSSIS, 1999. 328 s. ISBN 80-902391-4-5.
- [14] HLÚBIK, P., OPLTOVÁ, L. *Vitaminy*. 1.vyd. Praha 7: Grada Publishing, 2004. 232 s. ISBN 80-247-0373-4.
- [15] MAROUNEK, M., BŘEZINA, P., ŠIMŮNEK, J. *Fyziologie a hygiena výživy*. 2.vyd. Vyškov: VVŠ PV, 2003. 148 s. ISBN 80-7231-106-9.

- [16] BUŇKA, F., NOVÁK, V., KADIDLOVÁ, H. *Ekonomika výživy a výživová politika I*. 1. vyd. Zlín: UTB, 2006. 159 s. ISBN 80-7318-429-X.
- [17] NOVÁK, V., BUŇKA, F. *Základy ekonomiky výživy*. 1. vyd. Zlín: UTB, 2005. 119 s. ISBN 80-7318-262-9.
- [18] SCHUENEMAN, M. *Jed nebo lék: kalorie, cholesterol: výživová fakta a hodnoty stovek druhů potravin, se kterými se setkáváte každý den*. Praha : Svojtka & Co., 2007. 208 s. ISBN 978 - 80 - 7352 - 623 - 8.
- [19] SVAČINA, Š. *Klinická dietologie*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a.s., 2008. 381 s. ISBN 978-80-247-2256-6.
- [20] KUNOVÁ, V. *Zdravá výživa*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a.s., 2004. 136 s. ISBN 80-247-0736-5.
- [21] FOŘT, P. *Recepty a výživové tabulky (nejen) pro sportovce*. 1. vyd. Pardubice: Ivan Rudzynskij, Svět kulturistiky, 2000. 167 s. ISBN 80-902589-8-0.
- [22] KLEINWÄCHTEROVÁ, H., BRÁZDOVÁ, Z. *Výživový stav a způsoby jeho zjišťování*. 2. vyd. Brno: Institut pro další vzdělávání pracovníků ve zdravotnictví, 2001. 103 s. ISBN 80-7013-336-8.
- [23] *Výživová doporučení CINDI*, Praha : SZÚ, 2000. 40 s. ISBN 80 – 7071 – 158 – 2.
- [24] SOUKUPOVÁ, J., VANÍČKOVÁ, M. *Člověk a výživa*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 2008. 86 s. ISBN 978-80-244-2244-2.
- [25] BOWMAN, B.A. *Present knowledge in nutrition*. ILSI Press, Washington D.C., 8th edition, 2001. 805 s. ISBN 1-5788-107-4.
- [26] KELLER, U., MEIER, R., BERTOLI, S. *Klinická výživa*. Praha: Scientia medica, 1993. 236 s. ISBN 80-85526-08-5.
- [27] MURRAY, R.K., GRANNIER, D.K., MAMES, P.A., RODWELL, V.W. *Harperova biochemie*. Jinočany: Nakladatelství H & H, 1998. 872 s. ISBN 80-85787-38-5.
- [28] Vyhláška Ministerstva zdravotnictví č. 450/2004 Sb., o označování výživové hodnoty potravin.
- [29] Vyhláška Ministerstva zdravotnictví č. 137/2004 Sb., o hygienických požadavcích

na stravovací služby a o zásadách osobní a provozní hygieny při činnostech epidemiologicky závažných.

- [30] Zákon č. 293/1993 Sb., o výkonu vazby.
- [31] Vyhláška č. 109/1994 o výkonu vazby.
- [32] Zákon č. 555/1992 Sb., o výkonu trestu odnětí svobody.
- [33] Vyhláška č. 345/1999 o výkonu trestu odnětí svobody.
- [34] Zákon č. 120/2008 Sb., kterým se mění zákon č. 110/1997 Sb., o potravinách a tabákových výrobcích, ve znění pozdějších předpisů.
- [35] Vyhláška Ministerstva zdravotnictví č. 602/2006 Sb., kterou se mění vyhláška č. 137/2004 Sb., o hygienických požadavcích na stravovací služby a o zásadách osobní a provozní hygieny při činnostech epidemiologicky závažných.
- [36] Zákon č. 210/2004 Sb., Vyhláška o podmínkách provozní hygieny při výrobě potravin.

Internetové zdroje:

- [37] FÓRUM ZDRAVÉ VÝŽIVY. *Potravinová pyramida*. [online]. FZV, 2011. [cit. 2011-3-20] Dostupné z WWW: <<http://fzv.cz/>>
- [38] POLEDNE, R. *Pyramida zdravé výživy*. [online]. FZV, 2003. [cit. 2011-3-20] Informační materiály. Dostupné z WWW: <<http://www.fzv.cz/pro-media/publikace/informacni-materialy/pyramida-zdrave-vyzivy/115-pyramida-zdrave-vyzivy.aspx>>
- [39] POTRAVINÁŘSKÁ KOMORA ČR. *Zdravý životní styl: Potravinová pyramida*. [online]. Foodnet, 2009. [cit. 2011-3-22] Dostupné z WWW: <<http://www.zdravi.foodnet.cz/cze/pages/potravinova-pyramida>>
- [40] ADAM. *Food guide pyramid*. [online]. Medline Plus, 2011. [cit. 2011-3-25] Dostupné z WWW: <<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/ency/imagepages/1055.htm>>
- [41] HBSC. *A World Health Organization Collaborative Gross national Study*. [online]. HBSC, 2002. [cit. 2011-3-20] Overview. Dostupné z WWW: <<http://www.hbsc.org/overview.html>>

- [42] *Výživa* [on-line]. [cit. 2010-05-10]. Dostupné na World Wide Web:<
<http://www.cba.muni.cz/prevencenemoci/modules.php?name=Content&pa=showpage&pid=5>>
- [43] *Pyramida výživy*. [on-line]. [cit. 2010-03-14]. Dostupné na World Wide Web:<
<http://www.zdrava5.cz/jnp/cz/zdravimychblizkych/varimezdrave.html>>
- [44] *Inside the pyramid*. [on-line]. [cit. 2010-05-05]. Dostupné na World Wide Web:<
<http://www.mypyramid.gov/pyramid/index.html>>
- [45] *Recommended Dietary Allowances*. [on-line]. [cit. 2010-04-01]. Dostupné na World Wide Web:< <http://www.puristat.com/standardamericandiet/rda.aspx>

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

- NGŘ - Nařízení generálního ředitele
- NŘVV - Nařízení ředitele Vazební věznice
- VS ČR - Vězeňská služba České republiky
- VV - Vazební věznice
- SaV - Stravování a výživy
- SaN - Program stravování ve vězeňské službě
- VVaT - Výkon vazby a trestu
- HACCP - Hazard Analysis and Critical Control Points (Systém kritických a kontrolních bodů)
- Obviněný - Osoba ve výkonu vazby
- Odsouzený - Osoba ve výkonu trestu
- MZ ČR - Ministerstvo zdravotnictví České republiky
- SZO - Světová zdravotnická organizace
- WHO - World Health Organisation – Světová zdravotnická organizace
- VDD - Výživové doporučené dávky
- „Z“ - Základní stravní norma
- „P“ - Pracující
- „MP“ - Mladiství pracující
- „TŽ“ - Těhotná žena
- „TP“ - Těžce pracující
- „01“ - Přídavek nápojů
- č. číslo
- viz. - „lze vidět“ z latinského slova „videlicet“
- aj., tj., atd. - a jiné, to jest, a tak dále

SEZNAM TABULEK

Tab.1	Jídelní lístek 16.05.– 22.05.2011, základní strava „Z“+ přídavek „P“	40
Tab.2	Sumární energetické hodnoty a základní nutriční faktory stravní normy „Z“ za období 16.05.– 22.05.2011.....	41
Tab.3	Jídelní lístek 22.08.– 28.08.2011, základní strava „Z“+ přídavek „P“	43
Tab.4	Sumární energetické hodnoty a základní nutriční faktory stravní normy „Z“ za období 22.08.– 28.08.2011.....	44
Tab.5	Jídelní lístek 01.11.– 07.11.2011, základní strava „Z“+ přídavek „P“	46
Tab.6	Sumární energetické hodnoty a základní nutriční faktory stravní normy „Z“ za období 01.11.– 07.11.2011.....	47
Tab.7	Jídelní lístek 24.01.– 30.01.2012, základní strava „Z“+ přídavek „P“	49
Tab.8	Sumární energetické hodnoty a základní nutriční faktory stravní normy „Z“ za období 24.01.– 30.01.2012.....	50

SEZNAM GRAFŮ

Graf 1. Hodnoty energetického příjmu nepracujících a pracujících vězňů v týdnu od 16.05. do 22.05.2011.....	52
Graf 2. Hodnoty energetického příjmu nepracujících a pracujících vězňů v týdnu od 22.08. do 28.08.2011.....	52
Graf 3. Hodnoty energetického příjmu nepracujících a pracujících vězňů v týdnu od 01.11. do 07.11.2011.....	53
Graf 4. Hodnoty energetického příjmu nepracujících a pracujících vězňů v týdnu od 24.01. do 30.01.2012.....	53

SEZNAM PŘÍLOH

PŘÍLOHA P 1	Doporučené výživové dávky potravin pro jednotlivé kategorie obviněných a odsouzených pro osobu a den
PŘÍLOHA P 2	Doporučené výživové dávky potravin léčebné výživy pro osobu a den
PŘÍLOHA P 3	Stravní limity v peněžních nákladech na potraviny pro stravování odsouzených a obviněných
PŘÍLOHA P 4	Dietní systém pro nemocnice“ a „Dietní systém pro ambulantní léčbu
PŘÍLOHA P 5	Naplněnost energetické hodnoty a základních nutričních faktorů dne 16.05.2011
PŘÍLOHA P 6	Naplněnost energetické hodnoty a základních nutričních faktorů dne 17.05.2011
PŘÍLOHA P 7	Naplněnost energetické hodnoty a základních nutričních faktorů dne 18.05.2011
PŘÍLOHA P 8	Naplněnost energetické hodnoty a základních nutričních faktorů dne 19.05.2011
PŘÍLOHA P 9	Naplněnost energetické hodnoty a základních nutričních faktorů dne 20.05.2011
PŘÍLOHA P 10	Naplněnost energetické hodnoty a základních nutričních faktorů dne 21.05.2011
PŘÍLOHA P 11	Naplněnost energetické hodnoty a základních nutričních faktorů dne 22.05.2011
PŘÍLOHA P 12	Naplněnost energetické hodnoty a základních nutričních faktorů dne 22.08.2011
PŘÍLOHA P 13	Naplněnost energetické hodnoty a základních nutričních faktorů dne 23.08.2011

PŘÍLOHA P 14	Naplněnost energetické hodnoty a základních nutričních faktorů dne 24.08.2011
PŘÍLOHA P 15	Naplněnost energetické hodnoty a základních nutričních faktorů dne 25.08.2011
PŘÍLOHA P 16	Naplněnost energetické hodnoty a základních nutričních faktorů dne 26.08.2011
PŘÍLOHA P 17	Naplněnost energetické hodnoty a základních nutričních faktorů dne 27.08.2011
PŘÍLOHA P 18	Naplněnost energetické hodnoty a základních nutričních faktorů dne 28.08.2011
PŘÍLOHA P 19	Naplněnost energetické hodnoty a základních nutričních faktorů dne 01.11.2011
PŘÍLOHA P 20	Naplněnost energetické hodnoty a základních nutričních faktorů dne 02.11.2011
PŘÍLOHA P 21	Naplněnost energetické hodnoty a základních nutričních faktorů dne 03.11.2011
PŘÍLOHA P 22	Naplněnost energetické hodnoty a základních nutričních faktorů dne 04.11.2011
PŘÍLOHA P 23	Naplněnost energetické hodnoty a základních nutričních faktorů dne 05.11.2011
PŘÍLOHA P 24	Naplněnost energetické hodnoty a základních nutričních faktorů dne 06.11.2011
PŘÍLOHA P 25	Naplněnost energetické hodnoty a základních nutričních faktorů dne 07.11.2011
PŘÍLOHA P 26	Naplněnost energetické hodnoty a základních nutričních faktorů dne 24.01.2012
PŘÍLOHA P 27	Naplněnost energetické hodnoty a základních nutričních faktorů dne 25.01.2012

PŘÍLOHA P 28	Naplněnost energetické hodnoty a základních nutričních faktorů dne 26.01.2012
PŘÍLOHA P 29	Naplněnost energetické hodnoty a základních nutričních faktorů dne 27.01.2012
PŘÍLOHA P 30	Naplněnost energetické hodnoty a základních nutričních faktorů dne 28.01.2012
PŘÍLOHA P 31	Naplněnost energetické hodnoty a základních nutričních faktorů dne 29.01.2012
PŘÍLOHA P 32	Naplněnost energetické hodnoty a základních nutričních faktorů dne 30.01.2012

**PŘÍLOHA P 1: DOPORUČENÉ VÝŽIVOVÉ DÁVKY POTRAVIN PRO
JEDNOTLIVÉ KATEGORIE OBVINĚNÝCH A ODSOUZENÝCH PRO
OSOBU A DEN**

Druh potravin		Stravovací normy				
		" Z "	" P " svačina	" MP " svačina	" TŽ "	" TP " svačina
Výživový faktor						
Maso		140	60	70	180	80
Tuky		30	10	10	30	15
Vejce		30	12	20	32	15
Chléb		200	150	250	200	250
Obilné výrobky a luštěniny		180	50	100	200	100
Mléko a mléčné výrobky	g	300	150	250	700	200
Brambory		280	100	100	280	100
Cukr		40	10	10	45	10
Zelenina		300	50	150	250	100
Ovoce		200	50	100	350	80
Energie	kJ	10 000	3 000	2 500	11 000	4 000
Bílkoviny celkem		75	20	30	90	25
Bílkoviny živočišné		35	10	20	50	20
Tuky	g	70	30	25	75	35
Sacharidy		364	93	64	398	93
Vitamin C	mg	75	25	35	120	35

PŘÍLOHA P 2: DOPORUČENÉ VÝŽIVOVÉ DÁVKY POTRAVIN LÉČEBNÉ VÝŽIVY PRO OSOBU A DEN

Druh potravin	D I E T Y			
	šetřící	diabetická	výživná	s omezením tuku
	"D 2"	"D 9 A"	"D 11"	"D 4"
Maso	250	280	260	250
Tuky	25	15	50	20
Máslo	30	20	30	20
Vejce	48	12	64	10
Cukr	50	0	60	35
Chléb	g 250	100	350	250 pečivo
Obilné výrobky a luštěniny	200	20	300	250
Mléko	400	400	1 000	0
Mléčné výrobky	50	50	80	80
Brambory	350	300	300	450
Zelenina	250	300	250	50
Ovoce	150	200	200	250
Energetická hodnota	kJ 9 500	7 400	12 000	9 500
Bílkoviny	80	75	105	80
Tuky	g 70	60	80	55
Sacharidy	320	225	420	360

PŘÍLOHA P 3: STRAVNÍ LIMITY V PENĚŽNÍCH NÁKLADECH NA POTRAVINY PRO STRAVOVÁNÍ ODSOUZENÝCH A OBVINĚNÝCH

Stravní norma	Částka v Kč					svačina		
	celkem	snídaně	oběd	večeře		Pracovní provoz v hod.		
				I.	II.	Jedno =8<	Dvou =7,5<	Tří =7,5<
Z	48	14	19	15				
P	65/59	14	19	15		11/17	11/17	11/17
TP	80/73	14	19	15	11	14/21	14/21	14/21
MP	69/76	14	19	15	11	11/17	11/17	11/17
TŽ	69	14	19	15	8		13	
Přídavek „01“					11		11 na nápoje	
Studená	48	14	19	15				

Cenami se rozumí nákupní ceny surovin včetně DPH

Studenou stravu zajišťují vysílající organizační jednotky a to na celý den, pokud je eskorta prováděna před snídaní, dále potom alikvotní částí na zbývající druhy jídla. Do stavu v přijímající organizační jednotce je strávnick započten až následující den.

Peněžní limity léčebné výživy činí na osobu a den:

- pro dietu bílkovinou "D 5", diabetickou "D 9", výživnou "D 11" a bezlepkovou částku 74,00 Kč,
- „NS“ částku 48,00 Kč,
- diety ostatní částku 68,00 Kč.

Na zlepšení stravy o svátcích se zvyšují stravní limity o 126,00 Kč na osobu za kalendářní rok.

PŘÍLOHA P 4: „DIETNÍ SYSTÉM PRO NEMOCNICE“ A „DIETNÍ SYSTÉM PRO AMBULANTNÍ LÉČBU“

Dietní systém pro nemocnice s těmito dietami:

a) Základní dietní systém:

O/S - čajová

B - bujón

0 - tekutá

K - kaše

1 - kašovitá

2 - šetřící

4 - s omezením tuku

5 - bílkovinná bezzbytková

6 - nízkobílkovinná

8 - redukční

9 - diabetická s alternativní dávkou sacharidů 175, 225, 275 a 325 g

10 - s omezením soli

11 - výživná

b) Speciální dietní systém:

0sn – tekutá do sondy

O/11 – tekutá výživná

4S – s přísným omezením tuku

9S – diabetická šetřící

9/0 – diabetická tekutá

9/1 – diabetická kašovitá

- 11/1 – výživná mletá
- 14 – výběrová
- 16A – bezlepková
- 16B – zbytková
- 16C – vanilmandlová
- 16D – OK (okultní krvácení)
- 16E – při podávání Warfarinu
- 16F – pankreatická
- 16G – při chronickém selhávání ledvin

c) Dietní systém pro ambulantní léčbu:

- 0/S – čajová
- 2 – šetřící – univerzální (nahrazuje dietu 4 – s omezením tuku)
- 5 – bílkovinná bezezbytková
- 8 – redukční
- 9 – diabetická s alternativní dávkou sacharidů 175, 225, 275 a 325 g, dietu s obsahem 175 g lze použít jako redukční dietu 9S – diabetická šetřící
- 12 – dieta batolat (MD)
- 13 – dieta větších dětí ve věku od 3 do 6 let (MD)
- 16A – bezlepková (speciální dieta)

PŘÍLOHA P 5: NAPLNĚNOST ENERGETICKÉ HODNOTY A ZÁKLADNÍCH NUTRIČNÍCH FAKTORŮ DNE 16.05.2011

16.05.2011				Energie kJ	Bílkoviny	Sacharidy	Tuky		
				g					
Z Základní strava	Čaj, chléb, drožd'ová pomazánka	Čaj	Citróny	4,32	0,02	0,23	0,01		
			Cukr krystal	171,50	0,00	10,00	0,00		
		Snídaně	Chléb, Drožd'ová pomazánka	Brambory	720,00	3,60	36,40	0,60	
				Cibule	40,00	0,34	1,92	0,06	
				Droždí	315,20	8,16	10,00	0,32	
				Chléb	1 992,00	15,40	98,80	2,60	
				Tuk rostl.	780,00	0,003	0,09	21,00	
				Vejce	495,00	9,38	0,53	8,85	
				Vepř. sádlo	959,40	0,78	0,00	25,11	
				Jídlo celkem		5 477,4	37,7	158,0	58,6
	Oběd	Krupicová polévka, Vepřové maso na hrášku, rýže	Krupicová polévka s vejcem	Bujon čirý	40,36	0,46	0,52	0,64	
				Celer	63,00	0,51	2,97	0,09	
				Cibule	40,00	0,34	1,92	0,06	
				Krupice hrubá	185,52	1,24	9,36	0,14	
				Mouka hlad.	140,50	1,02	7,04	0,14	
				Mrkev	95,00	0,70	4,85	0,15	
				Petržel	65,70	0,72	3,03	0,15	
				Vejce	115,50	2,19	0,12	2,07	
				Vepř. sádlo	319,80	0,26	0,00	8,37	
				Rýže		Cibule	20,00	0,17	0,96
		Rýže	1 566,00			7,70	71,50	0,40	
		Vepř. sádlo	159,90			0,13	0,00	4,19	
		Vepřové maso na hrášku		Cibule	60,00	0,51	2,88	0,09	
				Hrášek steri- lovaný	154,20	2,76	6,36	0,18	
				Mouka hlad.	281,00	2,04	14,08	0,28	
				Vepř. plec	600,80	9,60	0,00	11,52	
				Vepř. sádlo	639,60	0,52	0,00	16,74	
				Jídlo celkem		4 546,9	30,9	125,6	45,2
		Večeře	Zapékané brambory, okurek, čaj	Čaj	Citróny	4,32	0,02	0,23	0,01
					Cukr krystal	171,50	0,00	10,00	0,00
	Francouzské brambory			Brambory	2 880,00	14,40	145,60	2,40	
				Cibule	60,00	0,51	2,88	0,09	
				Vejce	594,00	11,25	0,63	10,62	
Vepř. sádlo				639,60	0,52	0,00	16,74		
Zelen. směs				86,50	1,00	3,05	0,05		
Okurek ster.	Okurky ster.		65,00	0,25	2,25	0,05			
Jídlo celkem			4 500,9	28,0	164,6	30,0			
CELKEM				14 525,2	96,5	448,2	133,8		
P Přídavek	Rohlíky 2ks, salám, máslo,čaj	Čaj	Citróny	4,32	0,02	0,23	0,01		
			Cukr krystal	171,50	0,00	10,00	0,00		
		Máslo porcovaný	Tuk 20g margarín	520,00	0,02	0,06	14,00		
		Rohlíky 2ks	Rohlík 43g	1 050,00	8,40	48,66	3,10		
		Salám trvanlivý	Salám trvanlivý	1 152,90	14,85	0,09	23,94		
		Jídlo celkem		2 898,7	23,3	59,0	41,1		

**PŘÍLOHA P 6: NAPLNĚNOST ENERGETICKÉ HODNOTY
A ZÁKLADNÍCH NUTRIČNÍCH FAKTORŮ DNE 17.05.2011**

17.05.2011				Energie kJ	Bílkoviny	Sacharidy	Tuky		
				g					
Z Základní strava	Čaj, chléb, salám s octem a cibulí	Čaj	Citróny	4,32	0,02	0,23	0,01		
			Cukr krystal	171,50	0,00	10,00	0,00		
		Chléb 200g	Chléb	1 992,00	15,40	98,80	2,60		
		Snídaně	Salám s octem a cibulí	Cibule	100,00	0,85	4,80	0,15	
				Ocet	20,28	0,00	0,41	0,00	
				Salám obyčejný	1 689,00	11,40	0,10	39,70	
		Jídlo celkem				3 977,1	27,7	114,3	42,5
	Ovarová polévka, Srdce na slanině, brambory	Brambory vařené	Brambory	2 520,00	12,60	127,40	2,10		
			Ovarová polévka	Brambory	540,00	2,70	27,30	0,45	
				Celer	42,00	0,34	1,98	0,06	
				Cibule	20,00	0,17	0,96	0,03	
				Kroupy	201,90	1,34	10,17	0,24	
				Mrkev	76,00	0,56	3,88	0,12	
				Petržel	43,80	0,48	2,02	0,10	
				Vepř. hlava	828,00	7,20	0,00	18,80	
				Vepř. sádlo	639,60	0,52	0,00	16,74	
		Vepřové srdce na slanině	Cibule	Cibule	40,00	0,34	1,92	0,06	
				Mouka hladká	281,00	2,04	14,08	0,28	
				Slanina b.k.	152,60	0,18	0,01	4,22	
				Vepř. sádlo	319,80	0,26	0,00	8,37	
				Vepř. srdce mražené	343,00	16,80	0,00	1,60	
		Jídlo celkem				6 047,7	45,5	189,7	53,2
	Těstoviny s kakaem, čaj	Čaj	Citróny	4,32	0,02	0,23	0,01		
			Cukr krystal	171,50	0,00	10,00	0,00		
		Nudle s kakaem	Cukr moučka	340,00	0,00	20,00	0,00		
			Granko 250g	84,80	0,29	4,15	0,16		
			Těstoviny	2 420,00	18,56	114,24	4,64		
			Tuk rostlinný	260,00	0,01	0,03	7,00		
			Jídlo celkem				3 281,4	18,9	148,7
		CELKEM				13 306,2	92,1	452,7	107,4
	P Přídavek	Rohlík 2ks, Sýr Lučina, čaj	Čaj	Citróny	4,32	0,02	0,23	0,01	
				Cukr krystal	171,50	0,00	10,00	0,00	
			Rohlíky 2ks	Rohlík 43g	1 050,00	8,40	48,66	3,10	
Sýr Lučina			Sýr Lučina 62,5g	1 457,50	9,12	3,12	33,74		
Jídlo celkem				2683,3	17,5	62,0	36,9		

PŘÍLOHA P 7: NAPLNĚNOST ENERGETICKÉ HODNOTY A ZÁKLADNÍCH NUTRIČNÍCH FAKTORŮ DNE 18.05.2011

18.05.2011				Energie kJ	Bílkoviny	Sacharidy	Tuky	
				g				
Z Základní strava	Bílá káva, rohlíky 2ks, jogurt	Bílá káva	Cukr krystal	205,80	0,00	12,00	0,00	
			Melta	5,50	0,04	0,27	0,01	
			Mléko do 6% obsah	127,20	2,40	3,52	0,80	
			Jogurt sladký	Jogurt ovocný	422,00	3,90	14,40	3,10
		Rohlíky 2ks	Rohlík 43 g	1 050,00	8,40	48,66	3,10	
		Jídlo celkem		1 810,5	14,7	78,9	7,0	
	Snídaně	Ragú polévka, Hovězí vařené, křenová omáčka, knedlík	Houskové knedlíky	Droždí	39,40	1,02	1,25	0,04
				Mléko do 6% obsah	127,20	2,40	3,52	0,80
				Mouka hrubá	1 536,70	9,68	79,42	1,32
				Veřce	49,50	0,94	0,05	0,89
			Hovězí maso vařené	Hovězí přední	703,20	14,88	0,00	12,08
				Křenová omáčka	Cibule	60,00	0,51	2,88
			Cukr krystal		188,65	0,00	11,00	0,00
			Mouka hlad.		281,00	2,04	14,08	0,28
			Ocet		16,90	0,00	0,34	0,00
			Veř. sádlo		319,80	0,26	0,00	8,37
			Ragú polévka	Bujon čirý	40,36	0,46	0,52	0,64
				Celer	42,00	0,34	1,98	0,06
				Hovězí přední	219,75	4,65	0,00	3,78
				Hrášek sterilovaný	25,70	0,46	1,06	0,03
				Květák	24,00	0,48	0,88	0,06
				Máslo - Zlatá Haná	84,87	0,02	0,02	2,24
				Mléko	47,70	0,90	1,32	0,30
				Mouka hladká	281,00	2,04	14,08	0,28
				Mrkev	57,00	0,42	2,91	0,09
				Petržel	43,80	0,48	2,02	0,10
		Veř. sádlo	319,80	0,26	0,00	8,37		
		Jídlo celkem		4 508,3	42,2	137,3	39,8	
	Oběd	Mexické fazole, uzenina, chléb, čaj	Čaj	Citróny	4,32	0,02	0,23	0,01
				Cukr krystal	171,50	0,00	10,00	0,00
			Chléb 200g	Chléb	1 992,00	15,40	98,80	2,60
			Mexické fazole	Cibule	60,00	0,51	2,88	0,09
				Fazole	1 531,20	23,64	66,72	1,80
Kečup				127,80	0,51	7,20	0,12	
Mouka hladká				281,00	2,04	14,08	0,28	
Rajč. protlak				82,80	0,46	4,48	0,10	
Salám točený				769,60	10,88	1,60	14,88	
Veř. sádlo				479,70	0,39	0,00	12,56	
Jídlo celkem		5 499,9	53,9	206,0	32,4			
CELKEM				11 818,8	110,8	422,2	79,3	
P Přídavek	Rohlík 2ks, sardinky v tomatě, čaj	Čaj	Citróny	4,32	0,02	0,23	0,01	
			Cukr krystal	171,50	0,00	10,00	0,00	
		Rohlíky 2ks	Rohlík 43g	1 050,00	8,40	48,66	3,10	
		Sardinky	Sardinky 125g	836,25	22,75	1,75	11,00	
		Jídlo celkem		2 062,1	31,2	60,6	14,1	

PŘÍLOHA P 8: NAPLNĚNOST ENERGETICKÉ HODNOTY A ZÁKLADNÍCH NUTRIČNÍCH FAKTORŮ DNE 19.05.2011

19.05.2011				Energie kJ	Bílkoviny	Sacharidy	Tuky
				g			
Z Základní strava	Čaj, chléb, rybí pomazánka Snídaně	Čaj	Citróny	4,32	0,02	0,23	0,01
			Cukr krystal	171,50	0,00	10,00	0,00
		Chléb, Rybí pomazánka	Brambory	720,00	3,60	36,40	0,60
			Cibule	60,00	0,51	2,88	0,09
			Hořčice plnotučná	29,58	0,24	0,74	0,35
			Chléb	1 992,00	15,40	98,80	2,60
			Konzerva	118,70	23,80	0,00	20,90
			Sardinky 425g	750,00	12,00	0,00	13,50
			Tuk rostl.	130,00	0,01	0,02	3,50
		Jídlo celkem			3 976,1	55,6	149,1
	Květáková polévka, Drůbeží játra na cibulce, rýže Oběd	Drůbeží játra na cibulce	Cibule	80,00	0,68	3,84	0,12
			Kuřecí játra	733,60	14,16	12,88	0,00
			Mouka hl.	281,00	2,04	14,08	0,28
			Vepř. sádlo	479,70	0,39	0,00	12,56
		Květáková polévka	Bujón čirý	40,36	0,46	0,52	0,64
			Celer	63,00	0,51	2,97	0,09
			Cibule	40,00	0,34	1,92	0,06
			Květák	36,00	0,72	1,32	0,09
			Mléko do 6% obsah	79,50	1,50	2,20	0,50
			Mouka hladká	224,80	1,63	11,26	0,22
Mrkev			95,00	0,70	4,85	0,15	
Petržel			65,70	0,72	3,03	0,15	
Vepř. sádlo			639,60	0,52	0,00	16,74	
Rýže			Cibule	20,00	0,17	0,96	0,03
		Rýže	1 566,00	7,70	71,50	0,40	
		Vepř. sádlo	159,90	0,13	0,00	4,19	
Jídlo celkem			4 604,2	32,4	131,3	36,2	
Špagety s vepřovým masem, čaj Večere		Čaj	Citróny	4,32	0,02	0,23	0,01
			Cukr krystal	171,50	0,00	10,00	0,00
	Špagety s masovou směsí	Cibule	160,00	1,36	7,68	0,24	
		Kečup	298,20	1,19	16,80	0,28	
		Lečo steril.	175,00	3,50	7,00	0,70	
		Mouka hl.	281,00	2,04	14,08	0,28	
		Špagety	1 513,00	11,60	71,40	2,90	
		Vepř. plec	600,80	9,60	0,00	11,52	
		Vepř. sádlo	639,60	0,52	0,00	16,74	
	Jídlo celkem			3 843,4	29,8	127,2	32,7
CELKEM				12 423,7	117,8	407,6	110,4
P Přídavek	Rohlíky 2ks, masová konzerva, čaj	Čaj	Citróny	4,32	0,02	0,23	0,01
			Cukr krystal	171,50	0,00	10,00	0,00
		Masová konzerva	Masová konzerva	1 096,00	12,70	1,90	22,50
		Rohlíky 2ks	Rohlík 43g	1 050,00	8,40	48,66	3,10
		Jídlo celkem			2 321,8	21,1	60,8

PŘÍLOHA P 9: NAPLNĚNOST ENERGETICKÉ HODNOTY A ZÁKLADNÍCH NUTRIČNÍCH FAKTORŮ DNE 20.05.2011

20.05.2011				Energie kJ	Bílkoviny	Sacharidy	Tuky	
				g				
Z Základní strava	Bílá káva, chléb, ohříváná uzenina	Bílá káva	Cukr krystal	205,80	0,00	12,00	0,00	
			Melta	5,50	0,04	0,27	0,01	
			Mléko do 6% obsah	127,20	2,40	3,52	0,80	
		Snídaně	Hořčice plnotučná	Hořčice plnotučná	197,20	1,60	4,96	2,32
			Chléb 200g	Chléb porcovaný	1 992,00	15,40	98,80	2,60
			Párky jemné	Párky	867,20	10,32	0,00	17,92
		Jídlo celkem			3 394,9	29,8	119,6	23,7
	Oběd	Uzená polévka s kroupami, Vejce, špenát, bramborový knedlík	Bramborové knedlíky	Bramborové těsto	72,40	4,50	37,00	0,50
				Brambory	720,00	3,60	36,40	0,60
				Mouka hrubá	209,55	1,32	10,83	0,18
			Špenát dušený	Cibule	100,00	0,85	4,80	0,15
				Česnek	18,00	0,26	1,08	0,01
				Mléko do 6% obsah	63,60	1,20	1,76	0,40
				Mouka hladká	281,00	2,04	14,08	0,28
			Uzená polévka s kroupami	Špenátový protlak	114,00	2,40	3,72	0,36
				Vepř. sádlo	479,70	0,39	0,00	12,56
		Brambory		720,00	3,60	36,40	0,60	
		Bujon uzený		40,36	0,46	0,52	0,64	
		Celer		42,00	0,34	1,98	0,06	
		Vejce	Kroupy	242,28	1,60	12,20	0,29	
			Mrkev	57,00	0,42	2,91	0,09	
			Petržel	43,80	0,48	2,02	0,10	
			Vepř. sádlo	319,80	0,26	0,00	8,37	
		Jídlo celkem			3 853,5	30,0	166,1	31,1
	Večeře	Sekaná pečeně, brambory, čaj	Brambory	Brambory	2 520,00	12,60	127,40	2,10
			Čaj	Citróny	4,32	0,02	0,23	0,01
				Cukr krystal	171,50	0,00	10,00	0,00
Sekaná pečeně		Česnek	22,50	0,33	1,35	0,01		
		Hovězí přední	351,60	7,44	0,00	6,04		
		Mouka hladká	224,80	1,63	11,26	0,22		
		Slanina b.k.	122,08	0,14	0,00	3,37		
		Strouhanka	421,20	3,06	14,82	1,44		
Vejce		Vejce	49,50	0,94	0,05	0,89		
		Vepř. bůček	751,60	5,24	0,00	17,60		
Jídlo celkem			4 639,1	31,4	165,1	31,7		
CELKEM				11 887,5	91,1	450,7	86,4	
P Přídavek	Rohlík 2ks, Opékaný salám, čaj	Čaj	Citróny	4,32	0,02	0,23	0,01	
			Cukr krystal	171,50	0,00	10,00	0,00	
		Rohlíky 2ks	Rohlík 43g	1 050,00	8,40	48,66	3,10	
		Uzenina opékaná	Salám točený	962,00	13,60	2,00	18,60	
			Vepř. sádlo	639,60	0,52	0,00	16,74	
Jídlo celkem			2 827,4	22,5	60,9	38,5		

PŘÍLOHA P 10: NAPLNĚNOST ENERGETICKÉ HODNOTY A ZÁKLADNÍCH NUTRIČNÍCH FAKTORŮ DNE 21.05.2011

21.05.2011				Energie kJ	Bílkoviny	Sacharidy	Tuky	
				g				
Z Základní strava	Bílá káva, chléb, dršťková polévka	Bílá káva	Cukr krystal	205,80	0,00	12,00	0,00	
			Melta	5,50	0,04	0,27	0,01	
			Mléko do 6% obsah	127,20	2,40	3,52	0,80	
		Snídaně	Dršťková polévka	Bujon čirý	40,36	0,46	0,52	0,64
				Cibule	100,00	0,85	4,80	0,15
				Česnek	22,50	0,33	1,35	0,01
				Mouka hladká	281,00	2,04	14,08	0,28
				Paprika sladká	45,00	0,68	2,92	0,09
				Vepř. sádlo	479,70	0,39	0,00	12,56
	Chléb 200g			Chléb	1 992,00	15,40	98,80	2,60
	Jídlo celkem			3 299,1	22,6	138,3	17,1	
	Oběd	Bramborová polévka, Slepice na slanině, těstoviny	Bramborová polévka	Brambory	720,00	3,60	36,40	0,60
				Bujon čirý	40,36	0,46	0,52	0,64
				Celer	42,00	0,34	1,98	0,06
				Česnek	18,00	0,26	1,08	0,01
				Hrášek ster.	25,70	0,46	1,06	0,03
				Mléko do 6%	63,60	1,20	1,76	0,40
				Mouka hlad.	281,00	2,04	14,08	0,28
				Mrkev	57,00	0,42	2,91	0,09
Petržel				43,80	0,48	2,02	0,10	
Vepř. sádlo				479,70	0,39	0,00	12,56	
Zelen. směs				25,95	0,30	0,92	0,02	
Slepice na slanině				Cibule	100,00	0,85	4,80	0,15
		Mouka hladká	281,00	2,04	14,08	0,28		
		Slanina b.k.	305,20	0,35	0,01	8,44		
		Slepice	618,00	26,88	0,00	4,32		
		Vepř. sádlo	479,70	0,39	0,00	12,56		
Těstoviny vař		Těstoviny	1 361,70	10,44	64,26	2,61		
Jídlo celkem			4 942,7	50,9	145,9	43,1		
Večeře		Kynuté knedlíky s posýpkou, čaj	Čaj	Citróny	4,32	0,02	0,23	0,01
	Cukr krystal			171,50	0,00	10,00	0,00	
	Večeře	Kynuté knedlíky s posýpkou	Cukr krystal	240,10	0,00	14,00	0,00	
			Cukr moučka	340,00	0,00	20,00	0,00	
			Droždí	11,82	0,31	0,38	0,01	
			Džem směs	285,00	0,15	17,55	0,09	
			Granko 250g	84,80	0,29	4,15	0,16	
			Kakao	95,95	0,98	2,26	1,11	
			Máslo	282,90	0,07	0,05	7,46	
			Zlatá Haná					
	Mouka hrubá	2 794,00	17,60	144,40	2,40			
Tuk rostlinný	260,00	0,01	0,03	7,00				
Jídlo celkem			4 570,4	19,4	213,0	18,2		
CELKEM				12 812,2	92,9	497,2	78,5	
P Přídavek	Rohlíky 2ks, paštika játrová, čaj	Čaj	Citróny	4,32	0,02	0,23	0,01	
			Cukr krystal	171,50	0,00	10,00	0,00	
		Rohlíky 2ks	Rohlík 43g	2 100,00	16,80	97,32	6,20	
		Paštika	Paštika 120g	2 136,00	14,16	1,80	49,44	
		Jídlo celkem			4 411,8	31,0	109,4	55,7

PŘÍLOHA P 11: NAPLNĚNOST ENERGETICKÉ HODNOTY A ZÁKLADNÍCH NUTRIČNÍCH FAKTORŮ DNE 22.05.2011

22.05.2011				Energie kJ	Bílkoviny	Sacharidy	Tuky		
				g					
Z Základní strava	Čaj, chléb, máslo, salám	Čaj	Citróny	4,32	0,02	0,23	0,01		
			Cukr krystal	171,50	0,00	10,00	0,00		
		Snídaně	Chléb, máslo, salám	Chléb porcovaný	1 992,00	15,40	98,80	2,60	
				Salám obyčejný	1 351,20	9,12	0,08	31,76	
				Tuk 20g margarín	520,00	0,02	0,06	14,00	
	Jídlo celkem			4 039,0	24,6	109,2	48,4		
	Oběd	Čočková polévka, Smažený kuřecí řízek, bramborová kaše,	Bramborová kaše	Bramborová kaše	278,40	1,52	14,00	0,48	
				Brambory	540,00	2,70	27,30	0,45	
				Mléko do 6% obsah	477,00	9,00	13,20	3,00	
		Čočková polévka	Čočková polévka	Bujón čirý	40,36	0,46	0,52	0,64	
				Celer	84,00	0,68	3,96	0,12	
				Cibule	80,00	0,68	3,84	0,12	
				Čočka	499,60	9,00	22,04	0,44	
				Mouka hladká	281,00	2,04	14,08	0,28	
				Mrkev	95,00	0,70	4,85	0,15	
				Petržel	87,60	0,96	4,04	0,20	
				Vepř. sádlo	479,70	0,39	0,00	12,56	
		Smažený kuřecí řízek	Smažený kuřecí řízek	Kuřecí prsa mražená	345,60	18,64	0,00	0,72	
				Mouka hladká	140,50	1,02	7,04	0,14	
				Olej	1 126,08	0,03	0,03	29,43	
				Strouhanka	702,00	5,10	24,70	2,40	
				Vejce	99,00	1,88	0,11	1,77	
		Jídlo celkem			5 355,8	54,8	139,7	52,9	
		Večeře	Chléb, sardinky, čaj	Čaj	Citróny	4,32	0,02	0,23	0,01
					Cukr krystal	171,50	0,00	10,00	0,00
	Večeře		Chléb, sardinky, čaj	Chléb 200g	1 992,00	15,40	98,80	2,60	
				Jablka	436,00	0,60	27,60	0,40	
Sardinky 125g				836,25	22,75	1,75	11,00		
Jídlo celkem				3 440,1	38,8	138,4	14,0		
CELKEM				12 834,9	118,1	387,3	115,3		
P Přídavek	Rohlíky 2ks, bramboráky se slaninou, čaj	Čaj	Citróny	4,32	0,02	0,23	0,01		
			Cukr krystal	171,50	0,00	10,00	0,00		
		Bramboráky se slaninou	Bramboráky se slaninou	Brambory	3 600,00	18,00	182,00	3,00	
				Česnek	63,00	0,92	3,77	0,03	
				Mouka hladká	337,20	2,45	16,90	0,34	
				Slanina b.k.	610,40	0,70	0,02	16,87	
				Vejce	198,00	3,75	0,21	3,54	
		Rohlíky 2ks	Rohlík 43g	1 050,00	8,40	48,66	3,10		
Jídlo celkem			5 484,4	34,2	261,8	26,9			

PŘÍLOHA P 12: NAPLNĚNOST ENERGETICKÉ HODNOTY A ZÁKLADNÍCH NUTRIČNÍCH FAKTORŮ DNE 22.08.2011

22.08.2011				Energie kJ	Bílkoviny	Sacharidy	Tuky
				g			
Z Základní strava	Čaj, chléb, máslo, vejce 2ks Snídaně	Čaj	Citróny	4,32	0,02	0,23	0,01
			Cukr krystal	171,50	0,00	10,00	0,00
		Chléb 200g, Máslo, Vejce 2ks	Chléb	1 992,00	15,40	98,80	2,60
			Tuk 20g margarín	520,00	0,02	0,06	14,00
			Vejce	660,00	12,50	0,70	11,80
		Zelenina - rajčata	Rajčata	124,50	1,35	5,55	0,30
		Jídlo celkem			3 472,3	29,3	115,3
	Kulajda, Plovdivské maso, rýže Oběd	Kulajda	Brambory	360,00	1,80	18,20	0,30
			Bujon čirý	40,36	0,46	0,52	0,64
			Kmín celý	319,80	3,54	11,08	2,52
			Kopr steril.	11,60	0,10	0,54	0,01
			Mléko do 6% obsah	318,00	6,00	8,80	2,00
			Mouka hladká	168,60	1,22	8,45	0,17
			Ocet	16,90	0,00	0,34	0,00
			Vejce	82,50	1,56	0,09	1,48
			Vepř. sádlo	479,70	0,39	0,00	12,56
		Plovdivské maso	Cibule	68,00	0,58	3,26	0,10
			Česnek	18,00	0,26	1,08	0,01
			Mouka hladká	281,00	2,04	14,08	0,28
			Paprika sladká mletá	45,00	0,68	2,92	0,09
			Rajč. protlak	165,60	0,92	8,96	0,20
			Vepř. plec	600,80	9,60	0,00	11,52
			Vepř. sádlo	479,70	0,39	0,00	12,56
		Rýže	Cibule	20,00	0,17	0,96	0,03
			Rýže	1 566,00	7,70	71,50	0,40
			Vepř. sádlo	159,90	0,13	0,00	4,19
		Jídlo celkem			4 921,5	39,3	150,8
	Srdce na slanině, brambory, čaj Večeře	Čaj	Citróny	4,32	0,02	0,23	0,01
			Cukr krystal	171,50	0,00	10,00	0,00
Brambory vařené		Brambory vařené	2 520,00	12,60	127,40	2,10	
		Vepřové srdce na slanině	Cibule	40,00	0,34	1,92	0,06
Mouka hladká			281,00	2,04	14,08	0,28	
Slanina b.k.			152,60	0,18	0,01	4,22	
Vepř. sádlo			319,80	0,26	0,00	8,37	
Vepř. srdce		343,00	16,80	0,00	1,60		
Jídlo celkem			3 832,2	32,2	153,6	16,6	
CELKEM				12 226,0	100,9	419,8	94,4
P Přídavek	Rohlíky 2ks, Sýr Lučina, čaj	Čaj	Citróny	4,32	0,02	0,23	0,01
			Cukr krystal	171,50	0,00	10,00	0,00
		Kiwi-ovoce	Kiwi	570,00	1,00	13,85	0,00
		Rohlík 2ks	Rohlík 43g	1 050,00	8,40	48,66	3,10
		Sardinky 125g	Sardinky 125g	836,25	22,75	1,75	11,00
		Jídlo celkem			2 632,1	32,2	74,5

PŘÍLOHA P 13: NAPLNĚNOST ENERGETICKÉ HODNOTY A ZÁKLADNÍCH NUTRIČNÍCH FAKTORŮ DNE 23.08.2011

23.08.2011				Energie kJ	Bílkoviny	Sacharidy	Tuky	
				g				
Z Základní strava	Bílá káva, chléb, máslo, paštika	Bílá káva	Cukr krystal	205,80	0,00	12,00	0,00	
			Melita	5,50	0,04	0,27	0,01	
			Mléko do 6% obsah	127,20	2,40	3,52	0,80	
		Snídaně	Chléb 200g, Máslo, Paštika	Chléb	1 992,00	15,40	98,80	2,60
				Tuk 20g margarín	520,00	0,02	0,06	14,00
				Paštika 48g	750,00	7,00	1,50	15,00
	Jídlo celkem			3 600,5	24,9	116,2	32,4	
	Slepičí polévka s kapáním, Hovězí Guláš, knedlík	Houskové knedlíky	Droždí	39,40	1,02	1,25	0,04	
			Mléko do 6% obsah	127,20	2,40	3,52	0,80	
			Mouka hrubá	1 536,70	9,68	79,42	1,32	
			Vejece	49,50	0,94	0,05	0,89	
		Hovězí guláš	Cibule	60,00	0,51	2,88	0,09	
			Česnek	18,00	0,26	1,08	0,01	
			Hovězí přední	703,20	14,88	0,00	12,08	
			Mouka hladká	281,00	2,04	14,08	0,28	
			Paprika sladká mletá	45,00	0,68	2,92	0,09	
			Rajč. protlak	62,10	0,35	3,36	0,08	
			Vepř. sádlo	639,60	0,52	0,00	16,74	
			Jídlo celkem			4 406,8	40,8	144,7
		Slepičí polévka s kapáním	Bujón slepičí	40,36	0,46	0,52	0,64	
			Celer	84,00	0,68	3,96	0,12	
			Cibule	20,00	0,17	0,96	0,03	
			Mouka hrubá	419,10	2,64	21,66	0,36	
			Mrkev	95,00	0,70	4,85	0,15	
			Petržel	87,60	0,96	4,04	0,20	
	Vejece		99,00	1,88	0,11	1,77		
	Jídlo celkem			4 406,8	40,8	144,7	35,7	
Drůbeží rizoto, čaj	Čaj	Citróny	4,32	0,02	0,23	0,01		
		Cukr krystal	171,50	0,00	10,00	0,00		
	Drůbeží rizoto	Cibule	40,00	0,34	1,92	0,06		
		Hrášek steril.	77,10	1,38	3,18	0,09		
		Lečo steril.	100,00	2,00	4,00	0,40		
		Rýže	1 879,20	9,24	85,80	0,48		
		Slepice	618,00	26,88	0,00	4,32		
		Vepř. sádlo	639,60	0,52	0,00	16,74		
		Zelen. směs	34,60	0,40	1,22	0,02		
	Okurek sterilovaný	Okurky sterilované	65,00	0,25	2,25	0,05		
	Jídlo celkem			3 629,3	41,0	108,6	22,2	
	CELKEM				11 636,6	106,7	369,4	90,3
P Přídavek	Rohlíky 2ks, Termix, čaj	Čaj	Citróny	4,32	0,02	0,23	0,01	
			Cukr krystal	171,50	0,00	10,00	0,00	
		Rohlík 2ks	Rohlík 43g	1 050,00	8,40	48,66	3,10	
		Termix	Termix 90g	1 472,00	16,40	34,40	19,00	
		Jídlo celkem			2 697,8	24,8	93,3	22,1

PŘÍLOHA P 14: NAPLNĚNOST ENERGETICKÉ HODNOTY A ZÁKLADNÍCH NUTRIČNÍCH FAKTORŮ DNE 24.08.2011

24.08.2011				Energie kJ	Bílkoviny	Sacharidy	Tuky	
				g				
Z Základní strava	Čaj, rohlíky 2ks, jogurt	Čaj	Citróny	4,32	0,02	0,23	0,01	
			Cukr krystal	171,50	0,00	10,00	0,00	
		Jogurt sladký	Jogurt ovocný	422,00	3,90	14,40	3,10	
		Rohlíky 2ks	Rohlík 43g	1 050,00	8,40	48,66	3,10	
		Jídlo celkem			1 647,8	12,3	73,3	6,2
	Kmínová polévka s vejcem, Vepřová játra na slanině, brambory	Brambory vařené	Brambory	2 520,00	12,60	127,40	2,10	
			Kmínová polévka	Bujon čirý	40,36	0,46	0,52	0,64
		Celer		42,00	0,34	1,98	0,06	
		Cibule		60,00	0,51	2,88	0,09	
		Mouka hladká		281,00	2,04	14,08	0,28	
		Mrkev		76,00	0,56	3,88	0,12	
		Petržel		65,70	0,72	3,03	0,15	
		Vejce		39,60	0,75	0,04	0,71	
		Vepř. sádlo		319,80	0,26	0,00	8,37	
		Vepřová játra na slanině	Cibule	60,00	0,51	2,88	0,09	
			Mouka hladká	281,00	2,04	14,08	0,28	
			Vepř. játra mražená	658,80	24,72	0,00	5,76	
			Vepř. sádlo	639,60	0,52	0,00	16,74	
		Jídlo celkem			5 083,9	46,0	170,8	35,4
		Kapusta s uzeninou, chléb, čaj	Čaj	Citróny	4,32	0,02	0,23	0,01
	Cukr krystal			171,50	0,00	10,00	0,00	
	Chléb 200g		Chléb	1 992,00	15,40	98,80	2,60	
	Brambory vařené		Brambory	2 520,00	12,60	127,40	2,10	
	Kapusta s uzeninou		Cibule	60,00	0,51	2,88	0,09	
			Česnek mražený	24,96	0,26	1,32	0,02	
			Kapusta mražená	209,00	3,30	10,00	0,70	
			Mouka hladká	210,75	1,53	10,56	0,21	
Salám točený			481,00	6,80	1,00	9,30		
Vepř. sádlo			319,80	0,26	0,00	8,37		
Jídlo celkem			5 993,3	40,7	262,2	23,4		
CELKEM				12 725,0	99,0	506,3	65,0	
P Přídavek	Rohlíky 2ks, sardinky v tomatě, čaj	Čaj	Citróny	4,32	0,02	0,23	0,01	
			Cukr krystal	171,50	0,00	10,00	0,00	
		Rohlíky 2ks	Rohlík 43g	1 050,00	8,40	48,66	3,10	
		Sardinky 125g	Sardinky 125g	836,25	22,75	1,75	11,00	
		Jídlo celkem			2 062,1	31,2	60,6	14,1

PŘÍLOHA P 15: NAPLNĚNOST ENERGETICKÉ HODNOTY A ZÁKLADNÍCH NUTRIČNÍCH FAKTORŮ DNE 25.08.2011

25.08.2011				Energie kJ	Bílkoviny	Sacharidy	Tuky	
				g				
Z Základní strava	Čaj, chléb, máslo, salám Snídaně	Čaj	Citróny	4,32	0,02	0,23	0,01	
			Cukr kryst.	171,50	0,00	10,00	0,00	
		Chléb, máslo, salám	Chléb	1 992,00	15,40	98,80	2,60	
			Salám	1 351,20	9,12	0,08	31,76	
			Tuk 20g	520,00	0,02	0,06	14,00	
	Jídlo celkem			4 039,0	24,6	109,2	48,4	
	Drožd'ová polévka, Sojové maso po indicku, rýže Oběd	Drožd'ová polévka	Bujon čirý	Celer	40,36	0,46	0,52	0,64
				Cibule	84,00	0,68	3,96	0,12
				Droždí	100,00	0,85	4,80	0,15
				Krupice	157,60	4,08	5,00	0,16
				Mouka hl.	185,52	1,24	9,36	0,14
				Mrkev	281,00	2,04	14,08	0,28
				Petržel	152,00	1,12	7,76	0,24
				Vejce	109,50	1,20	5,05	0,25
				Vepř. sádlo	49,50	0,94	0,05	0,89
				Vepř. sádlo	479,70	0,39	0,00	12,56
		Rajčatový salát	Cibule	Cukr kryst.	60,00	0,51	2,88	0,09
				Cukr kryst.	171,50	0,00	10,00	0,00
				Ocet	16,90	0,00	0,34	0,00
				Olej	112,61	0,00	0,00	2,94
				Rajčata	83,00	0,90	3,70	0,20
		Rýže	Cibule	Rýže	20,00	0,17	0,96	0,03
				Rýže	1 566,00	7,70	71,50	0,40
				Vepř. sádlo	159,90	0,13	0,00	4,19
		Sojové maso po indicku	Jablka	Kari	103,50	0,15	5,85	0,15
				Kari	30,08	0,18	1,17	0,20
				Mouka hl.	281,00	2,04	14,08	0,28
				Soj.omáčka	47,16	1,62	0,85	0,85
				Soj. kostky	337,80	7,34	3,04	4,26
Solamyl				38,43	0,01	2,30	0,00	
Jídlo celkem			4 668,6	33,8	167,3	29,0		
Zapékané brambory, okurek, čaj Večeře	Čaj	Citróny	Cukr kryst.	4,32	0,02	0,23	0,01	
			Cukr kryst.	171,50	0,00	10,00	0,00	
	Francouzské brambory	Brambory	Cibule	2 880,00	14,40	145,60	2,40	
			Cibule	60,00	0,51	2,88	0,09	
			Salám výr.	769,60	10,88	1,60	14,88	
			Vejce	594,00	11,25	0,63	10,62	
			Vepř. sádlo	639,60	0,52	0,00	16,74	
			Zelen. směs	86,50	1,00	3,05	0,05	
	Okurek steril.	Okurky st.	65,00	0,25	2,25	0,05		
	Jídlo celkem			5 270,5	38,8	166,2	44,8	
	CELKEM				13 978,1	97,1	442,7	122,2
P Přídavek	Rohlíky 2ks, makovec, čaj	Čaj	Citróny	Cukr kryst.	4,32	0,02	0,23	0,01
				Cukr kryst.	171,50	0,00	10,00	0,00
		Makovec	Cukr mouč.	Olej	3 600,00	18,00	182,00	3,00
				Olej	63,00	0,92	3,77	0,03
				Vejce	337,20	2,45	16,90	0,34
		Rohlíky 2ks	Rohlík 43g	1 050,00	8,40	48,66	3,10	
Jídlo celkem			5 226,0	29,8	261,6	6,5		

PŘÍLOHA P 16: NAPLNĚNOST ENERGETICKÉ HODNOTY A ZÁKLADNÍCH NUTRIČNÍCH FAKTORŮ DNE 26.08.2011

26.08.2011				Energie kJ	Bílkoviny	Sacharidy	Tuky	
				g				
Z Základní strava	Čaj, chléb, máslo, med, džem Snídaně	Čaj	Citróny	4,32	0,02	0,23	0,01	
			Cukr krystal	171,50	0,00	10,00	0,00	
		Chléb, máslo, med, džem	Chléb	1 992,00	15,40	98,80	2,60	
			Džem	210,00	0,08	12,34	0,06	
			Med	270,00	0,04	16,12	0,00	
			Tuk 20g margarín	520,00	0,02	0,06	14,00	
		Jídlo celkem			3 167,8	15,6	137,6	16,7
	Francouzská polévka, Hovězí maso po Znojensku, těstoviny Oběd	Francouzská polévka	Bujon čirý	40,36	0,46	0,52	0,64	
			Celer	42,00	0,34	1,98	0,06	
			Cibule	40,00	0,34	1,92	0,06	
			Mrkev	38,00	0,28	1,94	0,06	
			Polévka francouzská	201,80	2,28	2,58	3,22	
			Těst. -nudle	151,30	1,16	7,14	0,29	
		Hovězí maso po Znojensku	Cibule	60,00	0,51	2,88	0,09	
			Hovězí př.	703,20	14,88	0,00	12,08	
			Mouka hl.	281,00	2,04	14,08	0,28	
			Okurky st.	52,00	0,20	1,80	0,04	
			Slanina b.k	122,08	0,14	0,00	3,37	
			Vep. sádlo	639,60	0,52	0,00	16,74	
		Těstoviny vař.	Těstoviny	1 361,70	10,44	64,26	2,61	
		Jídlo celkem			3 733,0	33,6	99,1	39,6
		Fazolové lusky na kyselo, vejce, knedlík čaj Večeře	Čaj	Citróny	4,32	0,02	0,23	0,01
	Cukr krystal			171,50	0,00	10,00	0,00	
	Fazolové lusky		Bujon čirý	10,09	0,11	0,13	0,16	
			Cibule	60,00	0,51	2,88	0,09	
			Cukr krystal	343,00	0,00	20,00	0,00	
			Fazolky st.	96,00	1,10	5,10	0,90	
			Kopr steril.	9,28	0,08	0,43	0,01	
			Mléko do 6% obsah	318,00	6,00	8,80	2,00	
			Mouka hlad.	337,20	2,45	16,90	0,34	
			Ocet	16,90	0,00	0,34	0,00	
	Vepř. sádlo		639,60	0,52	0,00	16,74		
Houskové knedlíky	Droždí		39,40	1,02	1,25	0,04		
	Mléko		127,20	2,40	3,52	0,80		
	Mouka		1 536,70	9,68	79,42	1,32		
	Veje		49,50	0,94	0,05	0,89		
Veje	Veje		330,00	6,25	0,35	5,90		
Jídlo celkem			4 088,7	31,1	149,4	29,2		
CELKEM				10 989,6	80,2	386,1	85,4	
P Přídavek	Cikánský chléb, vepřový bůček, čaj		Čaj	Citróny	4,32	0,02	0,23	0,01
				Cukr krystal	171,50	0,00	10,00	0,00
		Cikánský chléb, vepř. bůček 200g	Hořčice pl.	197,20	1,60	4,96	2,32	
			Chléb porc.	1 992,00	15,40	98,80	2,60	
			Křen mletý	69,80	0,22	2,62	0,58	
	Vepř.bůček	2 520,00	30,20	0,00	55,60			
Jídlo celkem			4 954,8	47,4	116,6	61,1		

**PŘÍLOHA P 17: NAPLNĚNOST ENERGETICKÉ HODNOTY
A ZÁKLADNÍCH NUTRIČNÍCH FAKTORŮ DNE 27.08.2011**

27.08.2011				Energie kJ	Bílkoviny	Sacharidy	Tuky		
				g					
Z Základní strava	Čaj, chléb, máslo, sýr plátkový	Čaj	Citrony	4,32	0,02	0,23	0,01		
			Cukr krystal	171,50	0,00	10,00	0,00		
		Snídaně	Chléb, máslo, sýr plátkový	Chléb 200g porcovaný	1 992,00	15,40	98,80	2,60	
				Sýr pl. 50g	550,00	14,40	0,60	7,90	
				Tuk 20g margarín	520,00	0,02	0,06	14,00	
	Jídlo celkem			3 237,8	29,8	109,7	24,5		
	Oběd	Italská polévka, Vepřové maso na žampionech, těstoviny	Italská polévka	Bujon čirý	40,36	0,46	0,52	0,64	
				Cibule	40,00	0,34	1,92	0,06	
				Cukr krystal	257,25	0,00	15,00	0,00	
				Mouka hladká	281,00	2,04	14,08	0,28	
				Rajčatový protlak	289,80	1,61	15,68	0,35	
				Těstoviny nudle	226,95	1,74	10,71	0,44	
				Vepř. sádlo	479,70	0,39	0,00	12,56	
		Těstoviny vařené	Těstoviny	1 361,70	10,44	64,26	2,61		
		Vepřová plec na žampionech		Cibule	100,00	0,85	4,80	0,15	
				Mouka hladká	168,60	1,22	8,45	0,17	
				Vepř. plec	600,80	9,60	0,00	11,52	
				Vepř. sádlo	959,40	0,78	0,00	25,11	
				Žampiony sterilované	14,60	0,16	0,54	0,08	
		Jídlo celkem			4 820,2	29,6	136,0	54,0	
		Večeře	Džuveč, okurek, čaj	Čaj	Citrony	4,32	0,02	0,23	0,01
	Cukr krystal				171,50	0,00	10,00	0,00	
	Džuveč				Lečo steril.	100,00	2,00	4,00	0,40
					Rýže	1 566,00	7,70	71,50	0,40
					Vepř. sádlo	639,60	0,52	0,00	16,74
			Vepř. bůček		1 879,00	13,10	0,00	44,00	
	Okurek sterilovaný			Zelen. směs	34,60	0,40	1,22	0,02	
				Okurky sterilované	65,00	0,25	2,25	0,05	
	Jídlo celkem			4 460,0	24,1	89,2	61,6		
CELKEM				12 518,0	83,6	334,8	140,1		
P Přídavek	Rohlíky 2ks, jogurt, čaj	Čaj	Citrony	4,32	0,02	0,23	0,01		
			Cukr krystal	171,50	0,00	10,00	0,00		
		Jogurt sladký	Jogurt ovocný	422,00	3,90	14,40	3,10		
		Rohlíky 2ks	Rohlík 43g	1 050,00	8,40	48,66	3,10		
Jídlo celkem			1 647,8	12,3	73,3	6,2			

PŘÍLOHA P 18: NAPLNĚNOST ENERGETICKÉ HODNOTY A ZÁKLADNÍCH NUTRIČNÍCH FAKTORŮ DNE 28.08.2011

28.08.2011				Energie kJ	Bílkoviny	Sacharidy	Tuky	
				g				
Z Základní strava	Bílá káva, chléb, párky, hořčice	Bílá káva	Cukr krystal	205,80	0,00	12,00	0,00	
			Melta	5,50	0,04	0,27	0,01	
			Mléko do 6% obsah	127,20	2,40	3,52	0,80	
		Snídaně	Hořčice plnotučná	Hořčice plnotučná	197,20	1,60	4,96	2,32
			Chléb 200g	Chléb	1 992,00	15,40	98,80	2,60
			Párky jemné	Párky	867,20	10,32	0,00	17,92
		Jídlo celkem			3 394,9	29,8	119,6	23,7
	Drůbeží s těstovinou, Smažená sýrová jehla, bramborová kaše	Bramborová kaše -polotovar	Bramborová kaše	278,40	1,52	14,00	0,48	
			Mléko do 6% obsah	540,00	2,70	27,30	0,45	
			Brambory	477,00	9,00	13,20	3,00	
		Mrkvový salát	Cukr krystal	171,50	0,00	10,00	0,00	
			Kompot dýně	35,10	0,06	2,10	0,00	
			Mrkev	190,00	1,40	9,70	0,30	
		Oběd	Slepičí polévka s těstovinou	Bujón slepičí	40,36	0,46	0,52	0,64
				Celer	63,00	0,51	2,97	0,09
				Cibule	40,00	0,34	1,92	0,06
				Mrkev	95,00	0,70	4,85	0,15
				Petržel	65,70	0,72	3,03	0,15
				Těstoviny nudle	226,95	1,74	10,71	0,44
				Vepř. sádlo	159,90	0,13	0,00	4,19
				Smažená sýrová jehla	Mléko do 6% obsah	31,80	0,60	0,88
		Smažená sýrová jehla	Mouka hladká	281,00	2,04	14,08	0,28	
			Olej	844,56	0,02	0,02	22,07	
			Salám obyčejný	844,50	5,70	0,05	19,85	
			Strouhanka	702,00	5,10	24,70	2,40	
			Sýr eidam	551,00	15,15	0,70	7,56	
			Vejce	66,00	1,25	0,07	1,18	
	Jídlo celkem			5 703,8	49,1	140,8	63,5	
	Rohlíky 2ks, paštika, čaj	Čaj	Citróny	4,32	0,02	0,23	0,01	
			Cukr krystal	171,50	0,00	10,00	0,00	
Paštika		Paštika 100g	1 500,00	14,00	3,00	30,00		
Rohlíky 2ks		Rohlík 43g	1 050,00	8,40	48,66	3,10		
Jídlo celkem			2 725,8	71,6	61,9	33,1		
Večeře								
CELKEM				11 824,5	150,5	322,2	120,2	
P Přídavek	Rohlíky 2ks, masová konzerva, čaj	Čaj	Citróny	4,32	0,02	0,23	0,01	
			Cukr krystal	171,50	0,00	10,00	0,00	
		Rohlíky 2ks	Rohlík 43g	1 050,00	8,40	48,66	3,10	
		Masová konzerva	Masová konzerva	1 096,00	12,70	1,90	22,50	
Jídlo celkem			2 321,8	21,1	60,8	25,6		

PŘÍLOHA P 19: NAPLNĚNOST ENERGETICKÉ HODNOTY A ZÁKLADNÍCH NUTRIČNÍCH FAKTORŮ DNE 01.11.2011

01.11.2011				Energie kJ	Bílkoviny	Sacharidy	Tuky		
				g					
Z Základní strava	Čaj, chléb, máslo, sýr plátkový	Čaj	Citróny	4,32	0,02	0,23	0,01		
			Cukr krystal	171,50	0,00	10,00	0,00		
		Snídaně	Chléb, máslo, sýr eidam	Chléb 200g porcovaný	1 992,00	15,40	98,80	2,60	
				Sýr pl. 50g	550,00	14,40	0,60	7,90	
				Tuk 20g margarín	520,00	0,02	0,06	14,00	
		Jídlo celkem			3 237,8	29,8	109,7	24,5	
	Oběd	Drůbeží polévka s kapáním, Kapusta s uzeninou, brambory	Brambory vařené	Brambory	2 520,00	12,60	127,40	2,10	
				Kapusta s uzeninou	Cibule	60,00	0,51	2,88	0,09
			Česnek mražený		24,96	0,26	1,32	0,02	
			Kapusta mražená		209,00	3,30	10,00	0,70	
			Mouka hladká	210,75	1,53	10,56	0,21		
			Salám točený	481,00	6,80	1,00	9,30		
			Vepř. sádlo	319,80	0,26	0,00	8,37		
		Slepičí polévka s kapáním	Bujon slepičí	40,36	0,46	0,52	0,64		
			Celer	84,00	0,68	3,96	0,12		
			Cibule	20,00	0,17	0,96	0,03		
			Mouka hrubá	419,10	2,64	21,66	0,36		
			Mrkev	95,00	0,70	4,85	0,15		
			Petržel	87,60	0,96	4,04	0,20		
		Vejsce	99,00	1,88	0,11	1,77			
		Jídlo celkem			4 670,6	32,7	189,3	24,1	
	Večeře	Slepice na paprice, těstoviny, čaj	Čaj	Citróny	4,32	0,02	0,23	0,01	
				Cukr krystal	171,50	0,00	10,00	0,00	
			Slepice na paprice	Cibule	100,00	0,85	4,80	0,15	
				Mléko do 6% obsah	190,80	3,60	5,28	1,20	
				Mouka hladká	281,00	2,04	14,08	0,28	
				Paprika sladká	45,00	0,68	2,92	0,09	
		Slepice		618,00	26,88	0,00	4,32		
		Vepř. sádlo	479,70	0,39	0,00	12,56			
		Těstoviny vařené	Těstoviny	1 361,70	10,44	64,26	2,61		
		Jídlo celkem			3 252,0	44,9	101,6	21,2	
		CELKEM				11 160,4	107,5	400,5	69,8
		P Přídavek	Rohlíky 2ks, sardinky, máslo, čaj	Čaj	Citróny	4,32	0,02	0,23	0,01
Cukr krystal	171,50				0,00	10,00	0,00		
Máslo porc.	Tuk 20g m.			520,00	0,02	0,06	14,00		
Rohlíky 2ks	Rohlík 43g			1 050,00	8,40	48,66	3,10		
Sardinky 125g	Sardinky 125g			836,25	22,75	1,75	11,00		
Jídlo celkem				2 582,1	31,2	60,7	28,1		

PŘÍLOHA P 20: NAPLNĚNOST ENERGETICKÉ HODNOTY A ZÁKLADNÍCH NUTRIČNÍCH FAKTORŮ DNE 02.11.2011

02.11.2011				Energie kJ	Bílkoviny	Sacharidy	Tuky			
				g						
Z Základní strava	Čaj, chléb, sádlo s cibulí	Čaj	Citróny	4,32	0,02	0,23	0,01			
			Cukr krystal	171,50	0,00	10,00	0,00			
		Snídaně	Chléb, sádlo s cibulí	Chléb	1 992,00	15,40	98,80	2,60		
				Cibule	200,00	1,70	9,60	0,30		
				Vepř. sádlo	2 686,32	2,18	0,00	70,31		
	Jídlo celkem			5 054,1	19,3	118,6	73,2			
	Oběd	Drožd'ová polévka, Segedínský guláš, knedlík	Drožd'ová polévka	Bujon čirý	40,36	0,46	0,52	0,64		
				Celer	84,00	0,68	3,96	0,12		
				Cibule	100,00	0,85	4,80	0,15		
				Droždí	157,60	4,08	5,00	0,16		
				Krupice hrubá	185,52	1,24	9,36	0,14		
				Mouka hlad- ká	281,00	2,04	14,08	0,28		
				Mrkev	152,00	1,12	7,76	0,24		
				Petržel	109,50	1,20	5,05	0,25		
				Vejce	49,50	0,94	0,05	0,89		
				Vepř. sádlo	479,70	0,39	0,00	12,56		
		Houskové knedlíky		Droždí	39,40	1,02	1,25	0,04		
				Mléko do 6% obsah	127,20	2,40	3,52	0,80		
				Mouka	1 536,70	9,68	79,42	1,32		
				Vejce	49,50	0,94	0,05	0,89		
		Segedínský guláš		Cibule	60,00	0,51	2,88	0,09		
				Česnek mra- žený	24,96	0,26	1,32	0,02		
				Mléko	159,00	3,00	4,40	1,00		
				Mouka hlad- ká	281,00	2,04	14,08	0,28		
				Paprika slad- ká	45,00	0,68	2,92	0,09		
				Vepř. sádlo	319,80	0,26	0,00	8,37		
				Vepř. bůček	1 879,00	13,10	0,00	44,00		
		Zelí hlávká	88,00	1,10	4,00	0,20				
		Jídlo celkem			6 248,7	48,0	164,4	72,5		
		Večeře	Brambory s mlékem, čaj	Čaj	Citróny	4,32	0,02	0,23	0,01	
					Cukr kryš.	171,50	0,00	10,00	0,00	
				Brambory vařené s cibulkou		Brambory	2 700,00	13,50	136,50	2,25
						Cibule	160,00	1,36	7,68	0,24
Vepř. sádlo	959,40					0,78	0,00	25,11		
Mléko-kyška	Mléko			524,70	9,90	14,52	3,30			
Jídlo celkem				4 519,9	25,6	168,9	30,9			
CELKEM				15 822,8	92,8	452,0	176,7			
P Přídavek	Rohlíky 2 ks, jogurt, čaj	Čaj	Citróny	4,32	0,02	0,23	0,01			
			Cukr krystal	171,50	0,00	10,00	0,00			
		Jogurt sladký	Jogurt ovoc- ný	422,00	3,90	14,40	3,10			
		Rohlíky 2 ks	Rohlík 43g	1 050,00	8,40	48,66	3,10			
		Jídlo celkem			1 647,8	12,3	73,3	6,2		

PŘÍLOHA P 21: NAPLNĚNOST ENERGETICKÉ HODNOTY A ZÁKLADNÍCH NUTRIČNÍCH FAKTORŮ DNE 03.11.2011

03.11.2011				Energie kJ	Bílkoviny	Sacharidy	Tuky
				g			
Z Základní strava	Čaj, rohlíky 2 ks, česneková pomazánka	Čaj	Citróny	4,32	0,02	0,23	0,01
			Cukr krystal	171,50	0,00	10,00	0,00
		Česneková pomazánka	Cibule	60,00	0,51	2,88	0,09
			Česnek	62,40	0,64	3,31	0,05
			Mléko	47,70	0,90	1,32	0,30
			Tvaroh měk- ký volný	401,00	18,80	4,40	0,40
		Rohlíky 2ks	Rohlík 43g	1 050,00	8,40	48,66	3,10
	Jídlo celkem			1 796,9	29,3	70,8	4,0
	Selská polévka, Smažené rybí filé, bramborová kaše	Brambory vařené s cibulkou	Brambory	2 700,00	13,50	136,50	2,25
			Cibule	160,00	1,36	7,68	0,24
			Vepř. sádlo	959,40	0,78	0,00	25,11
		Dýň. kompot	Komp. dýně	234,00	0,40	14,00	0,00
		Selská polévka	Bujon čirý	40,36	0,46	0,52	0,64
			Celer	63,00	0,51	2,97	0,09
			Cibule	40,00	0,34	1,92	0,06
			Mouka hladká	281,00	2,04	14,08	0,28
			Mrkev	95,00	0,70	4,85	0,15
			Petržel	65,70	0,72	3,03	0,15
			Těstoviny	302,60	2,32	14,28	0,58
			Vepř. sádlo	319,80	0,26	0,00	8,37
			Žampiony st.	14,60	0,16	0,54	0,08
			Smažené rybí filé	Mléko	79,50	1,50	2,20
		Mouka hladká		210,75	1,53	10,56	0,21
		Olej		1 126,08	0,03	0,03	29,43
		Rybí filé		294,30	16,20	0,00	0,60
		Strouhanka		702,00	5,10	24,70	2,40
		Vejsce		99,00	1,88	0,11	1,77
		Vepř. sádlo		639,60	0,52	0,00	16,74
	Jídlo celkem			8 426,7	50,3	238,0	89,7
	Hrachová kaše, uzenina, chléb, okurek, čaj	Čaj	Citróny	4,32	0,02	0,23	0,01
			Cukr krystal	171,50	0,00	10,00	0,00
		Hrachová kaše, uzenina	Cibule	50,00	0,43	2,40	0,08
			Česnek	22,50	0,33	1,35	0,01
Hrách			1 485,60	23,76	68,64	1,56	
Mouka hlad.			281,00	2,04	14,08	0,28	
Salám točený			769,60	10,88	1,60	14,88	
Vepř. sádlo		479,70	0,39	0,00	12,56		
Chléb 200g		Chléb	1 992,00	15,40	98,80	2,60	
Okurek ster.		Okurky ster.	65,00	0,25	2,25	0,05	
Jídlo celkem			5 321,2	53,5	199,4	32,0	
CELKEM				15 544,8	133,1	508,1	125,6
P Přídavek	Cikánský chléb, vepřový bůček, čaj	Čaj	Citróny	4,32	0,02	0,23	0,01
			Cukr krystal	171,50	0,00	10,00	0,00
	Cikánský chléb, vepř. bůček 200g	Hořčice pln.	197,20	1,60	4,96	2,32	
		Chléb porc.	1 992,00	15,40	98,80	2,60	
		Křen mletý	69,80	0,22	2,62	0,58	
	Vepř. bůček	2 520,00	30,20	0,00	55,60		
Jídlo celkem			4 954,8	47,4	116,6	61,1	

PŘÍLOHA P 22: NAPLNĚNOST ENERGETICKÉ HODNOTY A ZÁKLADNÍCH NUTRIČNÍCH FAKTORŮ DNE 04.11.2011

04.11.2011				Energie kJ	Bílkoviny	Sacharidy	Tuky		
				g					
Z Základní strava	Čaj, chléb, párky, hořčice Snídaně	Čaj	Citróny	4,32	0,02	0,23	0,01		
			Cukr krystal	171,50	0,00	10,00	0,00		
		Chléb 200g, ohřívaná uzenina	Hořčice plnotučná	172,55	1,40	4,34	2,03		
			Chléb	1 992,00	15,40	98,80	2,60		
			Cigáro pikant	1 101,00	11,40	0,00	23,50		
		Jídlo celkem			3 441,4	28,2	113,4	28,1	
		Špenátová polévka, Hovězí maso na slanině, brambory Oběd	Brambory	Brambory	2 520,00	12,60	127,40	2,10	
				Hovězí maso na slanině	Cibule	60,00	0,51	2,88	0,09
					Hovězí před- ní	703,20	14,88	0,00	12,08
					Mouka hladká	281,00	2,04	14,08	0,28
	Slanina b.k.				305,20	0,35	0,01	8,44	
	Vepř. sádlo			479,70	0,39	0,00	12,56		
	Špenátová polévka		Bujón čirý	40,36	0,46	0,52	0,64		
			Cibule	40,00	0,34	1,92	0,06		
			Česnek čerstvý	22,50	0,33	1,35	0,01		
			Mléko do 6% obsah	190,80	3,60	5,28	1,20		
			Mouka hladká	281,00	2,04	14,08	0,28		
			Špenátový protlak	47,50	1,00	1,55	0,15		
			Vepř. sádlo	639,60	0,52	0,00	16,74		
			Jídlo celkem			5 610,9	39,1	169,1	54,6
	Vepřové rizoto, okurek, čaj Večeře		Čaj	Citróny	4,32	0,02	0,23	0,01	
				Cukr krystal	171,50	0,00	10,00	0,00	
			Okurek sterilovaný	Okurky	65,00	0,25	2,25	0,05	
		Vepřové rizoto		Cibule	60,00	0,51	2,88	0,09	
			Lečo steril.	100,00	2,00	4,00	0,40		
			Rýže	1 879,20	9,24	85,80	0,48		
			Vepř. sádlo	639,60	0,52	0,00	16,74		
			Vepřový ořez	1 015,20	12,08	0,00	21,04		
			Zelen. směs	51,90	0,60	1,83	0,03		
		Jídlo celkem			3 986,7	25,2	107,0	38,8	
		CELKEM				13 039,0	92,5	389,4	121,6
		P Přídavek	Rohlíky 2ks, perník, čaj	Čaj	Citróny	4,32	0,02	0,23	0,01
	Cukr krystal				171,50	0,00	10,00	0,00	
Rohlíky 2ks	Rohlík 43g			1 050,00	8,40	48,66	3,10		
Makovec	Cukr moučka			170,00	0,00	10,00	0,00		
	Olej			563,04	0,02	0,02	14,72		
	Vejce			264,00	5,00	0,28	4,72		
Jídlo celkem				2 222,9	13,4	69,2	22,6		

PŘÍLOHA P 23: NAPLNĚNOST ENERGETICKÉ HODNOTY A ZÁKLADNÍCH NUTRIČNÍCH FAKTORŮ DNE 05.11.2011

05.11.2011				Energie kJ	Bílkoviny	Sacharidy	Tuky	
				g				
Z Základní strava	Bílá káva, chléb, máslo, sýr tavený Snídaně	Bílá káva	Cukr krystal	205,80	0,00	12,00	0,00	
			Melita	5,50	0,04	0,27	0,01	
			Mléko	127,20	2,40	3,52	0,80	
		Chléb 200g, máslo, sýr tavený	Chléb	1 992,00	15,40	98,80	2,60	
			Sýr 140g	200,00	2,00	0,75	5,00	
			Tuk 20g	520,00	0,02	0,06	14,00	
		Jídlo celkem			3 050,5	19,9	115,4	22,4
		Ovarová polévka, Sojové maso na kari, rýže Oběd	Ovarová polévka	Brambory	540,00	2,70	27,30	0,45
				Celer	42,00	0,34	1,98	0,06
				Cibule	20,00	0,17	0,96	0,03
	Česnek			24,96	0,26	1,32	0,02	
	Kroupy			201,90	1,34	10,17	0,24	
	Mrkev			76,00	0,56	3,88	0,12	
	Petržel			43,80	0,48	2,02	0,10	
	Vepř. hlava			828,00	7,20	0,00	18,80	
	Vepř. sádlo			639,60	0,52	0,00	16,74	
	Rýže		Cibule	20,00	0,17	0,96	0,03	
			Rýže	1 566,00	7,70	71,50	0,40	
			Vepř. sádlo	159,90	0,13	0,00	4,19	
			Jablka	103,50	0,15	5,85	0,15	
			Kari	30,08	0,18	1,17	0,20	
			Mouka hlad.	281,00	2,04	14,08	0,28	
			Soj. omáčka	47,16	1,62	0,85	0,85	
			Soj. kostky	337,80	7,34	3,04	4,26	
			Solamyl	38,43	0,01	2,30	0,00	
			Jídlo celkem			5 000,1	32,9	147,4
	Jitřnicový prejt, zelí, brambory, čaj Večeře	Čaj	Citróny	4,32	0,02	0,23	0,01	
			Cukr krystal	171,50	0,00	10,00	0,00	
		Brambory	Brambory vař	2 520,00	12,60	127,40	2,10	
		Jitřnicový prejt	Cibule	20,00	0,17	0,96	0,03	
			Česnek	18,00	0,26	1,08	0,01	
			Strouhanka	421,20	3,06	14,82	1,44	
Vepř. hlava			1 656,00	14,40	0,00	37,60		
Vepř. játra			164,70	6,18	0,00	1,44		
Zelí dušené		Cukr krystal	343,00	0,00	20,00	0,00		
		Mouka hlad.	224,80	1,63	11,26	0,22		
		Ocet	20,28	0,00	0,41	0,00		
		Slanina b.k.	183,12	0,21	0,01	5,06		
		Vepř. sádlo	479,70	0,39	0,00	12,56		
		Zelí hlávkové	88,00	1,10	4,00	0,20		
Jídlo celkem			6 314,6	40,0	190,2	60,7		
CELKEM				14 365,3	92,8	453,0	130,0	
P Přídavek	Rohlíky 2ks, paštika, máslo, čaj	Čaj	Citróny	4,32	0,02	0,23	0,01	
			Cukr krystal	171,50	0,00	10,00	0,00	
		Máslo porcované	Tuk 20g	520,00	0,02	0,06	14,00	
		Rohlíky 2ks	Rohlík 43g	1 050,00	8,40	48,66	3,10	
		Paštika	Paštika 100g	1 500,00	14,00	3,00	30,00	
Jídlo celkem			3 245,8	22,4	62,0	47,1		

PŘÍLOHA P 24: NAPLNĚNOST ENERGETICKÉ HODNOTY A ZÁKLADNÍCH NUTRIČNÍCH FAKTORŮ DNE 06.11.2011

06.11.2011				Energie kJ	Bílkoviny	Sacharidy	Tuky
				g			
Z Základní strava	Čaj, chléb, rybí pomazánka Snídaně	Čaj	Citróny	4,32	0,02	0,23	0,01
			Cukr krystal	171,50	0,00	10,00	0,00
		Chléb, rybí pomazánka	Brambory	720,00	3,60	36,40	0,60
			Cibule	60,00	0,51	2,88	0,09
			Hořčice plnot.	29,58	0,24	0,74	0,35
			Chléb	1 992,00	15,40	98,80	2,60
			Konzerva	118,70	23,80	0,00	20,90
			Sardinky 425g	750,00	12,00	0,00	13,50
			Tuk rostl.	130,00	0,01	0,02	3,50
	Jídlo celkem			3 976,1	55,6	149,1	41,6
	Hrachová polévka, Vepřové maso na kmíně, těstoviny, Oběd	Vepřové maso na kmíně	Cibule	60,00	0,51	2,88	0,09
			Mouka hl.	281,00	2,04	14,08	0,28
			Vepř. plec	600,80	9,60	0,00	11,52
			Vepř. sádlo	479,70	0,39	0,00	12,56
		Těstoviny vař.	Těstoviny	1 361,70	10,44	64,26	2,61
		Hrachová polévka	Bujon čirý	40,36	0,46	0,52	0,64
			Celer	42,00	0,34	1,98	0,06
			Cibule	40,00	0,34	1,92	0,06
			Česnek čerstvý	18,00	0,26	1,08	0,01
			Hrách	619,00	9,90	28,60	0,65
			Mouka hladká	281,00	2,04	14,08	0,28
			Mrkev	57,00	0,42	2,91	0,09
			Petržel	43,80	0,48	2,02	0,10
			Slanina b.k.	91,56	0,11	0,00	2,53
			Vepř. sádlo	479,70	0,39	0,00	12,56
	Jídlo celkem			4 495,6	37,7	134,3	44,0
	Kynuté knedlíky plněné džemem, čaj Večeře	Čaj	Citróny	4,32	0,02	0,23	0,01
			Cukr krystal	171,50	0,00	10,00	0,00
		Kynuté knedlíky s posýpkou	Cukr krystal	240,10	0,00	14,00	0,00
			Cukr moučka	340,00	0,00	20,00	0,00
			Droždí	11,82	0,31	0,38	0,01
			Džem směs	285,00	0,15	17,55	0,09
			Granko250g	84,80	0,29	4,15	0,16
Kakao			95,95	0,98	2,26	1,11	
Máslo-Zlatá Haná			282,90	0,07	0,05	7,46	
Mouka hrubá			2 794,00	17,60	144,40	2,40	
Tuk rostlinný			260,00	0,01	0,03	7,00	
Jablka		Jablka	436,00	0,60	27,60	0,40	
Jídlo celkem			5 006,4	20,0	24,6	18,6	
CELKEM				13 478,1	113,3	308,0	104,2
P Přídavek	Rohlíky 2 ks, jogurt, čaj	Čaj	Citróny	4,32	0,02	0,23	0,01
			Cukr krystal	171,50	0,00	10,00	0,00
		Jogurt sladký	Jogurt ovocný	422,00	3,90	14,40	3,10
		Rohlíky 2 ks	Rohlík 43g	1 050,00	8,40	48,66	3,10
		Jídlo celkem			1 647,8	12,3	73,3

PŘÍLOHA P 25: NAPLNĚNOST ENERGETICKÉ HODNOTY A ZÁKLADNÍCH NUTRIČNÍCH FAKTORŮ DNE 07.11.2011

07.11.2011				Energie kJ	Bílkoviny	Sacharidy	Tuky		
				g					
Z Základní strava	Bílá káva, chléb, máslo, paštika	Bílá káva	Cukr krystal	205,80	0,00	12,00	0,00		
			Melita	5,50	0,04	0,27	0,01		
			Mléko do 6% obsah	127,20	2,40	3,52	0,80		
		Snídaně	Chléb 200g, máslo, paštika	Chléb	1 992,00	15,40	98,80	2,60	
				Paštika 48g	750,00	7,00	1,50	15,00	
				Tuk 20g margarín	520,00	0,02	0,06	14,00	
	Jídlo celkem				3 600,5	24,9	116,2	32,4	
	Frankfurtská polévka, Smažená vepřová játra, bramborová kaše	Bramborová kaše - polotovar	Bramborová kaše	278,40	1,52	14,00	0,48		
			Brambory	540,00	2,70	27,30	0,45		
			Mléko do 6% obsah	477,00	9,00	13,20	3,00		
		Frankfurtská polévka	Frankfurtská polévka	Brambory	720,00	3,60	36,40	0,60	
				Bujon čirý	40,36	0,46	0,52	0,64	
				Celer	52,50	0,43	2,48	0,08	
				Cibule	60,00	0,51	2,88	0,09	
				Česnek mražený	24,96	0,26	1,32	0,02	
				Mléko	47,70	0,90	1,32	0,30	
				Mouka hlad.	281,00	2,04	14,08	0,28	
				Mrkev	95,00	0,70	4,85	0,15	
				Paprika slad- ká mletá	45,00	0,68	2,92	0,09	
				Petržel	54,75	0,60	2,53	0,13	
				Salám výrobní	192,40	2,72	0,40	3,72	
				Vepř. sádlo	319,80	0,26	0,00	8,37	
				Ovoce	Mandarinka	160,80	0,72	8,64	0,24
				Smažená vepřová játra	Smažená vepřová játra	Mouka hlad.	182,65	1,33	9,15
		Olej	985,32			0,03	0,03	25,75	
		Strouhanka	702,00			5,10	24,70	2,40	
		Vejce	49,50			0,94	0,05	0,89	
Vepř. játra	549,00	20,60	0,00			4,80			
Jídlo celkem				5 858,1	55,1	166,8	53,5		
Rohlíky 2 ks, pochoutkový salát, čaj	Čaj	Citróny	4,32	0,02	0,23	0,01			
		Cukr krystal	171,50	0,00	10,00	0,00			
	Pochoutkový salát	Salát pochoutkový		730,00	13,20	32,00	10,50		
	Rohlíky 2ks	Rohlík 43g	1 050,00	8,40	48,66	3,10			
Jídlo celkem				1 955,8	21,6	90,9	13,6		
CELKEM				11 414,5	181,5	373,8	99,5		
P Přídavek	Rohlíky 2ks, masová konzerva, čaj	Čaj	Citróny	4,32	0,02	0,23	0,01		
			Cukr krystal	171,50	0,00	10,00	0,00		
		Rohlíky 2ks	Rohlík 43g	1 050,00	8,40	48,66	3,10		
		Masová konzerva	Masová kon- zerva	1 600,00	16,00	3,50	35,00		
		Jídlo celkem				2 825,8	24,4	62,4	38,1

PŘÍLOHA P 26: NAPLNĚNOST ENERGETICKÉ HODNOTY A ZÁKLADNÍCH NUTRIČNÍCH FAKTORŮ DNE 24.01.2012

24.01.2012				Energie kJ	Bílkoviny	Sacharidy	Tuky	
				g				
Z Základní strava	Čaj, chléb, drožd'ová pomazánka Snídaně	Čaj	Citróny	4,32	0,02	0,23	0,01	
			Cukr krystal	171,50	0,00	10,00	0,00	
		Chléb, Drožd'ová pomazánka	Brambory	Brambory	720,00	3,60	36,40	0,60
				Cibule	40,00	0,34	1,92	0,06
				Droždí	315,20	8,16	10,00	0,32
				Chléb	1 992,00	15,40	98,80	2,60
				Tuk rostlinný	780,00	0,003	0,09	21,00
				Vejece	495,00	9,38	0,53	8,85
				Vepř. sádlo	959,40	0,78	0,00	25,11
		Jídlo celkem			5 477,4	37,7	158,0	58,6
	Krupicová polévka, Soyové maso po indicku, rýže Oběd	Krupicová polévka s vejcem	Bujon čirý	Celer	40,36	0,46	0,52	0,64
				Cibule	63,00	0,51	2,97	0,09
				Krupice hrubá	40,00	0,34	1,92	0,06
				Mouka hladká	185,52	1,24	9,36	0,14
				Mrkev	140,50	1,02	7,04	0,14
				Petržel	95,00	0,70	4,85	0,15
				Vejece	65,70	0,72	3,03	0,15
				Vepř. sádlo	115,50	2,19	0,12	2,07
				Vepř. sádlo	319,80	0,26	0,00	8,37
		Rýže	Cibule	Rýže	20,00	0,17	0,96	0,03
Rýže				1 566,00	7,70	71,50	0,40	
Vepř. sádlo				159,90	0,13	0,00	4,19	
Soyové maso po indicku		Jablka	Kari	103,50	0,15	5,85	0,15	
			Mouka hlad.	30,08	0,18	1,17	0,20	
			Soj.omáčka	281,00	2,04	14,08	0,28	
			Soj. kostky	47,16	1,62	0,85	0,85	
			Solamyl	337,80	7,34	3,04	4,26	
Jídlo celkem			4 223,1	32,3	150,3	25,8		
Zapékané brambory, okurek, čaj Večeře		Čaj	Citróny	Cukr krystal	4,32	0,02	0,23	0,01
	Cukr krystal			171,50	0,00	10,00	0,00	
	Francouzské brambory	Brambory	Brambory	2 880,00	14,40	145,60	2,40	
			Cibule	60,00	0,51	2,88	0,09	
			Vejece	594,00	11,25	0,63	10,62	
			Salám	769,60	10,88	1,60	14,88	
			Vepř. sádlo	639,60	0,52	0,00	16,74	
			Zelen. směs	86,50	1,00	3,05	0,05	
	Okurek ster.	Okurky ster.	65,00	0,25	2,25	0,05		
	Jídlo celkem			5 270,5	38,8	166,2	44,8	
CELKEM				14 971,0	108,9	474,5	129,2	
P Přídavek	Rohlíky 2ks, přesnídávka, oplatek, čaj	Čaj	Citróny	4,32	0,02	0,23	0,01	
			Cukr krystal	171,50	0,00	10,00	0,00	
		Oplatek	Oplatek	1 800,00	4,20	52,00	22,00	
		Rohlíky 2ks	Rohlík 43g	1 050,00	8,40	48,66	3,10	
		Přesnídávka	Přesnídávka	811,20	0,72	73,44	0,24	
Jídlo celkem			3 837,0	13,3	184,3	25,4		

PŘÍLOHA P 27: NAPLNĚNOST ENERGETICKÉ HODNOTY A ZÁKLADNÍCH NUTRIČNÍCH FAKTORŮ DNE 25.01.2012

25.01.2012				Energie kJ	Bílkoviny	Sacharidy	Tuky	
				g				
Z Základní strava	Bílá káva, žmolenkový rohlík 2 ks, máslo, Snídaně	Bílá káva	Cukr krystal	205,80	0,00	12,00	0,00	
			Melta	5,50	0,04	0,27	0,01	
			Mléko do 6% obsah	127,20	2,40	3,52	0,80	
		Pečivo (koláče, ma- kovky), máslo	Pečivo	3 500,00	50,00	105,00	50,00	
			Tuk 20g margarín	520,00	0,02	0,06	14,00	
		Jídlo celkem				4 358,5	52,5	120,9
	Ovarová polévka, Srdce na smetaně, knedlík Oběd	Houskové knedlíky	Droždí	39,40	1,02	1,25	0,04	
			Mléko	127,20	2,40	3,52	0,80	
			Mouka	1 536,70	9,68	79,42	1,32	
			Večce	49,50	0,94	0,05	0,89	
		Ovarová polévka	Brambory	540,00	2,70	27,30	0,45	
			Celer	42,00	0,34	1,98	0,06	
			Cibule	20,00	0,17	0,96	0,03	
			Česnek mražený	24,96	0,26	1,32	0,02	
			Kroupy	201,90	1,34	10,17	0,24	
			Mrkev	76,00	0,56	3,88	0,12	
			Petržel	43,80	0,48	2,02	0,10	
			Vepř. hlava	828,00	7,20	0,00	18,80	
			Vepř. sádlo	639,60	0,52	0,00	16,74	
			Srdce na smetaně	Celer	105,00	0,85	4,95	0,15
		Cukr krystal		222,95	0,00	13,00	0,00	
		Mléko		190,80	3,60	5,28	1,20	
		Mouka hlad.		281,00	2,04	14,08	0,28	
		Mrkev		95,00	0,70	4,85	0,15	
		Ocet		16,90	0,00	0,34	0,00	
		Petržel		109,50	1,20	5,05	0,25	
		Slanina b.k.		91,56	0,11	0,00	2,53	
		Vepř. srdce	411,60	20,16	0,00	1,92		
	Jídlo celkem				5 693,4	56,3	179,4	46,1
Vepřový ovar, chléb, hořčice, čaj Večeře	Čaj	Citróny	4,32	0,02	0,23	0,01		
		Cukr krystal	171,50	0,00	10,00	0,00		
	Chléb, vepřový ovar	Cibule	100,00	0,85	4,80	0,15		
		Hořčice	147,90	1,20	3,72	1,74		
		Chléb	1 992,00	15,40	98,80	2,60		
		Paprika	31,10	0,29	1,08	0,22		
		Vepř. lalok	1 300,00	15,10	0,00	26,30		
	Jídlo celkem				3 746,8	32,9	118,6	31,0
CELKEM				13 798,7	141,6	418,9	141,9	
P Přídavek	Rohlíky 2ks, paštika, čaj	Čaj	Citróny	4,32	0,02	0,23	0,01	
			Cukr krystal	171,50	0,00	10,00	0,00	
		Máslo porcované	Tuk 20g margarín	520,00	0,02	0,06	14,00	
		Rohlíky 2ks	Rohlík 43g	1 050,00	8,40	48,66	3,10	
		Paštika	Paštika 75g	1 300,00	11,00	2,20	22,00	
Jídlo celkem				3 045,8	19,4	61,2	39,1	

PŘÍLOHA P 28: NAPLNĚNOST ENERGETICKÉ HODNOTY A ZÁKLADNÍCH NUTRIČNÍCH FAKTORŮ DNE 26.01.2012

26.01.2012				Energie kJ	Bílkoviny	Sacharidy	Tuky		
				g					
Z Základní strava	Bílá káva, rohlíky 2ks, jogurt	Bílá káva	Cukr krystal	205,80	0,00	12,00	0,00		
			Melita	5,50	0,04	0,27	0,01		
			Mléko do 6% obsah	127,20	2,40	3,52	0,80		
		Snídaně	Jogurt sladký	Jogurt ovocný	422,00	3,90	14,40	3,10	
			Rohlíky 2ks	Rohlík 43g	1 050,00	8,40	48,66	3,10	
	Jídlo celkem			1 810,5	14,7	78,9	7,0		
	Ragú polévka, Květákový mozeček, brambory, okurek	Oběd	Brambory vařené	Brambory	2 520,00	12,60	127,40	2,10	
			Okurek ster.	Okurky ster.	65,00	0,25	2,25	0,05	
			Ragú polévka	Bujon čirý	40,36	0,46	0,52	0,64	
				Celer	42,00	0,34	1,98	0,06	
				Hovězí přední	219,75	4,65	0,00	3,78	
				Hrášek ster.	25,70	0,46	1,06	0,03	
				Květák	24,00	0,48	0,88	0,06	
				Máslo- Zlatá Haná	84,87	0,02	0,02	2,24	
				Mléko do 6% obsah	47,70	0,90	1,32	0,30	
				Mouka hlad.	281,00	2,04	14,08	0,28	
				Mrkev	57,00	0,42	2,91	0,09	
				Petržel	43,80	0,48	2,02	0,10	
			Vepř. sádlo	319,80	0,26	0,00	8,37		
			Květákový mozeček	Cibule	60,00	0,51	2,88	0,09	
				Květák	144,00	2,88	5,28	0,36	
				Vejte	660,00	12,50	0,70	11,80	
				Vepř. sádlo	639,60	0,52	0,00	16,74	
			Jídlo celkem			5 274,6	39,8	163,3	47,1
			Bramborový guláš, chléb, čaj	Večeře	Čaj	Citróny	4,32	0,02	0,23
	Cukr krystal	171,50				0,00	10,00	0,00	
	Chléb 200g	Chléb			1 992,00	15,40	98,80	2,60	
	Bramborový guláš	Brambory			1 800,00	9,00	91,00	1,50	
		Cibule			60,00	0,51	2,88	0,09	
Česnek čerstvý		18,00			0,26	1,08	0,01		
Mouka hlad.		281,00			2,04	14,08	0,28		
Paprika		45,00			0,68	2,92	0,09		
Salám		962,00			13,60	2,00	18,60		
Vepř. sádlo	639,60	0,52			0,00	16,74			
Jídlo celkem			5 973,4	42,0	223,0	39,9			
CELKEM				13 058,5	96,5	465,1	94,0		
P Přídavek	Rohlík 2ks, tuňák s vejci, čaj	Čaj	Citróny	4,32	0,02	0,23	0,01		
			Cukr krystal	171,50	0,00	10,00	0,00		
		Rohlíky 2ks	Rohlík 43 g	1 050,00	8,40	48,66	3,10		
		Tuňák s vejci	Tuňák 125g	840,25	23,00	1,70	11,50		
		Jídlo celkem			2 586,1	31,4	60,7	28,6	

PŘÍLOHA P 29: NAPLNĚNOST ENERGETICKÉ HODNOTY A ZÁKLADNÍCH NUTRIČNÍCH FAKTORŮ DNE 27.01.2012

27.01.2012				Energie kJ	Bílkoviny	Sacharidy	Tuky	
				g				
Z Základní strava	Bílá káva, chléb, máslo, sýr tavený Snídaně	Bílá káva	Cukr krystal	205,80	0,00	12,00	0,00	
			Melta	5,50	0,04	0,27	0,01	
			Mléko do 6% obsah	127,20	2,40	3,52	0,80	
		Chléb 200g, máslo, sýr tavený	Chléb	1 992,00	15,40	98,80	2,60	
			Sýr 140g	200,00	2,00	0,75	5,00	
			Tuk 20g margarín	520,00	0,02	0,06	14,00	
		Jídlo celkem			3 050,5	19,9	115,4	22,4
		Houbová polévka, Bratislavská vepřová plec, těstoviny Oběd	Bratislavská vepřová plec	Celer	63,00	0,51	2,97	0,09
				Cibule	34,00	0,29	1,63	0,05
	Hrášek ster.			25,70	0,46	1,06	0,03	
	Mléko			79,50	1,50	2,20	0,50	
	Mouka hlad.			281,00	2,04	14,08	0,28	
	Mrkev			95,00	0,70	4,85	0,15	
	Okurky ster.			26,00	0,10	0,90	0,02	
	Rajčatový protlak			62,10	0,35	3,36	0,08	
	Vepř. plec			600,80	9,60	0,00	11,52	
	Vepř. sádlo		479,70	0,39	0,00	12,56		
	Houbová polévka		Brambory	540,00	2,70	27,30	0,45	
			Celer	42,00	0,34	1,98	0,06	
			Cibule	60,00	0,51	2,88	0,09	
			Mouka hlad.	281,00	2,04	14,08	0,28	
			Mrkev	57,00	0,42	2,91	0,09	
			Petržel	43,80	0,48	2,02	0,10	
			Vepř. sádlo	639,60	0,52	0,00	16,74	
			Žampióny sterilované	18,25	0,20	0,68	0,10	
	Těstoviny vařené		Těstoviny	1 361,70	10,44	64,26	2,61	
	Jídlo celkem			4 790,2	33,6	147,2	45,8	
Smažená brokolice, brambory, čaj Večeře	Čaj	Citróny	4,32	0,02	0,23	0,01		
		Cukr krystal	171,50	0,00	10,00	0,00		
	Brambory	Brambory vařené	2 520,00	12,60	127,40	2,10		
		Smažená brokolice	Brokolice	168,00	5,28	3,48	1,08	
	Mouka hlad.		281,00	2,04	14,08	0,28		
	Olej		1 126,08	0,03	0,03	29,43		
	Strouhanka		702,00	5,10	24,70	2,40		
	Veje	99,00	1,88	0,11	1,77			
Jídlo celkem			5 071,9	26,9	180,0	37,1		
CELKEM				12 912,6	80,4	442,6	105,3	
P Přídavek	Rohlík 2ks, hermelín, čaj	Čaj	Citróny	4,32	0,02	0,23	0,01	
			Cukr krystal	171,50	0,00	10,00	0,00	
		Rohlíky 2ks	Rohlík 43g	1 050,00	8,40	48,66	3,10	
		Sýr plesnivec	Hermelín 90g	2 493,60	45,12	2,16	45,12	
		Jídlo celkem			3 719,4	53,5	61,1	48,2

PŘÍLOHA P 30: NAPLNĚNOST ENERGETICKÉ HODNOTY A ZÁKLADNÍCH NUTRIČNÍCH FAKTORŮ DNE 28.01.2012

28.01.2012				Energie kJ	Bílkoviny	Sacharidy	Tuky	
				g				
Z Základní strava	Bílá káva, chléb, máslo, med, džem Snídaně	Bílá káva	Cukr krystal	205,80	0,00	12,00	0,00	
			Melta	5,50	0,04	0,27	0,01	
			Mléko do 6% obsah	127,20	2,40	3,52	0,80	
		Chléb, máslo, med, džem	Chléb	1 992,00	15,40	98,80	2,60	
			Džem porc.	210,00	0,08	12,34	0,06	
			Med porc.	270,00	0,04	16,12	0,00	
			Tuk 20g marg.	520,00	0,02	0,06	14,00	
		Jídlo celkem			3 330,5	18,0	143,1	17,5
		Zeleninová polévka, Sekaná pečeně, brambory Oběd	Sekaná pečeně	Česnek	Hovězí přední	351,60	7,44	0,00
	Mouka hladká				224,80	1,63	11,26	0,22
	Slanina b.k.				122,08	0,14	0,00	3,37
	Strouhanka				421,20	3,06	14,82	1,44
	Vejce				49,50	0,94	0,05	0,89
	Vepř. bůček				751,60	5,24	0,00	17,60
	Zeleninová polévka				Brambory	720,00	3,60	36,40
			Bujon čirý	40,36	0,46	0,52	0,64	
			Celer	63,00	0,51	2,97	0,09	
			Cibule	40,00	0,34	1,92	0,06	
			Mléko	79,50	1,50	2,20	0,50	
			Mouka hladká	281,00	2,04	14,08	0,28	
			Mrkev	95,00	0,70	4,85	0,15	
			Petržel	65,70	0,72	3,03	0,15	
			Vepř. sádlo	319,80	0,26	0,00	8,37	
			Zelen. směs	25,95	0,30	0,92	0,02	
	Brambory vařené		Brambory	2 520,00	12,60	127,40	2,10	
	Jídlo celkem			6 193,6	41,8	221,8	42,5	
	Vejce, špenát, bramborový knedlík, čaj Večeře		Čaj	Citróny	4,32	0,02	0,23	0,01
				Cukr krystal	171,50	0,00	10,00	0,00
		Špenát dušený	Cibule	100,00	0,85	4,80	0,15	
			Česnek	18,00	0,26	1,08	0,01	
			Mléko	63,60	1,20	1,76	0,40	
			Mouka hladká	281,00	2,04	14,08	0,28	
Špenát. protlak			114,00	2,40	3,72	0,36		
Vepř. sádlo			479,70	0,39	0,00	12,56		
Bramborové knedlíky		Brambor. těsto	72,40	4,50	37,00	0,50		
		Brambory	720,00	3,60	36,40	0,60		
		Mouka hrubá	209,55	1,32	10,83	0,18		
Vejce		Vejce	330,00	6,25	0,35	5,90		
Jídlo celkem			2 564,1	22,8	120,3	21,0		
CELKEM				12 088,2	82,6	485,1	81,0	
P Přídavek	Rohlík 2 ks, játrový salám, čaj	Čaj	Citróny	4,32	0,02	0,23	0,01	
			Cukr krystal	171,50	0,00	10,00	0,00	
		Játrový sýr	Játrový sýr-paštika	3 480,00	33,60	0,00	76,20	
		Rohlíky 2ks	Rohlík 43g	1 050,00	8,40	48,66	3,10	
Jídlo celkem			4 705,8	42,0	58,9	79,3		

PŘÍLOHA P 31: NAPLNĚNOST ENERGETICKÉ HODNOTY A ZÁKLADNÍCH NUTRIČNÍCH FAKTORŮ DNE 29.01.2012

29.01.2012				Energie kJ	Bílkoviny	Sacharidy	Tuky		
				g					
Z Základní strava	Bílá káva, rohlíky 2ks, sýr plátkový	Bílá káva	Cukr krystal	205,80	0,00	12,00	0,00		
			Melita	5,50	0,04	0,27	0,01		
			Mléko do 6% obsah	127,20	2,40	3,52	0,80		
		Snídaně	Sýr eidam	Sýr plátky 50g	550,00	14,40	0,60	7,90	
			Rohlíky 2ks	Rohlík 43g	1 050,00	8,40	48,66	3,10	
			Jídlo celkem			1 938,5	25,2	65,1	11,8
	Oběd	Bramborová polévka, Kuřecí stehno pečené, rýže	Bramborová polévka	Brambory	720,00	3,60	36,40	0,60	
				Bujon čirý	40,36	0,46	0,52	0,64	
				Celer	42,00	0,34	1,98	0,06	
				Česnek čerstvý	18,00	0,26	1,08	0,01	
				Hrášek ster.	25,70	0,46	1,06	0,03	
				Mléko do 6% obsah	63,60	1,20	1,76	0,40	
				Mouka hladká	281,00	2,04	14,08	0,28	
				Mrkev	57,00	0,42	2,91	0,09	
				Petržel	43,80	0,48	2,02	0,10	
				Vepř. sádlo	479,70	0,39	0,00	12,56	
				Zelen. směs	25,95	0,30	0,92	0,02	
				Kuře pečené	Cibule	40,00	0,34	1,92	0,06
		Kuř. stehna	1 209,60		29,12	1,28	18,72		
		Mouka hladká	281,00		2,04	14,08	0,28		
		Vepř. sádlo	319,80		0,26	0,00	8,37		
		Rýže	Cibule	20,00	0,17	0,96	0,03		
			Rýže	1 566,00	7,70	71,50	0,40		
			Vepř. sádlo	159,90	0,13	0,00	4,19		
		Jídlo celkem			5 393,4	49,7	152,5	46,8	
		Večeře	Bramborové šišky s mákem, čaj	Čaj	Citróny	4,32	0,02	0,23	0,01
					Cukr krystal	171,50	0,00	10,00	0,00
	Bramborové šišky s mákem		Bramborové těsto	108,60	6,75	55,50	0,75		
			Brambory	900,00	4,50	45,50	0,75		
			Cukr moučka	340,00	0,00	20,00	0,00		
			Mák	405,20	3,40	4,38	7,36		
			Máslo- Zlatá Haná	282,90	0,07	0,05	7,46		
	Mouka hrubá		279,40	1,76	14,44	0,24			
Jídlo celkem			2 491,9	16,5	150,1	16,6			
CELKEM				9 823,8	91,5	367,6	75,2		
P Přídavek	Rohlíky 2ks, sardinky v tomatě, čaj	Čaj	Citróny	4,32	0,02	0,23	0,01		
			Cukr krystal	171,50	0,00	10,00	0,00		
		Rohlíky 2ks	Rohlík 43g	1 050,00	8,40	48,66	3,10		
		Sardinky 125g	Sardinky 125g	836,25	22,75	1,75	11,00		
		Jídlo celkem			2 062,1	31,2	60,6	14,1	

PŘÍLOHA P 32: NAPLNĚNOST ENERGETICKÉ HODNOTY A ZÁKLADNÍCH NUTRIČNÍCH FAKTORŮ DNE 30.01.2012

30.01.2012				Energie kJ	Bílkoviny	Sacharidy	Tuky				
				g							
Z Základní strava	Čaj, chléb, máslo, salám	Čaj	Citróny	4,32	0,02	0,23	0,01				
			Cukr krystal	171,50	0,00	10,00	0,00				
		Snídaně	Chléb, máslo, salám	Chléb	1 992,00	15,40	98,80	2,60			
				Salám	1 351,20	9,12	0,08	31,76			
				Tuk 20g margarín	520,00	0,02	0,06	14,00			
	Jídlo celkem				4 039,0	24,6	109,2	48,4			
	Oběd	Čočková polévka, Smažená játra, bramborová kaše, salát	Bramborová kaše	Bramb. kaše	278,40	1,52	14,00	0,48			
				Brambory	540,00	2,70	27,30	0,45			
				Mléko do 6% obsah	477,00	9,00	13,20	3,00			
		Čočková polévka	Bujon čirý	Celer	84,00	0,68	3,96	0,12			
				Cibule	80,00	0,68	3,84	0,12			
				Česnek mražený	24,96	0,26	1,32	0,02			
				Čočka	499,60	9,00	22,04	0,44			
				Mouka hlad.	281,00	2,04	14,08	0,28			
				Mrkev	95,00	0,70	4,85	0,15			
				Petržel	87,60	0,96	4,04	0,20			
				Vepř. sádlo	479,70	0,39	0,00	12,56			
				Salát z červ. řepy	Řepa sterilovaná		106,40	0,72	6,00	0,24	
		Smažená játra	Mouka hlad.	Olej	985,32	0,03	0,03	25,75			
				Strouhanka	702,00	5,10	24,70	2,40			
				Vejce	49,50	0,94	0,05	0,89			
				Vepř. játra	549,00	20,60	0,00	4,80			
				Jídlo celkem				5 542,5	57,1	149,1	52,7
		Večeře	Makovka, ovoce, čaj	Čaj	Citróny	4,32	0,02	0,23	0,01		
					Cukr krystal	171,50	0,00	10,00	0,00		
	Jablka		Jablka		436,00	0,60	27,60	0,40			
				Máslo porcované	Tuk 20g margarín	520,00	0,02	0,06	14,00		
				Pečivo- makovka	Makovka	3 500,00	50,00	105,00	50,00		
				Jídlo celkem				4 631,8	50,6	142,9	64,4
				CELKEM				14 213,3	132,3	401,1	165,5
	P Přídavek	Rohlíky 2ks, bramboráky se slaninou, čaj	Čaj	Citróny	4,32	0,02	0,23	0,01			
				Cukr krystal	171,50	0,00	10,00	0,00			
Bramboráky se slaninou			Brambory	Česnek čerstvý	63,00	0,92	3,77	0,03			
				Mouka hlad.	337,20	2,45	16,90	0,34			
				Slanina b.k.	610,40	0,70	0,02	16,87			
				Vejce	198,00	3,75	0,21	3,54			
				Rohlíky 2ks	Rohlík 43g	1 050,00	8,40	48,66	3,10		
Jídlo celkem				6 034,4	34,2	261,8	26,9				