

# Možnost zajištění stravování celiaků v krizových situacích

Bc. Iveta Lenárdová

---

Diplomová práce  
2020



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně  
Fakulta logistiky a krizového řízení

---

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta logistiky a krizového řízení

Ústav ochrany obyvatelstva

Akademický rok: 2019/2020

## ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

(projektu, uměleckého díla, uměleckého výkonu)

Jméno a příjmení: **Bc. Iveta Lenárdová**  
Osobní číslo: **L18221**  
Studijní program: **N3953 Bezpečnost společnosti**  
Studijní obor: **Bezpečnost společnosti**  
Forma studia: **Prezenční**  
Téma práce: **Možnosti zajištění stravování celiaků v krizových situacích**

### Zásady pro vypracování

1. Teoreticky vymezte problematiku stavování obyvatel v krizových situacích.
2. Teoreticky vymezte problematiku stravování celiaků.
3. Analyzujte možnosti zajištění stravování celiaků v krizových situacích se zaměřením na dostupnost potravin v obchodní síti.
4. Na základě výsledků analýzy navrhnete vhodnou skladbu stravy a její množství pro celiaky s ohledem na výživové potřeby zvolených skupin obyvatelstva.
5. Navrhnete konkrétní modelové jídelní lístky a provedte jejich nutriční vyhodnocení.

Rozsah diplomové práce:

Rozsah příloh:

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

Seznam doporučené literatury:

1. LUKÁŠKOVÁ, Eva, Jana BILÍKOVÁ, Zdeněk MÁLEK a Vladimír ŠEVČÍK. *Potravinová (ne)bezpečnost*. Praha: Academia, 2014. ISBN 978-80-7454-463-7.
2. PITROVÁ, Kateřina a Eva LUKÁŠKOVÁ. *Economic and Social Aspects of Food Security*. Zlín: Tomas Bata Univerzity in Zlín, 2018. ISBN 978-80-7454-770-6.
3. ALI, Naheed. *Understanding celiac disease: an introduction for patients and caregivers*. Lanham, 2014. ISBN 978-1442226555.

Další odborná literatura dle doporučení vedoucího diplomové práce.

Vedoucí diplomové práce:

**Ing. Eva Lukášková, Ph.D.**  
Ústav ochrany obyvatelstva

Datum zadání diplomové práce: 1. listopadu 2019  
Termín odevzdání diplomové práce: 15. května 2020

UNIVERZITA JAMNÁ  
Fakulta pedagogická a křesťanská  
Ústav odborné výchovy  
Akademický rok 2019/2020  
**ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE**  
(projekt, rozšířeno dle analytického vývozu)

Pracovní úkol  
1. Zpracování...  
2. Zpracování...  
3. Zpracování...  
4. Zpracování...  
5. Zpracování...

**Zadání pro vypracování**

1. Zpracování...
2. Zpracování...
3. Zpracování...
4. Zpracování...
5. Zpracování...

L.S.

\_\_\_\_\_  
**doc. Ing. Zuzana Tučková, Ph.D.**  
děkanka

\_\_\_\_\_  
**prof. Ing. Dušan Vičar, CSc.**  
ředitel ústavu

V Uherském Hradišti dne 2. prosince 2019



## PROHLÁŠENÍ AUTORA DIPLOMOVÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že:

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

### Prohlašuji,

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

V Uherském Hradišti, dne: 15. 5. 2020

Jméno a příjmení studenta: Bc. Iveta Lenárdová

.....  
podpis studenta

## **ABSTRAKT**

Práce čtenáře informuje o problematice nouzového stravování obyvatel v krizových situacích a o jeho zajišťování, dále obecně popisuje základy stravování celiaků a principy bezlepkové diety. V praktické části je provedeno analyzování dostupnosti bezlepkových potravin v obchodních sítích a sestavení vhodné skladby stravy celiaků v krizových situacích a vzorových jídelníčků pro zvolené skupiny obyvatelstva.

Klíčová slova: celiakie, bezlepková dieta, nouzové stravování, stravování v krizových situacích

## **ABSTRACT**

The work informs the reader about the issue of emergency catering of the population in crisis situations and about its provision, generally describes the basics of celiac eating and the principles of gluten-free diet. The practical part analyzes the availability of gluten-free foods in supermarkets and composition of a suitable diet of celiacs in crisis situations and sample menus for selected groups of the population.

Keywords: Catering in Crisis Situations, Emergency Catering, Gluten-free Diet, Celiac Disease

Ráda bych poděkovala vedoucí mé diplomové práce Bc. Ing. Evě Lukáškové, Ph.D. za poskytnutí potřebných materiálů, cenných rad a za trpělivost při zpracování práce.

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

# OBSAH

ÚVOD.....	9
<b>I TEORETICKÁ ČÁST .....</b>	<b>10</b>
<b>1 CÍL PRÁCE A METODIKA.....</b>	<b>11</b>
<b>2 STRAVOVÁNÍ OBYVATEL V KRIZOVÝCH SITUACÍCH.....</b>	<b>12</b>
2.1 NUTRIČNÍ FAKTORY VÝZNAMNÉ V KRÁTKÉM ČASOVÉM OBDOBÍ.....	13
2.1.1 Energie .....	13
2.1.2 Bílkoviny.....	13
2.1.3 Tuky .....	14
2.1.4 Sacharidy.....	14
2.1.5 Vitamin C.....	14
2.1.6 Vitamin B1 .....	14
2.2 ROZDĚLENÍ OBYVATEL PODLE STRAVOVACÍCH POTŘEB .....	15
2.3 ZODPOVĚDNÉ A ZÚČASTNĚNÉ ORGÁNY .....	16
2.4 MOŽNOSTI ZAJIŠTĚNÍ STRAVOVÁNÍ .....	18
2.4.1 Společné stravování.....	18
2.4.2 Strava zajištěná cateringovou firmou.....	18
2.4.3 Mobilní evakuační centrum.....	18
2.4.4 Využití bojových dávek potravin .....	18
2.4.5 Koncentrovaná nouzová výživa .....	19
<b>3 CELIAKIE .....</b>	<b>20</b>
3.1 PŘÍČINY CELIAKIE .....	21
3.2 ZASAŽENÉ STRUKTURY CELIAKŮ.....	22
3.3 HISTORIE CELIAKIE.....	24
3.4 PŘÍZNAKY CELIAKIE .....	25
3.5 DŮSLEDKY CELIAKIE.....	26
3.5.1 Nedostatek minerálních látek .....	26
3.5.2 Nedostatek vitaminů.....	27
3.6 PŘIDRUŽENÉ CHOROBY CELIAKIE .....	27
3.6.1 Laktózová intolerance .....	27
3.6.2 Fruktózová malabsorpce .....	28
3.6.3 Histaminová intolerance.....	28
3.6.4 Potravinové alergie.....	28
3.6.5 Diabetes mellitus .....	29
3.7 STRAVOVÁNÍ CELIAKŮ .....	29
3.7.1 Bezlepkové potraviny.....	29
3.7.2 Potraviny s lepkem.....	31
3.7.3 Rizikové potraviny .....	32
<b>II PRAKTICKÁ ČÁST .....</b>	<b>34</b>

<b>4</b>	<b>ANALÝZA MOŽNOSTI ZAJIŠTĚNÍ STRAVOVÁNÍ CELIAKŮ V KRIZOVÝCH SITUACÍCH .....</b>	<b>35</b>
4.1	ROZDĚLENÍ POTRAVIN DO SKUPIN .....	36
4.2	BEZLEPKOVÉ POTRAVINY OBCHODNÍCH ŘETĚZCŮ .....	37
4.2.1	Bezlepkové potraviny obchodního řetězce Kaufland.....	39
4.2.2	Bezlepkové potraviny obchodního řetězce Lidl.....	40
4.2.3	Bezlepkové potraviny obchodního řetězce Enapo .....	42
4.2.4	Bezlepkové potraviny obchodního řetězce Albert Hypermarket .....	43
4.2.5	Bezlepkové potraviny obchodního řetězce Albert Supermarket.....	46
4.2.6	Bezlepkové potraviny obchodního řetězce Tesco .....	48
<b>5</b>	<b>NÁVRH VHODNÉ SKLADBY STRAVY A JEJÍ MNOŽSTVÍ PRO CELIAKY .....</b>	<b>51</b>
	<b>ZÁVĚR .....</b>	<b>70</b>
	<b>SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....</b>	<b>71</b>
	<b>SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK .....</b>	<b>74</b>
	<b>SEZNAM OBRÁZKŮ .....</b>	<b>75</b>
	<b>SEZNAM TABULEK.....</b>	<b>76</b>
	<b>SEZNAM PŘÍLOH.....</b>	<b>77</b>



## ÚVOD

Celiakie byla v minulosti přehlíženou nemocí, její projevy byly často zaměňovány s projevy jiných nemocí, dlouhou dobu trvala její diagnostika a také nebyly v supermarketech dostupné základní bezpečkové potraviny, které pro zdravé lidi běžně dostupné byly. Lidé si proto museli většinou připravit pokrmy kombinací dostupných bezpečkových výrobků kompletně sami. Ovšem dny, kdy si musel bezpečkář například péct svůj vlastní chléb a obstarat další základní potraviny jsou již pryč a v současné době je na trhu poměrně dostatečné množství různých bezpečkových výrobků.

Speciální potraviny jsou dostupné buď v supermarketech či v prodejnách zdravé výživy. V supermarketech se nachází celá řada bezpečkových potravin a výrobků, ovšem většinou to jsou potraviny balené a trvanlivé, jelikož nejsou často prodávaným zbožím a kupuje si je pouze malá část obyvatel. Ve zdravých výživách je nabídka produktů často rozšířenější, k dispozici bývá také čerstvé pečivo bez lepku, zákusky a jiné pekařské či cukrářské výrobky.

Celiaci (lidé, kteří potřebují dodržovat bezpečkový stravovací režim) tvoří sice minoritu populace, ale i přesto je třeba myslet na zajištění jejich stravy. Zvláště v krizových situacích je třeba dodat dané skupině lidí dostatečné množství stravy rozličného výběru, aby byl zajištěn i ve vypjatých psychických a fyzických situacích dostatek živin a energie, pro vykonání pomocné práce či pro samotné zvládnutí krizové situace.

I když se povědomí o nemoci již rozšířilo, stále s ní nemá většina lidí praktické zkušenosti a pro krizové pracovníky, kteří musí zajistit stravu pro určitou skupinu obyvatel, by mohl být výběr potravin nelehkým úkolem. Práce proto nabízí užitečné informace, které by mohly sloužit jako pomůcka či návod při reálné potřebě zajištění bezpečkové potravy pro obyvatelstvo, které stravu potřebuje a které se zrovna nachází v krizové situaci. Krizoví pracovníci zde mají k dispozici soupis potravin, které jsou vhodné pro konzumaci, aniž by ohrozili zdraví nemocných, a bezpečkových výrobků nacházejících se v nejčastěji umístěných obchodech v České republice. Podle toho mohou přímo uskutečnit rozhodnutí, které zboží, a z kterého supermarketu se bude dodávat. V práci se také nachází údaje, v jakém množství pro určité skupiny obyvatelstva bude třeba potraviny dodat.

## **I. TEORETICKÁ ČÁST**

## 1 CÍL PRÁCE A METODIKA

### CÍL PRÁCE

Cílem práce je sestavení vhodné skladby stravy celiaků v krizových situacích na základě analýzy dostupnosti bezpečkových potravin v obchodních řetězcích. Bude vytvořen vzorový jídelníček pro zvolené skupiny obyvatelstva, který může být využit v případě krizové situace jako metodika pro zajištění potravy pro osoby, které potřebují bezpečkový stravovací režim.

### METODIKA PRÁCE

V práci byly použity následující metody: analýza, syntéza, indukce, dedukce a sběr dat. Dále byl proveden průzkum trhu a použita aplikace Kalorické tabulky.

Analýza byla provedena rozborem zkoumaných obchodních sítí a množství bezpečkových potravin, které jsou později dále zkoumány.

Syntéza (sjednocení jednotlivých částí v jeden celek) byla provedena sjednocením všech bezpečkových výrobků v jednotlivých obchodech, přičemž byly sledovány vzájemné podstatné souvislosti mezi jednotlivými potravinami.

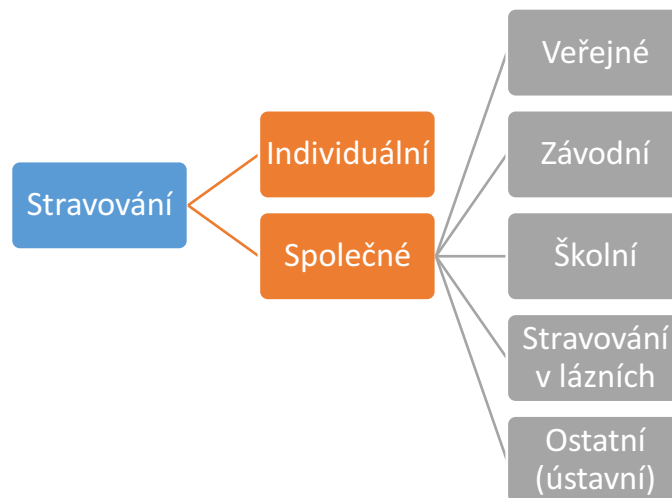
Indukce představuje postup od konkrétního závěru k obecnému, dedukce znamená postupovat od obecného závěru ke konkrétnímu.

Průzkum trhu probíhal pomocí pozorování v obchodních sítích. Cílem bylo zjistit kvantitu bezpečkových potravin v jednotlivých obchodech a provést srovnání.

Aplikace Kalorické tabulky – bezplatná aplikace umožňuje pomocí rozsáhlé databáze potravin zapisovat příjem stravy a její kalorické a výživové hodnoty. Po zadání osobních dat (hmotnost, výška, věk, životní styl) a přijaté stravy aplikace vyhodnotí, zda je přijaté potravy dostatek či nadbytek (po energetické a výživové stránce). Aplikace také nabízí recepty a možnost zápisu fyzických aktivit s výdejem energie, která se poté odečítá od přijaté energie. Po zakoupení verze Premium aplikace neobsahuje reklamy a obsahuje více detailů o přijaté stravě.

## 2 STRAVOVÁNÍ OBYVATEL V KRIZOVÝCH SITUACÍCH

Stravování je souhrn činností, které jsou spojeny se zajišťováním, přípravou a poskytováním stravy strávníkům. Přípravou stravy se rozumí předběžné opracování potravin včetně přípravy polotovarů a tepelné zpracování potravin. Stravování se z organizačního hlediska dělí na stravování společné a rodinné (individuální). Rodinné stravování je hlavní a převládající formou zabezpečení našeho obyvatelstva a jak napovídá název, příprava i konzumace jídla probíhá v domovech jedinců. Společným stravováním se rozumí hromadná výroba, prodej a spotřeba jídla a nápojů za plnou či částečnou úhradu. Mezi společné formy stravování patří strava ekonomicky aktivních obyvatel (závodní stravování), mládeže ve školách (školní jídelny), veřejně dostupné stravování (v hotelích a restauracích apod.) a dále stravování v lázních a ostatní stravování (ústavní). (Peloušek, 2001; Lukášková, 2003)



Obrázek 1 – Formy stravování (Lukášková, 2003)

Zabezpečení stravování v krizových situacích se považuje za jeden z nejnáročnějších úkolů. V krizových situacích je žádoucí zaručit, aby krátkodobý deficit nezpůsobil ve stravě vážné ohrožení člověka na zdraví popř. životě. V případě krize je dále velmi důležité vyčlenění finančních resp. materiálových zdrojů, jež jsou potřebné k zajištění stravování. Pro realizaci stravování je nezbytné mít k dispozici potraviny, pitnou vodu, technické prostředky pro přípravu stravy i určité druhy energie, které jsou nezbytné pro jejich provoz. Při krizových stavech může dojít k situacím, kdy:

- sítě, které jsou určené k zásobování základních životních potřeb, neplní funkce,
- dochází k přerušení dodávek pitné vody,

- z důvodu přerušení spotřeby energií, bude omezena nebo znemožněna možnost přípravy teplé stravy,
- dochází k znehodnocování potravin (například z důvodu nepřízně počasí). (Buňka et al., 2002; Lukášková, 2003)

## 2.1 Nutriční faktory významné v krátkém časovém období

Krizové stavy jsou zpravidla vyhlášovány maximálně na 30 dnů, což lze považovat z časového hlediska za krátké období. Některé nutriční faktory lze u zdravého člověka snížit na akceptovatelnou hodnotu po toto krátké období s tím, že deficit nezpůsobí žádné zdravotní problémy a tělo má dostatek zásob těchto faktorů. Ovšem některé nutriční faktory je nutno pravidelně doplňovat, patří mezi ně: energie, bílkoviny, tuky, sacharidy, vitamin C, vitamin B1. (Novák et al., 2003)

### 2.1.1 Energie

Dostatečné množství energetického příjmu se rovná přibližně energetickému výdeji při všech denních činnostech jedince. Dokud je zachována tato energetická bilance, nemělo by docházet k přílišné změně tělesné hmotnosti jedince. Ovšem ve zvláště obtížných situacích se nutně nemusí hodnota energetického příjmu krýt s hodnotou energetického výdaje - pokud snížení energetického příjmu nezpůsobí pokles tělesné hmotnosti jedince o více než 10 %, neprojeví se také ve výraznějším poklesu fyzické aktivity. V krizové situaci se zdají jako relevantní zdroje energie bílkoviny, tuky a sacharidy, které ovlivňují výkonnost a zdravotní stav člověka. (Družbíková, 2010)

### 2.1.2 Bílkoviny

Bílkoviny (neboli proteiny) jsou polymery aminokyselin, které vznikly procesem fotosyntézy a obsahují v molekule více než 100 aminokyselin vzájemně vázaných peptidovou vazbou do lineárních řetězců. Minimální nutný příjem bílkovin je přibližně  $0,5 \text{ g.kg}^{-1}.\text{den}^{-1}$  za předpokladu nízké fyzické zátěže. Pro normální aktivitu činí příjem bílkovin  $0,75 \text{ g.kg}^{-1}.\text{den}^{-1}$  a toto množství kryje denní příjem energie z 10 až 15 %. Maximální množství bílkovin zatím nebylo přesně stanoveno. Při nedostatku bílkovin dochází k poruchám duševního i tělesného vývoje, ke snížení odolnosti proti infekcím, ke zhoršení hojení ran apod. Při velkém příjmu potravin naopak dochází k funkčním změnám orgánů – např. zvýšení glomerulární filtrace v ledvinách. (Družbíková, 2010)

### 2.1.3 Tuky

Tuky plní funkci energetickou, ochrannou a strukturní. Minimální příjem tuků se odhaduje zejména na  $50 \text{ g} \cdot \text{den}^{-1}$  respektive 20 % denního příjmu energie. 1 kg hmoty dodá energii na 10 – 20 hodin tělesné činnosti. Při dlouhodobé fyzické zátěži by měl být příjem tuků nízký (do 25 %), u krátkodobé by měl být naopak zvýšen až na 35 %. Většinou se doporučuje 30 % denního příjmu energie jako příjem tuků, z toho nejvýše 10 % z nich by mělo být přijato v podobě tuků obsahujících převážně nasycené mastné kyseliny. (Družbíkova, 2010)

### 2.1.4 Sacharidy

Sacharidy jsou primárním zdrojem energie pro svaly. Uvolňování energie ze sacharidů je zhruba 3x rychlejší než u tuků, výhodou je okamžitá využitelnost a mají proto bezprostřední význam pro fyzickou výkonnost jedince. Ve výživě zdravého člověka by měly sacharidy tvořit 55 – 60 % energetického příjmu, minimální příjem sacharidů je 50 g na osobu a na den, většina lidí má však příjem sacharidů vyšší. Při nedostatku sacharidů dochází k odbourávání tukových zásob, při extrémním nedostatku dochází k úbytku svalové hmoty, překyselení organismu a negativnímu ovlivnění psychiky. Nadměrný příjem sacharidů vede k hromadění energie do tukových zásob i tehdy, je-li tuku ve stravě poměrně málo. (Družbíkova, 2010)

### 2.1.5 Vitamin C

Vitamin C je důležitý pro normální vývoj a činnost kolagenního vaziva, kostní tkáň, zuboviny, chrupavek a mezibuněčných hmot a má podpůrnou funkci pro lidské zdraví. Vitamin C je stimulující prvek imunitního systému a známý antioxidant, může pravděpodobně předcházet rakovině, slouží jako prevence proti kurdějím. Doporučená denní dávka vitamínu C je zhruba 100 mg na osobu a na den. Podle některých zdrojů má lidské tělo zásobu tohoto vitamínu na několik týdnů, přičemž poločas jeho obratu je přibližně 14 dní. Vysoké dávky vitamínu C nemají výrazný účinek na lidské zdraví, neboť je většina degradována na oxid uhličitý a zbytek je vyloučen v nezměněné podobě močí. (Družbíkova, 2010)

### 2.1.6 Vitamin B1

Vitamin B1 hraje důležitou roli jako koenzym klíčových reakcí energetického metabolismu, kde ovlivňuje proces uvolňování energie ze substrátů. Proto je důležité jeho příjem propočítávat vzhledem k předpokládanému energetickému výdeji a při trvalé energetické

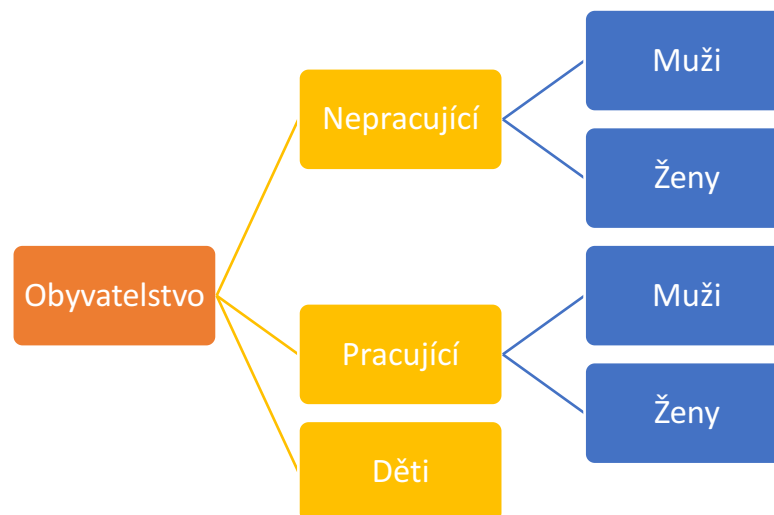


zátěži je třeba jeho příjem zvýšit. Dále vitamin B1 působí v nervech a ve svalech při aktivaci kanálu chloridových iontů a brání vzestupu krevního tlaku. Doporučená denní dávka je 1,1 – 1,2 mg na osobu a na den. Kapacita lidského organismu pro zásoby tohoto vitamínu je nízká – jeho zásoba v lidském těle se uvádí na 9 – 18 dní. (Družbíková, 2010)

## 2.2 Rozdělení obyvatel podle stravovacích potřeb

Strava představuje pro člověka nenahraditelnou složku při každodenních činnostech, proto je nutné zabezpečit přísun živin a dostatečnou energetickou hodnotou, obzvláště pak při krizových situacích. Identifikace vhodného množství a správné struktury stravy je prakticky nemožná, neboť ve fyzicky a psychicky vyčerpávajících situacích, kdy člověk potřebuje doplnit energii z jídla, je nezbytné přistupovat ke každému jednotlivci individuálně. (Buňka et al., 2002)

Obyvatelé musí mít i v případě krizové situace dostatek energetické hodnoty, sacharidů, tuků, bílkovin, vitamínů, minerálů. Tyto hodnoty a jejich množství se liší v závislosti na věku, fyzické námaze a pohlaví. Obyvatelstvo se dělí v případě vzniku krizové situace na pracující obyvatelstvo (pomáhající při záchranných a likvidačních pracích) a nepracující obyvatelstvo. Obě tyto skupiny se dále dělí na ženy a muže. Třetí samostatnou skupinu tvoří děti. Celé toto dělení zobrazuje následující schéma:



Obrázek 2 – Rozdělení obyvatel podle stravování (Lukášková et al., 2014)

Pojem pracující (muž i žena) znamená, že byl jedinec začleněn do pracovních skupin při prevenci, záchrane nebo odstraňování následků krizového stavu. Den byl rozčleněn zhruba do tří úseků. V prvním úseku budou tyto lidé pracovat ve směně, která má 8 hodin. Ve dru-

hém úseku by měli mít 8 hodin osobní volno, ve kterém budou například pečovat o svoji osobní hygienu, resp. vykonávat činnosti, které nejsou příliš energeticky náročné. Poslední 8 hodinový úsek je určen pro spánek či odpočinek. Rozvržení prvního (pracovního) úseku byl dále rozčleněn v závislosti na pohlaví:

- Pro pracujícího muže se předpokládá:
  - 5 hodin lehké práce (například hlídka, řízení motorového vozidla, opravy, pomalá chůze),
  - 3 hodiny střední práce (práce s vrtačkou, práce s motorovou pilou, práce s lopatou, sváření apod.),
- Pro pracující ženu se předpokládá:
  - 8 hodin lehké práce (například hlídka, řízení motorového vozidla, opravy, administrativa, pomalá chůze a v dnešních dnech velmi aktuální šití roušek). (Novák et al., 2003)

### 2.3 Zodpovědné a zúčastněné orgány

Zajištění potravy při krizové situaci je jedním z hlavních úkolů orgánů státní správy. Na zásobování obyvatelstva potravinami se podílí dva rezorty – Ministerstvo zemědělství a Ministerstvo průmyslu a obchodu. Zajištění postiženého obyvatelstva potravinami a stravou ve všech krizových stavech se účastní především zemědělství, potravinářský průmysl, obchod s potravinami a veškeré formy společenského stravování. Hasičský záchranný sbor kraje ve spolupráci s krajským úřadem a obcemi s rozšířenou působností zabezpečuje zásobování potravinami a pitnou vodou v rámci regionů. (Lukášková et al., 2014; Družbíkova, 2010)

Prioritně se využívají běžní prodejci či výrobci základních potravin, dále až humanitární pomoc a stacionární stravovací zařízení, mezi které patří hotely, jídelny či restaurace (například k zajištění polévek, hlavního jídla, minutek, salátů či moučnicků). Dále se využívají mobilní stravovací zařízení – polní kuchyně Armády ČR poskytují bojové dávky potravin od hotových pokrmů (sýry, sušenky, džemy, nápoje, doplňky či pečivo) za pomoci pojízdných kuchyní nebo výdejen stravy. (Lukášková, 2003; Družbíkova, 2010)

V současnosti se obchodní řetězce stále více zapojují do zásobování obyvatelstva potravinami při krizových situacích, jde především o:

- Diskont – prodejna nabízející menší množství položek (kolem 800 – 4 000 ks) potravinářského a doplňkového nepotravinářského zboží, za nejnižší možné ceny,
- Supermarket – samoobslužná prodejna s plochou od 400 do 2 500 m<sup>2</sup>, zaměřená především na potravinářský sortiment a na nabídku čerstvého zboží. Prodejna nabízí také doplňkové nepotravinářské zboží (např. drogerii),
- Hypermarket – samoobslužná velkokapacitní prodejna nebo obchodní dům s plochou větší než 2 500 m<sup>2</sup>. Hypermarket obsahuje rozsáhlou a kompletní nabídku nepotravinářského i potravinářského zboží. (Hes, 2004)

Podstatnou a důležitou úlohu při stravování zastávají i cateringové služby, které v případě vzniku krizové situace musí adekvátně a rychle reagovat na konkrétní požadavky orgánů krizového řízení. Cateringové služby zajišťují stravování, spolupráci s jednotlivými krizovými štáby, pracovníky hygienické služby, se správními a městskými úřady. Příprava a konzumace stravy v méně závažných situacích, které neohrožují člověka bezprostředně na životě, probíhají většinou ve výdejních místech provozovny (vývařovny, hotely), kam lidé sami docházejí. Pokud se jedná o situaci, kdy dochází k evakuaci osob z ohrožených míst, do kapacitně vyhovujících evakuačních center (nouzové ubytování), je nezbytné zajistit výdej v kapacitně vyhovujícím objektu např. školská zařízení, stadiony, rekreační zařízení, hotely, internáty. Pokud je situace vážnější, např. z důvodu kontaminace vodou, je nutno obstarat vhodné balené potraviny a jednorázové mikrotenové rukavice, aby byla zajištěna komplexně hygienická nezávadnost. Nejčastěji jsou jako balené potraviny používány sendviče, bagety, obložené mísy, ovoce či zelenina. Převoz připravené stravy z jednotlivých závodů je uskutečňován pomocí členů AČR, HZS nebo dobrovolníků. Náklady na stravu a dopravu jsou hrazeny většinou objednavatelem služby. Mnohdy cateringová společnost poskytne službu jako sponzorský dar. (Lukášková, 2003)

V případě krátkodobých krizových situací je nezbytné, aby dané orgány umožnily obyvatelstvu co nejrychlejší návrat do normálního stavu. V případě dlouhodobých krizových situací (například v případě válečného konfliktu) nelze zajistit společné stravování, proto se přechází k formě rodinného (neboli individuálního) stravování, zaměřující se především na zásoby potravin, které si občané v době krizové situace vytvoří z vlastních zdrojů k přežití. Každá rodina či domácnost by měla proto být připravována tak, aby si v nutných případech dokázala doplnit své zásoby především trvanlivými potravinami. Z důvodu možné kontaminace např. při chemické havárii nebo při použití ZHN, by tyto potraviny měly být

baleny ve vhodných obalech – například plechových či skleněných. Je vhodné, aby každá domácnost měla zásoby potravin na minimálně tři dny, nejlépe na 7 dní. Potřebné zásoby potravin by měly být tvořeny masovými konzervami, rostlinnými a živočišnými tuky a oleji, moukou, trvanlivým pečivem, bramborami, luštěninami, rýží, těstovinami a balenou pitnou vodou. (Peloušek a Sládeček, 1999; Lukášková, 2003)

## **2.4 Možnosti zajištění stravování**

Existuje několik způsobů zajištění stravování civilního obyvatelstva: Společné stravování, strava zajištěná cateringovou firmou, využití mobilního evakuačního centra, bojových dávek potravin či koncentrované nouzové výživy.

### **2.4.1 Společné stravování**

Subjekty společného stravování mohou zajistit výživu obyvatel na základě uzavření smlouvy s krajským úřadem pro určitý počet osob. Těmito subjekty jsou myšleny především školní jídelny, závodní stravování, restaurace a hotely. (Lukášková et al., 2014)

### **2.4.2 Strava zajištěná cateringovou firmou**

Cateringové firmy poskytují závodní stravování v různých institucích či na úřadech. Tuto činnost vykonávají specializované cateringové společnosti, popřípadě jednotlivé restaurace, které musí mít speciální vybavení na přípravu, přepravu a uchování pokrmů. V krizové situaci mohou zajišťovat stravování na základě uzavření smlouvy s krajským úřadem. Principem je příprava a zhotovení pokrmů ve výrobnách a následné dodání na objednávku. (Lukášková et al., 2014)

### **2.4.3 Mobilní evakuační centrum**

Kontejner, který slouží k rychlé komplexní pomoci obyvatelstvu v případě mimořádné události a který zabezpečuje ubytování, stravování, zdravotní a psychosociální péči pro 500 až 1 000 osob během 10 hodin po celé České republice. Součástí jsou také sprchy, generátor elektřiny a horkého vzduchu, zařízení pro praní prádla a areál pro domácí zvířata. (Lukášková et al., 2014)

### **2.4.4 Využití bojových dávek potravin**

Bojová dávka potravin, skládající se z potravin a nepotravinových doplňků, byla navržena pro potřeby AČR. Slouží k zajištění základních živin vojáků v bojové akci, lze ji však

v nutnosti využít také pro obyvatelstvo v případě vzniku krizové situace. Jeden balíček těchto potravin by měl zajistit dostatečnou výživu pro osobu na 24 hodin. V současnosti jsou BDP součástí Správy státních hmotných rezerv. (Lukášková et al., 2014; Družbíkova, 2010)

#### **2.4.5 Koncentrovaná nouzová výživa**

Jinak řečeno nouzová stravní dávka je vypracována pro tři skupiny osob za mimořádných událostí. Dělení této výživy:

- základní dávka (SD I) – pro nezraněné osoby nepodílející se na záchranných pracích, výživa maximálně na 3 dny, má nízkou hmotnost, lze ji konzumovat ve studeném i teplém stavu,
- doplněk k základní dávce (SD I+Ia) – pro zraněné osoby nepodílejících se na záchranných pracích, výživa maximálně na 3 dny,
- dávka II (SD II) – pro osoby středně těžce pracující, maximálně na 3 až 5 dní, kombinace předchozích dvou dávek s cílem zajištění pestré stravy, část dávky lze ohřát. (Lukášková et al., 2014)

### 3 CELIAKIE

Lepek (gluten) je lepivá bílkovina obsažená v obilných zrnech. Jde o komplex různých proteinů (bílkovin) v povrchní části obilných zrn. Množství lepku v zrně ovlivňuje vlastnosti mouky, která je z něj semleta. Po přidání vody a dlouhým hnětením propojí lepek složky těsta, které pak dobře vzejde, pojme hodně vzduchu a vytvoří krásnou kůrku. Lepek obsahuje dvě bílkovinné frakce – prolaminy rozpustné v alkoholu a gluteliny rozpustné ve vodě. Pro nemocné celiakii jsou škodlivé hlavně bílkoviny z první skupiny. Ovšem i část ve vodě rozpustné frakce, např. pšeničný glutelin (zvaný glutenin), může škodit stejně, protože struktura bílkoviny je zčásti podobná prolaminům. Prolaminy jednotlivých obilovin mají různá jména: v pšenici je gliadin, v žitě sekalin, ječmen obsahuje hordein a oves zase avenin. Žádný z těchto prolaminů není tvořen jen jednou bílkovinou, ale jde o velký počet různých proteinů charakterizovaných speciálním sledem jejich stavebních kamenů, aminokyselin. Lidské střevo tyto bílkovinné řetězce neumí zcela rozložit, dostávají se do střevní sliznice v podobě větších fragmentů (peptidů). Pokud jsou přítomny patřičné vlohly, spouštějí zde celiakii. (Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e. V., 2013; Valová, 2013)

Celiakie je autoimunitní nemoc způsobená příjmem bílkovinného lepku. K autoimunitní reakci dojde, když celiak pozře lepek a jeho imunitní systém nevhodně vytvoří protilátky. Lidé se často mylně domnívají, že celiakie je alergie na lepek. Mechanismus skrývající se za autoimunitní reakcí pacienta s celiakii na lepek se však v zásadě nepochybně nepodobá autoimunitní reakci při alergii. Dále je důležitý rozdíl v tom, že alergie může časem v životě jedince odeznít, ovšem celiakie a nutnost držet bezlepkovou dietu je celoživotní. Mortalita činila před zavedením bezlepkové diety 10–30 %, při včasné diagnostice a bezlepkové dietě se udává méně než 1 %. (Naheed, 2014; Fasano a Flaherty, 2014; Valová, 2013)

Lékaři si velmi dlouho mysleli, že v případě celiakie jde o dosti vzácné onemocnění, postihující jen jednu osobu z asi 2000 až 4000 lidí. Rostoucí úroveň vědomostí o různých podobách obtíží i nemoci samé, nové vyšetřovací metody a především velký počet provedených vyšetření vedly k zjištění, že četnost výskytu celiakie je až desetkrát vyšší. Celiakie není nijak vzácná, postihuje mnoho lidí, ovšem ti si obvykle nejsou vědomi příčiny svých obtíží. Odhaduje se, že o své nemoci doposud ví pouze 10 % nemocných. V dnešní době zhruba třetina světové populace nosí mutaci genu, která tuto nesnášenlivost způsobuje. Nemoc se nemusí spustit u každého, zda se tomu tak stane, rozhoduje především životospráva a stres. (Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e. V., 2013; Ostrčilová, 2018)



Tabulka 1 – Porovnání výskytu celiakie (Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e. V., 2013)

Porovnávaná země	Poměr celiaků a zdravých jedinců
Německo	1:500
Švédsko	1:495
Španělsko	1:390
Nizozemsko	1:330
Česká republika	1:225
Itálie	1:210
Severní Irsko	1:152
USA	1:133
Švýcarsko	1:132
Finsko	1:130
Velká Británie	1:100
Maďarsko	1:85

Prevalence celiakie se zvyšuje, v současné době se pohybuje v populaci okolo 1 až 1,5 %, což je nárůst proti stavu před 20 až 30 lety přibližně pětinasobný. Za tuto tendenci je zodpovědné zvýšení senzitivity i specifity laboratorních markerů, větší povědomí lékařů, módní trend konzumace bezlepkových potravin, a také pravděpodobně vyšší množství a koncentrace lepku ve stravě. V posledních letech vědci velmi usilují o nalezení léku proti celiakii. První studie již probíhají a dějí se na základě poznatků o tom, které enzymatické a imunologické procesy se na celiakii podílejí. (Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e. V., 2013; Kohout, 2016)

### 3.1 Příčiny celiakie

Mnoho lidí trpí průjmami, nadýmáním, ztrátou váhy, bolestmi břicha, zvracením a nevolností – nejen občas, ale i den co den. Příčinou těchto potíží může být celiakie – chronické onemocnění tenkého střeva. Dodneška bohužel není jasné, proč u některých lidí v určitém okamžiku začne imunitní systém proti lepku bojovat. (Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e. V., 2013)

Hlavní role při vzniku celiakie hraje dědičnost – celých 98 až 99 % postižených vykazuje dědičné znaky. To, že je někdo nositelem těchto dědičných znaků, nemusí nutně znamenat, že se u něj celiakie opravdu rozvine. Mezi naším obyvatelstvem jsou tyto znaky velice

rozšířené (asi každý třetí člověk), přesto nemoc propukne jen u jednoho až dvou procent obyvatel. Vliv dalších genů na rozvoj celiakie není bohužel dosud vědecky uspokojivě vysvětlen. I přes genetickou dispozici mohou o tom, zda skutečně onemocníme, rozhodnout další faktory. Riziko vzniku celiakie je v případě dětí celiaků či sourozenců pacientů s celiakií asi 10-15 %. Dokonce ani jednovaječná dvojčata nemusí mít obě celiakii – riziko je u nich asi 70 %. (Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e. V., 2013)

Velkou roli při vzniku celiakie může hrát také doba zavedení lepku do výživy malých dětí a podávané množství. Vliv má zřejmě i to, zda je dítě kojené. Vypadá to, že riziko vzniku celiakie je menší, pokud je dítěti lepek podáván v období mezi začátkem pátého a koncem šestého měsíce života, samozřejmě pouze v malých dávkách (asi 10 g obilných vloček za den), dítě by mělo být kojené. Zvýšené riziko vzniku nemoci je naopak spojeno s podáváním lepku ještě před koncem čtvrtého měsíce, s podáváním velkých dávek lepku (více než 20 g obilovin za den) a se zavedením lepku jako příkrmu po skončení sedmého měsíce, hlavně pokud už dítě není kojené. (Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e. V., 2013)

Aby se rozvinula celiakie, je zapotřebí 3 faktorů: genetická predispozice, vystavení se lepku, spouštěč. Tímto spouštěčem může být například těhotenství, operace, vážné zranění, nástup puberty, porod, stres a další. (Naheed, 2014)

Zkoumáním geneticky srovnatelných skupin obyvatelstva, žijících v rozdílných hygienických podmínkách, přineslo poznatek, že v zemích s lépe zajištěnou hygienou případů celiakie přibývá. Vědci z toho usoudili, že když není imunitní systém zaměstnán bojem proti parazitům a choroboplodným zárodkům, může se obrátit proti tělu vlastním strukturám. (Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e. V., 2013)

### **3.2 Zasažené struktury celiaků**

Celiakie v první řadě zasahuje gastrointestinální trakt. Trávicí orgány jsou rozděleny do dolního a horního gastrointestinálního traktu. Anatomicky do horní části patří žaludek, jícen a dvanácterník, dolní část se skládá z většiny tenkého střeva a celého střeva tlustého. (Naheed, 2014)

Střevo je jedním z nejdůležitějších orgánů imunity. Tvoří se v něm více než 70 procent všech imunitních buněk v těle. Většina bakterií, které spolkneme, je usmrcena už v žaludku agresivní žaludeční kyselinou. V povrchové vrstvě sliznice i v tkáni pod ní se skrývá velký počet dalších buněk imunity, které regulují obranu proti cizorodým látkám, takovými cizo-

rodými látkami je i potrava. Jenže tělo se dokáže naučit cizí bílkoviny přijímané potravou akceptovat – odborně se tomu říká orální tolerance. U různých onemocnění, k nimž patří i celiakie, je tato tolerance ztracena nebo nebyla správně vytvořena, pokud onemocnění propuklo příliš časně. (Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e. V., 2013)

Zpočátku je postižena pouze horní část tenkého střeva, pak se proces změn postupuje dále přinášející nevyhnutelné zdravotní důsledky. U nemocných celiakií reaguje střevní sliznice na lepek zánětem. Opakované zánětlivé procesy způsobují rychlejší odumírání epitelových buněk. To zpočátku vede k zvýšené tvorbě nových buněk ve spodních vrstvách sliznice, jenže za čas ani zrychlená tvorba buněk nestačí, buňky jsou rychleji odlučovány, než se stačí vytvořit nové. Tyto buňky produkují protilátky, které jsou využívány pro stanovení diagnózy. Poškozeny jsou střevní klky, které se zplošťují a zmenšují, dále pak jednotlivé buňky, pod elektronovým mikroskopem je možné vidět poškozené mikroklky. Vyhlazením klků se zmenší plocha střevní stěny a tím je zhoršeno vstřebávání živin - malabsorpce. Nevstřebané živiny jsou vyloučeny spolu se stolicí a poté tělu chybí. Po delší době ale deficit těchto živin přináší nejrůznější obtíže. Živiny, které se v tenkém střevě nevstřebaly, poslouží navíc jako výživa četným bakteriím sídlících ve střevech. Důsledkem je zvýšená tvorba plynů a nadýmání. Ze sliznice se do střeva uvolňuje voda, naředí stolicí a výsledkem jsou průjemy. Většina příznaků v žaludečně-střevním traktu se dá snadno vysvětlit, horší je to s příznaky jako je migréna, deprese či neplodnost. Sliznice tenkého střeva má vysokou schopnost regenerace. Díky ní po nepřerušovaném nasazení bezlepkové diety dochází k ústupu klinických příznaků i částečné úpravě nálezu na sliznici tenkého střeva. (Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e. V., 2013; Dvořák, 2014)

Zaživací soustava hraje důležitou roli v tom, aby se celé tělo cítilo v dobré kondici. Malý problém v zaživacím ústrojí může způsobit řetězec dalších nemocí. I všechna ostatní ústrojí v těle celiaka značně závisejí na živinách zpracovaných zaživacím ústrojím. Tak například dýchací, oběhový, nervový, kosterní, endokrinní, imunitní, lymfatický, rozmnožovací a močový systém, ty všechny potřebují minerály a prvky přijímané při trávení. Zaživací ústrojí je místem, kde se nachází zhruba 1 000 mikroorganismů prospívajících imunitnímu systému. „Dobré“ bakterie mají dopad na dobré trávení – tyto bakterie přispívají k metabolickým procesům tím, že pomáhají při pasivní přilnavosti prvků, aby mohly být dobře vstřebávány, přispívají k počtu enzymů potřebných k trávení a pomáhají při rozkládání molekul, jako jsou tuky, laktóza, sacharidy, bílkoviny a dokonce čpavek. Bez pomoci těch-

to mikroorganismů je imunita značně oslabená a celé tělo je tak velmi náchylné a zranitelné vůči široké škále nemocí. (Naheed, 2014)

### 3.3 Historie celiakie

Po zemědělské revoluci se nově obilí a pšenice stali každodenní součástí potravin člověka a vyskytnul se problém pro zažívací ústrojí, které se za poslední dva miliony let vyvinulo. Tělo bylo zvyklé přijímat a zpracovávat antigeny obsažené v syrovém mase a sklizení zelenině. Zemědělská revoluce doby neolitické přinesla cizí antigeny, které byly pro lidské tělo neznámé, například nežádoucí bílkoviny z kravského mléka nebo ty ve vejcích a obilninách. Někteří jedinci se nové stravě přizpůsobili, ale trávicí ústrojí jiných nový antigen snášet nedokázalo – a tak se mimo jiné zrodila celiakie. Oficiální pojmenování dostalo až v druhém století – pojmenoval ji Aretaeus z Kappadokie. Poprvé použil výraz koilakos jako příčinu průjmu a břišních bolestí u pacientů s problémy s celiakií. Na počátku devatenáctého století vydával Matthew Baillie lékařský časopis o dospělých trpících chronickými průjmy, které způsobovaly podvýživu a byly často popisovány nadýmáním břicha a zadržováním plynu. Baillie dokonce navrhoval léčbu dietou a zmiňoval pacienty, kteří žili výhradně na rýži. Bohužel byla jeho zjištění v té době přehlížena, což bylo pozitivem pro Samuela Gee, britského doktora, který si připsal zásluhy za objev celiakie. Gee byl také přesvědčen, že pacienty je nutné léčit dietou a dodal, že množství moučných potravin v jídelníčku by mělo být malé. Na tomto základu postavil Gee studii o zavedení bezlepkové diety a recidivě po opakovaném zavedení lepku do stravy. Během 20. let 20. století byla za účinnou léčbu považována banánová dieta vymyšlená Sidneym Haasem. Haas si myslel, že potíže způsobují sacharidy a trval na tom, že pacienty lze vyléčit dietami bez recidivy. Ovšem o 40 let později holandský pediatr Willem Dicke zjistil, že potíže způsobuje lepek, ne škrob. V roce 1940 doporučoval Dicke pacientům s celiakií bezpšeničnou dietu. Nedostatek chleba za 2. sv. války prokázal pravdu, počet dětí trpících touto nemocí se snížil a ke zvýšení došlo, když válka skončila a hladovějící lidé měli opět k dispozici chléb. K zásadnímu průlomů v celiakii došlo po druhé světové válce. Margot Shinerové, gastroenteroložce v Londýně, se podařilo dostat k perifernímu dvanáctníku a provést na něm biopsii. Biopsie umožnila lékařům spojit si celiakii s výrazným a specifickým porušením stavby sliznice tenkého střeva. Diagnóza celiakie, založená na biopsii specifického poškození prstovitých klků tenkého střeva usnadňovala lékařům určit pacienty s celiakií a předepsat bezlepkovou dietu. V 60. letech k diagnóze celiakii také patřila kompletní klinická remise po dodržování bezlepkové diety po určitou dobu, po které následovala pečlivá dokumenta-

ce normalizace poškození a opětovný nálezný poškození po znovuzavedení lepku do stravy. (Naheed, 2014; Fasano a Flaherty, 2014)

### 3.4 Příznaky celiakie

Klasická forma začíná v dětství a postihuje jen asi desetinu pacientů s celiakií. Tato forma má následující příznaky: průjmy, nadýmání, ztráta hmotnosti, bolestmi břicha, zvracení a nevolností, u dětí dále celkové neprospívání, svalová slabost a rozmrzelost. Někdy se také může vyskytovat zácpa či proměnlivá konzistence stolice. Tyto příznaky se ovšem nemusí projevit všechny. (Naheed, 2014; Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e. V., 2013)

Dalšími formami celiakie jsou formy oligosymptomatické a monosymptomatické. U nich se objeví pouze několik příznaků či jen jeden. Projevy mohou být občasné bolesti břicha, nedostatek železa či měkká stolice, nejdřív ale bývají přičítány k jiným nemocem. Stejně jako u klasické formy u těchto forem se dá poznat krevními testy, protože i u těchto forem se dají nalézt typické protilátky a v tenkém střevě změny na sliznici. (Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e. V., 2013)

Bezpríznakové formě celiakie se říká někdy také němá či tichá, protože se na ni většinou přijde až v dospělosti a to pouze náhodou nebo v rámci vyšetření rodinných příslušníků. Postižení většinou nemívají žádné obtíže, ovšem po diagnostice a následném dodržování bezlepkového režimu cítí celkové tělesné zlepšení. Ovšem i zde nejprve dochází k poškození sliznice tenkého střeva. (Naheed, 2014; Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e. V., 2013)

Atypická celiakie je forma celiakie, při které se potíže neprojeví v tenkém střevě, ale postihují jiné části těla. U obou pohlaví může například dojít k neplodnosti. U žen je to i sklon k potratům či předčasným porodům. Diagnóza u této formy je většinou velmi zdlouhavá, protože příznaky nejeví známky poruchy trávicího traktu. (Fasano a Flaherty, 2014; Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e. V., 2013)

U postižených trpících latentní formou celiakie nedochází k poškození střeva, avšak krevní testy prokážou protilátky v krvi a trpí příznaky nápadně podobnými celiakii. Je třeba sledovat, zda stále nedochází k poškození střeva a pokud k němu již došlo, že třeba zahájit bezlepkový režim. (Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e. V., 2013)

### 3.5 Důsledky celiakie

Při poškození sliznice tenkého střeva dojde k dlouhodobému nedostatečnému vstřebávání živin v tenkém střevě a tělo začne využívat vlastní zásoby minerálů, vitaminů a stopových prvků. To vede k různým příznakům – příkladem může být nesoustředěnost, nadměrná únava, úbytek kostní hmoty, chudokrevnost. Testy na celiakii by měli být zařazeny do vyšetření vždy, když se prokáže nedostatek uvedených látek (hlavně při nedostatku železa či předčasné osteoporóze). Až u 40 % celiaků bývá jediným příznakem nedostatek železa. Medikamentozní léčba má jen podpůrný a dočasný charakter, substituce vitaminů, minerálů či železa je nutná jen zřídka, v začátcích léčby. (Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e. V., 2013; Dvořák, 2014)

#### 3.5.1 Nedostatek minerálních látek

Železo hraje důležitou roli při dopravení kyslíku k buňkám a jeho deficit patří u celiaků k nejčastějším. Pokud má tělo málo železa, dochází k chudokrevnosti. U celiaků je kvůli zánětlivému poškození sliznice tenkého střeva tělo schopno přijmout menší množství železa než u zdravých jedinců. Důsledkem nedostatku železa je porucha soustředění, bolesti hlavy, únava, snížená výkonnost a dokonce dušnost. Někdy dochází i k lámavosti nehtů a zaníceným prasklinám ústních koutků. (Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e. V., 2013)

Zinek je nezbytný pro mnohé procesy v těle, je důležitý při syntéze dědičného materiálu (DNA) a utváření nových tkání. V neposlední řadě podporuje imunitní systém těla při zdolávání ran a infekcí. Tělo ovšem není schopné dělat si větší zásoby zinku, proto musí být dodáván pravidelně potravou. Protože se zinek vstřebává v horní části tenkého střeva, vzniká u celiaků rychle jeho nedostatek. Nedostatek se projeví suchou a šupící se kůží, zhoršeným hojením ran, ale také depresemi, padáním vlasů a špatnou imunitou. (Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e. V., 2013)

Selen je důležitý zejména pro tvorbu hormonů štítné žlázy a podporuje také imunitní systém. Jelikož je selen opět vstřebáván v horní části tenkého střeva, při celiakii dochází k jeho nedostatku. Je třeba proto dodat tělu vitamin A, C a E, protože tyto vitaminy zlepšují příjem a využitelnost selenu. Dlouhodobý nedostatek způsobuje opakované nachlazení, padání vlasů, lámavost nehtů či bílé linky na nehtech. (Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e. V., 2013)



### 3.5.2 Nedostatek vitaminů

Kyselina listová, jinak řečeno vitamin B<sub>9</sub>, je důležitý především pro buněčné dělení a krve tvorbu. Nedostatek této látky vede k chudokrevnosti a snižuje tvorbu bílých krvinek. Příznakem opět mohou být únava, poruchy soustředění a depresivní nálada, někdy trhlinky v ústech a pomalejší hojení ran. (Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e. V., 2013)

Vitamin B<sub>12</sub> je rozpustný ve vodě a taktéž důležitý pro krev tvorbu, vstřebává se až na konci tenkého střeva. Běžně je potřeba tohoto vitaminu pokryta stravou. Denní nutná dávka je velmi malá – asi jen 3 mg a vitamin se dá skladovat v játrech. Proto může trvat až tři roky až se nedostatek projeví. Poruchy vstřebávání v tenkém střevě, typické pro celiakii, mohou způsobit i tento deficit. Příznaky nedostatku tohoto vitaminu se velmi podobají příznakům při nedostatku kyseliny listové, avšak přidávají se k nim neurologické problémy – jako je brnění nohou a rukou, nejistota při chůzi – v závažných případech až ochrnutí – a deprese. (Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e. V., 2013)

Vitamin D je jediný vitamin, který nejenže tělo přijímá v potravě, ale umí si jej i samo vyrobit pod vlivem slunečních paprsků. Ovšem v dnešní době hodně lidí chrání své tělo oblečením nebo krémy s ochranným faktorem, v potravě je tento vitamin v nepatrném množství a proto je třeba občas vitamin D doplnit uměle. Vitamin D udržuje stabilitu kostního aparátu, vytváří obranu proti infekcím a zánětům a chrání před srdečně-cévními onemocněními. Spolu s hladinou vitaminu D současně klesá také hladina vápníku, protože vitamin D pomáhá vápníku vstřebat ho ze stravy do kostí. (Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e. V., 2013)

## 3.6 Přidružené choroby celiakie

Na základě mnohých zkušeností je známo, že celiakii doprovázejí často další onemocnění. Jejich příznaky se podobají příznakům celiakie, proto bývá často obtížná diagnostika. Pokud jedinec trpí na některou z následujících nemocí, bylo by vhodné provést vyšetření také na celiakii. Platí to také naopak, pokud má pacient celiakii, měl by věnovat pozornost i tomu, zda nesleduje příznaky následujících nemocí. (Naheed, 2014; Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e. V., 2013)

### 3.6.1 Laktózová intolerance

Laktózová intolerance, jinak řečeno nesnášenlivost mléčného cukru (laktózy), je nejčastějším onemocněním doprovázejícím celiakii. Disacharid laktózu tělo nedokáže rozštěpit na galaktózu a glukózu. Příčinou je nedostatek enzymu laktázy, který je pro toto

štěpení nutný. Prvním typem je primární deficit laktázy, kterým trpí asi 10 – 15 % Středoevropanů, kdy od 6 let jedince si tělo tvoří stále méně laktázy. Mnohem častější je sekundární deficit laktázy, kdy v důsledku zánětu střeva už sliznice není schopna produkovat dostatek tohoto enzymu. Po nasazení bezlepkové diety se sliznice zregeneruje a pacient pak snáší mléčný cukr tak jako dříve. To je rozdíl mezi primárním a sekundárním deficitem – primární nepřinese zlepšení a dieta bezlepková se pak musí kombinovat s dietou bez laktózy. Při této intoleranci způsobí nadměrný přísun cukru uvolnění tekutin do střeva, v důsledku toho vzniká měkká stolice, průjem, nadýmání, pocit plnosti a bolest břicha. Silný průjem může dále dráždit sliznici a značně poškozovat střevní klky a tím vést ke zhoršenému vstřebávání živin. Pro diagnózu tohoto onemocnění se používá speciální dechový test. (Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e. V., 2013)

### **3.6.2 Fruktózová malabsorpce**

Fruktózová malabsorpce znamená nesnášenlivost ovocného cukru (fruktózy), který se přirozeně vyskytuje v ovoci, zelenině, obilí, cukrové řepě, cukrové třtině a v medu. Příznaky jsou stejné jako u laktózové intolerance. (Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e. V., 2013)

### **3.6.3 Histaminová intolerance**

Histamin se přirozeně vyskytuje prakticky ve všech potravinách – zvláště ve kvašených a fermentovaných potravinách – jako jsou vyzrálé sýry, kysané zelí, pivo, víno nebo ocet. Histamin funguje jako tkáňový hormon a mediátor, rozšiřuje cévy a snižuje tlak. Typickými příznaky jsou bolesti hlavy, zrudnutí kůže, výsev kopřivky, ale také nadýmání, průjem, bolesti břicha, nevolnost či zvracení. (Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e. V., 2013)

### **3.6.4 Potravinové alergie**

V důsledku zánětu střeva se střevo stane propustnějším, cizorodé látky se mohou snáze dostat do těla, což u některých jedinců vede k senzibilizaci proti cizím bílkovinám a ke vzniku alergické reakce na potraviny. K nejčastějším potravinovým alergiím patří u dětí mléčná bílkovina, vejce, sója, pšenice a ořechy. U dospělých jsou přítomny spíše zkřížené alergie spojené s alergií na pyly, například na jablka, celer, ořišky, citrusy, ryby, vejce a sóju. Typickými příznaky alergií jsou kýčání, svědění, ekzém, zvracení, nevolnost a astmatické potíže. (Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e. V., 2013)

### 3.6.5 Diabetes mellitus

Společný výskyt diabetu I. typu spolu s celiakií je docela častý (asi 5 % celiaků), protože mají společný genetický základ a mají také stejné příznaky. Tato forma cukrovky většinou celiakii předchází, ovšem při celiakii má jedinec ve výživě poměrně málo vlákniny, což může vést ke vzniku diabetu. (Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e. V., 2013)

## 3.7 Stravování celiaků

Léčba celiakie (alespoň prozatím) není známá, proto musí postižení dodržovat principy bezlepkového stravování. Kromě toho je důležité, aby nedošlo v domácnosti ke kontaminaci dietních potravin těmi lepkovými – proto je lepší řídit se pravidlem, že čím méně je doma lepkových věcí, tím menší je pravděpodobnost kontaminace. Ovšem pokud jsou v domácnosti také členové, kteří bezlepkovou dietu dodržovat nemusí, měli by lepek normálně konzumovat (např. obyčejné pečivo) – pro zdravého člověka není prospěšné tuto dietu držet. Předpisy EU o značení potravin zavazují výrobce k úplnému uvedení složení výrobku. Při nákupu potravin je nutné vždy číst složení, protože někteří výrobci složení svých výrobků často mění a protože nejen, že jsou potraviny přirozeně bezlepkové a zcela jistě lepkové, ale někdy může být lepek i v potravinách, u kterých bychom to nečekali. Je také lepší kupovat balené potraviny, je u nich menší riziko kontaminace. Pokud nejsou bezlepkové moučné směsi oddělené od lepkových, nedoporučuje se je kupovat, riziko kontaminace je vysoké. (Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e. V., 2013)

### 3.7.1 Bezlepkové potraviny

Bezlepkové potraviny:

- lze uvádět jako „bez lepku“, pokud obsahují méně než 20 mg lepku (což je přibližně ¼ čajové lžičky mouky) na 1 kg výrobku. Totéž se vztahuje na potraviny obsahující čistý nekontaminovaný oves, pokud nepřekročí daný obsah lepku – oves je často kontaminovaný pšenicí, žitem i ječmenem,
- lze označovat také při obsahu 21 – 100 mg lepku na kg výrobku. Tato kategorie je vyhrazena pro speciální dietní náhražky obsahující deproteinovaný pšeničný škrob (zbavený lepku). (Fasano a Flaherty, 2014; Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e. V., 2013)

Tolerance lepku je u celiaků individuální, chorobné příznaky vyvolává již dávka 100 mg lepku za den. Bezpečná dávka je stanovena na 20 – 50 mg lepku denně. Běžná strava u zdravých lidí obsahuje 7 – 20 g lepku denně. (Tomášková, 2018)

Následující fotografie zobrazuje, jak vypadá 50 mg lepku ve formě chleba (uvažovalo se zde o běžném chlebu z bílé pšenice, který na 100 g chleba obsahuje 12 400 mg lepku):



Obrázek 3 - 10 mg lepku (Thomson, 2019)

Následující potraviny jsou přirozeně bezlepkové, proto jsou vhodné pro bezlepkovou dietu:

Tabulka 2 – Bezlepkové potraviny (Svačina, Müllerová, Bretšnajderová, 2013; Stránský a Ryšavá, 2014; Bálintová, 2014; Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e. V., 2013)

<b>Plodiny a výrobky z nich</b>	Amarant, pohanka, jáhly, kukuřice, quinoa, rýže, maniok, tapioka, brambory konopná, kaštanová, cizrnová, kokosová, lupinová a sójová mouka
<b>Mléko a mléčné výrobky</b>	Sýry (ementál, gouda, eidam, ovčí či kozí atd.), mléko, mléčné výrobky bez přídavných látek (podmáslí, přírodní jogurt, tvaroh, smetana, zakysaná smetana atd.)
<b>Maso, uzeniny, ryby a vejce</b>	Čerstvé a neobalené maso (hovězí, vepřové, jehněčí, drůbeží atd.), čerstvé, neobalované a nekořeněné ryby (losos, makrela, tuňák atd.), vysokomasá šunka, vejce Náhražky masa – tofu, tempeh
<b>Tuky</b>	Máslo, margarín, sádlo, špek a rostlinný olej
<b>Luštěniny a ořechy</b>	Všechny druhy luštěnin, ořechů, jader i semínek
<b>Ovoce a zelenina</b>	Všechny druhy nezpracovaného ovoce a zeleniny
<b>Koření a bylinky</b>	Čisté koření a všechny čerstvé i mražené bylinky

<b>Nápoje</b>	Minerální vody, káva, čaj bez přidaného aroma, ovocné a zeleninové šťávy bez přísad, sekt, víno, čisté destiláty
<b>Ostatní</b>	Javorový sirup, med, zavařeniny, džemy, cukr, hořčice, ocet bez přísad

### 3.7.2 Potraviny s lepkem

V dietě se nesmí vyskytovat veškeré lepkové obiloviny a výrobky z nich. Mezi typické představitele výrobků z těchto obilnin jsou výrobky z mouky (chléb, pečivo, strouhanka, cukrářské výrobky, těstoviny, knedlíky). Zároveň také nesmí docházet ke křížové kontaminaci – to znamená, že lepek v jedné potravine je neúmyslně přenesen na jiné potraviny a tím je kontaminuje. Časté zdroje křížové kontaminace jsou prkénka, nože, utěrky a kuchyňské plochy. (Fasano a Flaherty, 2014; Společnost pro bezpečnou dietu, 2016a)

V rámci veřejného stravování musí být (díky nařízení o označování alergenů) všechny alergeny označeny, lepek musí být označen číslem 1. Zároveň musí být uveden i druh obiloviny, která představuje alergen v daném pokrmu. (Společnost pro bezpečnou dietu, 2016b)

Tabulka 3 – Zakázané potraviny (Svačina, Müllerová, Bretšnajderová, 2013; Stránský a Ryšavá, 2014; Bálintová, 2014; Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e. V., 2013)

<b>Obilniny</b>	pšenice, žito, ječmen a jejich botaničtí příbuzní: špalda, zrnka, jednozrnka a kamut a výrobky z nich pozor: bulgur, kuskus, vločky, kroupy, krupice, klíčky, šrot
<b>Maso a ryby</b>	obalované maso a ryby ve strouhance nebo mouce, měkký salám a párky, pečenáče, masné výrobky (paštiky, jelita, jitrnice, tlačanky), náhražky masa (seitan)
<b>Mléko a mléčné výrobky</b>	mléko a mléčné výrobky s přídavkem obilnin (např. jogurt s müsli, sušenkami, křupinkami), obalovaný sýr
<b>Nápoje</b>	obilné kávy, náhražky kávy, sladová káva, pivo, sladové pivo
<b>Cukrovinky</b>	sladové bonbony, piškoty, sušenky, oplatky, lékořice

### 3.7.3 Rizikové potraviny

Následující výrobky mohou lepek obsahovat, i když na první pohled vypadají jako bezlepkové. Obsahují menší podíl obilnin obsahujících lepek, například kvůli lepším vlastnostem výrobku. (Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e. V., 2013)

Tabulka 4 – Rizikové potraviny (Svačina, Müllerová, Bretšnajderová, 2013; Stránský a Ryšavá, 2014; Bálintová, 2014; Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e. V., 2013)

<b>Chléb a pečivo</b>	Pohankový a jáhlový chléb, „bezlepkové“ pečivo z běžných pekáren
<b>plodiny a výrobky z nich</b>	kukuřičné lupínky, popcorn, burizony
<b>Poživatiny</b>	Sójové nudle
<b>Prostředky na pečení, želírování a zahuštění</b>	Aromatizovaný cukr, tresti, kypřicí prášek, čerstvé i sušené droždí, obarvená želatina, polevy, ztužovač šlehačky
<b>Mléko a mléčné výrobky</b>	Výrobky z čerstvého sýra, výrobky „light“, tavené sýry, náhražky sýra, pudinky, sýry s příchutí
<b>Maso a ryby</b>	Kořeněné a naložené maso a ryby, lisovaná dušená šunka, kebab, uzeniny, konzervované ryby v omáčce
<b>Ovoce a zelenina</b>	Zeleninové a ovocné konzervy, sušené ovoce
<b>Výrobky z brambor</b>	Instantní těsto na knedlíky, bramborová kaše, bramborové lupínky, hranolky
<b>Koření</b>	Curry, kořeněné soli, hotové kořenící směsi, hotová ochucovadla, kořeněné omáčky, kypřicí prášek,
<b>Nápoje</b>	Aromatizované kávy a čaje, instantní nápoje, energetické nápoje, mléčné ochucené nápoje, limonády, svařené víno, likéry, whisky
<b>Ostatní</b>	Dezerty, zmrzliny, sladkosti, polevy, ocet (s ječmenným sladem)

Je třeba pozorně si také přečíst různé léky, doplňky stravy či kosmetiku (např. balzám na rty), zda neobsahuje lepek. Je nutné dát si pozor na různé detaily, např. francouzské brambory bývají bezlepkové a použitá uzenina musí být také bez lepku. (Naheed, 2014; Společnost pro bezlepkovou dietu, 2016a)



## DÍLČÍ ZÁVĚR

Stravování v krizové situaci je důležité – a zvláště v případě zajištění stravy nemocným osobám. Všechny osoby musí mít přístup k dostatečnému množství vyvážené potravy, tak aby nedošlo k újmě na zdraví. Musí být dodržena zejména doporučená energetická hodnota, určité množství sacharidů, tuků a bílkovin. Složení a množství stravy osob se liší podle jejich fyzické námahy, pohlaví a věku. V České republice je zodpovědné za nouzové stravování Ministerstvo zemědělství a Ministerstvo průmyslu a obchodu. Hasičský záchranný sbor kraje zajišťuje zásobování potravinami a vodou v rámci regionů s využitím běžných prodejců či výrobců základních potravin, popř. cateringových služeb. Ovšem velmi důležité jsou také vlastní zásoby trvanlivých potravin ohrožených osob, které využijí v případě dlouhodobé krizové situace (např. válečný konflikt).

Zdravému člověku je doporučeno lepek jíst, ve zdravém těle nijak neškodí, naopak si zdravý člověk může uškodit vysazením lepku – ovšem může jeho množství omezit. Ačkoliv se zdá celiakie jako novodobé onemocnění, je známo již dlouhou dobu. Ale až v poslední době se objevuje ve všeobecném povědomí lidí. Celiakie je celoživotní dědičné autoimunitní onemocnění způsobené příjmem lepku. Pokud člověk nemocný celiakií přijímá lepek, dochází k poškození gastrointestinálního traktu, projevující se průjmy, nadýmáním, bolestmi břicha, nedostatečným vstřebáváním a dalšími potížemi. Dalším problémem je, že pokud člověk trpí celiakií, často toto onemocnění následují další nemoci.

Lék nemoci v dnešní době neexistuje, jedinou pomocí nemocných je celoživotní dieta – vysazení lepku z potravy. Bezlepková dieta spočívá v stravování se přirozeně bezlepkovými potravinami (rýže, brambory, zelenina, maso a další), ale také v příjmu speciálních potravin, vytvořených přímo pro bezlepkové stravování. Tyto speciální potraviny vznikly z důvodu, aby celiaci neměli velmi omezený výběr stravy, ale mohli se stravovat podobně jako zdraví lidé.

## **II. PRAKTICKÁ ČÁST**

## 4 ANALÝZA MOŽNOSTI ZAJIŠTĚNÍ STRAVOVÁNÍ CELIAKŮ V KRIZOVÝCH SITUACÍCH

Analýza možnosti zajištění stravování celiaků v krizových situacích bude probíhat se zaměřením na dostupnost bezpečných potravin v obchodní síti. Z průzkumu hustoty sítí jednotlivých maloobchodních řetězců vyplývá následující:

- Praha jako samostatný region má díky relativně malému území bohatou síť různých maloobchodních řetězců, dominují maloobchodní prodejny Tesco, Lidl, Billa a Albert. K dispozici jsou také obchody Globus a velkoobchod Makro,
- ve Středočeském kraji je poměrně kompaktní síť obchodů, oblíbenými obchody zde jsou Enapo. V tomto kraji se nachází také velkoobchod Makro, supermarket Globus ale dostupný není,
- Karlovarský kraj má díky své menší rozloze bohaté rozložení obchodů. K dispozici jsou všechny typy maloobchodů a také velkoobchod Makro,
- největší koncentrace prodejen v Plzeňském kraji je ve velkých okresních městech Plzeň, Tachov, Domažlice, Klatovy a Rokycany. Stejně jako v Karlovarském kraji existují i všechny druhy obchodů, k dispozici je také obchod Globus a velkoobchod Makro,
- v Libereckém kraji je nasazení řetězců soustředěno v nejlidnatějších oblastech regionu, ve velkých okresních městech. Nejčastěji se vyskytují obchody Enapo, Tesco a Penny Market. Ve městě Liberci jsou také supermarkety Globus a Makro,
- v Ústeckém kraji jsou dostupné také obchody Makro a Globus, okres Most má nejvyšší hustotu obchodů. Naopak nejmenší počet prodejen mají okresy Ústí nad Labem a Louny,
- v Jihočeském kraji jsou maloobchodní řetězce rovnoměrně alokovány do všech okresů, nejvyšší koncentrace trhů je ve velkých okresních městech České Budějovice, Jindřichův Hradec, Tábor, Písek, Strakonice, Prachatice a Český Krumlov. Nejčastěji se vyskytují Penny, Lidl a Tesco. V Českých Budějovicích jsou obchody všeho druhu včetně Globusu a Makra,
- maloobchodníci jsou mezi regiony v Královéhradeckém kraji rozděleni relativně rovnoměrně. Často se zde vyskytují obchody Penny Market a Tesco. Oblíbený je také obchod Enapo, zejména v okrese Trutnov. Pobočka maloobchodního řetězce Globus v kraji chybí, dostupný je ovšem velkoobchod Makro,

- v Pardubickém kraji jsou k dispozici všechny řetězce kromě obchodu Makro. Většina obchodů se nachází v okrese Ústí nad Orlicí, nejméně v okrese Pardubice,
- v kraji Vysočina v okresních městech Brod a Třebíč dominuje prodejní síť Enapo, v okrese Jihlava Tesco a Albert Supermarket. Globus ani Makro v tomto kraji nenajdeme,
- v Jihomoravském kraji je hustá síť maloobchodních prodejen, dominantním obchodem je Enapo. V jednom městě se vyskytuje i několik poboček pobočky - například v Brně je sedm obchodů a pět obchodů ve Vyškově. V Brně jsou také obchody Globus a Makro,
- v Olomouckém kraji je největší část maloobchodní sítě soustředěna ve velkých okresních městech, jako jsou Olomouc, Prostějov, Přerov, Šumperk a Jeseník. V Olomouci jsou k dispozici Globus a Makro,
- v oblasti Moravskoslezského kraje jsou obchody zřetelně nerovnoměrně rozloženy, největší hustota trhů je soustředěna v okresech Opava a Ostrava-město. Vysoká koncentrace maloobchodních řetězců je také v okrese Frýdek-Místek. V okrese Karviná převažuje síť Enapo. Dostupné je v této oblasti také Makro a Globus,
- Zlínský kraj má díky své velikosti velké množství obchodních řetězců. Většina z nich je ve velkých okresních městech, jako je Zlín, Kroměříž, Uherské Hradiště, Vsetín a jejich okolí. Obdobně jako v Jihomoravském kraji existuje velká převaha obchodů Enapo, dále Albert Supermarket a Tesco. V této oblasti je možné najít všechny zmíněné obchody kromě Globusu. (Pitrová a Lukášková, 2018)

Analýza v této práci proto bude zahrnovat analýzu dostupnosti zboží z těchto nejlépe dostupných obchodů: Albert (Hypermarket i Supermarket), Tesco, Enapo, Lidl a Kaufland.

#### 4.1 Rozdělení potravin do skupin

Pro zpracování následující analýzy jsou potraviny rozděleny do několika skupin, na základě jejich vlastností:

1. Maso, ryby, vejce a výrobky z nich – kde patří vejce, ryby, čerstvé maso, upravené (např. marinované) či mražené maso a výrobky z masa – uzeniny, paštiky, konzervy, hotová masová jídla. (Vyhláška č. 69/2016 Sb.)
2. Mléko, mléčné výrobky, tuky a oleje – zde patří oleje, tuky, máslo, sádlo, mléko a mléčné výrobky (např. tvaroh, smetana, jogurty, sýry, kefíry a další výrobky). (Vyhláška č. 397/2016 Sb.)

3. Čaj, káva a kávoviny. (Vyhláška č. 78/2003 Sb.)
4. Ovoce, zelenina, skořápkové plody, houby, brambory a výrobky z nich – čerstvé, mražené, chlazené, konzervované, sušené, kompostované či jinak upravené ovoce, zelenina, houby, brambory a ořechy. (Vyhláška 157/2003 Sb.)
5. Mlýnské, pekařské a cukrářské výrobky, těstoviny a těsta – obiloviny, mouka, krupice, klíčky, pečivo, sušenky, oplatky, suchary, krémy, náplně, těsta, těstoviny, směsi na pečení, müsli. (Vyhláška č. 18/2020 Sb.)
6. Škrob, luštěniny, olejnatá semena – škrob (také pudink), hrách, fazole, čočka, cizrna a sója (tofu, tempeh), slunečnicová, lněná, sezamová, hořčičná a dýňová semínka, chia semínka, mák. (Vyhláška č. 329/1997 Sb.)
7. Nápoje, ocet a droždí – nealkoholické nápoje (vody, šťávy, nápoj z prášku, limonády), alkoholické nápoje (vína, ovocná vína, medovina, cider, piva a další alkohol), ocet, droždí (sušené i čerstvé). (Vyhláška č. 248/2018 Sb.)
8. Koření, sůl, hořčice, ochucovadla – koření, vývar, základ jídla, šťáva, sůl, hořčice, omáčky, dresinky, směsi pro přípravu potravin, dehydratované výrobky (polévky, omáčky, bujóny a další výrobky). (Vyhláška č. 398/2016 Sb.)
9. Sladidla, med, cukrovinky, kakao, čokoláda, bonbony – cukr, sirup, vodný cukr, med, cukrovinky, kakao, čokoláda, bonbony. (Vyhláška č. 76/2003 Sb.)

V rámci této analýzy jsou potraviny dále rozděleny do 3 skupin: potraviny nechlazené (bez tepelného působení), potraviny chlazené a potraviny mražené.

## 4.2 Bezlepkové potraviny obchodních řetězců

Všechny obchody nabízí přibližně stejně rozsáhlou škálu zboží a přirozeně bezlepkové potraviny lze nalézt ve všech obchodech. V analýze nebylo zaneseno zboží, které se nachází u pultů (lahůdky, uzeniny, pečivo) z důvodu pravděpodobné kontaminace výrobky lepkovými. Nejbezpečnější je kupovat balené výrobky, nehrozí zde přenos lepku z lepkových výrobků.

Ve všech obchodech bylo dostupné lahůdkové zboží - pomazánky či saláty (rybí, zeleninové, šunkové či sledřové závitky a další výrobky) které celiaci mohou jíst, vyjma salátu ala krab a krabích tyčinek. Veškeré neupravené (neokořeněné, nenaložené, nenamarinované) maso (i rybí) je pro celiaka vhodné v mražené i chlazené podobě, u kořeněných či jinak

upravených mas je třeba číst pečlivě složení. Z analyzovaných obchodů byly všechny salámy bezlepkové – je ovšem nutná kontrola jiných masných výrobků – párky, klobásy, zabíjačkové výrobky, paštiky a další. Také všechny mléčné výrobky byly pro celiaky dostupné (mléka, jogurty, kefíry, sýry, smetana, tvaroh a další výrobky) kromě mléčné krupice, jogurtů s preclíky, křupinkami, piškoty, müsli a mléčných snacků s oplatky. Všechny analyzované čaje byly také bez lepku. Kávu a kávovinu celiaci mohou také, musí se ovšem vyhnout cereálním kávám – výrobky Melta, Caro, Bikava, Inka. Droždí, sůl, kečupy, hořčice, oleje, tuky a octy v obchodech byly také všechny bezlepkové. Obilné destiláty celiaci mohou požívat, destilací nedochází k přenosu bílkovin (a tedy lepku) do konečného destilátu. Některé obchody mají v nabídce jiné alkoholické nápoje s obilným přídatkem (především piva, některé cidery atd.), které je třeba vyloučit.

Čerstvé, konzervované či jinak upravené (sušené, zavařené) ovoce a zelenina byly také bez lepku ve všech obchodech. Klasické sypané koření v sáčkích či kořenkách až na výjimku (koření na Americké brambory od značky Kotányi), bylo také vše bez lepku. Sladidla (sirupy, cukr, práškové sladidlo, med, tabletové sladidla) byla také bez lepku.

Kakao a skořápkové plody (oříšky čisté, bez těstíčka či jiných úprav) ve všech obchodech byly také bezlepkové, čokoládové tabulky až na výjimky (čokoláda s oplatky, sušenkami, křupinkami, lentilkami, müsli) byly také všechny pro celiaka dostupné. Čokoládové pomazánky (typu Nutella, Nugeta) a ovocné pomazánky (marmelády, džemy, povidla) byly také bez lepku. Ze slaného drobného občerstvení může celiak popcorn, kukuřičné krekrky či většinu bramborových chipsů, ovšem vyvarovat by se měl slaným oplatkům či tyčinkám, které obsahují lepek. Zmrzliny a mražené krémy celiak také může, ovšem musí se vyhnout výrobkům s oplatky, kornoutem, křupinkami či cereáliemi. Vejce jsou přirozeně bezlepkové, stejně jako rýže, amarant, quinoa, pohanka, čočka, sója.

Velmi důležité je ovšem vždy při nákupu potravin číst jejich složení. Někteří výrobci mění složení svých výrobků, a tak se z výrobku, který byl dříve bezlepkový, může stát lepkový. Taktéž je složení nutné kontrolovat u každého výrobku z důvodu, že výrobek stejné značky a stejného označení, ale jiného balení (konzerva, vanička, krabička) může mít poněkud jiné složení (například výrobek, který je balen v konzervě, lepek neobsahuje, ovšem výrobek stejného názvu stejné firmy, který je balen v krabičce, lepek obsahuje). Taktéž může být rozdílné složení u rozdílné velikosti balení. Výrobky stejného názvu, ale jiných výrobců mají také rozdílné složení.

V následujících podkapitolách jsou zobrazeny bezpečkové produkty, které se nacházejí v jednotlivých obchodech, analyzovány byly především výrobky, které lze využít pro potřeby zajištění nouzového stravování. Kompletní seznam bezpečkových výrobků obchodních sítí je k nahlédnutí v Přílohách P I – P VI.

#### 4.2.1 Bezpečkové potraviny obchodního řetězce Kaufland

Obchodní řetězec Kaufland nabízí kromě jiných značek i od své značky K-free speciální bezpečkové výrobky. Kaufland má na tyto speciální bezpečkové výrobky vyhrazené samostatné regály.

Tabulka 5 – Bezpečkové výrobky obchodního řetězce Kaufland

Obchod KAUF LAND		
Druh potraviny	Způsob uchování	Výrobky
Maso, ryby, vejce a výrobky z nich	Bez teplotního působení	<p>Pomazánky: Uzené s vejci, Tuňák s vejci, Krůtí s vejci, Pekelníkoví tousty, Pekelníkoví tousty kuřecí, Matěj, Pomazánka Losos, Pomazánka Rybí, Favorit, Májka (s kuřecím masem, s brusinkami, se zeleným pepřem), Ardenská a Bruselská paštika, Kuřecí jemná paštika, Bůčková paštika s chilli, Škvarková pomazánka, Krůtí nářez, Šunkové vepřové maso, Premium Lunch, Kuřecí nářez, Šunková delikatesa (hovězí, kuřecí, krůtí);</p> <p>Maso: Utopenci, Hovězí maso ve vlastní šťávě, Kuřecí maso ve vlastní šťávě, Krůtí maso ve vlastní šťávě, Vepřové ve vlastní šťávě, Maso z divočáka po myslivsku, Pražská šunka, Trhané maso různé druhy, Luncheon Meat, Nakládané vepřové koleno, Kuřecí prsa ve vlastní šťávě;</p> <p>Ryby v konzervě: Tresčí játra různé druhy, Tuňák různé druhy Tuňákový salát různé druhy, Sled' různé druhy, Sardinky různé druhy, Kalamáry ve slunečnicovém oleji, Makrela uzené filety (v oleji, v oleji a tomatě), Šproty (v rostlinném oleji, v rajčatové omáčce), Hotový pokrm ze zeleniny a tuňáka různé druhy, Tuňákový krém, (s feferonkou), Lososový krém, Losos (v tomatové omáčce, ve vlastní šťávě), Krém z mořského vlka a pražmy s lanýži;</p> <p>Hotová jídla: Maďarský guláš, Lečo s klobásou, Chilli Con Carne, Segedínský guláš</p>
	Mražené výrobky	Maso na Hamburger, Rybí prsty,
Škrob, luštěniny, olejnatá semena	Bez teplotního působení	Pudink (různé druhy), Gustin škrob, Solamyl, Kukuřičný škrob
Mlýnské, pekařské a cukrářské výrobky, těsto-	Bez teplotního působení	Piškoty, Proteinová oplatka (čokoláda a vanilka), Cookies, Polomáčené sušenky, Polomáčená mléčná oplatka, Sušenky s kakaovým krémem, Kakaové sušenky s vanilkovým krémem, (Amarantové a kukuřičné) tyčinky, Kukuřičné kroužky

<b>viny a těsta</b>		<p>a kuličky, Sladká pufovaná rýže, Corn Flakes, Muffiny 2 ks (světlé a čokoládové), Chléb (světlý i semínkový), Směs na pečení pečiva a citronové buchty, Sladké žemle; Knäckebröt, Tortily 2ks, Mramorová buchta, Pizza korpus, Preclíky, Oplatky s lískooříškovým krémem, Sušenky, Máslové sušenky, Polomáčené sušenky s cereáliemi, Slané krekrové pečivo, Směs na cizrnové lívanečky a placičky, Rýžová krupička, Instantní dětská kaše, Směs na bramborové knedlíky a perník, Směs na Tradiční chléb, Tyčinky (příchuť rajče a rozmarýn) Mouky: kukuřičná, fazolová, cizrnová, čočková, jáhlová, rýžová, na bílý chleba, samokypřící, pohanková mouka, mouka Jizerka, univerzální moučná směs; pohankové vločky a kukuřičná krupice, Těstoviny: špagety, kolínka, penne, písmenka do polévky a fusilli, makarony; Rýžové, kukuřičné chlebičky (černá rýže, chia a quinoa, pohanka a amaranth, se solí, s lněným semínkem), kukuřičné či rýžové chlebičky v polevě (jogurtové, mléčné, hořké), rýžová kolečka (sýrové, rajče a bazalka), kukuřičné placky s paprikovou příchutí</p>
	Chlazené výrobky	Medovník bez lepku
<b>Koření, sůl, hořčice a dochucovadla</b>	Bez tepelného působení	Rajská omáčka, Gulášová omáčka, Rajská a Hrachová polévka, Sýrová polévka s brokolicí, Hříbková polévka do hrnečku, Hrášková s uzeným masem, Hrášková polévka, Instantní rýžová polévka (kuřecí, hovězí)
<b>Sladidla, med, cukrovinky, kakao, čokoláda</b>	Bez tepelného působení	Tyčinky: Kokosová, s konopným semínkem, Sojová, Kaštanová, kávová, Proteinové tyčinky různé druhy, tyčinka Jsem sladká, Kokosová, Tyčinka 100 % z ovoce různé druhy, ořechová (s ořechy a medem, kešu a ořechy, pistácie a mandle), Margot (exotic, tropical, s rozinkami, bílá), Kofila (latte), Milena, Kaštiny různé druhy, KOKO, Deli (pistáciová, oříšková), tyčinka sezam a čokoláda, Proteinový suk, Snickers, Deli protein (meruňka, čokoláda, oříšková), Tyčinka s ořechem a proteinem (čokoláda a mandle, arašídy a arašídové máslo), Tyčinka (seznam a med, arašídy a med); Skittles různé druhy, Sněhulky, Bounty, M&M's (chocolate, peanut), Bon Pari, Margot Kuličky, Kočičí jazýčky, (Bánány, Meruňky, Višně) želé v čokoládě, Milánská směs, Lentilky, Nugát, Rumba, Větrovky, Klokánky, Beskydky

#### 4.2.2 Bezlepkové potraviny obchodního řetězce Lidl

V rámci analýzy potravin v obchodním řetězci Lidl byly analyzovány a vypsány také párky a klobásy z důvodu často se vyskytujícího se lepku v těchto výrobcích v tomto obchodním řetězci. Pro ostatní obchody to tolik časté není. Lidl má také speciální oddělení výrobků bez lepku.



Tabulka 6 – Bezlepkové výrobky obchodního řetězce Lidl

<b>Obchod LIDL</b>		
<b>Druh potravin</b>	<b>Způsob uchování</b>	<b>Výrobky</b>
<b>Maso, ryby, vejce a výrobky z nich</b>	Bez tepelného působení	Sled'ové filety (v pepřové omáčce, v paprikové omáčce, v ochuceném rostlinném oleji), Uzené šproty v řepkovém oleji, Tuňákový salát (s rýží, červenou paprikou, mrkví, černými olivami a kapary, Mexiko, Western), Filet z lososa, Tuňák (ve vlastní šťávě, ve slunečnicovém oleji), Filety z makrely v ochuceném oleji, Vepřové maso, Chalupářské vepřové maso, Krutí maso, Vepřová paštika (jemná, pikantní, hrubozrnná, játrová), Vepřové koleno s vepřovým masem
	Chlazené výrobky	Vídeňské párky, Debrecínské párky, Lahůdkové kuřecí párky, Štrasburské párky, Frankfurtské párky, Uherská klobása, Vepřové párečky, Slezská klobása, Premium myslivecká klobása, Špekáčky, Paštika (mandlová, husí, kachní, se zeleným pepřem), Francouzská paštika s provensálským kořením
	Mražené výrobky	Rýžová pánev na řecký způsob s kořeněným vepřovým masem a zeleninou, Rýžový pokrm na španělský způsob s kousky tresky, slávkami, křehkými kuřecími prsy, krevetami a zeleninou, Vepřové kousky gyros na řecký způsob
<b>Škrob, luštěniny, olejnatá semena</b>	Bez tepelného působení	Bramborový škrob, Pudink (čokoláda, vanilka)
<b>Mlýnské, pekařské a cukrářské výrobky, těstoviny a těsta</b>	Bez tepelného působení	Pohanková kaše s pekanovými ořechy, Proteinový koktejl (čokoládový s kokosem, banánový), Ovesná kaše bez lepku (s čokoládou a kešu ořechy, s rakytníkem), Vícezrnné plátky, Granola bez lepku, Čokoládové polštářky s náplní, Pohanková kaše cereální; Combino Penne/Fusili bez lepku; Tastino chléb bez lepku; Balviten chléb bez lepku, Mini bagety bez lepku Piškoty bez lepku, Kukuřičná strouhanka, Polomáčená oplatka, Polomáčené sušenky bez lepku, Bezlepkové sušenky, Bio rýžové chlepbíčky polomáčené (v hořké čokoládě, v mléčné čokoládě, v mléčné čokoládě s kokosem)
	Chlazené výrobky	Bramborové noky s náplní s hříbkovým krémem
<b>Koření, sůl, hořčice a dochucovadla</b>	Bez tepelného působení	Rajčatová omáčka (s bazalkou, Arrabbiata na těstoviny pikantní, s hovězím masem na boloňský způsob, s olivami na těstoviny, se sýrem Pectorino Romano, se sýrem Ricotta, s lilkem a sýrem), Salsa Dip, Pesto (s bazalkou, s rajčaty a bazalkou), Salátová zálivka ala Hungary, Hrachová polévka se slaninou
<b>Sladidla, med, cukrovinky, kakao, čokoláda</b>	Bez tepelného působení	Tyčinky: Margot, Banány v čokoládě, Milena, Kofila, Kaštaný, Deli (čokoláda, oříšková), Mandlová tyčinka s medem, Sezamová tyčinka, oříšková tyčinka různé druhy, FlapJack (čokoláda, banán, kokos), Raw tyčinka arašidová, tyčinka s ořechem a proteinem (kokos a mandle, pistácie), proteinová tyčinka (čokoláda, vanilka, jahodový cheesecake) Lentilky, Čokoládové vajíčko,

### 4.2.3 Bezpečkové potraviny obchodního řetězce Enapo

Dostupnost speciálních bezpečkových výrobků v rámci tohoto obchodního řetězce byla omezenější než v ostatních řetězcích (nebyly dostupné ani bezpečkové chleby), ovšem přirozeně bezpečkové potraviny se v prodejně samozřejmě vyskytovaly.

Tabulka 7 – Bezpečkové výrobky obchodního řetězce Enapo

<b>Obchod ENAPO</b>		
<b>Druh potraviny</b>	<b>Způsob uchování</b>	<b>Výrobky</b>
<b>Maso, ryby, vejce a výrobky z nich</b>	Bez teplotního působení	Holandské párky, Selský bůček s cibulkou, Utopenci, Utopenci pikant, Paštika s mandlemi, Pražská šunka, BBQ Trhané maso, Spicy Trhané maso, Bůčková pomazánka, Májkrém, Krutí maso ve vlastní šťávě, Klobásová směs, Vepřové maso ve vlastní šťávě, Hovězí maso ve šťávě, Lečo s uzeninou, Maďarský guláš, Chalupářský guláš, vepřový krém Májka, Pali pikantní pomazánka, Matěj, Labužník, Paštika s husími játry, Pasta z uzeného masa, Vepřové ve vlastní šťávě, Favorit, Uzené vepřové maso maso s vejci, Krutí maso s vejci, Krutí maso ve vlastní šťávě, Krutí maso s vejci, Klobásová směs, Vepřové maso ve vlastní šťávě, Hovězí maso ve šťávě, Svačinka 190 g, Májka se zvěřinou, Ryby konzerva: Tuňák různé druhy, Uzené šproty (v oleji), Pomazánka Tuňák, Pomazánka Makrela, Pomazánka Losos, Losos různé druhy, Sardinky (v rajčatové omáčce, v rostlinném oleji, ve slunečnicovém oleji)
<b>Mléko, mléčné výrobky, tuky, oleje</b>	Chlazené výrobky	Choco Fresh Kinder Čokoládové mléčné tyčinky
<b>Škrob, luštěniny, olejnatá semena</b>	Bez teplotního působení	puđink (jahoda, karamel, čokoláda, vanilka, skořice & jablko, hořká čokoláda, smetanová vanilka, jemná pistácie, čokoláda a máta), Protein puđink – vanilka, čokoláda), Škrob pro přípravu masitých jídel, Solamyl, Gustin kukuřičný škrob, Papriková, Brokolicová, Cibulová, Zeleninová pomazánka
<b>Ovoce, zelenina, skořápkové plody, houby, brambory a výrobky z nich</b>	Bez teplotního působení Mražené výrobky	Hranolky, Americké brambory
<b>Mlýnské, pekařské a cukrářské výrobky, těstoviny a těsta</b>	Bez teplotního působení	Kukuřičná polenta, Kukuřičné instantní vločky, Pohankové vločky, Pohanková instantní kaše, Kokosová mouka, Rýžové těstoviny, Sojové kostky, granulát, nudličky Rýžové chlebičky (sýrové, jogurtové, jablko a skořice, v mléčnokakaové polevě, se sójou), rýžová kolečka (sýrové, rajče a bazalka), kukuřičné chlebičky (se solí, s lněným semínkem, s medvědí česnekem, s mléčnou polevou, s hořkou polevou), Kukuřičné plátky, Burizony, Sladká pufovaná rýže, Ovocné křupky, Karamelové burizony

		Ríša kukuřičné krupky, Dexi cereální polštářky s čokoládou, Dr. Oetker Rýžová kaše jablkovo-skořicová Rýže s rajčátky a bazalkou, Kuličky do polévky, Kukuřičné tyčinky s náplní (mléčné, kakaové, kokosové, lískový oříšek)
<b>Koření, sůl, hořčice a dochucovadla</b>	Bez teplotního působení	Omáčky: Ajvar (ostrý i jemný), Čertovská, Milánská, Boloňská, sladkokyselá s ananášem, Zeleninová omáčka na těstoviny, Cikánka, Omáčka sójová, Worcesterová omáčka, Bramborová kaše (se slaninou a cibulí, s mlékem), Hrachová polévka se slaninou, Hrachová polévka, zálivka (francouzská, tzatziki, italská, šopská),
	Chlazené výrobky	Dresinky: Vegan Dressing Tisíc ostrovů, Barbecue Jalapeño, American Burger, Bylinkový s jogurtem, Francouzský s jogurtem, Americký s jogurtem, Ceasar
<b>Sladidla, med, cukrovinky, kakao, čokoláda</b>	Bez teplotního působení	Sněhulky Roksy, Bon Pari, Slavia, Klokánky, Beskydky, Větrovky, Mentolky, Kinder Chocolate, Kinder Maxi Chocolate, Storck Toffifee, Arašidy v cukru, Medvídci, Kyselé rybičky, Vexta, Kyselé žízalky, Jahůdky), Gumíci, Lipo čočky, Mentos dražé různé druhy, Halls, Turecký med, Krowky, Žvýkáci ovocné bonbony, Lipo, Besipky, Snickers, Snickers White, Bounty, M&M's, Flint, Kokosový kmen, Kinder Surprise, Ledová čokoláda, Nugát tyčinka, Sojové řezy, Jsem sladká, KOKO, Toffo, Milánská směs, Margot, Banány v čokoládě, Kofila, Kaštany, Milena, Nugeta, Deli, Lentilky, Kočičí jazyčky, Já pistácie, Já kokos, Já višně), proteinová tyčinka, tyčinka Ořech a protein (pistácie, arašidy, čokoláda), tyčinka 100 % z ovoce, ořechová tyčinka, raw tyčinka

#### 4.2.4 Bezlepkové potraviny obchodního řetězce Albert Hypermarket

Pro prodejny Albert (Hypermarket i Supermarket) exkluzivně dováží své výrobky firma Nature's Promise, která se zabývá výrobou bio, bezlepkových a bezlaktózových výrobků.

Tabulka 8 – Bezlepkové výrobky obchodního řetězce Albert (Hypermarket)

Obchod ALBERT Hypermarket		
Druh potraviny	Způsob uchování	Výrobky
<b>Maso, ryby, vejce a výrobky z nich</b>	Bez teplotního působení	Pomazánka Tuňák (pikant, se zeleninou), Pomazánka rybí se zeleninou, Lososová paštika, vepřový krém Májka, Májka (škvarková, zabíjačková, se zeleným pepřem, s kuřecím masem, s brusinkami, se zvěřinou), Ďáblík čertovská směs, Matěj, Favorit, Pasta z uzeného masa, Bůčková pomazánka, Svačinka, Pekelníkovi tousty, Uzené s vejci, Hovězí maso ve šťávě, Vepřové maso ve vlastní šťávě, Kuřecí maso ve skle, Krutí maso ve vlastní šťávě, Vepřová pečeně uzená, Krutí maso s vejci, Trhané maso (originál, BBQ, Spicy), Lunchmeat vepřový, Párečky pikantní, Dušená šunka výběrová, Párky Hotdogs, Koktejlové párky, Pikantní utopenci, Utopenci, Lečo s uzeninou, Maďarský guláš, Chilli corn carne,

		Filety z makrely v omáčce (s červenými fazolemi a kukuřicí, s barbecue omáčkou), Šproty uzené výběrové v rostlinném oleji, Exotický salát s tuňákem, Salát s tuňákem ve sladkokyselé omáčce, Tuňákový salát různé druhy, Tuňák různé druhy Makrelový salát tomatové omáčce, Tresčí játra, Sled'ové filety (v rajčatové omáčce), Makrela (filety, v oleji, ve vlastní šťávě), Sardinky (ve slaneém nálevu, rostlinném oleji)
	Chlazené výrobky	Kuřecí kung-pao s jasmínovou rýží, Čočková polévka s uzeným masem, Basmati rýže s kuřecím masem v kořeněné omáčce, Jasmínová rýže s kuřecím masem v omáčce, Basmati rýže s kuřecím masem v kořeněné máslové omáčce, Španělský ptáček naruby s rýží, Hovězí na žampionech s rýží; Královská paštika
<b>Škrob, luštěniny, olejnatá semena</b>	Bez tepelného působení	Fazole v rajčatové omáčce, Bílé fazole v kari, Červené fazole (v chilli omáčce, v barbecue omáčce), Fazole Chilli, Fazole pinto charros, Pudink (vanilka, čokoláda, mandle, kokos, smetanový, jahoda, extra karamel, jemná pistácie, jablko & skořice, hořká čokoláda, čokoláda & máta), Panna Cotta, Rýžová kaše, Hraška na zahušťování, Solamyl, Gustin škrob, Kukuřičný škrob, Jemný škrob, Jíška tmavá, Jíška světlá, Hotová hustá směs na zahušťování bez lepku
<b>Ovoce, zelenina, skořápkové plody, houby, brambory a výrobky z nich</b>	Bez tepelného působení	Druid: pomazánka hlíivová
	Mražené výrobky	Americké brambory; Bramborové krokety;
<b>Mlýnské, pekařské a cukrářské výrobky, těstoviny a těsta</b>	Bez tepelného působení	Pohankové vločky, Pohanková krupice, Makaroni, Rýžový papír, Vlasové nudle, Bezlepkové müsli (čokoláda a mandle, jahody a mandle), Cereální kaše (jáhlová, pohanková, rýžová), Pohankové lupínky, Obilná kaše, Třízrná kaše, Pohanková čokoládová kaše, Žloutkové věnečky, Kakaové věnečky, Karamelové sušenky, Ovesné sušenky, Kukuřičné křupky, Vital chléb, Fusilli, Špagety, Křehké plátky amarantové, pohankové, Směs na cizrnové lívanečky, Mouka (pohanková, cizrnová, rýžová, kukuřičná), Kukuřičná strouhanka (křupavá, speciál) Moučná směs na pečení Rýžová kaše s malinami, Bezlepkové piškoty; Čokoládové polštářky s náplní (čokoládovou, vanilkovou), Skořicové lupínky, Křupavá sušenkové kuličky v jemné mléčné čokoládě, Řez Pausa Ciok, Preclíky, Chléb (Pan Multigrano, Pan Rustico, Pan Blanco, Maestro Classic, Maestro Cereale), Sladké žemle, Moučná směs Mix B, Polomáčené sušenky, Polomáčená mléčná sušenka, Arašidová oplatka, Kukuřičné tyčinky s krémovou náplní (čokoládovou, oříškovou, kokosovou, mléčnou), Čokoládové hrudky s plevou, Kokosové sušenky, hrachové chipsy (s česnekem, s mákem), Kukuřičné lupínky,

		<p>Chipsy z hnědé rýže solené s černým pepřem, Kukuřičný snack, Muffiny 2 ks, Kukuřičné křehké plátky, Bio proteinové těstoviny, špagety, špagety ze zelených fazolí, Fusilli, Polenta, Gnocchi,</p> <p>Mouka Jizerka (zelená, zlatá), Rýžové nudle, Kukuřičné placky, Dort Marlenka bez lepku, Marlenka medové kuličky bez lepku</p> <p>Cereální kaše (pohanková, jáhlová), Rýžová kaše s jogurtem, Corn Flakes Gluten Free (med a ořechy, křupavé), Rýžové chlebičky (jablko &amp; skořice, sýrové, s polevou kakaovou, jogurtovou), kukuřičné chlebičky (s mořkou solí, s medvědí česnekem, se lněným semínkem, s kakaovou polevou), Mini rolky (rýže &amp; pohanka, rýže &amp; chia), rýžová kolečka (paprika, rajče a bazalka, sýr), Směs na proteinové palačinky (bez příchutě, čokoládové), Proteinová čokoládová kaše, COOL Shake protein</p>
<b>Koření, sůl, hořčice a dochucovadla</b>	Mražené výrobky	Bramboráky, Pizza salame BZL, Bezlepkové jahodové knedlíky
	Bez tepelného působení	<p>Omáčky: Česneková, Chunky Burger, Brava, Original Steak omáčka, Samba, American burger, Barbecue, Kari, Sojová omáčka (sladká, pikantní, tradiční), Worcester, Čertovská omáčka, Cikánka, Zapékací Hříbková omáčka, 4 druhy sýra omáčka</p> <p>Rybí omáčka, Chilli Sriracha omáčka, Chilli omáčka s česnekem, Sladká chilli omáčka, Buffalo Wings omáčka, Omáčka s chilli papričkami, Pepper Sauce omáčka s chilli papričkami, Nacho sýrová, Guacamole, Omáčka na Enchiladas z červených rajčat a chili, Pizza omáčka, Pesto, 4 Formaggi, Arrabiata, Originale, Olive&amp;Basilico, Napoletana, omáčka (se žlutou cuketou a smetanou, s lilkem a tymiánem, se zelenou cuketou a olivami), Boloňská, Milánská, Neapolská, Basilico, Napoletana, Olivová, sladkokyselá omáčka, sladkokyselá omáčka s ananasem, dressing: Americký, Bylinkový, Česnekový, Francouzský, Jogurtový, Caesar,</p> <p>marináda: medová, krkovička pikantní, Gril, Kuře, česnek a bylinky, Steak, Barbecue, Pepřová, Med &amp; Hořčice, Chilli &amp; Česnek, Brusinková, Švestková,</p> <p>Kari pasta, základ jídla (Kung Pao, Čína), Směs bramborová kaše (s mlékem), Salátová zálivka (řecká, italská, francouzská, šopská, cesar, bylinková, medovo-hořčičná, tzatziki), vývar (kuřecí, zeleninový, hovězí), šťáva k masu, šťáva na čínu, polévka hříbková, Farmářská polévka s červenou čočkou, Hrášková s uzeným masem, Miso polévka, Hrachová se slaninou, Polévka Quinoa (brokolicovo špenátová, tomatová), Polévka červená čočka a kurkuma, Polévka do hrnečku hříbková, Šťáva k vepřovému masu, Hrášková polévka, Mexická rýže, Zlatá rýže se zeleninkou, Rýže se žampiony</p>
	Chlazené výrobky	Marináda (Gyros, Bylinková, Brusinková, Kuře, Medová pikant, Pfeferico, Barbecue, Česneková)

<b>Sladidla, med, cukrovinky, kakao, čokoláda</b>	Bez teplotního působení	Proteinový suk, oříšková tyčinka (seznam a med, arašidy a med, s ořechy a medem, kušu a ořechy, pistácie a mandle), Nugát tyčinka, Rumba, Banán v čokoládě, tyčinka 100 % z ovoce různé druhy, Fit tyčinka Smoothie, Kaštanová, kávová, Jsem sladká, Kokosová, Bongo; Big Shock tyčinka, Deli protein (meruňka, čokoláda, oříšková), KOKO, Deli (pistáci-ová, oříšková), Snickers, Skittles různé druhy, Sněhulky, Bounty, M&M's (chocolate, peanut); Albert Havaj (bílá); Sojové řezy, karamelky, ovocné karamelky, furé s eukalyptovou příchutí, Margot Kuličky, Margot (exotic, tropical, s rozinkami, bílá), Kofila (latte), Kočičí jazýčky, Milena, Kaštany různé druhy, Já pistácie, Já mandle & kokos, (Bánány, Meruňky, Višně) želé v čokoládě, Milánská směs, Lentilky, Větrovky, Klokánky, Beskydky, Bon Pari Tyčinka bezlepková s malinami, RAW tyčinky (kakao, maracuja, kokos, jablko, banán), Proteinová tyčinka (s vanilkovou příchutí v bílé polevě, limetka)
---	-------------------------	---

Albert Hypermarket také nabízí chlazené Albert Fresh bistro výrobky: Salát (Hummus s kuřetem a rajčatovým pestem, Hummus s falafelem a edamame fazolkami, Hummus s paprikovou omáčkou a černou quinoou), Mix salátů s tuňákem a křepelčím vajíčkem, Polévka (krémová tomatová s italským sýrem, Minestrone s extra panenským olivovým olejem, Bohatá polévka s fazolemi cannelloni a brokolicí, Krémová z dýně a mrkviček, Krémová ze zeleného chřestu).

#### 4.2.5 Bezlepkové potraviny obchodního řetězce Albert Supermarket

Albert Supermarket Fresh bistro nabízí: Řecký salát se sýrem feta a olivami, Mix salátů s tuňákem a křepelčím vajíčkem, Salát falafel s rajčaty a kukuřicí, Salát Hummus (s kuřetem a rajčatovým pestem, s falafelem a edamame fazolkami, s paprikovou omáčkou a černou quinoou), polévka (Minestrone s extra panenským olivovým olejem, Bohatá polévka s fazolemi cannelloni a brokolicí, Krémová z dýně a mrkviček, Krémová ze zeleného chřestu).

Tabulka 9 – Bezlepkové výrobky obchodního řetězce Albert (Supermarket)

Obchod ALBERT Supermarket		
Druh potraviny	Způsob uchování	Výrobky
<b>Maso, ryby, vejce a výrobky z nich</b>	Bez teplotního působení	Májka (škvarková, zabijačková), Krutí s vejci, Ďáblík čertovská směs, Uzené s vejci, Matěj, Favorit, Bůčková pomazánka, Svačinka, Pekelníkovi tousty (kuřecí), Párečky pikantní, Utopenci Dušená šunka výběrová, Párky Hotdogs, Pikantní utopenci, Hovězí maso ve šťávě, Vepřové maso ve vlastní šťávě Vepřové maso ve vlastní šťávě, Kuřecí maso ve skle, Vepřová pečeně uzená,

		Hovězí guláš po babicku, Maďarský guláš, Trenčanské jemné párky s fazolí, Lososová paštika, Losos ve vlastní šťávě, Lososový krém, Tuňák s vejci, Pomazánka Tuňák, tuňákový salát (Mexico, s kukuřicí, Texana, Fazolový mix, California, Mediteranean, Quinoa, Exotic, Italiano, Western), Salát s tuňákem ve sladkokyselé omáče, Exotický salát s tuňákem, Tuňákový krém, Tuňák (v pikantním oleji, ve slunečnicovém oleji s uzenou příchutí, ve vlastní šťávě, v rajčatové omáče), Makrela (uzené filety v oleji, ve vlastní šťávě), Sled' filety, Sardinky ve slunečnicovém oleji (s chilli, s citronem), Sardinky (ve vlastní šťávě, ve slaném nálevu, v rostlinném oleji) Uzené šproty v rostlinném oleji, Makrelový salát se zeleninou v tomatové omáče,
	Chlazené výrobky	Hovězí na žampionech s rýží, Španělský ptáček naruby s rýží, Basmati rýže s kuřecím masem v kořeněné máslové omáče, Kuřecí Kung-pao s jasmínovou rýží, Basmati rýže s kuřecím masem v kořeněné omáče,
<b>Škrob, luštěniny, olejnatá semena</b>	Bez teplotního působení	puđink vanilkový; Hraška (na zahušťování, na obalování), Fazole v rajčatové omáče, Bílé fazole v kari, Červené fazole (v chilli omáče, v barbecue omáče)
<b>Ovoce, zelenina, skořápkové plody, houby, brambory a výrobky z nich</b>	Bez teplotního působení	Pomazánka (papriková, hlívková)
	Mražené výrobky	Americké brambory
<b>Mlýnské, pekařské a cukrářské výrobky, těstoviny a těsta</b>	Bez teplotního působení	Pohanková kaše (čokoládová), Jáhlová kaše, těstoviny (Kolíneka, špagety, rýžové nudle), Směs na pečení chleba, Směs na pečení, Vital chléb, Mysli bezlepkové čokoláda a mandle, Corn Flakes Gluten Free (med a ořechy, křupavé), Polštářky s čokoládovou náplní, Čokoládové hrudky, Sušenky se skořicí a kakaem, Kukuřičné tyčinky s kakaovou náplní, Ovesné sušenky, Křupavé kuličky v čokoládě, Řezy v kakaové polevě, Chléb (Pan Blanco, Pan Multigrano, Pan Rustico, Maestro Classic, Maestro Cereale), Preclíky, Moučná směs Mix B, Arašídová oplatka, Piškoty, Polomáčné oplatky, Mouka Jizerka, Kukuřičná strouhanka, Jíška tmavá, světlá, Kukuřičný škrob, Solamyl, Gustin škrob, Hustá směs k zahušťování bez lepku, Kukuřičné placky, Chlebičky rýžové (jogurtové, jablko & skořice, s polevou kakaovou, kukuřičné chlebičky (s medvědí česnekem, s kakaovou polevou), Pohankové chlebičky, Mini rolky (rýže & pohanka, rýže & chia), Rýžová kolečka rajče a bazalka, Rýžový medvídek s mléčnokakaovou polevou, kukuřičné křupky
<b>Koření, sůl, hořčice a dochucovadla</b>	Bez teplotního působení	Směs na cizrnové lívanečky, Polévka hrachová se slaninou bez lepku, Bramborová kaše s mlékem, Omáčky: s chilli papričkami, Worchesterová, Sladkokyselá s ananasem, Bolognese rajčatová omáčka se zeleninou a hovězím masem, Rajčatová omáčka (s bazalkou, se zelenými



		a černými olivami), Barbecue, Česneková, Cikánka, Čertovská omáčka, Boloňská s masem, Boloňská, Neapolská, Milánská, Pesto, Napoletana, Olive & Basalics, Pizza, 4 Formaggi, Arrabiata, Červené pesto, omáčka (se žlutou cuketou a smetanou, s lilkem a tymiánem), Samba, Steaková omáčka (chilli&česnek, med&hořčice, brusinková), Zapékací Hříbková omáčka, omáčka 4 druhy sýra, Sójová tradiční omáčka, Dresink: Americký, Bylinkový, Francouzský, Jogurtový Směs (na zapečené kuře se žampiony a smetanou, na šťavnaté kuře s bylinkami provensál, na zapečené kuře se čtyřmi druhy sýrů), Farmářská polévka s červenou čočkou, Polévka Hrachová s uzeným masem, Hrachová se slaninou, Šťáva k masu, Vývar (zeleninový, kuřecí, hovězí), Hrachová polévka, Červené fazole v chilli omáčce, Bílé fazole v rajčatové omáčce
<b>Sladidla, med, cukrovinky, kakao, čokoláda</b>	Chlazené výrobky Bez tepelného působení	Marináda Prokast: Bylinková, Pečené maso, Guláš; Hellmann's: Dresink Tisíc ostrovů, Francouzský, Smoky Caesar, Tyčinky: Proteinová (čokoláda, vanilka), Ořechová (s ořechy a medem, kešu a ořechy, pistácie a mandle), Proteinový suk, Tyčinka 100 % z ovoce různé druhy, Banán v čokoládě, Snickers, Havaj (bílá), Kaštanová, Kávová, Jsem sladká, Kokosová, Bongo, Sojové řezy, Margot (exotic, tropical, s rozinkami, bílá), Kofila, Milena, Kaštany různé druhy, Já pistácie, Já mandle & kokos, (Banány, Meruňky, Višně) želé v čokoládě, Deli protein (meruňka, čokoláda, oříšková), KOKO, Deli (pistáciová, oříšková), Bounty, Tyčinka bezlepková s malinami, Flapjack (pekan, brusinka), Raw tyčinka Bon Pari, Slavia, Klokánky, Beskydky, Hašlerky, Tic tac, Halls, Pez hroznový cukr, Mentol, Skittles různé druhy, Sněhulky, M&M's (chocolate, peanut), Ledové čokoládky, Karamelky, ovocné karamelky, furé s eukalyptovou příchuť, Margot Kuličky, Milánská směs, Lentilky

#### 4.2.6 Bezlepkové potraviny obchodního řetězce Tesco

Tesco také nabízí svou vlastní značku bezlepkových výrobků – Tesco Free From.

Tabulka 10 – Bezlepkové výrobky obchodního řetězce Tesco

Obchod TESCO		
Druh potraviny	Způsob uchování	Výrobky
Maso, ryby, vejce a výrobky z nich	Bez tepelného působení	Sušené maso (hovězí, krůtí, vepřové), Favorit, vepřový krém Májka, Matěj, Dáblík čertovská směs, Paštika s husími játry, Pražská šunka, Moravské uzené, Krůtí maso s vejci, Uzené vepřové maso s vejci, Vepřové maso ve vlastní šťávě, Luncheon meat, BBQ Trhané maso, Lečo s uzeninou, EasyCup Maďarský guláš, EasyCup Segedínský guláš, Chalupářský guláš, Krůtí maso ve vlastní šťávě, Vepřové maso ve vlastní šťávě, Maso z divočáka po myslivecku, Utopenci, Krůtí s vejci, Pekelníkovi tousty kuřecí, Hovězí maso, Šproty (v rostlinném oleji, v rajčatové omáčce), Sardinky (v to-



		matové omáčky, ve slunečnicovém oleji – s citronem, s česnekem, s chilli), Paté Tuňákový krém (s feferonkou), Tuňák (v olivovém oleji, ve vlastní šťávě, ve slunečnicovém oleji s uzenou příchutí, v rostlinném oleji s chilli, ve slunečnicovém oleji s příchutí citronu), Hotový pokrm ze zeleniny a tuňáka různé druhy, Tuňákový salát (Quinoa, Mexiko, Fazolový mix), Paté Lososový krém, Sardelové filety v oleji, Tresčí játra ve vlastním oleji (s citronem, s olivou), Makrela uzené filety v oleji, Mušle ve slunečnicovém oleji s uzenou příchutí, Kalamáry ve slunečnicovém oleji;
	Chlazené výrobky	Vepřová pečeně na šťávě s bramborovou kaší, Sladkokyselá omáčka s kuřecím masem a vařenou rýží, Kořeněná cibulovo-smetanová omáčka Tikka Masala s vařenou basmati rýží a pečeným kuřecím masem, Kuřecí korma s rýží, Chilli Con Carne s rýží, Čočka na kyselo s uzenou kýtou,
	Mražené výrobky	Maso na Hamburger
<b>Mléko, mléčné výrobky, tuky, oleje</b>	Chlazené výrobky	Kinder Choco Fresh tyčinky
<b>Škrob, luštěniny, olejnatá semena</b>	Bez tepelného působení	Pudink (vanilka, čokoláda, vanilka, kokos, kakao, jahoda, malina, máta a čokoláda, pistácie), Protein pudink (vanilka, čokoláda), Solamyl, Kukuřičný škrob, Gustin, Červené fazole s kukuřicí (v chilli omáčky, v barbecue omáčky), Bílé fazole (v rajčatové omáčky pálivé, v kari omáčky)
<b>Ovoce, zelenina, skořápkové plody, houby, brambory a výrobky z nich</b>	Chlazené výrobky	Pečené brambory, Gratinované brambory
	Mražené výrobky	Americké brambory
<b>Mlýnské, pekařské a cukrářské výrobky, těstoviny a těsta</b>	Bez tepelného působení	Mouka: Jizerka, Pohanková mouka, Rýžová mouka, Kukuřičná mouka hladká, Těstoviny: Lasagne, špagety, penne a fusilli, Rýžové nudle; Kukuřičná krupice jemná, Kukuřičná kaše, Směs na tmavý chleba, Ciabatta, chléb (Pan Multigrano, Pan Rustico, Pan Blanco, Pan Bauletto, Panfette a Maestro Cereale), Bageta, Muffin, Toustový chléb (světlý a celozrnný), Briošky, Briošky s kousky čokolády, Housky, Housky celozrnné, Mini bagety, Hamburgerové housky, Oplatka (arašídová, kávová, citronová, vanilková, oříšková, mléčná polomáčená oplatka), Polomáčené sušenky, Plněná sušenka, medový dortík Marlenka s oříšky, Věnečky, Oplatky s oříškovým krémem, Polomáčené oplatky, Cookies, Preclíky, Crackerové pečivo, Máslové sušenky, Piškoty, Kakaové sušenky s vanilkovým krémem, Cereální polštářky s náplní, Medové kroužky, Čokoládové rýžové lupínky, Sušenky, Oplatkové tyčinky, Kakaová pochoutka z kakaového másla, Obilné kuličky, Kuku-

		<p>řičné trubičky plněné krémem (kokos, lískoříškové, jahoda, tiramisu), Rýžová kaše (meruňková, jablko – skořice), Gris-sini tyčinky, Instantní rýžová nudlová polévka (kuřecí, česneková),</p> <p>Cereální kaše (pohanková, rýžová), Dětská instantní kaše, Kaše Runní ptáče různé příchutě, Kukuřičné křupky (solené, jemně solené, pomeranč, jahoda), Ovocné kroužky, Ovocné kuličky, Kroužky jablko a skořice, kukuřičný snack (bez soli, borůvka, mango), Křehké tyčinky kukuřičné, Křehké tyčinky kukuřičné s modrým sýrem, Rýžové chlebičky (paprika, sýr, rajče s bazalkou, s kukuřicí, se sójou, s polevou), Kukuřičné chlebičky (s mořskou solí, s lněným semínkem, s medvědí česnekem, polomáčené), rýžové plátky příchutí kysaná smetana a cibule, Křehké plátky kukuřičné se sýrem, křehké plátky rýžové;</p> <p>Indická rýže s kari a zeleninkou, Celozrnná rýže se zeleninkou, Celozrnná středozevní rýže, Rýže s rajčátky a bazalkou, Rýže se žampiony, Zlatá rýže se zeleninkou, Thajská rýže a sladké chilli,</p>
	Chlazené výrobky	Babické listové těsto; Bramborové noky
	Mražené výrobky	Bramborové knedlíky s uzeným masem,
<b>Koření, sůl, hořčice a dochucovadla</b>	Bez tepelného působení	<p>zálivka (francouzská, tzatziki, italská), dressing: Česnekový s jogurtem, Franzouzský, Jogurtový, Modrý sýr, Balsamico, Vegan dressing (tisíc ostrovů, zahradní bylinky &amp; česnek);</p> <p>omáčky: Bolognese rajčatová omáčka se zeleninou a hovězím masem, Napoletana, Barbecue, Bylinková, Česneková, Rajčatovo papriková omáčka ostrá, Chilli omáčka, Boloňská omáčka, Bolognese Extra, 4 Formaggi, Olive &amp; Basilico; Sweet &amp; Sour omáčka, Samba, Brava, Chilli česnek, Chunky burger,</p>
<b>Sladidla, med, cukrovinky, kakao, čokoláda</b>	Bez tepelného působení	<p>Snickers, Bounty, Bounty v hořké čokoládě, Kofila, Milena, Margot, Já mandle &amp; kokos, Já pistácie, Já višně v hořké čokoládě, Deli (pistácie, čokoláda, oříšková), Deli protein (meruňková, čokoládová, oříšková), Koko, Kaštiny různé druhy, Meruňky v čokoládě, Višně v čokoládě, Banány v čokoládě, Tyčinka (s arašídů a kešu, arašídová s mandlemi a pistáciemi), Tyčinka s kokosem, Jsem Kokosová – tyčinka s příchutí vaječný likér, Flint (s tmavou polevou, s bílou polevou), ořechová tyčinka (pistácie a slunečnice, kešu a mandle, mandle a čokoláda), Raw tyčinka (s jablky a skořicí, s kokosem a kešu, s lískovými ořechy a kakaem), Rýžová tyčinka (v mléčné čokoládě, s quinoou v mléčné čokoládě), protein tyčinka (jahoda, vanilka, s arašídů), Rumba, Nugát, Sójový suk (duo, klasik, proteinový), Bongo</p>

## 5 NÁVRH VHODNÉ SKLADBY STRAVY A JEJÍ MNOŽSTVÍ PRO CELIAKY

Pro odvození návrhu stravní dávky na obyvatele se vychází z předpokladu, že muž je vysoký 180 cm a váží 80 kg a žena je vysoká 170 cm a váží 65 kg. Z tabulek níže lze zjistit, že stravní dávka pro nepracující ženu, pro děti od 7 do 10 let a pro dívky od 11 do 18 let je totožná. Stejně velká je také dávka pro nepracující muže a pro chlapce od 11 do 18 let. (Lukášková et al., 2014)

Tabulka 11 – Stravní dávky pro pracující muže (Lukášková et al., 2014)

Energetický a nutriční ukazatel	Dávka na osobu a na den	Jednotka
<b>Energetická hodnota</b>	14 560	kJ
<b>Bílkoviny</b>	117	g
<b>Tuky</b>	126	g
<b>Sacharidy</b>	510	g

Tabulka 12 – Stravní dávky pro pracující ženy (Lukášková et al., 2014)

Energetický a nutriční ukazatel	Dávka na osobu a na den	Jednotka
<b>Energetická hodnota</b>	10 000	kJ
<b>Bílkoviny</b>	75	g
<b>Tuky</b>	75	g
<b>Sacharidy</b>	352	g

Tabulka 13 – Stravní dávky pro nepracující ženy (Lukášková et al., 2014)

Energetický a nutriční ukazatel	Dávka na osobu a na den	Jednotka
<b>Energetická hodnota</b>	9 000	kJ
<b>Bílkoviny</b>	70	g
<b>Tuky</b>	65	g
<b>Sacharidy</b>	321	g

Tabulka 14 – Stravní dávky pro nepracující muže (Lukášková et al., 2014)

Energetický a nutriční ukazatel	Dávka na osobu a na den	Jednotka
<b>Energetická hodnota</b>	11 000	kJ
<b>Bílkoviny</b>	80	g
<b>Tuky</b>	75	g
<b>Sacharidy</b>	408	g

Tabulka 15 – Stravní dávky pro děti (Lukášková et al., 2014)

	Děti ve věku 4 – 6 let	Děti ve věku 7 – 10 let a dívky ve věku 11 – 18 let	Chlapci ve věku 11 – 18 let
<b>Energetická hodnota</b>	7 000 kJ	9 000 kJ	11 000 kJ
<b>Bílkoviny</b>	60 g	70 g	80 g
<b>Tuky</b>	55 g	65 g	75 g
<b>Sacharidy</b>	234 g	321 g	408 g

Potraviny by měly být zdravotně nezávadné, chutné, lehce připravitelné a nutričně vyvážené. Je třeba vědět kolik potravin, komu a jakým způsobem přidělit v daný časový okamžik. Z navržených stravních dávek lze sestavit jídelní lístky. (Novák et al., 2003)

### 5.1 Modelové jídelní lístky a jejich nutriční vyhodnocení

Návrh lístků proběhl na základě výsledků předešlé analýzy s ohledem na výživové potřeby zvolených skupin obyvatelstva. Dále byly zadány tři podmínky výběru – potraviny musí: být trvanlivé, bezpečné a musí mít dobré skladovací podmínky. Strava musí být také navržena tak, aby byla co nejchutnější pro co největší počet lidí, skládat se z co nejstandardnější stravy a neobsahovala zapáchající, pálivé či jinak obtěžujících potravin (především s ohledem, že by potraviny konzumovaly také děti). Pokud je třeba sestavit stravu dietní, je třeba počítat s určitými omezeními – výběr potravin například nemusí být tak pestrý jako v případě stravy běžné – nedietní. Dále byly vybrány především potraviny, které jsou co nejdostupnější v obchodních sítích.

V následující podkapitole byly vytvořeny modelové jídelní lístky s konkrétními potravinami a jejich hmotnostmi pro vybrané skupiny obyvatel. Lístky byly vytvořeny na 7 dnů

s předpokladem, že bude dostupná chladírenská technika a možnost ohřevu. Následně byly lístky také nutričně vyhodnoceny aplikací Kalorické tabulky a procentuálně srovnány s nutričními hodnotami, které je třeba pro tyto skupiny obyvatel získat (hodnoty uvedené v tabulkách výše v této kapitole práce).

Tabulka 16 – Jídelní lístek č. 1

Společná strava	Dítě 4 – 6 let	Dítě 7 – 10 let, dívka 11 – 18 let, žena nepracující	Pracující žena	Chlapec 11 – 18 let, nepracující muž	Pracující muž
<b>Snídaně</b>	Banán 1 ks (110 g), teplé mléko polotučné 200 ml	Banán 1 ks, Jablko Golden Delicious 150 g	teplé mléko polotučné 250 ml, jablko Golden Delicious 150 g	teplé mléko polotučné 250 ml, jablko Golden Delicious 150g, banán 1 ks	teplé mléko polotučné 250 ml, jablko Golden Delicious 150g, banán 1 ks
<b>Svačina I</b>	Sušené švestky bez pecek K-Classic 50 g +	Jablko Golden Delicious 150 g	Káva s mlékem a 2 cukry	Banán – 1 ks, káva s mlékem a 2 cukry	Káva s mlékem a 2 cukry, hroznový cukr 39 g
<b>Oběd</b>	Hamé Easy Cup Segedínský guláš	guláš 300 g + Chléb Schar Pan Rustico – 1 krajíc (25 g)	guláš 400 g + brambory vařené 200 g	guláš 400 g + brambory vařené 200 g	guláš 400 g + brambory vařené 200 g
<b>Svačina II</b>	Proteinový koktejl banánový Semix (30 g) +	-	Deli pistáciová XXL (50 g)	Deli pistáciová XXL (50 g)	Deli pistáciová XXL (50 g)
<b>Večeře</b>	maso s vejci	maso s vejci	maso	maso s vejci	Maso s vejci

Uzené maso s vejci Viva, Chléb Schar Pan Rustico, Rajče keříčkové, okurka salátová, Ovocný čaj s cukrem 200 ml	120 g, chleba 50 g, 1 kus rajče (120 g), okurka 50 g	120 g, Chléb 75 g, Rajče, 75 g okurka	s vejci 120 g, Chléb 100 g, Rajče, 75 g okurka	120 g, Chodura Vídeňské párky – 1 ks (46 g), Kečup Heinz 20 g, Chléb 100 g, Rajče, 75 g okurka	120 g, Chodura Vídeňské párky – 2 ks (92 g), Kečup Heinz 20 g, Chléb 100 g, Rajče 3 ks, 100 g okurka
--	--	---------------------------------------	--	--	--

Tabulka 17 – Nutriční vyhodnocení jídelního lístku č. 1

	Dítě 4 – 6 let	Dítě 7 – 10 let, dívka 11 – 18 let, žena nepracující	Pracující žena	Chlapec 11 – 18 let, nepracující muž	Pracující muž
<b>Sacharidy (g)</b>					
Snídaně:	71,3	82,6	70,6	94,8	94,8
Svačina I:	44,5	37,6	61,8	72,3	72,3
Oběd:	28,7	54,8	54,8	54,8	78,4
Svačina II:	9	46,9	46,9	46,9	46,6
Večeře:	42,2	62,3	62,3	68,1	79,2
Celkem:	196 (83 %)	284 (88 %)	296 (84 %)	337 (82 %)	372 (72 %)
<b>Tuky (g)</b>					
Snídaně:	7,2	4,4	7,9	8,2	8,2
Svačina I:	0,6	0,9	1,2	1,2	1,2
Oběd:	29,1	38,2	38,2	38,2	76,6
Svačina II:	1,2	7,9	7,9	7,9	7,9
Večeře:	16,7	17,9	17,9	30,7	43,9
Celkem:	54,6 (99 %)	69,3 (106 %)	73 (97 %)	86,1 (114 %)	137 (108 %)
<b>Bílkoviny</b>					

<b>(g)</b>					
Snídaně:	13,8	7,9	15,1	16,4	16,4
Svačina I:	2,05	2,5	4,1	2,8	2,8
Oběd:	13,9	19,9	19,9	19,9	37,1
Svačina II:	16,5	17,9	17,9	17,9	17,9
Večeře:	18,5	20,6	20,6	27,3	36,2
Celkem:	64,7 (107 %)	69,1 (98 %)	77,6 (103 %)	84,3 (105 %)	110 (94 %)
<b>Energetická hodnota</b>					
<b>(kJ)</b>					
Snídaně:	1707	1728	1790	2223	2223
Svačina I:	920	779	1212	1387	1387
Oběd:	1820	2668	2668	2668	4776
Svačina II:	471	1394	1394	1394	1394
Večeře:	1649	2099	2099	2928	3887
Celkem:	6567 (93 %)	8669 (96 %)	9164 (91 %)	10 600 (96 %)	13 667 (93 %)

Tabulka 18 – Jídelní lístek č. 2

	<b>Dítě 4 – 6 let</b>	<b>Dítě 7 – 10 let, dívka 11 – 18 let, žena ne- pracující</b>	<b>Pracující žena</b>	<b>Chlapec 11 – 18 let, ne- pracující muž</b>	<b>Pracující muž</b>
<b>Snídaně:</b>	-	-	-	-	Chléb Pan
Dr. Oetker Meruňková kaše balení 52 g, čaj s medem a citronem, hruška – 1 ks (160 g) +					Blanco 2 ks (40 g)
<b>Svačina I:</b>	banán ½	Banán – 1	Banán, roz-	Banán, roz-	Banán, roz-

	ks (cca 60 g)	ks (110 ks) teplé mléko polotučné 200 ml	pustná káva s cukrem	pustná káva s cukrem, hroznový cukr 39 g	pustná káva s cukrem, hroznový cukr 39 g
<b>Oběd:</b>	Chléb 50 g	chléb 75 g,	chléb 75 g,	chléb 75 g,	chléb 75 g,
Vitana Hra- chová polévka se slaninou 250 ml + chléb Pan Rustico, Hamé EasyCup Lečo s klobásou + brambory va- řené	Lečo s klobásou 200 g, brambory 100 g,	Lečo s klobásou 300 g, brambory 150 g,	Lečo s klobásou 400 g, bram- bory 200 g,	Lečo s klobásou 400 g, bram- bory 200 g	Lečo s klobásou 400 g, brambory 200 g,
<b>Svačina II:</b>	Celita Proteinový suk 1 ks (45 g)	Celita Pro- teinový suk 1 ks (45 g)	Celita Pro- teinový suk 1 ks (45 g), teplé polo- tučné mléko 200 ml	teplé polo- tučné mléko 200 ml, Ori- on Kaštany v bílé čoko- ládě	teplé polotučné mléko 200 ml, Orion Kaštany v bílé čokoládě, Celita Protei- nový suk
<b>Večeře:</b>	maso 120 g, chléb 75 g, rajče	maso 150 g, Chléb 100 g, rajče	130 g, Chléb 100 g, 2 ks rajče	maso 130 g, Chléb 100 g, 2 ks rajče	maso 200 g, Chléb Pan Rus- tico 100 g, Chléb Pan Blanco 60 g, 2 ks rajče



Tabulka 19 – Nutriční vyhodnocení jídelního lístku č. 2

	Dítě 4 – 6 let	Dítě 7 – 10 let, dívka 11 – 18 let, žena ne- pracující	Pracující žena	Chlapec 11 – 18 let, ne- pracující muž	Pracující muž
<b>Sacharidy</b>					
<b>(g)</b>					
Snídaně:	75,5	75,5	75,5	75,5	115,9
Svačina I:	13,2	33,9	37,2	71,9	71,9
Oběd:	71,3	100,2	118,1	118,1	118,1
Svačina II:	19,4	19,4	29,1	33,9	53,4
Večeře:	39,8	51,4	55,7	56,1	81,6
Celkem:	219 (93 %)	280 (87 %)	316 (89 %)	356 (87 %)	441 (86 %)
<b>Tuky (g)</b>					
Snídaně:	3,7	3,7	3,7	3,7	16,1
Svačina I:	0,1	3,3	0,3	0,6	0,6
Oběd:	20,9	30,7	39,9	39,9	39,9
Svačina II:	8,1	8,1	11,1	21,9	30,1
Večeře:	9,7	12,2	11,2	12,5	17,3
Celkem:	42,6 (77 %)	58 (89 %)	66,1 (88 %)	78,5 (104 %)	104 (82 %)
<b>Bílkoviny</b>					
<b>(g)</b>					
Snídaně:	5,44	5,44	5,4	5,4	10,6
Svačina I:	0,72	8,08	1,6	1,6	1,6
Oběd:	17,38	23,7	29,1	29,1	29,1
Svačina II:	9,9	9,9	16,7	11,8	21,7
Večeře:	27,21	33,98	31,2	35,1	46,2
Celkem:	60,6 (101 %)	81,1 (115 %)	83,9 (111 %)	83 (103 %)	109 (93 %)
<b>Energetická hodnota</b>					

<b>(kJ)</b>					
Snídaně:	1502	1502	1502	1502	2761
Svačina I:	236	829	659	1267	1267
Oběd:	2320	3288	4018	4018	4018
Svačina II:	814	814	1211	1603	2418
Večeře:	1489	1896	1884	1996	2810
Celkem:	6361 (90 %)	8330 (92 %)	9274 (92 %)	10386 (94 %)	13274 (91 %)

Tabulka 20 – Jídelní lístek č. 3

	<b>Dítě 4 – 6 let</b>	<b>Dítě 7 – 10 let, dívka 11 – 18 let, žena ne- pracující</b>	<b>Pracující žena</b>	<b>Chlapec 11 – 18 let, nepracující muž</b>	<b>Pracující muž</b>
<b>Snídaně</b>	Jogurt 80 g, Chléb 50 g, mléko 200 ml	Jogurt 130 g, Chléb 50 g, mléko 250 ml	Jogurt 130 g, Chléb 75 g, mléko 250 ml	Jogurt 130 g, Chléb 75 g, mléko 250 ml	Jogurt 130 g, Chléb 75 g, mléko 250 ml, med 15 g, máslo 25 g
<b>Svačina I:</b> Banán (110 g) +	Čaj s medem a citronem 200 ml	Čaj s medem a citronem 200 ml	Káva s mlékem a 2 cukry 220 ml	Káva s mlékem a 2 cukry 220 ml	Káva s mlékem a 2 cukry, oplatek Maxisport Protein Kex vanilka
<b>Oběd:</b> Vitana Rajska polévka, Otma Gurmán Boloňská omáčka, těstoviny SamMills	Polévka 250 ml, omáčka 175 g + těstoviny 50 g	polévka 250 ml + Chléb 50 g, omáčka 175 g + těstoviny 60 g	polévka 250 ml + Chléb 50 g, omáčka 175 g + těstoviny 70 g	polévka 250 ml + Chléb 50 g, omáčka 350 g + těstoviny 80 g	polévka 300 ml + Chléb 100 g, omáčka 350 g + těstoviny 90 g
<b>Svačina II:</b>		-	Čaj	Čaj	Čaj s medem a

Bongo kokosová tyčinka – balení (40 g) +			s medem a citronem 200 ml	s medem a citronem 200 ml	citronem 200 ml
<b>Večeře:</b>	Tuňák 150 g, máslo 20 g, Chléb 50 g, rajče 1 ks	Tuňák 150 g, máslo 20 g, Chléb 75 g, rajče 1 ks	Tuňák 150 g, máslo 30 g, Chléb 100 g, rajče 1 ks	Tuňák 150 g, máslo 25 g, Chléb 100 g, rajče 1 ks	Tuňák 200 g, máslo 35 g, Chléb (125 g, rajče 2 ks

Tabulka 21 – Nutriční vyhodnocení jídelního lístku č. 3

	Dítě 4 – 6 let	Dítě 7 – 10 let, dívka 11 – 18 let, žena nepracující	Pracující žena	Chlapec 11 – 18 let, nepracující muž	Pracující muž
<b>Sacharidy (g)</b>					
Snídaně:	60	69,4	80,4	80,4	92,9
Svačina I:	38,2	38,2	38,3	38,3	48,7
Oběd:	83,2	113,1	120,9	157,1	190
Svačina II:	24,6	26,6	38,6	38,6	38,6
Večeře:	26,8	37,8	48,9	48,9	64,6
Celkem:	233 (99 %)	283 (88 %)	327 (92 %)	363 (89 %)	435 (85 %)
<b>Tuky (g)</b>					
Snídaně:	13,6	19,9	20,5	20,5	41,2
Svačina I:	0,24	0,3	0,9	0,9	12,9
Oběd:	10,9	12,1	12,2	21,7	23,2
Svačina II:	10,9	10,9	10,9	10,9	10,9
Večeře:	19,2	19,8	28,7	24,6	34,1
Celkem:	54,9 (99 %)	63 (96 %)	73,2 (97 %)	78,6 (104 %)	122 (97 %)
<b>Bílkoviny (g)</b>					
Snídaně:	14,9	20,3	21,2	21,2	21,4

Svačina I:	1,3	1,3	2,9	2,9	15,8
Oběd:	6,7	9,2	9,7	12,7	15,5
Svačina II:	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7
Večeře:	41,2	42,2	43,2	43,1	57,9
Celkem:	65,8 (109 %)	74,6 (106 %)	78,7 (104 %)	81,7 (102 %)	112 (95 %)
<b>Energetická hodnota (kJ)</b>					
Snídaně:	1817	2301	2540	2540	3519
Svačina I:	673	673	710	710	1564
Oběd:	1932	2556	2703	3721	4410
Svačina II:	847	847	1087	1087	1087
Večeře:	1888	2126	2674	2520	3399
Celkem:	7157 (102 %)	8504 (94 %)	9714 (97 %)	10577 (98 %)	13979 (96 %)

Tabulka 22 – Jídelní lístek č. 4

	Dítě 4 – 6 let	Dítě 7 – 10 let, dívka 11 – 18 let, žena ne- pracující	Pracující žena	Chlapec 11 – 18 let, nepracující muž	Pracující muž
<b>Snídaně:</b> Kávoviny Par- dubice Piškoty (1 ks = 1 g), vanilkový pu- dink Dr. Oetker	Piškoty 20 g, pudink 145 g	Piškoty 20 g, pudink 145 g	Piškoty 30 g, pudink 155 g, kakao 250 ml	Piškoty 30 ks (30 g), pudink 155 g, kakao 250 ml	Piškoty 30 g, pudink 200 g, kakao 250 ml
<b>Svačina I:</b> jablko Idared +	Mléko polotučné 200 ml, jablko ½ ks (115 g)	Mléko po- lotučné 250 ml, jablko 1 ks	jablko 1 ks, čaj s medem a citro- nem	jablko 1 ks, čaj s medem a citronem, hroznový	jablko 1 ks, čaj s medem a citro- nem, hroznový cukr 39 g

				cukr 39 g	
<b>Oběd:</b>	polévka	polévka	polévka	polévka 250 ml, guláš 410 g,	polévka 300 ml, guláš 420 g, Chléb 125 g
Knorr Sýrová polévka s brokolicí,	200 ml, guláš 225 g, Chléb 75 g	250 ml, guláš 311 g, Chléb 100 g	250 ml, guláš 350 g, Chléb 100 g	Chléb 100 g	
Hamé Chalupářský guláš, Chléb Schar Pan Rustico					
<b>Svačina II:</b>	Kuličky 45 g, švestky 80 g	kuličky 45 g, švestky 80 g	kuličky 45 g, švestky 80 g	kuličky 45 g, švestky 60 g	kuličky 50 g, švestky 60 g
Rej Kukuřičné kuličky, sušené švestky					
<b>Večeře:</b>	kuřecí 90 g, chléb 75 g,	kuřecí 90 g, Chléb 75 g, rajče	kuřecí 80 g, Chléb 75 g, 2 ks rajče	kuřecí 90 g, Chléb 100 g, 2 ks rajče, plátek sýru Eidam 30 % tuku (17 g),	kuřecí 110 g, Chléb 125 g, 2 ks rajče, 2 plátky sýru Eidam 30 % tuku (34 g), Veselá kráva 2 tažené sýry (36 g)
Sun&Field Kuřecí prsa ve vlastní šťávě, Chléb Schar Pan Rustico, ředkvičky 50 g					

Tabulka 23 – Nutriční vyhodnocení jídelního lístku č. 4

	Dítě 4 – 6 let	Dítě 7 – 10 let, dívka 11 – 18 let, žena nepracující	Pracující žena	Chlapec 11 – 18 let, nepracující muž	Pracující muž
<b>Sacharidy (g)</b>					
Snídaně:	42,7	42,7	77,3	77,3	89,8
Svačina I:	22,4	37,4	39,3	74	77,5
Oběd:	53,3	70,5	71,9	74,2	88,5
Svačina II:	74,2	74,2	74,2	64,8	68,9
Večeře:	34	39,7	44,3	55,3	67,9

Celkem:	228 (97 %)	264 (82 %)	307 (95 %)	346 (84 %)	393 (76 %)
<b>Tuky (g)</b>					
Snídaně:	3,8	3,8	9,8	9,8	11,5
Svačina I:	3	3,8	0	0,3	0,3
Oběd:	37	51,6	56,8	64,9	68,3
Svačina II:	1,2	1,2	1,2	1	1,1
Večeře:	3,1	3,5	3,6	8,5	19,9
Celkem:	49 (89 %)	63,8 (98 %)	71,4 (109 %)	84,5 (112 %)	101 (80 %)
<b>Bílkoviny (g)</b>					
Snídaně:	6,7	6,7	16,2	16,2	19,2
Svačina I:	6,8	8,5	0	0	0
Oběd:	22,5	30,3	32,8	36,7	39,6
Svačina II:	4,4	4,4	4,4	3,9	4,2
Večeře:	27,4	31,5	29,5	37,7	52,5
Celkem:	67,7 (112 %)	81,3 (116 %)	82,9 (118 %)	94,5 (118 %)	115 (98 %)
<b>Energetická hodnota (kJ)</b>					
Snídaně:	978	978	1961	1961	2285
Svačina I:	615	933	677	1284	1344
Oběd:	2732	3677	3938	4341	4773
Svačina II:	1503	1503	1503	1302	1380
Večeře:	1205	1362	1406	1931	2834
Celkem:	7034 (100 %)	8452 (93 %)	9485 (94 %)	10820 (98 %)	12615 (86 %)

Tabulka 24 – Jídelní lístek č. 5

Dítě 4 – 6 let	Dítě 7 – 10 let, dívka 11 – 18 let, žena nepracující	Pracující žena	Chlapec 11 – 18 let, nepracující muž	Pracující muž
----------------	--	----------------	--------------------------------------	---------------

<b>Snídaně:</b> Nominal Instant- ní pohanková kaše, čaj s medem a citro- nem 200 ml	kaše 50 g	kaše 60 g, hruška 160 g	kaše 60 g, hruška 160 g	kaše 70 g, hruška 160 g	kaše 90 g, hruška 160 g, 50g Chléb Pan Blanco, 20 g máslo, 20 g med,
<b>Svačina I:</b> Banán +	polotučné mléko 200 ml	polotučné mléko 200 ml	polotučné mléko 200 ml	polotučné mléko 200 ml	Tvaroh polo- tučný 125 g, káva s mlékem a cukrem 220 ml
<b>Oběd:</b> Vitana Farmářská čočková polévka + Chléb Pan Rus- tico, Hamé Lečo s klobásou + brambory vařené	polévka 250 ml + Chléb 50g, Lečo s klobásou 220 g + brambory 200 g	polévka 300 ml + Chléb 75 g, Lečo s klobásou 250 g + brambory 200 g	polévka 300 ml + Chléb 100 g, Lečo s klobásou 300 g + brambory 200 g	polévka 300 ml + Chléb 100 g, Lečo s klobásou 330 g + brambory 200 g	polévka 300 ml + Chléb 150 g, Lečo s klobásou 400 g + brambory 220 g
<b>Svačina II:</b> Margot tyčinka	tyčinka 50 g	tyčinka 90 g	tyčinka 90 g	tyčinka 90 g	tyčinka 90 g, mléko polo- tučné 300 ml
<b>Večeře:</b> Hamé Pomazán- ka Losos, Chléb Pan Rustico, okurka salátová, rajče keříčkové	Pomazán- ka 90 g, Chléb 50 g, okurka 50 g, rajče	Pomazánka 90 g, Chléb 50 g, okur- ka 50 g, rajče	Pomazán- ka 100 g, Chléb 50 g, okurka 50 g, rajče	Pomazánka 100 g, Chléb 50g, okurka 50 g, rajče	Pomazánka 110 g, Chléb 100g, okurka 50 g, rajče, 5 plátků kuřecí prsni šunky

Tabulka 25 – Nutriční vyhodnocení jídelního lístku č. 5

Dítě 4 – 6 let	Dítě 7 – 10 let, dívka 11 – 18 let, žena	Pracující žena	Chlapec 11 – 18 let, ne- pracující	Pracující muž
-------------------	--	-------------------	--	------------------

	nepracující			muž	
<b>Sacharidy</b>					
<b>(g)</b>					
Snídaně:	49	77,5	77,5	84,5	131,5
Svačina I:	29,5	33,9	33,9	36,3	43,8
Oběd:	92,7	110,2	126,2	129,3	144,6
Svačina II:	29	52,2	52,2	52,2	72,6
Večeře:	30,5	30,5	30,8	30,8	72,6
Celkem:	231 (98 %)	304 (94 %)	321 (91 %)	333 (81 %)	436 (85 %)
<b>Tuky (g)</b>					
Snídaně:	1,3	2,1	2,1	2,3	20,4
Svačina I:	3,2	3,3	3,3	4	5,6
Oběd:	21,9	25,3	30,5	33,2	40,4
Svačina II:	10	18	18	18	24,5
Večeře:	26,6	26,6	29,4	29,4	24,5
Celkem:	63 (114 %)	75,3 (115 %)	83,2 (110 %)	87 (115 %)	143 (113 %)
<b>Bílkoviny</b>					
<b>(g)</b>					
Snídaně:	7	9,1	9,1	10,5	14,5
Svačina I:	7,8	8,1	8,1	9,8	15,4
Oběd:	20,9	24,5	27,8	29,2	31,8
Svačina II:	3,9	6,9	6,9	6,9	17,8
Večeře:	15,2	15,2	16,5	16,5	17,8
Celkem:	54,8 (91 %)	63,8 (91 %)	68,4 (91 %)	72,9 (91 %)	108 (92 %)
<b>Energetická hodnota</b>					
<b>(kJ)</b>					
Snídaně:	1022	1568	1568	1724	3291
Svačina I:	751	829	829	929	1191
Oběd:	2785	3290	3824	4001	4583
Svačina II:	955	1719	1719	1719	2505
Večeře:	1787	1787	1918	1918	3210



Celkem:	7299 (104 %)	9194 (102 %)	9858 (98 %)	10291 (93 %)	14780 (101 %)
---------	--------------	--------------	-------------	--------------	---------------

Tabulka 26 – Jídelní lístek č. 6

	Dítě 4 – 6 let	Dítě 7 – 10 let, dívka 11 – 18 let, žena nepracující	Pracující žena	Chlapec 11 – 18 let, nepracující muž	Pracující muž
<b>Snídaně:</b>	pomazánka	pomazánka	pomazánka	pomazánka	pomazánka
Druid Brokolicová pomazánka, Chléb Pan Rustico, paprika bílá	100g, Chléb 75 g, paprika 50 g	100 g, Chléb 100 g, paprika 50 g	100 g, Chléb 100 g, paprika 50 g	100 g, Chléb 125 g, paprika 50 g	130 g, Chléb 125 g, paprika 100 g
<b>Svačina I:</b>	-	-	káva s mlékem a 2 cukry	káva s mlékem a 2 cukry, hroznový cukr 39 g	káva s mlékem a 2 cukry, hroznový cukr 39 g
<b>Oběd:</b>	Polévka 200 ml, chléb 25 g, rýže 250 g, maso 130 g	Polévka 200 ml, chléb 50 g, rýže 250 g, maso 180 g	Polévka 200 ml, chléb 75 g, rýže 250 g, maso 190 g	Polévka 280 ml, chléb 100 g, rýže 250 g, maso 190 g	Polévka 330 ml, chléb 100 g, rýže 300 g, maso 240 g
Vitana Polévka Quinoa tomatová, Chléb Pan Rustico, Uncle Ben's Zlatá rýže se zeleninou, Krutí maso ve vlastní šťávě					
<b>Svačina II:</b>	chlebičky 2 ks	chlebičky 3 ks	chlebičky 4 ks	chlebičky 4 ks	chlebičky 6 ks, mléko polotučné 200 ml
Polomáčené rýžové chlebičky (plátek 12 g)					
<b>Večeře:</b>	salát 80 g,	salát 100 g,	salát	salát 120 g,	salát 170 g,

Franz Josef Tuňá- kový salát (fazolo- vý mix), Chléb Pan Rustico	Chléb 75 g	Chléb 100 g	110 g, Chléb 100 g	Chléb 100 g	Chléb 75 g, Chléb Pan Blanco 40 g
---	------------	-------------	--------------------------	-------------	---

Tabulka 27 – Nutriční vyhodnocení jídelního lístku č. 6

	Dítě 4 – 6 let	Dítě 7 – 10 let, dívka 11 – 18 let, žena nepra- cující	Pracující žena	Chlapec 11 – 18 let, nepracující muž	Pracující muž
<b>Sacharidy</b>					
<b>(g)</b>					
Snídaně:	40,6	51,6	51,6	62,6	65,9
Svačina I:	21	21	35,1	69,8	69,8
Oběd:	102,4	113,9	125,1	142	161,3
Svačina II:	16,6	24,9	33,3	33,3	59,6
Večeře:	39,1	51,6	52,4	53,1	62,3
Celkem:	220 (93 %)	263 (81 %)	297 (92 %)	361 (88 %)	419 (82 %)
<b>Tuky (g)</b>					
Snídaně:	24,9	25,5	25,5	26,1	33,1
Svačina I:	0,3	0,3	0,8	1,1	1,1
Oběd:	19,6	25,1	26,7	27,6	33,8
Svačina II:	5,4	8,1	10,8	10,8	19,1
Večeře:	13	16,4	17,8	19,2	26,7
Celkem:	63,2 (114 %)	75,4 (115 %)	81,6 (108 %)	84,8 (113 %)	114 (90 %)
<b>Bílkoviny</b>					
<b>(g)</b>					
Snídaně:	6,5	7,5	7,5	8,4	9,8
Snídaně:	0,9	0,9	2,5	2,6	2,5
Svačina I:	34	43,5	46,2	48,2	59
Oběd:	1,5	2,3	3,1	3,1	11,3
Svačina II:	12,5	15,8	17	18,2	24,2
Večeře:	55,4 (92 %)	70 (99 %)	76,2 (108 %)	80,4 (100 %)	107 (91 %)
Celkem:					

<b>Energetická hodnota (kJ)</b>					
Snídaně:	1818	2057	2057	2296	2658
Svačina I:	417	417	694	1301	1301
Oběd:	3054	3624	3930	4299	5038
Svačina II:	510	765	1020	1020	1926
Večeře:	1421	1836	1924	2012	2570
Celkem:	7220 (103 %)	8700 (96 %)	9625 (96 %)	10928 (99 %)	13494 (92 %)

Tabulka 28 – Jídelní lístek č. 7

	<b>Dítě 4 – 6 let</b>	<b>Dítě 7 – 10 let, dívka 11 – 18 let, žena nepracující</b>	<b>Pracující žena</b>	<b>Chlapec 11 – 18 let, nepracující muž</b>	<b>Pracující muž</b>
<b>Snídaně:</b>	Mléko 200 ml, Mléko polotučné, Nestlé GF Corn Flakes, hruška 160 g, čaj s medem 200 ml	Mléko 200 ml, Corn Flakes 60 g,	Mléko 200 ml, Corn Flakes 60 g,	Mléko 200 ml, Corn Flakes 70 g,	Mléko 250 ml, Corn Flakes 80 g, Chléb Pan Blanco 40 g, marmeláda 30 g, máslo 30 g
<b>Svačina I:</b>	Tvaroh polotučný 100 g, banán,	tvaroh polotučný 150 g, Banán,	tvaroh polotučný 150 g, káva s mlékem a 2 cukry	tvaroh polotučný 150 g, káva s mlékem a 2 cukry	Tvaroh polotučný 150 g, káva s mlékem a 2 cukry, hruška 160 g, tyčinka 100 % ovoce 30 g
<b>Oběd:</b>	polévka Vitana polévka do hrnečku hříbková, Chléb Pan	polévka 200 ml + 100 g Chléb, Špagety 70 g +	polévka 200 ml + 100 g Chléb,	polévka 300 ml, 4 ks Chléb, Špagety 90	polévka 350 ml + 125 g Chléb, Špagety 110 g + omáč-

Rustico, Schar	Špagety	omáčka 150	Špagety	g + omáčka	ka 215 g +
Špagety bez lep- ku, Panzani	60 g + omáčka	g + eidam 30 g	80 g + omáčka	150 g + eidam 30 g	eidam 50 g
omáčka 4 For- maggi, strouhaný	92 g + eidam 30		150 g + eidam 30		
eidam 30 % tuku	g		g		
<b>Svačina II:</b>	Tyčinka	Tyčinka	Tyčinka	Tyčinka	Banán, Zora
	Emco 100	Emco 100 %	Emco	Emco 100	Sojový suk 70
	% ovoce	ovoce 30 g	100 %	% ovoce 30	g
	30 g		ovoce 30	g, banán	
			g, banán		
<b>Večeře:</b>	Utopenci	Utopenci	Utopenci	Utopenci	Utopenci 200
Kostelecké uze- niny Utopenci,	100 g, Chléb 100	100 g, Chléb 100 g	110 g, Chléb	160 g, Chléb 125 g	g, Chléb 125 g
Chléb Pan Rusti- co	g		100 g		

Tabulka 29 – Nutriční vyhodnocení jídelního lístku č. 7

	Dítě 4 – 6 let	Dítě 7 – 10 let, dívka 11 – 18 let, žena ne- pracující	Pracující žena	Chlapec 11 – 18 let, ne- pracující muž	Pracující muž
<b>Sacharidy</b>					
<b>(g)</b>					
Snídaně:	85,3	93,4	93,4	101,4	119,6
Svačina I:	28,2	30,2	20,9	20,1	68,1
Oběd:	83,4	104,4	111,9	120	149,3
Svačina II:	21,9	21,9	46,1	46,1	66,9
Večeře:	46,1	46,1	46,3	58,4	59,2
Celkem:	265 (113 %)	296 (92 %)	319 (90 %)	346 (84 %)	463 (90 %)
<b>Tuky (g)</b>					
Snídaně:	5,8	6,3	6,3	6,7	33,3
Svačina I:	4,1	5,9	7,1	6,3	9,6

Oběd:	18,1	24,4	24,6	25,3	36,2
Svačina II:	0	0,1	0,4	0,4	9,4
Večeře:	23,6	23,6	25,7	36,9	45,4
Celkem:	51,6 (93 %)	60,3 (92 %)	64 (85 %)	75,6 (100 %)	134 (106 %)
<b>Bílkoviny</b>					
<b>(g)</b>					
Snídaně:	11,3	12	12	12,8	16,1
Svačina I:	11,3	16,3	18,6	16,6	24,9
Oběd:	20,1	25,1	25,9	27,1	38,2
Svačina II:	0,6	0,6	1,9	1,9	9
Večeře:	10,8	10,8	11,5	15,9	18,8
Celkem:	54,7 (91 %)	64,9 (92 %)	70 (93 %)	74,4 (92 %)	107 (91 %)
<b>Energetická</b>					
<b>hodnota</b>					
<b>(kJ)</b>					
Snídaně:	1874	2043	2043	2212	3601
Svačina I:	812	1002	921	845	1929
Oběd:	2498	3181	3333	3519	4630
Svačina II:	400	400	834	834	1664
Večeře:	1893	1893	1987	2695	3070
Celkem:	7477 (106 %)	8519 (94 %)	9118 (91 %)	10106 (91 %)	14894 (102 %)

Nižší hodnotu množství sacharidů u některých skupin lze doplnit hroznovým cukrem. Sušené ovoce je zařazené do jídelníčku z důvodu dosažení potřebných hodnot příjmu vlákniny. Veškeré nutriční hodnoty zadané do programu Kalorické tabulky byly vyhodnoceny jako dostačující – byly v tzv. „zelených číslech“, nevhodně kombinované potraviny a jejich hodnoty by byly označeny oranžově (pod doporučenou hodnotou) či červeně (nad doporučenou hodnotou).

## ZÁVĚR

Teoretická náplň práce poskytla kompletní informace o chodu nouzového stravování, o tom, kdo jej zabezpečuje a jakými způsoby probíhá. Tyto informace mohou sloužit krizovým pracovníkům, ale i obyvatelům, které daná problematika zajímá. Dále práce objasnila výskyt nemoci celiakie a principy bezpečkového stravování – potraviny, které jsou zakázány, povoleny a které je třeba zkontrolovat před jejich konzumací.

Z analýzy bezpečkových potravin vyplývá, že v dnešní době je již velké množství výrobků bez lepku – jsou také dostupné hotové výrobky v trvanlivé podobě, které jsou tak důležité pro krizové stravování, protože jsou nenáročné na skladování, jejich příprava je snadná a rychlá.

V práci byla sestavena skladba stravy v krizových situacích pro určité skupiny obyvatel. Byly vytvořeny vzorové jídelníčky pro zvolené skupiny obyvatelstva, které mohou být využity v případě krizové situace jako metodika pro zajištění potravy pro osoby, které potřebují bezpečkový stravovací režim, či ji také může využít jedinec, který s bezpečkovým stravováním začíná a není si zatím jistý výběrem potravin.

Programem Kalorické tabulky byla strava vyhodnocena jako vhodná – obsahovala dostatečné množství parametrů (energie, sacharidy, tuky, bílkoviny), které jsou důležité a jejichž nedostatek by i v případě krátkodobého deficitu mohl znamenat ohrožení na zdraví či dokonce životě obyvatel.

V práci se nemusela řešit problematika logistiky – dopravení jídla na místo nouzového ubytování by fungovalo stejně jako u lepkových výrobků. V práci také nebyla řešena problematika cenového rozpětí stravování. Bezpečkové výrobky (pokud nejsou přirozeně bezpečkové) jsou zpravidla dražší, protože jejich výroba je složitější a náročnější. Cenové zhodnocení by jistě přineslo zajímavé výsledky.

V dnešní době, kdy je vše digitalizováno, by stálo za zvážení vytvoření programu, který by umožňoval naskenování čárového kódu výrobků a vyhodnocení, zda výrobek je bez lepku či nikoliv. Začínajícím bezpečkářům, ale i lidem, kteří zrovna nemají čas studovat složení potravin v obchodě, by to značně usnadnilo a urychlilo rozhodování o koupi potravin. Aplikace by mohla zobrazit nejen, zda výrobek obsahuje lepek, ale také ostatní alergen.

**SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY**

- BÁLINTOVÁ, T, 2004. *Vaříme bez lepku a bez mléka*. 1. vyd., s. 12-21
- BUŇKA, František, Václav NOVÁK, Eva LUKÁŠKOVÁ a Jan HRABĚ, 2002. *Návrh stravních dávek určených pro krizové situace*. In: Sborník konference Krizový management. Brno: VA. S. 152–158. ISBN 80-85960-46-X.
- Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e. V. *Zöliakie: Das erfolgreiche Behandlungskonzept bei Glutenunverträglichkeit*. München: GRÄFE UND UNZER Verlag, 2013. ISBN 3833823941.
- DRUŽBÍKOVÁ, Helena, 2011. *Zabezpečení výživy a stravování obyvatelstva v krizových stavech: Nutrition and boarding of population in crisis : teze disertační práce*. Zlín: Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně. ISBN 978-80-7454-100-1.
- DVOŘÁK, Miloš, 2014. *Celiakie – refrakterní formy*. Postgraduální medicína, 16(7), 751-754. ISSN 1212-4184. Dostupné také z: <http://zdravi.euro.cz/archiv/postgradualni-medicina/>
- FASANO, Alessio a Susie FLAHERTY, 2014. *Gluten freedom: the nation's leading expert offers the essential guide to a healthy, gluten-free lifestyle*. New York, New York: Wiley. ISBN 11-184-2310-0.
- HES, A, 2004. *Velkoobchod a maloobchod*. 1 vyd. Praha: Česká zemědělská univerzita v Praze. 138s. ISBN 80-213-1163-0
- KOHOUT, Pavel, 2016. *Celiakie - epidemie 21. století*. Angis revue. 9(1), 22-25. ISSN 2464-5435. Dostupné také z: <http://www.angisrevue.cz/>
- LUKÁŠKOVÁ, Eva, 2003. *Stravování obyvatelstva v krizových situacích z hlediska potravinové bezpečnosti státu*. Vyškov. Disertační práce. Vysoká vojenská škola pozemního vojska, Fakulta ekonomiky obrany státu a logistiky, Katedra ekonomiky a hygieny výživy.
- LUKÁŠKOVÁ, Eva, Jana BILÍKOVÁ, Zdeněk MÁLEK a Vladimír ŠEFČÍK, 2014. *Potravinová (ne)bezpečnost*. Praha: Academia, 167 s. ISBN 978-80-7454- 463-7.
- NAHEED, Ali, 2014. *Understanding Celiac Disease - An Introduction For Patients And Caregivers*. Rowman & Littlefield. ISBN 1442226552.
- NOVÁK V., BUŇKA F., HRABĚ J., LUKÁŠKOVÁ E, 2003. *Návrh výživy a stravování pro obyvatelstvo v krizových stavech*. Vyškov: VVŠ PV. 111 s.

ODSTŘIČILOVÁ, Klára, 2018. *Celiakie: O své nemoci ví asi 10 procent celiaků. Jak ji poznat?* Zdraví a medicína [online]. [cit. 2020-05-25]. Dostupné z: <https://zdravi.euro.cz/leky/dle-odhadu-o-sve-nemoci-vi-asi-10-procent-celiaku-jak-ji-poznat/>

PELOUŠEK, Jan, SLÁDEČEK, Jaroslav, 1999. *Zabezpečení stravou v krizových situacích. Zpravodaj civilní ochrany*, č. 1, s. 31 – 33. ISSN 1211 - 2593.

PELOUŠEK, Jan, 2001. *Organizace stravování a ochrana vody v krizových stavech*. 1. vyd. Vyškov: VVŠ PV.70 s.

PITROVÁ, Kateřina a Eva LUKÁŠKOVÁ, 2018. *Economic and Social Aspects of Food Security*. Zlin: Tomas Bata Univerzity in Zlin. ISBN 978-80-7454-770-6.

Společnost pro bezlepkovou dietu, 2016a. *Principy bezlepkové diety*. In: *Celiak.cz* [online]. Praha, [cit. 2020-03-09]. Dostupné z: <https://www.celiak.cz/o-diete/principy-bezlepkove-diety>

Společnost pro bezlepkovou dietu, 2016b. *Stravování*. In: *Celiak.cz* [online]. Praha, [cit. 2020-03-09]. Dostupné z: <https://www.celiak.cz/stravovani>

STRÁNSKÝ, M., RYŠAVÁ, L, 2014. *Fyziologie a patologie výživy*. 2. doplněné vydání, s. 252 – 254.

SVÁČINA, Š., MÜLEROVÁ, D., BRETŠNAJDEROVÁ, A. *Dietologie pro lékaře, farmaceuty, zdravotní sestry a nutriční terapeuty*. 2. vyd. 2013, s. 149-151, 240.

THOMPSON, Tricia, 2019. *What Does 10 mg of Gluten Look Like?* In: *Gluten Free Watchdog* [online]. [cit. 2020-03-09]. Dostupné z: <https://www.glutenfreewatchdog.org/news/what-does-10-mg-of-gluten-look-like/>

TOMÁŠKOVÁ, Klára, 2018. *Celiakie a bezlepková dieta*. In: *Společnost pro výživu* [online]. [cit. 2020-03-09]. Dostupné z: <https://www.vyzivaspol.cz/celiakie-a-bezlepkova-dieta/>

VALOVÁ, Michaela, 2012. *Celiakální sprue*. *Sestra*, 22(12), 56-57. ISSN 1210-0404. Dostupné také z: <http://zdravi.euro.cz/archiv/sestra/covers>

*Vyhláška o požadavcích na maso, masné výrobky, produkty rybolovu a akvakultury a výrobky z nich, vejce a výrobky z nich*, 2016. Číslo 69. Dostupné také z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2016-69>

*Vyhláška o požadavcích na mléko a mléčné výrobky, mražené krémy a jedlé tuky a oleje*, 2016. Číslo 397. Dostupné také z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2016-397>



*Vyhláška, kterou se mění vyhláška č. 330/1997 Sb., kterou se provádí §18 písm. a), d), j) a k) zákona č. 110/1997 Sb., o potravinách a tabákových výrobcích a o změně a doplnění některých souvisejících zákonů, pro čaj, kávu a kávoviny, ve znění vyhlášky č. 91/2000 Sb, 2003. Číslo 78. Dostupné také z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2003-78>*

*Vyhláška, kterou se stanoví požadavky pro čerstvé ovoce a čerstvou zeleninu, zpracované ovoce a zpracovanou zeleninu, suché skořápkové plody, houby, brambory a výrobky z nich, jakož i další způsoby jejich označování, 2003. Číslo 157. Dostupné také z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2003-157>*

*Vyhláška o požadavcích na mlýnské obilné výrobky, těstoviny, pekařské výrobky a cukrářské výrobky a těsta, 2020. Číslo 18. Dostupné také z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2020-18>*

*Vyhláška Ministerstva zemědělství, kterou se provádí §18 písm. a), d), h), i), j) a k) zákona č. 110/1997 Sb., o potravinách a tabákových výrobcích a o změně a doplnění některých souvisejících zákonů, pro škrob a výrobky ze škrobu, luštěniny a olejnatá semena, 1997. Číslo 329. Dostupné také z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/1997-329>*

*Vyhláška o požadavcích na nápoje, kvasný ocet a droždí, 2018. Číslo 248. Dostupné také z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2018-248>*

*Vyhláška o požadavcích na koření, jedlou sůl, dehydratované výrobky, ochucovadla, studené omáčky, dresinky a hořčici, 2016. Číslo 398. Dostupné také z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2016-398>*

*Vyhláška, kterou se stanoví požadavky pro přírodní sladidla, med, cukrovinky, kakaový prášek a směsi kaka a s cukrem, čokoládu a čokoládové bonbony, 2003. Číslo 76. Dostupné také z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2003-76>*

## SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

AČR Armáda České republiky

BDP Bojová dávka potravin

HZS Hasičský záchranný sbor

**SEZNAM OBRÁZKŮ**

Obrázek 1 – Formy stravování (Lukášková, 2003) .....	12
Obrázek 2 – Rozdělení obyvatel podle stravování (Lukášková et al., 2014) .....	15
Obrázek 3 - 10 mg lepku (Thomson, 2019).....	30

**SEZNAM TABULEK**

Tabulka 1 – Porovnání výskytu celiakie (Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e. V., 2013) .....	21
Tabulka 2 – Bezlepkové potraviny (Svačina, Müllerová, Bretšnajderová, 2013; Stránský a Ryšavá, 2014; Bálintová, 2014; Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e. V., 2013).....	30
Tabulka 3 – Zakázané potraviny (Svačina, Müllerová, Bretšnajderová, 2013; Stránský a Ryšavá, 2014; Bálintová, 2014; Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e. V., 2013).....	31
Tabulka 4 – Rizikové potraviny (Svačina, Müllerová, Bretšnajderová, 2013; Stránský a Ryšavá, 2014; Bálintová, 2014; Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e. V., 2013).....	32
Tabulka 5 – Bezlepkové výrobky obchodního řetězce Kaufland .....	39
Tabulka 6 – Bezlepkové výrobky obchodního řetězce Lidl .....	41
Tabulka 7 – Bezlepkové výrobky obchodního řetězce Enapo.....	42
Tabulka 8 – Bezlepkové výrobky obchodního řetězce Albert (Hypermarket).....	43
Tabulka 9 – Bezlepkové výrobky obchodního řetězce Albert (Supermarket).....	46
Tabulka 10 – Bezlepkové výrobky obchodního řetězce Tesco .....	48
Tabulka 11 – Stravní dávky pro pracující muže (Lukášková et al., 2014) .....	51
Tabulka 12 – Stravní dávky pro pracující ženy (Lukášková et al., 2014) .....	51
Tabulka 13 – Stravní dávky pro nepracující ženy (Lukášková et al., 2014) .....	51
Tabulka 14 – Stravní dávky pro nepracující muže (Lukášková et al., 2014) .....	52
Tabulka 15 – Stravní dávky pro děti (Lukášková et al., 2014).....	52
Tabulka 16 – Jídelní lístek č. 1 .....	53
Tabulka 17 – Nutriční vyhodnocení jídelního lístku č. 1 .....	54
Tabulka 18 – Jídelní lístek č. 2 .....	55
Tabulka 19 – Nutriční vyhodnocení jídelního lístku č. 2 .....	57
Tabulka 20 – Jídelní lístek č. 3 .....	58
Tabulka 21 – Nutriční vyhodnocení jídelního lístku č. 3 .....	59
Tabulka 22 – Jídelní lístek č. 4 .....	60
Tabulka 23 – Nutriční vyhodnocení jídelního lístku č. 4 .....	61
Tabulka 24 – Jídelní lístek č. 5 .....	62
Tabulka 25 – Nutriční vyhodnocení jídelního lístku č. 5 .....	63
Tabulka 26 – Jídelní lístek č. 6 .....	65
Tabulka 27 – Nutriční vyhodnocení jídelního lístku č. 6 .....	66
Tabulka 28 – Jídelní lístek č. 7 .....	67
Tabulka 29 – Nutriční vyhodnocení jídelního lístku č. 7 .....	68

## SEZNAM PŘÍLOH

Příloha P I: Kompletní seznam bezpečkových výrobků obchodní sítě Kaufland

Příloha P II: Kompletní seznam bezpečkových výrobků obchodní sítě Lidl

Příloha P III: Kompletní seznam bezpečkových výrobků obchodní sítě Enapo

Příloha P IV: Kompletní seznam bezpečkových výrobků obchodní sítě Albert Hypermarket

Příloha P V: Kompletní seznam bezpečkových výrobků obchodní sítě Albert Supermarket

Příloha P VI: Kompletní seznam bezpečkových výrobků obchodní sítě Tesco

## PŘÍLOHA P I: KOMPLETNÍ SEZNAM BEZLEPKOVÝCH VÝROBKŮ OBCHODNÍ SÍTĚ KAUFLAND

Obchod KAUFLAND		
Druh potravin	Způsob uchování	Výrobky
<b>Maso, ryby, vejce a výrobky z nich</b>	Bez teplotního působení	Viva: Uzené s vejci, Tuňák s vejci, Krůtí s vejci, Pekelníkovi tousty, Pekelníkovi tousty kuřecí, Konzerva s vepřovým masem, Utopenci; Rekord: Hovězí maso ve vlastní šťávě, Staročeské vepřové ve vlastní šťávě, Maso z divočáka po myslivsku, Vepřové maso ve vlastní šťávě; Hamé: Tresčí játra, Matěj, Pomazánka Losos, Pomazánka Rybí, Favorit, Májka, Pražská šunka, Vepřové maso ve vlastní šťávě, Hovězí maso ve šťávě, Májka paštika (s kuřecím masem, s brusinkami, se zeleným pepřem, HAMÉ Select (Ardenská a Bruselská paštika), EasyCup Maďarský guláš, Vepřové maso ve vlastní šťávě, Vepřové párky, Lečo s klobásou, EasyCup Chilli Con Carne, EasyCup Segedínský guláš, Luncheon Meat, BBQ Trhané maso, Spicy Trhané maso, Original Trhané maso; Čongrády: (Kuřecí jemná paštika, Bůčková paštika s chilli, Škvarková pomazánka); MeiNing: Vepřové maso ve vlastní šťávě, Hovězí maso, Kuřecí maso ve vlastní šťávě, Krůtí maso ve vlastní šťávě; Švéda: Vepřové maso od sedláka, Dědovo nakládané vepřové koleno; Sun&Field Kuřecí prsa ve vlastní šťávě, Best: Krůtí nářez, Šunkové vepřové maso, Premium Lunch, Kuřecí nářez, Šunková delikatesa (hovězí, kuřecí, krůtí); Sun & Sea: Tuňák (ve slunečnicovém oleji s citronem, ve vlastní šťávě, v rajčatové omáčce), Uzená tresčí játra ve vlastním oleji; Kaiser Franz Josef Exclusive: Tuňák steak ve slunečnicovém oleji (s uzenou příchutí, s příchutí citronu), Tuňák steak v pikantním oleji, Tuňákový salát (fazolový mix, quinoa), Kalamáry ve slunečnicovém oleji, Tresčí játra ve vlastním oleji (s citronem, s bobkovým listem), Makrela uzené filety v oleji, Makrela filety "Salamina" v oleji a tomatě; Rio Mare: Tuňák (v olivovém oleji, ve vlastní šťávě), Insalatissime Hotový pokrm ze zeleniny a tuňáka různé druhy, Paté Tuňákový krém, Paté Tuňákový krém s feferonkou, Paté Lososový krém; Nekton: Losos (v tomatové omáčce, ve vlastní šťávě); Adriatic Queen: Tuňákový krém, Krém z mořského vlka a pražmy s lanýži, Sardinky; Giana: tuňákový salát (Italiano, Western, Exotic, Mexiko, Texas), Sardinky ve slunečnicovém oleji (s citronem, s česnekem, s chilli); Sokra: Saira Sardinela ve vlastní šťávě s přídavkem oleje, Baltické šproty (v rostlinném oleji, v rajčatové omáčce); K-Klasic: Sled' různé druhy;
		Chlazené výrobky
Mražené výrobky	Nowaco Hamburger; Tillman's Hamburger; Schar Rybí prsty,	
<b>Škrob, luštěni-</b>	Bez te-	Dr. Oetker: Pudink (karamel, čokoláda, banán, malina), Originál

<b>ny, olejnatá semena</b>	plného působení	<p>Pudink (čokoláda, kokos, mandle, vanilka), Pudink Creme Ole (čokoláda, vanilka, kokos), Protein pudink kakao, Premium Pudink (máta a čokoláda, pistácie, čokoláda); Amylon pudink (jogurtový, vanilkový);</p> <p>Dr. Oetker: Gustin škrob, Solamyl; Ruf: kukuřičný škrob; Natura: Solamyl, kukuřičný škrob</p>
<b>Mlýnské, pekařské a cukrářské výrobky, těstoviny a těsta</b>	Bez teplotního působení	<p>Kávoviny: Piškoty bez lepku; Max Sport: Protein Kex - proteinová oplatka (čokoláda a vanilka); Celita: Cookies; Celihope: Polomáčené sušenky, Polomáčená mléčná oplatka; Coppenrath: Sušenky s kakaovým krémem, Kakaové sušenky s vanilkovým krémem; (Amarantové a kukuřičné) tyčinky Crispins; Kukuřičné kroužky a kuličky; Dr. Oetker: Směs Tradiční chléb; Avelopa: Barevné kuličky; Kávoviny: Arizonky; Nestlé: Gluten Free Corn Flakes; Bioharmonie: pohankové vločky a kukuřičná krupice;</p> <p>K-free: Muffiny 2 ks (světlé a čokoládové), Chléb (světlý i semínkový), Směs na pečení pečiva a citronové bucht;</p> <p>Schär: Sladké žemle, Knäckebröt, Chléb Maestro Classic a Maestro Cereale, Tortily 2ks, Mramorová buchta, Pizza korpus, Preclíky, Oplatky s lískooříškovým krémem, Sušenky, Máslové sušenky, Polomáčené sušenky s cereáliemi, Slané krekrové pečivo,</p> <p>Extrudo: Směs na cizrnové lívanečky a placičky, Rýžová krupička; Labela: Instantní dětská kaše, směs na bramborové knedlíky a perník; Grissini tyčinky (rajče a rozmarýn)</p> <p>Mouky: Extrudo: (kukuřičná, fazolová, cizrnová, čočková, jáhlová); Doves Farm: rýžová, na bílý chleba, samokypřící; Bioharmonie: pohanková mouka, mouka Jizerka; Schär: univerzální moučná směs;</p> <p>Těstoviny: SamMills: špagety, kolínka, penne, písmenka do polévky a fusilli; K-free: špagety, fusilli, penne; Sotelli: špagety, makarony, penne;</p> <p>Racio: Polomáčené chlebičky v mléčnokakaové polevě (rýžové, kukuřičné), Polomáčené rýžové chlebičky v jogurtové polevě, BIO rýžové chlebičky s polevou (mléčnou, hořkou), Free Style rýžová kolečka (sýrové, rajče a bazalka), Cornies kukuřičné chlebičky (se solí, s lněným semínkem), chlebičky (rýžové, rýžové se sójou), BIO chlebičky (rýžové, kukuřičné);</p> <p>Rice Up: rýžové chlebičky v čokoládě (mléčné, bílé, hořké), Rýžové minichlebičky v čokoládě (mléčné, bílé, hořké), Rýžové chlebičky (černá rýže, chia a quinoa, pohanka a amarant), Rýžové chipsy (smetana a cibule, sýr, barbecue, hot chilli pepper, sůl a černý pepř);</p> <p>K-klasic: rýžové chlebičky (nesolené, solené); Bio: rýžové chlebičky (solené, nesolené); Avelopa: kukuřičné křupky;</p> <p>Fine Corn: Patties kukuřičné placky s paprikovou příchutí</p>
	Chlazené výrobky	Medovník originál bez lepku
	Mražené výrobky	Don Peppe: Knedlíky bezlepkové s uzeným masem, Bezlepkové gnocchi, Knedlíky bezlepkové jahodové; Schar: Pizza Salame, Ristorante: BZL Pizza Salame,
<b>Alkoholické a nealkoholické nápoje, droždí a ocet</b>	Bez teplotního působení	Celia světlý ležák, Bernard bezlepkový 12°, Ferdinand bezlepkový světlý ležák,
<b>Koření, sůl, hořčice a do-</b>	Bez teplotního	Hraška na obalování; Knorr: Sýrová polévka s brokolicí, zeleninový bujon;

<b>chucovadla</b>	působení	<p>Vitana: tekuté koření Klasik, hovězí a zeleninový bujon, Rajska omáčka, Gulášová omáčka, Rajska a Hrachová polévka;  Avokádo zálivka: bylinková, francouzská, italská, tzatziki  Vitana: Farmářská polévka hrachová, Hříbková polévka do hrnečku, Hrášková s uzeným masem, Maggi hrášková polévka, Bich Chi Instantní rýžová polévka (kuřecí, hovězí)  Vitana Sójová tradiční omáčka; Kuchárek: sojová omáčka, Worcesterová omáčka;  Heinz omáčky: Omáčka na hranolky, Barbeque (sladká, classic), Samba, Česneková, Chilli;  Thomy: holandská omáčka se zahradními bylinkami; Develey: American HOT DOG sauce; Hellman's: Original steak sauce;  Otma: Cikánka omáčka, Gurmán (Omáčka s křupavou cibulkou a česnekem, brusinková s chilli, Ďábelská omáčka, Švestková, Barbeque)  K-Klasik: Pálivá Chilli omáčka, Česneková omáčka, Barbeque;  Händlmaier: (Kari, Steak, BBQ) omáčka, Papriková salsa,  Panzani: Omáčka Napoletana, Bolognese,  Otma Gurmán: Milánská, Boloňská,</p>
<b>Sladidla, med, cukrovinky, kakao, čokoláda</b>	Bez tepelného působení	<p>Kokosová tyčinka Brigit, Celita: kokosová tyčinka Bongo, COMBO bezlepková tyčinka s konopným semínkem; Sojová tyčinka Dianella Fit; Snickers, Skittles různé druhy, Sněhulky, Bounty, M&amp;M's (chocolate, peanut); Chocoland: Kaštanová, kávová, Jsem sladká, Kokosová; Zora: Sojové řezy; Maxsport: Proteinové tyčinky různé druhy; Celita: Proteinový suk, Nestlé Bon Pari; Emco tyčinka 100 % z ovoce různé druhy; Maxi Nuta: ořechová tyčinka (s ořechy a medem, kušu a ořechy, pistácie a mandle)  Orion: Margot Kuličky, Margot (exotic, tropical, s rozinkami, bílá), Kofila (latte), Kočičí jazýčky, Milena, Kaštiny různé druhy, Já pistácie, Já mandle &amp; kokos, (Bánány, Meruňky, Višně) želé v čokoládě, Deli protein (meruňka, čokoláda, oříšková), KOKO, Deli (pistáciová, oříšková), Milánská směs, Lentilky  Milka: Peanut&amp;Caramel, Jahoda tyčinka; Figaro Nugát, Rumba, Banán v čokoládě  Sfinx: Větrovky, Klokánky, Beskydky  PROBRANDS: Proteinová tyčinka kokosová; Tekmar: proteinová tyčinka (cheesecake&amp;chia, banánová, jahoda, vanilka, brusinka); Emco: tyčinka s ořechy (a kešu, a pistácie), s ořechem a proteinem (čokoláda a mandle, arašidy a arašidové máslo); MIG 21: Proteinová tyčinka (s vanilkovou příchutí v bílé polevě, s limetkovou příchutí); Nutrend: Protein tyčinka (mandle, kokos), Celita: NUT BAR (seznam a med, arašidy a med); Orino Soco: tyčinka sezam a čokoláda; Nestlé: Yes tyčinka různé druhy,</p>



## PŘÍLOHA P II: KOMPLETNÍ SEZNAM BEZLEPKOVÝCH VÝROBKŮ OBCHODNÍ SÍTĚ LIDL

Obchod LIDL		
Druh potravin	Způsob uchování	Výrobky
<b>Maso, ryby, vejce a výrobky z nich</b>	Bez teplotního působení	Nixe: Jemné sled'ové filety (v pepřové omáčce, v paprikové omáčce), Uzené šproty v řepkovém oleji, Sled'ové filety v ochuceném rostlinném oleji, Tuňákový salát (s rýží, červenou paprikou, mrkví, černými olivami a kapary, Mexiko, Western), Filet z lososa, Tuňák (ve vlastní šťávě, ve slunečnicovém oleji), Filety z makrely v ochuceném oleji Pikok: Vepřové maso, Chalupářské vepřové maso, Krutí maso, Vepřová paštika (jemná, pikantní, hrubozrná, játrová), Vepřové koleno s vepřovým masem
	Chlazené výrobky	Dulano: Vídeňské krutí párky, Debrecínské párky, Lahůdkové kuřecí párky, Štrasburské párky, Delikátní vídeňské párky; Pikok: Paštika (mandlová, husí, kachní, se zeleným pepřem), Francouzská paštika s provensálským kořením, Frankfurtské párky, Uherská klobása, Vepřové párečky, Slezská klobása, Premium myslivecká klobása, Vídeňské minipárky, Vídeňské párky, Špekáčky; Ponnath: Frankfurtské párky
	Mražené výrobky	Rýžová pánev na řecký způsob s kořeněným vepřovým masem a zeleninou, Rýžový pokrm na španělký způsob s kousky tresky, slávkami, křehkými kuřecími prsy, krevetami a zeleninou Eridanous: Vepřové kousky gyros na řecký způsob
<b>Škrob, luštěniny, olejnatá semena</b>	Bez teplotního působení	Castello: Bramborový škrob, Pudink s čokoládovou příchutí; Dr. Oetker: Original Pudink (čokoláda, vanilka)
<b>Ovoce, zelenina, skořápkové plody, houby, brambory a výrobky z nich</b>	Mražené výrobky	Nowaco: Krokety; Harvest Basket: Hranolky
<b>Mlýnské, pekařské a cukrářské výrobky, těstoviny a těsta</b>	Bez teplotního působení	Semix: Pohanková kaše s pekanovými ořechy, Proteinový koktejl (čokoládový s kokosem, banánový), Ovesná kaše (s čokoládou a kešu ořechy, s rakytníkem); KNUSPI: vícezrné plátky; Emco: Granola bez lepku; Dexi: Čokoládové polštářky s náplní; Nominal: pohanková kaše cereální; Combino: Penne/Fusili bez lepku; Tastino: chléb bez lepku; Balviten: chléb bez lepku, Mini bagety bez lepku; Kávoviny: Piškoty bez lepku; Extrudo: kukuřičná strouhanka křupavá; Celihope: Polomáčená oplatka, Polomáčené sušenky bez lepku; Sondey: bezlepkové sušenky, Bio rýžové chlebičky polomáčené (v hořké čokoládě, v mléčné čokoládě, v mléčné čokoládě s kokosem)
	Chlazené výrobky	Deluxe: Bramborové noky s náplní s hříbkovým krémem,
<b>Koření, sůl, hořčice a dochucovadla</b>	Bez teplotního působení	Combino: Rajčatová omáčka (s bazalkou, Arrabbiata na těstoviny pikantní, s hovězím masem na boloňský způsob, s olivami na těstoviny, se sýrem Pectorino Romano, se sýrem Ricotta, s lilkem a sýrem); Snack Day: Salsa Dip; Baresa: Pesto (s bazalkou, s rajčaty a bazalkou); Vitana: Hrachová polévka se slaninou, Bujón; Knorr: Bohatý bujón hovězí; Mikado: Salátová zálivka ala Hungary

<b>Sladidla, med, cukrovinky, kakao, čokoláda</b>	Bez te- pelného působení	Maggi: tekuté ochucovadlo; Kuchárek: zeleninové ochucovadlo; Orion: Margot (bílá), Banány v čokoládě, Milena, Kofila, Lentilky, Kaštany, Deli (čokoláda, oříšková); Kinder: Surprise, Schoco Bons; Tastino: Mandlová tyčinka s medem, Sezamová tyčinka; Tekmar: Proteinová tyčinka vanilka; Nutrend:De-nut oříšková tyčinka různé druhy; FlapJack (čokoláda, banán, kokos), Poex: křupky; Nutrend: proteinová tyčinka různé druhy, Deluxe proteinová tyčinka (čokoláda, jahodový cheesecake); Bombus: raw tyčinka arašídová, Emco: tyčinka s ořechem a proteinem (kokos a mandle, pistácie)
---	--------------------------------	---

## PŘÍLOHA P III: KOMPLETNÍ SEZNAM BEZLEPKOVÝCH VÝROBKŮ V OBCHODNÍ SÍTI ENAPO

Obchod ENAPO		
Druh potravin	Způsob uchování	Výrobky
<b>Maso, ryby, vejce a výrobky z nich</b>	Bez teplotního působení	Lupack: Holandské párky; Kanec: Selský bůček s cibulkou, Utopenci, Utopenci pikant; Hamé: Tuňák kousky ve vlastní šťávě, Tuňák sendvič ve vlastní šťávě, Tuňák sendvič v rostlinném oleji; Uzené šproty v oleji, vepřový krém Májka, Paštika s mandlemi, Pali pikantní pomazánka, Matěj, Labužník, Paštika s husími játry, Pasta z uzeného masa, Vepřové ve vlastní šťávě, Favorit, Uzené vepřové maso maso s vejci, Krutí maso s vejci, Krutí maso ve vlastní šťávě, Krutí maso s vejci, Klobásová směs, Vepřové maso ve vlastní šťávě, Hovězí maso ve šťávě, Svačinka 190 g, Májka se zvěřinou, Pomazánka Tuňák, Pomazánka Makrela, Pomazánka Losos, Pomazánka Tuňák pikantní, Pražská šunka, BBQ Trhané maso, Spicy Trhané maso, Seliko Bůčková pomazánka, Seliko Májkrém, Seliko Krutí maso ve vlastní šťávě, Papriková pomazánka Saba, Zeleninová pomazánka Harissa, Klobásová směs, Vepřové maso ve vlastní šťávě, Hovězí maso ve šťávě, Lečo s uzeninou, Maďarský guláš, Chalupářský guláš; Exclusive of Nature: Tuňák - kousky ve slunečnicovém oleji, kousky ve vlastní šťávě; Nekton: Tuňák (v rajčatové omáčce, v slunečnicovém oleji), Losos (se zeleninou, s bylinkami, v tomatové omáčce, ve vlastní šťávě), Sardinky (v rajčatové omáčce, v pikantním rostlinném oleji, v rostlinném oleji, v olivovém oleji, ve vlastní šťávě a vodě), Uzené šproty; Sabel: Sardinky (ve slunečnicovém oleji, v rostlinném oleji, v rajčatové omáčce)
	Chlazené výrobky	Sláma: Paštiky (s medvědí česnekem, tradiční, zabíjačková, vánoční s brusinkami, Bítešská jemná, Bítešská hrubá, lahůdková; Kostelecké Uzeniny: Moravské klobásky, Salám Rio-Ebro; Kmotr: Selský salám, Kmotrova klobása pikant, Kroměřížský Uherák, Herkules; Krásno: Dušená šunka, Debrecínské párky, Vídeňské párky, Pomazánka ze sádla se škvarky s příchutí pečeného masa; Vodňanské kuře: Kuřecí stehna uzená, Šunka Libušín, Pečínkový závin, Váhalova slanina,
<b>Mléko, mléčné výrobky, tuky, oleje</b>	Chlazené výrobky	Kinder: Choco Fresh Čokoládové mléčné tyčinky
<b>Škrob, luštěniny, olejnatá semena</b>	Bez teplotního působení	Dr. Oetker: pudink (jahoda, karamel, čokoláda, vanilka; kokos; Creme Ole: vanilka, čokoláda; Premium: Skořice & jablko, hořká čokoláda, Smetanová vanilka, Jemná pistácie, Čokoláda a máta, Protein pudink – vanilka, čokoláda), Natura: Škrob pro přípravu masitých jídel, Solamyl; Dr. Oetker: Gustin kukuřičný škrob, Solamyl,
<b>Ovoce, zelenina, skořápkové plody, houby, brambory a výrobky z nich</b>	Bez teplotního působení	Pomazánky Druid: Papriková, Brokolicová, Cibulová
	Mražené výrobky	Nowako: Hranolky, Americké brambory
<b>Mlýnské, pe-</b>	Bez te-	Arax: kukuřičná polenta, kukuřičné instantní vločky, pohankové

<b>kařské a cukrářské výrobky, těstoviny a těsta</b>	pevného působení	<p>vločky, pohanka loupaná Wolfberry: Pohanková instantní kaše, Kokosová mouka; Lucka: rýžové nudle, rýžové těstoviny; Bona Vita: Sojové kostky, granulát, nudličky; New Remys: Pohanková kaše, pohankové vločky, pohanka lámanka loupaná</p> <p>Racio: rýžové chlebičky Raciolky (sýrové, jogurtové, jablko a skořice, Polomáčené chlebičky v mléčnokakaové polevě rýžové, Polomáčené rýžové chlebičky v jogurtové polevě, minirolky (rýže a pohanka, rýže a chia semínka), Free Style rýžová kolečka (sýrové, rajče a bazalka), chlebičky (rýžové, rýžové se sójou), Cornies kukuřičné chlebičky (se solí, s lněným semínkem, s medvědí česnekem), Pirates – rýžové chlebičky s jogurtovou polevou;</p> <p>Ave: rýžové chlebičky, Druid: Bio Křehké plátky (kaštiny a rýže, jarní zelenina); Zátkův kukuřičný plátek; Ave: křehký plátek kukuřičný; Kávoviny: Burizony, Arizonky; Ríša: kukuřičné křupky, rýžové chlebičky (s mléčnou polevou, s jogurtovou), ovocné křupky; BM Kávoviny: karamelové burizony; Bona Vita: Active Chlebičky kukuřičné, Cornies kukuřičné chlebičky (s mléčnou polevou, s hořkou polevou); Dexi: cereální polštářky s čokoládou; Dr. Oetker: Rýžová kaše jablkovo-skořicová; Alaska: kukuřičné tyčinky s náplní (mléčné, kakaové, kokosové, lískový oříšek), Poex: kuličky do polévky,</p> <p>Uncle Ben's: Stačí ohřát Rýže s rajčátky a bazalkou,</p>
<b>Koření, sůl, hořčice a dochucovadla</b>	Bez teplotního působení	<p>Podravka: Ajvar omáčka (ostrý i jemný); Otma: omáčka (cikánka, čertovská), Gurmán omáčka (Milánská, Boloňská); Uncle Bens: (sladkokyselá, sladkokyselá s anansem) omáčka; Alibona: Zeleninová omáčka na těstoviny; Vitana: zeleninový bujón, Sójová omáčka, Worcesterová omáčka; Tekutá marináda (Kuře, Krkovička pikant), Steak omáčka (Barbecue, Chilli a česnek, Pepřová), Krém na dukátové buchtíčky; Dr. Oetker: Směs na přípravu zmrzliny (čokoládová, vanilková), Krémová náplň vanilková příchuť, Poleva (tmavá, světlá, punčová, citronová), Malinová smetanová náplň, Krém na dukátové buchtíčky; Carla: cukrářská poleva (mléčná, bílá, tmavá); Knorr: Bujón (zeleninový, hovězí, bohatý hovězí tekutý, bohatý zeleninový tekutý), Bramborová kaše s mlékem, Bramborová kaše se slaninou a cibulí; Vitana: Hrachová polévka se slaninou, Hrachová polévka 530g, Šopská zálivka suchá; Avokádo: zálivka (francouzská, tzatziki, italská); Natura: Bramborová kaše s mlékem; Kuchárek: (zeleninový, slepičí) bujón, zeleninové ochucovadlo, Tekuté koření, Omáčka sójová, Worcesterová omáčka; MAGGI: tekuté ochucovadlo, bujón v kostce (Karpatský čirý, slepičí, hovězí, extra silný); Podravka: Original, Natur Chilli;</p>
	Chlazené výrobky	<p>Dresinky Spak: Vegan Dressing Tisíc ostrovů, Barbecue Jalapeño, American Burger, Bylinkový s jogurtem, Francouzský s jogurtem, Americký s jogurtem</p> <p>Hellmann's dresinky: Ceasar, Francouzský</p>
<b>Sladidla, med, cukrovinky, kakao, čokoláda</b>	Bez teplotního působení	<p>Figaro Sněhulky (Jahoda, Mentol, Mix), Figaro Doxy Roksy, Nestlé Bon Pari, Sfinx (Slavia, Klokánky, Beskydky, Větrovky, Mentolky), Kinder Chocolate, Kinder Maxi Chocolate, Storck Toffifee, JOJO (Arašidy v cukru, Mixle Pixle, Medvídci, Kyselý rybičky, Vexta, Správná dvojka, Kyselý žížalky, Jahůdky), Ríša (Gumíci, Arašidy, Šumíci, Minimix), Lipo čocky, Mentos dražé různé druhy, Bonbony Halls různé druhy, Figaro Turecký med, Figaro Ovomia, Dražé Miramint různé druhy, Red Band Tutti Frutti pastilky, Ríša kroužky, Levinda Žvýkáci ovocné bonbony, Lipo, Lipo Besipyky, Milka mléčná tyčinka (Jahoda, Arašidy &amp; karamel), Snickers,</p>

Snickers White, Bounty, M&M's, Flint, Perla Kokosový kmen, Kinder Surprise, Milka Milkinis, Chocoland Ledovka, Figaro Nugát tyčinka, Zora Sojové řezy, Chocoland Jsem sladká, Orion (KOKO, Toffo, Milánská směs, Margot, Margot bílá, Banány v čokoládě, Kofila, Kaštany různé druhy, Milena, Nugeta, Kámoši, Deli různé druhy, Lentilky, Kočičí jazýčky, Já pistácie, Já kokos, Já višně), Royal protein tyčinka různé druhy, Royal protein cake, Raw Paleo Barbar, Emco tyčinka Ořech a protein (pistácie, arašidy, čokoláda), Emco tyčinka 100 % z ovoce, Emco tyčinka s ořechy (a pistácií, a kešu, a kanadskými brusinkami), Maxi Nuta ořechová tyčinka (s ořechy a medem, kušu a ořechy, pistácie a mandle); Bona Vita Ta Prawá tyčinka s pistáciemi,

## PŘÍLOHA P IV: KOMPLETNÍ SEZNAM BEZLEPKOVÝCH VÝROBKŮ OBCHODNÍ SÍTĚ ALBERT HYPERMARKET

Obchod ALBERT Hypermarket		
Druh potravin	Způsob uchování	Výrobky
<b>Maso, ryby, vejce a výrobky z nich</b>	Bez tepelného působení	<p>Hamé: Pomazánka Tuňák (pikant, se zeleninou), Pomazánka rybí se zeleninou, vepřový krém Májka, Májka (škvarková, zabíjačková, se zeleným pepřem, s kuřecím masem, s brusinkami, se zvěřinou), Ďáblík čertovská směs, Matěj, Favorit, Pasta z uzeného masa, Bůčková pomazánka, Svačinka, Hovězí maso ve šťávě, Vepřové maso ve vlastní šťávě, Krutí maso s vejci, Trhané maso (originál, BBQ, Spicy), Easycup (Lečo s klobásou, Maďarský guláš, Chilli corn carne), Tuňák ve vlastní šťávě;</p> <p>Viva: Lunchmeat vepřový, Konzerva s vepřovým masem, Pekelníkovi tousty, Krutí s vejci, Uzené s vejci, Párečky pikantní, MeiNing: Vepřové maso ve vlastní šťávě,</p> <p>Rekord: Hovězí maso ve vlastní šťávě, Vepřové maso ve vlastní šťávě, Krutí maso ve vlastní šťávě,</p> <p>Losos Ustka: Lososová paštika; ZWAN: Dušená šunka výběrová, Párky Hotdogs, Koktejlové párky; Kempy: Lečo s uzeninou; Veselá pastýřka: Maďarský guláš, Lečo s klobásou; Kostelecké uzeniny: Pikantní utopenci, Utopenci;</p> <p>Albert: Kuřecí maso ve skle, Vepřová pečeně uzená,</p> <p>Rio Mare: Insalatissime tuňákový salát (Mexico, s kukuřicí, Texana), Tuňák (v extra panenském olivovém oleji, v olivovém oleji, v olivovém oleji s chilli papričkou, s kapkou extra panenského olivového oleje, s citronem a černým pepřem, ve vlastní šťávě), Filety z makrely v omáčce (s červenými fazolemi a kukuřicí, s barbecue omáčkou); Kaiser Franz Jozef Exclusive: Tuňákový salát (Fazolový mix, Mexico, Quinoa), Tuňák steak (ve slunečnicovém oleji, v pikantním oleji, ve slunečnicovém oleji s příchutí citronu, ve slunečnicovém oleji s uzenou příchutí), Sardinky, Makrela (filety v oleji a tabasco, uzené filety v oleji, filety "Salamina" v oleji a tomate); Calvo: tuňákový salát California, Tuňák ve vlastní šťávě; Nekton: Tuňákový salát Wellness (Karibik, Mediteranean), Tuňák ve vlastní šťávě, Tresčí játra, Šproty uzené výběrové v rostlinném oleji, Sardinky; FueStar: Exotický salát s tuňákem, Salát s tuňákem ve sladkokyselém omáčce, Salát s tuňákem na italský způsob, Makrela (v oleji, ve vlastní šťávě), Sled'ové filety v rajčatové omáčce; Giana: Tuňákový salát (Exotic, Italiano, Texas, Western), Tuňák kousky (ve slunečnicovém oleji, v rajčatové omáčce, ve vlastní šťávě), Tresčí játra, Makrela filety, Sled' filety, Sardinky ve slunečnicovém oleji (s chilli, s citronem); Atlantik: tuňák kousky v sójovém oleji; Sun&amp;Sea: Tuňák (ve vlastní šťávě, v olivovém oleji) Delamaris: Makrelový salát (s karotkou, se zeleninou, s bílými fazolemi) v tomatové omáčce; Albert: Tresčí játra, Sled'ové filety, Makrela filety, SeaSide: Sardinky ve slaném nálevu a rostlinném oleji; Fine Gusto: Sušené maso (krutí, hovězí)</p>
	Chlazené výrobky	<p>Vodňanské kuře: Tlačénka, Kuřecí párky Klausovky, Originál české párky, Párečky z kuřecího masa, Kuřecí párky extra, Krutí párky, Kuřecí párky se sýrem; Albert: Paštika Játrovka, Špekáčky na gril, Debrecínské párky, Kuřecí párky (pochoutkové), Kuřecí kung-</p>

		<p>pao s jasmínovou rýží, Čočková polévka s uzeným masem, Basmati rýže s kuřecím masem v kořeněné omáčce, Jasmínová rýže s kuřecím masem v omáčce, Basmati rýže s kuřecím masem v kořeněné máslové omáčce, Španělský ptáček naruby s rýží, Hovězí na žampionech s rýží; Polička: Královská paštika; Krásno: Párty párečky, Valašská klobása; Kostelecké uzeniny: Pochoutkové Vídeňské párky pro děti, Javořické párky (se sýrem, klasik), Kostelecký loupák pochoutkový, Chutné špekáčky; Ponnath: Vídeňské minipárečky (se sýrem), Sušická klobása, Bavorská grilovací klobása; Česká chuť: Vídeňské párky, Pochoutkové párky, Libovské párky,</p>
<p><b>Škrob, luštěniny, olejnatá semena</b></p>	<p>Bez tepelného působení</p>	<p>Poco Loko: Fazole Chilli; La Costena: Fazole pinto charros; Heinz: Fazole v rajčatové omáčce; Bonduelle: Bílé fazole v kari, Červené fazole (v chilli omáčce, v barbecue omáčce); Albert: Pudink Vanilka; Dr. Oetker: Pudink (vanilka, čokoláda, jahoda), Originál pudink (vanilka, čokoláda, mandle, kokos, smetanový), Creme Ole (vanilka, čokoláda, kokos), Premium Pudink (extra karamel, jemná pistácie, jablko &amp; skořice, hořká čokoláda, čokoláda &amp; máta), Solamyl, Gustin škrob, Panna Cotta, Rýžová kaše; Amylon: vanilkový pudink, čokoládový pudink, pudink pro děti (čokoláda, vanilka, jahoda); Ruf: Jemný škrob, Jíška tmavá, Jíška světlá, pudink vanilka, premium pudink (vanilka, čokoláda); Hraška na zahušťování; Natura: Solamyl, Kukuřičný škrob; Knorr: Hotová hustá směs na zahušťování bez lepku</p>
<p><b>Ovoce, zelenina, skořápkové plody, houby, brambory a výrobky z nich</b></p>	<p>Bez tepelného působení</p>	<p>Druid: pomazánka hlívová</p>
<p><b>Mlýnské, pekařské a cukrářské výrobky, těstoviny a těsta</b></p>	<p>Mražené výrobky</p>	<p>Albert: Americké brambory; Aviko: Bramborové krokety;</p>
	<p>Bez tepelného působení</p>	<p>Dinosaurius: kukuřičný snack, Bohemia: křupky, Dr. Oetker: Směs na přípravu zmrzliny (čokoládová, vanilková), Fudo Nui: Makaroni, A. T. International: Rýžový papír, Vlasové nudle; Emco: bezlepkové müsli (čokoláda a mandle, jahody a mandle); Nomina: cereální kaše (jáhlová, pohanková, rýžová); Nature's Promises: Pohankové vločky, Pohanková krupice, Pohankové lupínky, Obilná kaše, Třízrná kaše, Pohanková čokoládová kaše, Žlutkové věnečky, Kakaové věnečky, Karamelové sušenky, Ovesné sušenky, Kukuřičné křupky, Vital chléb, Fusilli, Špagety, Moučná směs na pečení; Extrudo: BIO křehké plátky amarantové, pohankové, Směs na cizrnové lívanečky, Mouka (pohanková, cizrnová, rýžová, kukuřičná), Kukuřičná strouhanka (křupavá, speciál); Semix: Rýžová kaše s malinami; Kávoviny: Bezlepkové piškoty; Dexi: Čokoládové polštářky s náplní (čokoládovou, vanilkovou), Skořicové lupínky; Schar: Křupavá sušenkové kuličky v jemné mléčné čokoládě, Řez Pausa Ciok, Preclíky, Chipsy (paprikové, original), Chléb (Pan Multigrano, Pan Rustico, Pan Blanco, Maestro Classic, Maestro Cereale), Sladké zemle, Moučná směs Mix B, Glutaline: Polomáčené sušenky; Celihope Polomáčená mléčná sušenka, Arašidová oplatka; Alaska: Kukuřičné tyčinky s krémovou náplní (čokoládovou, oříškovou, kokosovou, mléčnou), Zemanka Čokoládové hrudky s polevou, Kokosové sušenky, Yes Chipsy hrachové (s česnekem, s mákem), Nový věk Kukuřičné lupínky, Rice Up Chipsy z hnědé rýže solené s černým pepřem, Dinosaurius kukuřičný snack, Pekár-</p>

		<p>na Lípa: Muffiny 2 ks; Michelské pekárny: kukuřičné křehké plátky,  Max sport: Bio proteinové těstoviny; Sam Mills: špagety, špagety se zelených fazolí, Fusilli, Polenta; La Bontá Italiana Gnocchi, Mouka Jizerka (zelená, zlatá),  Exotic food: Rýžové nudle; Pho Kho: rýžové nudle široké;  Racio Bio rýžové chlebičky; Vepy Kukuřičné placky; Dort Marlenka bez lepku, Marlenka medové kuličky bez lepku  MIG 21 Proteinová tyčinka (s vanilkovou příchutí v bílé polevě, limetka)  Nominal: Cereální kaše (pohanková, jáhlová); KNUSPI: Jáhlová kaše, Rýžová kaše s jogurtem  Nestlé: Corn Flakes Gluten Free (med a ořechy, křupavé)  Bona Vita: Active chlebičky rýžové s polevou (kakaovou, jogurtovou), kukuřičné chlebičky;  Racio: chlebičky (rýžové s jogurtovou polevou, kukuřičné s kakaovou polevou), Silouette kukuřičné chlebičky s čokoládou, Raciolky rýžové chlebičky (mléčnokakaové, jablko &amp; skořice, sýrové), Mini rolky (rýže &amp; pohanka, rýže &amp; chia), Free Style rýžová kolečka (paprika, rajče a bazalka, sýr), Cornies kukuřičné chlebičky (s mořkou solí, s medvědí česnekem, se lněným semínkem), Rýžový medvídek s mléčnokakaovou polevou;  Albert: Rýžové chlebičky (s jogurtovou polevou, s mléčnokakaovou polevou), kukuřičné chlebičky, kukuřičné plátky; Nový věk: Rýžové chlebičky (s kakaovou polevou, s jogurtovou polevou)</p>
<b>Alkoholické a nealkoholické nápoje, droždí a ocet</b>	Mražené výrobky	Farm Frites: Mražené Bramboráky; Ristorante: Pizza salame BZL, Don Peppe: Bezlepkové jahodové knedlíky
	Bez tepelného působení	Celia ležák, Bernard bezlepkový ležák; Lišácké jablko: cider (Hruška, Jablko), Strongbow cider různé druhy, Frisco cider různé druhy, Somersby cider různé druhy; Kingswood cider Sweet Rosé; Fizz cider
<b>Koření, sůl, hořčice a dochucovadla</b>	Bez tepelného působení	<p>Helmann's omáčka: Original omáčka, Original Česneková, Chunky Burger, Brava, Original Steak omáčka, Samba,  Spak omáčka: American burger, Česneková, Barbeque, Kari;  Spak dressing: Americký, Bylinkový, Česnekový, Francouzský, Jogurtový, Caesar  Avokádo tekutá marináda: Gril, Kuře, Steak,  Vitana steaková marináda: Barbecue, Pepřová, Med &amp; Hořčice, Chilli &amp; Česnek, Brusinková, Švestková,  Vitana: Sojová omáčka (sladká, pikantní, tradiční)  Otma omáčka: Čertovská, Cikánka  Weber grilovací omáčka Mom's special grillsauce,  Heinz: Classic barbecue omáčka, Sweet barbecue omáčka, Česneková omáčka,  Mama Zulas BBQ omáčka různé druhy  Kuchárek: Worcester, Sójová omáčka, Tekuté koření  Vitana: základ jídla (Kung Pao, Čína), Vitana Zapékací Hříbková omáčka, 4 druhy sýra omáčka  Dr. Oetker: Poleva (mléčná, světlá), Poleva v prášku (citronová, čokoládová, punčová), Směs na nepečený dort, Krém na dukátové buchtičky, Krémová náplň (vanilková, čokoládová, vaječný koňak), Jahodová smetanová náplň; Carla Poleva bílá, mléčná, Amylon: krém na dukátové buchtičky, krémová náplň (vanilková, čokoládová)</p>



		<p>Albert: Směs bramborová kaše s mlékem, Natura: bramborová kaše  Avokádo: Salátová zálivka (řecká, italská, šopská, tzatziki)  Kuchárek: zeleninové ochucovadlo, Zdravita, Chuť jara, bujón (hovězí, slepičí, zeleninový); Podravka Original, Natur,  Vítana: zálivka (řecká, francouzská, tzatziki, medovo-hořčičná, šopská, cesar, bylinková), tekutá marináda (medová, kuře, krkovička pikantní, medová, česnek a bylinky), vývar (kuřecí, zeleninový, hovězí), Natur zeleninový bujón, bujón (slepičí, zeleninový, hovězí), šťáva k masu, šťáva na čínu, Grunt polévka (hříbková, hrachová), Farmářská polévka s červenou čočkou, Hrášková s uzeným masem, Hrachová se slaninou, Polévka Quinoa (brokolice špenátová, tomatová), Polévka červená čočka a kurkuma, Polévka do hrnečku hříbková,  Knorr: Bohatý bujón hovězí, zeleninový bujón, slepičí, hovězí, Organický kostkový bujon (kuřecí, hovězí, zeleninový)  Maggi: tekuté koření, tekutý bujón (zeleninový, hovězí), bujón (slepičí, zeleninový, hovězí, extra silný bujón, Šťáva k vepřovému masu, Hrášková polévka,  Pearl River Bridge: Sojová omáčka bez lepku, Orion Gourmet: Rybí omáčka; Asia Word: Hoisin omáčka, Chilli Sriracha omáčka; Classic Thai: Sweet chilli sauce; Cholimex: Chilli omáčka s česnekem, Exotic Food: Sladká chilli omáčka; Yutaka: Miso polévka; Frank's RedHot: Buffalo Wings omáčka; Tabasco: Omáčka s chilli papričkami, Tabasco Habanero Pepper Sauce omáčka s chilli papričkami, Antica Cantina (Nacho sýrová, Guacamole) omáčka, La Costena: Omáčka na Enchiladas z červených rajčat a chili; Mi-da's Tandoori: Kari pasta,  Panzani: Pizza omáčka, Pesto, omáčka (4 Formaggi, Boloňská, Arrabiata, Originale, Olive&amp;Basilico, Napoletana); Albert: Omáčka na těstoviny (Bazalka, Česnek);  Bonduelle: Légumio omáčka (se žlutou cuketou a smetanou, s lilkem a tymiánem, se zelenou cuketou a olivami)  Otma Gurmán omáčka: Boloňská, Milánská, Neapolská  Kaiser Franz Josef Exclusive omáčka: Bolognese, Basilico, Napoletana, Olivová;  Uncle Ben's: sladkokyselá omáčka, sladkokyselá omáčka s anansem, Stačí ohřát (Mexická rýže, Zlatá rýže se zeleninkou, Rýže se žampiony);  Nutrend: Směs na proteinové palačinky (bez příchutě, čokoládové), Proteinová čokoládová kaše, COOL Shake protein</p>
	Chlazené výrobky	Albert delikatesy na gril: Marináda (Gyros, Bylinková, Brusinková, Kuře, Medová pikant, Pfeferico, Barbecue, Česneková)
<b>Sladidla, med, cukrovinky, kakao, čokoláda</b>	Bez teplotního působení	<p>Maxsport: Proteinové tyčinky různé druhy; Celita: Proteinový suk, NUT BAR (seznam a med, arašídý a med); Nestlé Bon Pari; Emco tyčinka 100 % z ovoce různé druhy; Nutrend: Just Fruit; Fit tyčinka: Smoothie různé druhy; Maxi Nuta: ořechová tyčinka (s ořechy a medem, s kešu a ořechy, pistácie a mandle)  Snickers, Skittles různé druhy, Sněhulky, Bounty, M&amp;M's (chocolate, peanut); Albert: Havaj (bílá); Chocoland: Kaštanová, kávová, Jsem sladká, Kokosová; Celita: Bongo; Big Shock tyčinka; Zora: Sojové řezy; Albert: Sójový špalek, karamelky, ovocné karamelky, furé s eukalyptovou příchutí; Orion: Margot Kuličky, Margot (exotic, tropical, s rozinkami, bílá), Kofila (latte), Kočičí jazýčky, Milena, Kaštany různé druhy, Já pistácie, Já mandle &amp; kokos, (Bánány, Meruňky, Višně) želé v čokoládě, Deli protein (meruňka, čokoláda,</p>

oříšková), KOKO, Deli (pistáciová, oříšková), Milánská směs,  
Lentilky

Milka: Peanut&Caramel, Jahoda tyčinka; Figaro Nugát, Rumba,  
Banán v čokoládě; Sfinx: Větrovky, Klokánky, Beskydky; Bom-  
bus: RAW tyčinky (kakao, maracuja, kokos, jablko, banán); Fyton:  
Tyčinka bezlepková s malinami,

## PŘÍLOHA P V: KOMPLETNÍ SEZNAM BEZLEPKOVÝCH VÝROBKŮ OBCHODNÍ SÍTĚ ALBERT SUPERMARKET

Obchod ALBERT Supermarket		
Druh potravin	Způsob uchování	Výrobky
<b>Maso, ryby, vejce a výrobky z nich</b>	Bez tepelného působení	<p>Hamé: Pomazánka Tuňák, Májka (škvarková, zabíjačková), Ďáblík čertovská směs, Matěj, Favorit, Bůčková pomazánka, Svačinka, Hovězí maso ve šťávě, Vepřové maso ve vlastní šťávě, Krutí maso s vejci, Hovězí guláš po babicku;</p> <p>Viva: Konzerva s vepřovým masem, Pekelníkovi tousty (kuřecí), Krutí s vejci, Uzené s vejci, Párečky pikantní, Tuňák s vejci, Utopenci</p> <p>MeiNing: Vepřové maso ve vlastní šťávě,</p> <p>Losos Ustka Lososová paštika; ZWAN: Dušená šunka výběrová, Párky Hotdogs; Veselá pastýřka Maďarský guláš; Kostelecké uzeniny: Pikantní utopenci, Utopenci;</p> <p>Albert: Vepřové maso ve vlastní šťávě, Kuřecí maso ve skle, Vepřová pečeně uzená; SELIKO Trenčanské jemné párky s fazolí;</p> <p>Rio Mare Insalatissime tuňákový salát (Mexico, s kukuřicí, Texana), Paté (tuňákový, lososový krém);</p> <p>Kaiser Franz Jozef Exclusive: Tuňákový salát (Fazolový mix, Mexico, Quinoa), Tuňák steak (v pikantním oleji, ve slunečnicovém oleji s uzenou příchutí, ve vlastní šťávě), Makrela uzené filety v oleji;</p> <p>Calvo: tuňákový salát California, Tuňák ve vlastní šťávě;</p> <p>Nekton: Tuňákový salát WELLNESS Mediteranean, Losos ve vlastní šťávě, Šproty uzené výběrové v rostlinném oleji, Makrela ve vlastní šťávě;</p> <p>FueStar: Exotický salát s tuňákem, Salát s tuňákem ve sladkokyselé omáčce, Salát s tuňákem na italský způsob,</p> <p>Giana: Tuňákový salát (Exotic, Italiano, Mexico, Texas, Western), Tuňák kousky (ve slunečnicovém oleji, v rajčatové omáčce, ve vlastní šťávě), Sled' filety, Sardinky ve slunečnicovém oleji (s chilli, s citronem), Sardinky ve vlastní šťávě, Uzené šproty v rostlinném oleji;</p> <p>Delamaris: Makrelový salát se zeleninou v tomatové omáčce, SeaSide Sardinky ve slaném nálevu a rostlinném oleji</p>
	Chlazené výrobky	<p>Albert: Hovězí na žampionech s rýží, Španělský ptáček naruby s rýží, Basmati rýže s kuřecím masem v kořeněné máslové omáčce, Kuřecí Kung-pao s jasmínovou rýží, Basmati rýže s kuřecím masem v kořeněné omáčce,</p> <p>Alimpex: Hrubá selská paštika</p> <p>Veškeré balené párky a klobásy byly bez lepku.</p>
<b>Škrob, luštěniny, olejnatá semena</b>	Bez tepelného působení	<p>Amla: pudink vanilkový; Hraška (na zahušťování, na obalování);</p> <p>Heinz: Fazole v rajčatové omáčce,</p> <p>Bonduelle: Bílé fazole v kari, Červené fazole (v chilli omáčce, v barbecue omáčce)</p>
<b>Ovoce, zelenina, skořápkové plody, houby, brambory a výrobky z nich</b>	Bez tepelného působení	Druid: Pomazánka (papriková, hlívková)
	Mražené výrobky	Albert Americké brambory

<b>Mlýnské, pekařské a cukrářské výroby, těstoviny a těsta</b>	Bez teplotního působení	<p>Nature's Promise: Pohanková kaše čokoládová, těstoviny (Kolínka, špagety), Směs na pečení chleba, Směs na pečení, Vital chléb;  Nominal cereální kaše: Pohanková, Jáhlová; Emco Mysli bezlepkové čokoláda a mandle; Dexi polštářky s čokoládovou náplní;  Zemanka Čokoládové hrudky; Glutaline Sušenky se skořicí a kakaem; Alaska kukuřičné tyčinky s kakaovou náplní; Fyton: Tyčinka bezlepková s malinami,  Schar: Ovesné sušenky, Křupavé kuličky v čokoládě, Řezy v kakaové polevě, Chléb (Pan Blanco, Pan Multigrano, Pan Rustico, Maestro Classic, Maestro Cereale), Preclíky, Moučná směs Mix B;  Celi hope: arašídová oplatka; Kávoviny: Piškoty  Maxsport: proteinová tyčinka (čokoláda, vanilka);_Druid: Polomáčné oplatky;_Wholebake: Flapjack (pekan, brusinka); Bombus: Raw tyčinka různé druhy  Mouka Jizerka, Extrudo: kukuřičná strouhanka  Ruf Sosenfix: jíška tmavá, světlá  Natura: Kukuřičný škrob, Solamyl  Knorr: Hustá směs k zahušťování bez lepku  Dr. Oetker: Gustin škrob, Solamyl  A. T. International Rýžové nudle (vlasové)  Vepy Kukuřičné placky;  KNUSPI: Jáhlová kaše,  Nestlé: Corn Flakes Gluten Free (med a ořechy, křupavé)  Bona Vita: Active chlebičky rýžové s polevou kakaovou, kukuřičné chlebičky, pohankové chlebičky;  Racio: chlebičky (rýžové s jogurtovou polevou, kukuřičné s kakaovou polevou), Silhouette kukuřičné chlebičky s čokoládou, Raciolky rýžové chlebičky (jogurtové, jablko &amp; skořice), Mini rolky (rýže &amp; pohanka, rýže &amp; chia), Free Style rýžová kolečka rajče a bazalka, Cornies kukuřičné chlebičky s medvědí česnekem, Rýžový medvídek s mléčnokakaovou polevou;  Albert: Rýžové chlebičky (s jogurtovou polevou, s mléčnokakaovou polevou), kukuřičné chlebičky, kukuřičné křupky; Nový věk: Rýžové chlebičky (s kakaovou polevou, s jogurtovou polevou)</p>
<b>Alkoholické a nealkoholické nápoje, droždí a ocet</b>	Bez teplotního působení	<p>Celia světlý ležák, Nealkoholické pivo Birell bez lepku, Frisco cider různé druhy, Strongbow cider různé druhy, Lišácké jablko cider různé druhy, Kingswood cider Sweet Rosé, Birell bez lepku</p>
<b>Koření, sůl, hořčice a dochucovadla</b>	Bez teplotního působení	<p>Extrudo: Směs na cizrnové lívanečky; Vitana: polévka hrachová se slaninou bez lepku; Knorr: Bramborová kaše s mlékem  Panzani omáčky: Pesto, Boloňská, Originale, Napoletana, Olive &amp; Basalics, Pizza, 4 Formaggi, Arrabiata, Pizza  Albert: Pesto; Červené pesto, Omáčka na těstoviny (česneková, bazalková)  Podravka: Original, Natur; Kuchárek Zdravita  Weber grilovací omáčka Mom's special grillsauce,  Bonduelle: Légumio omáčka (se žlutou cuketou a smetanou, s lillem a tymiánem)  Helmann's omáčka: Samba, Česneková  Vitana: Steaková omáčka (chilli&amp;česnek, med&amp;hořčice, brusinková), Zapékací Hříbková omáčka, omáčka 4 druhy syra, Sójová tradiční omáčka, Worchesterová omáčka, Farmářská polévka s červenou čočkou, Grunt polévka Hrachová s uzeným masem,</p>

<b>Sladidla, med, cukrovinky, kakao, čokoláda</b>	Chlazené výrobky	<p>Hrachová se slaninou, Šťáva k masu, Bujón (slepičí, hovězí, zeleninový), Bohatý bujón (hovězí, zeleninový), Vývar (zeleninový, kuřecí, hovězí), Natur bujón (hovězí, zeleninový)          Tabasco: Omáčka s chilli papričkami          Uncle Bens sladkokyselá omáčka s ananášem          Kaiser Franz Josef Exclusive: Bolognese rajčatová omáčka se zeleninou a hovězím masem, rajčatová omáčka (s bazalkou, se zelenými a černými olivami)          Otma: omáčka Cikánka, Čertovská omáčka, Gurmán omáčky (Boloňská s masem, Boloňská, Neapolská, Milánská)          Spak dresink: Americký, Bylinkový, Francouzský, Jogurtový          Spak omáčka: Barbecue, Česneková          MAGGI Nápady: Směs (na zapečené kuře se žampiony a smetanou, na šťavnaté kuře s bylinkami provensál, na zapečené kuře se čtyřmi druhy sýrů), Hovězí bujón tekutý, Extra silný, Bujón (slepičí, zeleninový, hovězí), Hrachová polévka,          Auga: Červené fazole v chilli omáčce, Bílé fazole v rajčatové omáčce          Kuchárek bujón (hovězí, zeleninový, kuřecí)</p>
	Bez teplotního působení	<p>Marináda Prokast: Bylinková, Pečené maso, Guláš; Helmann's: Dresink Tisíc ostrovů, Francouzský, Smoky Caesar,          Tekmar proteinová tyčinka vanilka, Maxi Nuta: ořechová tyčinka (s ořechy a medem, kešu a ořechy, pistácie a mandle), Nutrend: Proteinová tyčinka (vanilka, čokoláda), Just Fruit; Celita: Proteinový suk, Nestlé Bon Pari; Emco tyčinka 100 % z ovoce různé druhy; Figaro Banán v čokoládě; Sfinx: Slavia, Klokánky, Beskydky; Nestlé Hašlerky          Snickers, Tic tac, Halls, Pez hroznový cukr, Mentol, Skittles různé druhy, Sněhulky, Bounty, M&amp;M's (chocolate, peanut); Albert: Havaj (bílá); Chocoland: Kaštanová, kávová, Jsem sladká, Kokosová, Ledové čokoládky; Celita: Bongo; Zora: Sojové řezy; Albert: karamelky, ovocné karamelky, furé s eukalyptovou příchutí          Orion: Margot Kuličky, Margot (exotic, tropical, s rozinkami, bílá), Kofila, Milena, Kaštiny různé druhy, Já pistácie, Já mandle &amp; kokos, (Banány, Meruňky, Višně) želé v čokoládě, Deli protein (meruňka, čokoláda, oříšková), KOKO, Deli (pistácieová, oříšková), Milánská směs, Lentilky</p>

## PŘÍLOHA P VI: KOMPLETNÍ SEZNAM BEZLEPKOVÝCH VÝROBKŮ OBCHODNÍ SÍTĚ TESCO

Obchod TESCO		
Druh potravin	Způsob uchování	Výrobky
Maso, ryby, vejce a výrobky z nich	Bez tepelného působení	Indiana Jerky Original sušené maso (hovězí uzené, krůtí uzené), Hot&Sweet sušené maso hovězí uzené; Jim Jerky Prémiové sušené maso (hovězí, krůtí, hovězí s příchutí BBQ, vepřové) Sokra Baltické šproty (v rajčatové omáčce, v oleji), Uzené šproty v rostlinném oleji, Saira Sardinela ve vlastní šťávě s přídavkem oleje; Isabel: Sardinky (v tomatové omáčce, ve slunečnicovém oleji) Rio Mare: Tuňák v olivovém oleji, Paté Tuňákový krém, Paté Tuňákový krém s feferonkou, Paté Lososový krém, Insalatissime Hotový pokrm ze zeleniny a tuňáka různé druhy, Kousky tuňáka ve vlastní šťávě, Tuňák ve vlastní šťávě, Tuňák v olivovém oleji; Kaiser Franz Josef Exclusive: Tuňák steak ve slunečnicovém oleji, Tuňák kousky v rostlinném oleji s chilli, Sardinky filety ve slunečnicovém oleji (s citronem), Tuňák steak ve slunečnicovém oleji, Tuňák steak ve slunečnicovém oleji s příchutí citronu, Tuňák steak ve slunečnicovém oleji s uzenou příchutí, Tuňákový salát (Quinoa, Mexiko, Fazolový mix), Sardelové filety v oleji, Tresčí játra ve vlastním oleji (s citronem, s olivou), Makrela uzené filety v oleji, Mušle ve slunečnicovém oleji s uzenou příchutí, Kalamáry ve slunečnicovém oleji; Giana: Tuňák drcený ve vlastní šťávě, Tuňák kousky ve vlastní šťávě, Tuňák kousky v rostlinném oleji a nálevu, Sardinky v tomatové omáčce, Sardinky ve slunečnicovém oleji (s citronem, s česnekem, s chilli); Hamé: Favorit, vepřový krém Májka, Matěj, Dáblík čertovská směs, Paštika s husími játry, Pražská šunka, Moravské uzené, Krůtí maso s vejci, Uzené vepřové maso s vejci, Vepřové maso ve vlastní šťávě, Luncheon meat, BBQ Trhané maso, Lečo s uzeninou, EasyCup Maďarský guláš, EasyCup Segedínský guláš, Chalupářský guláš; Rekord: Krůtí maso ve vlastní šťávě, Vepřové maso ve vlastní šťávě, Maso z divočáka po myslivecku; Viva: Utopenci, Krůtí s vejci, Pekelníkovi tousty kuřecí; Mei Ning: Hovězí maso, Vepřové maso ve vlastní šťávě,
	Chlazené výrobky	Masna: Studená Tlačenka selská, Tesco hotová jídla: Vepřová pečeně na šťávě s bramborovou kaší, Sladkokyselá omáčka s kuřecím masem a vařenou rýží, Kořeněná cibulovo-smetanová omáčka Tikka Masala s vařenou basmati rýží a pečeným kuřecím masem, Kuřecí korma s rýží, Chilli Con Carne s rýží, Čočka na kyselo s uzenou kýtou,
	Mražené výrobky	Nowaco Hamburger
Mléko, mléčné výrobky, tuky, oleje	Chlazené výrobky	Kinder Choco Fresh,
Škrob, luštěniny, olejnatá semena	Bez tepelného působení	Dr. Oetker: Originál Pudink vanilka, Pudink Creme Ole (čokoláda, vanilka, kokos), Protein pudink (kakao, vanilka), Premium Pudink (máta a čokoláda, pistácie, čokoláda); Tesco: Pudink (čokoláda, vanilka, jahoda, malina), Amylon: Protein pudink (vanilka, čokoláda); Natura: Solamyl, Kukuřičný škrob; Dr. Oetker: Gustin, Solamyl; Bonduelle: Bon Menu Mexicana červené fazole s kukuřicí

		(v chilli omáčce, v barbecue omáčce), Bon Menu Bílé fazole (v rajčatové omáčce pálivé, v kari omáčce); Heinz Pečené fazole v rajčatové omáčce (chilli, bez cukru); Tesco: Fazole v rajčatové omáčce
<b>Ovoce, zelenina, skořápkové plody, houby, brambory a výrobky z nich</b>	Chlazené výrobky	Brick Pečené brambory, Brick Gratinované brambory
	Mražené výrobky	Nowaco Americké brambory
<b>Mlýnské, pekařské a cukrářské výrobky, těstoviny a těsta</b>	Bez tepelného působení	Mouka: Jizerka, Bio Harmonie Pohanková mouka, medový dortík MARLENKA s oříšky Schar pečivo: Ciabatta, chléb (Pan Multigrano, Pan Rustico, Pan Blanco a Maestro Cereale), Bageta, Muffin; Pečivo Nutri Free: chléb (Pan Bauletto, Panfette), toustový chléb (světlý a celozrnný), briošky, briošky s kousky čokolády, housky, housky celozrnné, mini bagety, Hamburgerové housky, Celihope: oplatka (arašídová, kávová, citronová, vanilková, oříšková, mléčná polomáčená oplatka), Polomáčené sušenky, Aronia plněná sušenka, Věnečky; Druid: Crazy nuts tyčinka (pistácie a slunečnice, kešu a mandle, mandle a čokoláda)Výrobky Schar: Wafer Pocket oplatky s oříškovým krémem, polomáčené oplatky Biscotti, Orangino, Cookies, Preclíky, Snackers crackerové pečivo, Máslové sušenky, Celita: Grissini tyčinky, Sojový suk; Glutaline Piškoty, Balila Kukuřičné trubičky plněné krémem (kokos, lískooříškové, jahoda, tiramisu) Risolino: Instantní rýžová nudlová polévka (kuřecí, česneková), Tesco Free from: Lasagne; Lucka: Rýžové těstoviny, Sam Mills špagety, penne a fusilli; FUDO rýžové nudle, Lucka rýžové nudle, A.T. International Rýžové nudle (široké, vlasové), Copenrath: Kakaové sušenky s vanilkovým krémem; Tesco Free From: Cereální polštářky s náplní, Medové kroužky, Čokoládové rýžové lupínky, Sušenky, Oplatkové tyčinky, Kakaová pochoutka z kakaového másla, Tyčinka (s arašidy a kešu, arašídová s mandlemi a pistáciemi), Risolino: Rýžová mouka, Druid: Kukuřičná mouka hladká, Kukuřičná krupice jemná, Kukuřičná kaše; Labela Směs na tmavý chleba, Nominal: Cereální kaše (pohanková, rýžová), Labela dětská instantní kaše; Le Gracie Kaše Runní ptáče různé příchutě, Vepy Obilné kuličky, Racio Rýžové chlebičky (s kukuřicí, se sójou), Tesco Rýžové kolečka, Racio Cornies Kukuřičné (s mořskou solí, se lněným semínkem, s medvědí česnekem), Druid Fit snack rýžové plátky příchut' kysaná smetana a cibule, Racio Free Style Rýžové chlebičky (paprika, sýr, rajče s bazalkou), Racio Polomáčené kukuřičné chlebičky, Racio Silhouette Kukuřičné plátky s mléčo-čokoládovým dekorem, Druid Extra Jemné Rýžové chlebičky s mléčno-kakaovou polevou, Nový Věk Chlebičky rýžové (jogurtové, kakaové), Tesco: Křehké plátky kukuřičné se sýrem, křehké plátky rýžové; Rej: Kukuřičné krupky (solené, jemně solené, pomeranč, jahoda), Ovocné kroužky, Ovocné kuličky, Kroužky jablko a skořice, Rej-

		<p>finci kukuřičný snack (bez soli, borůvka, mango); Michelské Pe-kárny: Křehké tyčinky kukuřičné, Michelské Pekárny: Křehké ty-činky kukuřičné s modrým sýrem; L'Chefs: Bramborové medai-lonky s červenou řepou, Čočkové medailonky, Kukuřičné medai-lonky Barbeque; Dr. Oetker: Rýžová kaše (meruňková, jablko-skořice), Krém na dukátové buchtičky, Směs na přípravu zmrzliny (čokoládová, vanilková), Krémová náplň (vanilková příchuť, va-ječný likér, čokoláda), Smetanová náplň (Malinová, jahodová), Panna Cotta, Poleva (tmavá, světlá, punčová, citronová), Santa Maria Tortilla chips (chili, sýr), Chio Tortillas Kukuřičný snack (sůl, sýr, chilli), Bersi Snack S příchutí uheráku, Chio Master Crok kukuřičný snack (pizza, sýr),</p> <p>Uncle Ben's Stačí ohřát Indická rýže s kari a zeleninkou, Celozrná rýže se zeleninkou, Celozrná středozemní rýže, Rýže s rajčátky a bazalkou, Rýže se žampiony, Zlatá rýže se zeleninkou, Thajská rýže a sladké chilli,</p>
	Chlazené výrobky	Babické listové těsto; Bramborové noky
	Mražené výrobky	Don Peppe Bramborové knedlíky s uzeným masem,
<b>Alkoholické a nealkoholické nápoje, droždí a ocet</b>	Bez te- pelného působení	Birell nealkoholické pivo bez lepku, Bezlepkový Bernard ležák 12°, Celia světlý ležák, Strongbow cider různé příchutě, Somersby různé příchutě, Kingswood Apple Cider Sweet Rosé,
<b>Koření, sůl, hořčice a dochucovadla</b>	Bez te- pelného působení	Santa Maria: Dip Salsa; Chio Dip!: Rajčatovo papriková omáčka ostrá; Poco Loco: Dip guacamole style; Vitana: Chilli omáčka; Otma: Gurmán Boloňská omáčka; Panzani omáčky: Bolognese Extra, 4 Formaggi, Olive & Basilico; Uncle Ben's: Sweet & Sour omáčka; Hellmans's omáčky: česneková, Samba, Brava, Chilli česnek, Chunky burger; Omáčky Heinz: Barbeque, Česneková, Avokádo zálivka (francouzská, tzatziki, italská); Spak omáčka: Bylinková, Česneková, Barbeque, Kari; Spak dressing: Česnekový s jogurtem, Francouzský, Jogurtový, Modrý sýr, Balsamico; Spak Vegan dressing (tisíc ostrovů, zahradní bylinky & česnek); Kaiser Franz Josef Exclusive: Bolognese rajčatová omáčka se zeleninou a hovězím masem, Neapolitana
<b>Sladidla, med, cukrovinky, kakao, čokoláda</b>	Bez te- pelného působení	Snickers, Bounty, Bounty v hořké čokoládě, M&M's (Peanut, Chocolate); Toblerone; Reese's: Čokoládové košíčky; Tesco: Tyčinka s kokosem; Chocoland: Jsem Kokosová tyčinka s příchutí vaječný likér; Zora: Sojové řezky; Tesco: sojový suk; Flint (s tmavou polevou, s bílou polevou); Figaro: Rumba, Nugát; Celita: Sójový suk (duo, klasik, proteinový); Bongo: Coconut (Original, Banana); Brigit
		<p>Výrobky Orion: Kofila, Milena, Margot, Já mandle &amp; kokos, Já pistácie, Já višně v hořké čokoládě, Margot Kuličky v hořké čoko-ládě, Deli (pistácie, čokoláda, oříšková), Deli protein (meruňková, čokoládová, oříšková), Koko, Kaštiny různé druhy, Meruňky v čokoládě, Višně v čokoládě, Banány v čokoládě,</p> <p>MaxSport Paleo Raw tyčinka (s jablky a skořicí, s kokosem a kešu, s lískovými ořechy a kakaem), Natural Jihlava Rýžová tyčinka (v mléčné čokoládě, s quinoou v mléčné čokoládě), Max sport pro-tein tyčinka (jahoda, vanilka, s arašidy),</p>