



UNIVERZITA KARLOVA  
1. lékařská fakulta

Vážené respondentky,

jmenuji se Ester Ostárková a jsem studentkou navazujícího magisterského studia oboru Výživa dospělých a dětí na 1. lékařské fakultě Univerzity Karlovy. Ráda bych Vás poprosila o vyplnění následujícího dotazníku, který souvisí s mým výzkumem v rámci diplomové práce na téma Specifika výživy u postmenopauzálních žen. Dotazník je určen pro ženy ve věku 45–60 let, které si již prošly menopauzou (1 rok po posledním krvácení). Obsahem je 34 otázek týkajících se menopauzy, onemocnění, prevence a samozřejmě výživy. Účelem tohoto dotazníku je zhodnotit stravovací zvyklosti postmenopauzálních žen ve srovnání se všeobecnými doporučeními a určit míru informovanosti o jejich zdravotním stavu, o možném vyšším riziku vzniku onemocnění v tomto období a o možnostech prevence prostřednictvím výživy a vhodného pohybu. Statistické zpracování získaných informací bude probíhat prostřednictvím Microsoft Excel a dané výsledky studie budou popsány v diplomové práci. Výsledná data studie budou uchována v depozitáři 1. lékařské fakulty Univerzity Karlovy. Vyplnění dotazníku není časově náročné (5–15 minut), budu ráda za každý vyplněný dotazník. Dotazník je naprosto ANONYMNÍ, jeho vyplněním souhlasíte s účastí v anonymní dotazníkové studii. Vyplnění dotazníku je dobrovolné.

Předem moc děkuji za Vaši spolupráci.

## Specifika výživy u postmenopauzálních žen

1. Kolik je Vám let?\*

- Napište číslo...

2. Jaké je Vaše nejvyšší dosažené vzdělání?\*

Vyberte jednu odpověď

- Základní vzdělání
- Střední vzdělání s výučním listem
- Střední vzdělání s maturitní zkouškou
- Vyšší odborné vzdělání
- Vysokoškolské bakalářské vzdělání
- Vysokoškolské magisterské vzdělání
- Vysokoškolské doktorské vzdělání

- Jiné...

3. V kolika letech jste si prošla menopauzou?\*

Menopauza = poslední menstruační krvácení

- Napište číslo...

4. Jak dlouho již nemáte menstruaci?\*

Vyberte jednu odpověď

**OTOČTE LIST**

- 1 rok
- 2 roky
- 3 roky
- 4 roky
- 5 let
- 5–10 let
- více jak 10 let

5. V kolika letech jste měla menarche (první menstruaci)?\*

- Napište číslo...

6. Jaké se u Vás projevily postmenopauzální symptomy?\*

Vyberte jednu nebo více odpovědí

- Návaly horka
- Pocení
- Zvýšení srdeční tep
- Inkontinence moči
- Vaginální suchost
- Výkyvy nálad
- Vaginální infekce
- Potíže se spánkem
- Deprese, úzkosti
- Poruchy paměti
- Únava
- Závratě
- Pocit mravenčení v končetinách
- Trávicí obtíže (zácpa, průjem)
- Snížený zájem o sex

- Jiná...

7. Jakým způsobem bojujete proti těmto symptomům?\*

Vyberte jednu nebo více odpovědí

- Hormonální terapií
- Přírodní cestou (fytoestrogeny)
- Správnou výživou
- Dostatkem odpočinku
- Pohybem, sportem

- Jiná...

8. Užíváte hormonální substituční terapii?\*

Hormonální substituční terapie = nahrazení estrogenů užíváním přípravků

- Ano
- Ne

9. Pokud ano, jak dlouho hormonální substituční terapii užíváte?

Pokud hormonální terapii neužíváte, otázku přeskočte.

- 6 měsíců
- 1 rok
- 2 rok
- 3 – 5 let
- Více než 5 let

10. Jaká chronická onemocnění Vám byla diagnostikována?\*

Vyberte jednu nebo více odpovědí

- Osteoporóza (řídnutí kostí)
- Obezita
- Diabetes mellitus 2. typu
- Kardiovaskulární onemocnění (srdce a cév)
- Deprese či jiná psychiatrická onemocnění
- Poruchy spánku
- Rakovina prsu
- Jiná onkologická onemocnění
- Žádná
- Jiná...

11. Zajímáte se o výživu?\*

Vyberte jednu odpověď

- Ano
- Spíše ano
- Spíše ne

- Ne

12. Myslíte si, že správná výživa a pohyb mohou pomoci předcházet chronickým onemocněním?\*

Vyberte jednu odpověď

- Ano
- Ne
- Nevím

13. Máte povědomí o doporučeném denním příjmu bílkovin, sacharidů, tuků či vlákniny?\*

Např. denní doporučený příjem bílkovin je 0,8–1,2 g na 1 kg tělesné hmotnosti

- Nemám povědomí
- Mám povědomí
- Doporučený denní příjem znám jen u některých živin

14. Máte pocit, že je obtížné stravovat se zdravě?\*

Vyberte jednu odpověď

- Ano
- Ne
- Záleží na mnoha faktorech

15. Kdo Vás edukoval o postmenopauzálních rizicích vzniku onemocnění, a jejich možném řešení prostřednictvím

správné výživy a o dostupných prevencích?\*

Vyberte jednu nebo více odpovědí

- Praktický lékař
- Ambulantní specialista, u kterého se léčíte
- Nutriční terapeut nebo specialista
- Gynekolog
- Zdravotní sestra
- Samostudium pomocí internetu
- Samostudium pomocí knih
- Známi, rodina
- Nikdo

- Jiná...

16. Které preventivní screeningové programy České republiky znáte a účastníte se jich?\*

Vyberte jednu nebo více odpovědí

- Screening karcinomu prsu od 45 let
- Screening tlustého střeva a konečníku od 50 let
- Screening karcinomu děložního hrdla od 25 let
- Screening karcinomu plic

17. Jakému sportu se věnujete?\*

Vyberte jednu nebo více odpovědí

- Žádnému
- Běhu
- Kolektivnímu sportu (házená, fotbal atd.)
- Józe
- Zimním sportům (lyžování, běžkování)
- Plavání
- Cyklistice
- Tenisu
- Badmintonu
- Pilates
- Tréninkům v posilovně

- Jiné...

18. Kolikrát týdně sportujete?\*

Vyberte jednu odpověď

- 1x týdně
- 2x týdně
- 3x týdně
- 4x týdně
- 5x týdně a více

19. Jaké jsou Vaše nejčastější důvody pro vynechání fyzické aktivity?\*

Vyberte jednu nebo více odpovědí

- Nedostatek času
- Nedostatek motivace
- Zdravotní problémy

- Jiné...

20. Kolikrát týdně konzumujete mléko a mléčné výrobky?\*

Vyberte jednu odpověď

- 1x týdně
- 2x týdně
- 3–4x týdně
- 5–6x týdně
- Každý den
- Méně než 1x týdně
- Vůbec

21. Kolikrát denně zařazujete k pokrmům zeleninu?\*

Vyberte jednu odpověď

- 1x denně
- 2x denně
- 3–4 denně
- 5x denně ke každému pokrmu
- Zeleninu nezařazuji vůbec
- Méně než 1x týdně

22. Kolikrát týdně konzumujete ryby?\*

Vyberte jednu odpověď

- 1x týdně
- 2x týdně
- 3–4 týdně
- 5–6 týdně
- Každý den
- Ryby nekonzumuji
- Méně než 1x týdně

23. Kolikrát týdně zařazujete do jídelníčku celozrné výrobky (pečivo, těstoviny, atd.)?\*

Celozrné produkty = produkty, při jejichž výrobě byla využita celozrná mouka (mouka umletá z celého zrna, ne jen z moučné části jako u bílé mouky)

- 1x týdně
- 2x týdně
- 3–4x týdně
- 5–6 týdně
- Každý den
- Vůbec nezařazuji
- Méně než 1x týdně

24. Kolikrát týdně se stravujete ve fast foodech nebo kolikrát týdně do jídelníčku zařazujete cukrovinky (zákusky, čokolády atd.), smažené a grilované pokrmy?\*

Vyberte jednu odpověď

- 1x týdně
- 2x týdně
- 3–4x týdně
- 5–6x týdně
- Každý den
- Jen výjimečně

25. Jak často konzumujete červené maso?\*

Červené maso = hovězí, skopové, telecí, jehněčí, vepřové

- 1x týdně
- 2x týdně
- 3–4x týdně
- 5–6x týdně
- Každý den
- Nikdy
- Méně než 1x týdně

26. Popijíte pravidelně zelený čaj?\*

Vyberte jednu odpověď

- Ano
- Ne

27. Vyberte tekutiny, které zařazujete nejčastěji do svého pitného režimu:\*

Vyberte jednu nebo více odpovědí

- Ovocné čaje
- Minerální vody
- Slazené nápoje (Fanta, Kofola)
- Zelené a bílé čaje
- Káva
- Čistá voda
- Alkohol

- Jiné...

28. Jak často užíváte alkohol?\*

Počítá se i 1 sklenička vína (= 1 dcl) nebo 1 malé pivo

- Jsem abstinent
- 1x týdně
- 2x týdně
- 3–4x týdně
- 5–6x týdně
- Téměř každý den
- Příležitostně

29. Kouříte?\*

Vyberte jednu odpověď

- Ne
- Ne, ale dříve jsem kouřila
- Ano, méně než 10 cigaret za den
- Ano, 10–20 cigaret za den
- Ano, více než 20 cigaret za den

30. Užíváte doplňky stravy? Pokud ano, jaké?\*

Vyberte jednu nebo více odpovědí

- Neužívám
- Omega-3
- Kolagen
- Vitamin D
- Vitamin C
- Červený ženšen
- Zinek, selen
- Vitaminy řady B
- Železo
- Jiné...



31. Užíváte Vigantol (kapky obsahující vitamin D3)?\*

Vyberte jednu odpověď

- Ano
- Ne

32. Máte povědomí o fytoestrogenech a jejich účincích na zdraví po menopauze?\*

Vyberte jednu odpověď

- Ano
- Ne
- Netuším

33. Vyberte potraviny nebo byliny, které nejčastěji užíváte nebo konzumujete:\*

Uvedené potraviny a byliny obsahují fytoestrogeny.

- Sója a sójové produkty (tofu, miso, sójové jogurty, mléka)
- Ořechy a semena
- Celozrnné produkty
- Ovoce – třešně, jablka, granátová jablka
- Brokolice
- Káva
- Mrkev, brambory, česnek, petržel
- Luštěniny (čočka, fazole, cizrna)
- Červený jetel
- Ploštičnick strapcovitý
- Drmek obecný
- Len setý
- Šalvěj lékařská

34. Jak často konzumujete potraviny s vysokým obsahem fytoestrogenů?\*

Vyberte jednu odpověď

- Pravidelně
- Občas
- Zřídka
- Vůbec



Jidelníček:  
Poradce: Ester Ostárková  
Dne: 10.06.2023

Klient: Kazuistika 1  
Klient ID:

Pondělí		
<b>1. Snídaně (6:30)</b>		
Potravina	Hmotnost (g)	E (kcal/kJ)
Beskyd pšenično-žitný chléb Penam	50	108,01 / 451,5
Drůbeží šunka	10	12,28 / 51,32
Máslo	5	37,46 / 156,6
Káva s mlékem, bez cukru	250	44,86 / 187,5
Cukr krystalový	1	3,99 / 16,66
Mezisočet	316	206,6 / 863,57
<b>2. Oběd (12:00)</b>		
Potravina	Hmotnost (g)	E (kcal/kJ)
Brambory	200	158,37 / 662
Rybí filé - Nowaco	100	84,21 / 352
Hanácká, přírodní minerální voda	250	0 / 0
Mezisočet	550	242,58 / 1014
<b>3. Svačina (15:00)</b>		
Potravina	Hmotnost (g)	E (kcal/kJ)
Tatranky	100	540,05 / 2257,41
Ovocný čaj, nápoj	250	19,91 / 83,22
Mezisočet	350	559,96 / 2340,64
<b>4. Večeře (18:00)</b>		
Potravina	Hmotnost (g)	E (kcal/kJ)
Beskyd pšenično-žitný chléb Penam	50	108,01 / 451,5
Madeta Romadur měkký zrající sýr	10	27,27 / 114
Magnesia, přírodní minerální voda	250	0 / 0
Mezisočet	310	135,29 / 565,5
<b>Celkem</b>	<b>1526</b>	<b>1144,43 / 4783,71</b>
Úterý		
<b>1. Snídaně (7:00)</b>		
Potravina	Hmotnost (g)	E (kcal/kJ)
Rohlík bílý	45	135,86 / 567,9
Máslo	10	74,93 / 313,19
Bílá káva bez cukru	250	109,45 / 457,5
Cukr krystalový	2	7,97 / 33,32
Mezisočet	307	328,21 / 1371,91
<b>2. Oběd (12:00)</b>		
Potravina	Hmotnost (g)	E (kcal/kJ)
Rýže bílá	150	547,61 / 2289
Kuřecí maso dušené	250	424,61 / 1774,85
Mléko kravské	20	13,19 / 55,14
Smetana na vaření 10 % Meggle	15	17,87 / 74,7
Paprika červená	80	28,13 / 117,6
Hladká mouka na křehké pečivo pšeničná Babiččina volba	10	34,95 / 146,1
Alpská sůl s jodem	1	0 / 0
Cibule	50	16,49 / 68,91
Máslo 80 % Président	20	142,58 / 596
Mezisočet	596	1225,43 / 5122,3

**3. Večeře (18:00)**

Potravina	Hmotnost (g)	E (kcal/kJ)
Beskyd pšenično-žitný chléb Penam	50	108,01 / 451,5
Šlepičí vejce	100	151,13 / 631,7
Čaj ovocný	250	3,59 / 15
Mezisoučet	400	262,73 / 1098,2
<b>Celkem</b>	<b>1303</b>	<b>1816,37 / 7592,42</b>

**Středa****1. Snídaně (7:00)**

Potravina	Hmotnost (g)	E (kcal/kJ)
Rohlík bílý	45	135,86 / 567,9
Máslo	10	74,93 / 313,19
Drůbeží šunka	10	12,28 / 51,32
Bílá káva s mlékem a cukrem	250	159,69 / 667,5
Mezisoučet	315	382,75 / 1599,91

**2. Svačina (10:00)**

Potravina	Hmotnost (g)	E (kcal/kJ)
Banány	120	113,11 / 472,8
Mezisoučet	120	113,11 / 472,8

**3. Oběd (12:00)**

Potravina	Hmotnost (g)	E (kcal/kJ)
Rýže bílá	50	182,54 / 763
Mléko kravské	100	65,95 / 275,68
Máslo	14	104,9 / 438,47
Cukr krystalový	10	39,86 / 166,6
Vanilkový cukr	5	20,33 / 85
Šlepičí vejce	60	90,68 / 379,02
Alpská sůl s jodem	2	0 / 0
Kompot broskvový	100	74,74 / 312,4
Hanácká, přírodní minerální voda	250	0 / 0
Mezisoučet	591	578,99 / 2420,18

**4. Večeře (18:00)**

Potravina	Hmotnost (g)	E (kcal/kJ)
Vánočka bez rozinek	80	257,86 / 1077,86
BIO kakao hořké	10	33,71 / 140,9
Mléko plnotučné	250	157,89 / 660
Mezisoučet	340	449,46 / 1878,76
<b>Celkem</b>	<b>1366</b>	<b>1524,32 / 6371,65</b>

**Čtvrtek****1. Snídaně (7:00)**

Potravina	Hmotnost (g)	E (kcal/kJ)
Rohlík bílý	50	145,08 / 606,42
Čerstvé máslo 82% Milko	10	73,11 / 305,6
Bílá káva s mlékem a cukrem	250	159,69 / 667,5
Mezisoučet	310	377,87 / 1579,52

**2. Svačina (10:00)**

Potravina	Hmotnost (g)	E (kcal/kJ)
BIO Puding vanilka bez lepku Amylon	20	71,53 / 299
Mléko plnotučné	250	157,89 / 660
Čaj ovocný	250	3,59 / 15
Mezisoučet	520	233,01 / 974

**3. Oběd (12:00)**

Potravina	Hmotnost (g)	E (kcal/kJ)
Brambory pozdní	250	195,3 / 816,34
Volské oko	100	194,58 / 813,35
Baldovská, přírodní minerální voda	250	0 / 0
Mezisoučet	600	389,88 / 1629,69

4. Svačina (15:00)		
Potravina	Hmotnost (g)	E (kcal/kJ)
Tatranky	47	253,82 / 1060,98
Mezisočet	47	253,82 / 1060,98
5. Večeře (18:00)		
Potravina	Hmotnost (g)	E (kcal/kJ)
Beskyd pšenično-žitný chléb Penam	50	108,01 / 451,5
Marmeláda jahodová	20	48,12 / 201,16
Alpské máslo 82 % Meggle	10	73,11 / 305,6
Mezisočet	80	229,25 / 958,26
<b>Celkem</b>	<b>1557</b>	<b>1483,84 / 6202,44</b>
Pátek		
1. Snídaně (7:00)		
Potravina	Hmotnost (g)	E (kcal/kJ)
Koblihy s džemem	140	450,66 / 1883,78
Káva s mlékem, bez cukru	250	44,86 / 187,5
Mezisočet	390	495,52 / 2071,28
2. Oběd (12:00)		
Potravina	Hmotnost (g)	E (kcal/kJ)
Branbory	120	95,02 / 397,2
Květák	100	30,14 / 126
Pšeničná mouka polohrubá	30	105,14 / 439,5
Slepčí vejce	60	90,68 / 379,02
Řepkový olej	5	44,93 / 187,82
Alpská sůl s jodem	2	0 / 0
Mezisočet	317	365,92 / 1529,54
3. Večeře (18:00)		
Potravina	Hmotnost (g)	E (kcal/kJ)
Chléb graham	50	117,11 / 489,5
Máslo 80 % Président	10	71,29 / 298
Eidam 30 % Agricol	20	47,89 / 200,2
Mezisočet	80	236,29 / 987,7
<b>Celkem</b>	<b>787</b>	<b>1097,73 / 4588,51</b>
Sobota		
1. Snídaně (7:00)		
Potravina	Hmotnost (g)	E (kcal/kJ)
Vejce slepičí M	110	166,24 / 694,88
Alpské máslo 82 % Meggle	5	36,56 / 152,8
Pažitka	2	0,76 / 3,18
Beskyd pšenično-žitný chléb Penam	50	108,01 / 451,5
Alpská sůl s jodem, fluoridem a kyselinou listovou	2	0 / 0
Mezisočet	169	311,57 / 1302,35
2. Svačina (10:00)		
Potravina	Hmotnost (g)	E (kcal/kJ)
Tatranky	47	253,82 / 1060,98
Mezisočet	47	253,82 / 1060,98
3. Oběd (12:00)		
Potravina	Hmotnost (g)	E (kcal/kJ)
Mléko plnotučné	500	315,79 / 1320
Cukr krystalový	10	39,86 / 166,6
Krupice pšeničná	30	104,78 / 438
Mezisočet	540	460,43 / 1924,6
4. Svačina (15:00)		
Potravina	Hmotnost (g)	E (kcal/kJ)
Banány	120	97,54 / 407,72
Mezisočet	120	97,54 / 407,72

Příloha 14 – propoččet kazuistika 1, neděle

5. Večeře (18:00)		
Potravina	Hmotnost (g)	E (kcal/kJ)
Beskyd pšenično-žitný chléb Penam	50	108,01 / 451,5
Alpské máslo 82 % Meggle	10	73,11 / 305,6
Vysočina Bivoj	20	87,08 / 364
Mezisočet	80	268,21 / 1121,1
<b>Celkem</b>	<b>956</b>	<b>1391,57 / 5816,76</b>
Neděle		
1. Snídaně (7:00)		
Potravina	Hmotnost (g)	E (kcal/kJ)
Koláč tukový s tvarohovou náplní (šáteček)	120	353,81 / 1478,94
Káva se smetánkou bez cukru	250	38,88 / 162,5
Mezisočet	370	392,69 / 1641,44
2. Oběd (12:00)		
Potravina	Hmotnost (g)	E (kcal/kJ)
Knedle kynuté	80	192,69 / 805,46
Kysané zelí sterilované Tesco	80	11,87 / 49,6
Cibule	120	39,57 / 165,38
Sádlo vepřové	20	179,57 / 750,6
Uzené maso	100	473,93 / 1981,01
Mezisočet	400	897,62 / 3752,05
3. Svačina (15:00)		
Potravina	Hmotnost (g)	E (kcal/kJ)
Bábovka	80	301,22 / 1259,11
Bílá káva s mlékem a cukrem	250	159,69 / 667,5
Mezisočet	330	460,91 / 1926,61
4. Večeře (18:00)		
Potravina	Hmotnost (g)	E (kcal/kJ)
Rohálek bílý	45	135,86 / 567,9
Alpské máslo 82 % Meggle	10	73,11 / 305,6
Čaj ovocný slazený	250	50,24 / 210
Mezisočet	305	259,21 / 1083,5
<b>Celkem</b>	<b>1405</b>	<b>2010,43 / 8403,6</b>



Jedliček:  
Poradce: Ester Ostárková  
Dne: 11.06.2023

Klient: Kazuistika 2  
Klient ID:

Pondělí							
1. Snídaně (7:00)							
Potravina	Hmotnost (g)	E (kcal/kJ)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)	Cholesterol (g)	Vláknina (g)
Chléb krmínový	50	123,21 / 515	3,5	0,5	26,0	0,0	2,0
Rajče	50	11,12 / 46,5	0,5	0,0	2,0	0,0	1,0
Pílos máslo 82%	5	37,26 / 155,75	0,0	4,1	0,0	0,0	0,0
Čaj ovocný slazený	250	50,24 / 210	0,0	0,0	12,5	0,0	0,0
Mezisoučet	355	221,83 / 927,25	4,0	4,6	40,5	0,0	3,0
2. Svačina (10:00)							
Potravina	Hmotnost (g)	E (kcal/kJ)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)	Cholesterol (g)	Vláknina (g)
Jablko	180	102,06 / 426,6	0,0	0,0	23,4	0,0	5,4
Mezisoučet	180	102,06 / 426,6	0,0	0,0	23,4	0,0	5,4
3. Oběd (12:00)							
Potravina	Hmotnost (g)	E (kcal/kJ)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)	Cholesterol (g)	Vláknina (g)
Houby čerstvé průměr	50	11,48 / 48	1,0	0,0	1,5	0,0	1,0
Brambory	60	47,51 / 198,6	0,6	0,0	10,8	0,0	0,6
Krůn	1	3,88 / 16,22	0,2	0,1	0,4	0,0	0,0
Majoránka	1	2,27 / 9,51	0,1	0,1	0,6	0,0	0,0
Peppř černý	1	3,02 / 12,64	0,1	0,1	0,6	0,0	0,2
Zeleninový vývar Sklizeno	200	18,18 / 76	0,0	0,0	2,0	0,0	0,0
Česnek	30	37,82 / 158,1	1,9	0,1	7,5	0,0	0,5
Beskyd pšenično-žitný chléb Penam	20	43,21 / 180,6	1,4	0,2	8,8	0,0	0,8
Máslo	20	149,85 / 626,39	0,1	16,5	0,1	0,0	0,0
Špece s hříbký zeleninová směs Dione	250	221,29 / 925	10,3	1,5	38,8	0,0	0,0
Anglická slanina	50	201,6 / 842,68	5,3	20,0	0,0	0,1	0,0
Špenát	120	30,43 / 127,2	3,6	0,0	3,6	0,0	2,4
Hladká mouka na křehké pečivo pšeničná Babiččina volba	20	69,9 / 292,2	2,4	0,3	13,8	0,0	0,6
Cibule	50	16,49 / 68,91	0,7	0,1	4,5	0,0	1,3
Olej olivový	5	44,26 / 185	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0
Smetana ke šlehání 31 % Kunin	75	223,39 / 933,75	1,6	23,3	2,2	0,1	0,0
Alpská sůl s jodem	2	0 / 0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Mezisoučet	955	1124,59 / 4700,79	29,3	67,3	95,1	0,2	7,4
4. Svačina (15:00)							
Potravina	Hmotnost (g)	E (kcal/kJ)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)	Cholesterol (g)	Vláknina (g)
Máslové sušenky Club	100	459,22 / 1919,54	8,1	16,2	70,4	0,0	2,1
Káva s mlékem, bez cukru	150	26,91 / 112,5	3,0	0,9	1,5	0,0	0,0
Mezisoučet	250	486,13 / 2032,04	11,1	17,1	71,9	0,0	2,1
5. Večeře (18:00)							
Potravina	Hmotnost (g)	E (kcal/kJ)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)	Cholesterol (g)	Vláknina (g)
Beskyd pšenično-žitný chléb Penam	60	129,62 / 541,8	4,2	0,7	26,4	0,0	2,5
Alpské máslo 82 % Meggle	10	73,11 / 305,6	0,1	8,2	0,1	0,0	0,0
Pažitka čerstvá	5	2,31 / 9,65	0,1	0,0	0,4	0,0	0,1
Cukr krystalový	1	3,99 / 16,66	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0
Čaj ovocný	250	3,59 / 15	0,5	0,0	1,5	0,0	0,0
Mezisoučet	326	212,61 / 888,71	4,9	9,0	29,3	0,0	2,6
<b>Celkem</b>	<b>2066</b>	<b>2147,22 / 8975,38</b>	<b>49,3</b>	<b>97,9</b>	<b>260,3</b>	<b>0,2</b>	<b>20,5</b>

Úterý							
1. Snídaně (7:00)							
Potravina	Hmotnost (g)	E (kcal/kJ)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)	Cholesterol (g)	Vláknina (g)
Beskyd pšenično-žitný chléb Penam	70	151,22 / 632,1	4,9	0,8	30,8	0,0	2,9
Alpské máslo 82 % Meggle	5	36,56 / 152,8	0,0	4,1	0,0	0,0	0,0
Eidam 45 % Šumavský	17	55,88 / 233,58	4,3	4,3	0,2	0,0	0,0
Čaj ovocný	250	3,59 / 15	0,5	0,0	1,5	0,0	0,0
Mezisočet	342	247,24 / 1033,48	9,7	9,2	32,5	0,0	2,9
2. Svačina (10:00)							
Potravina	Hmotnost (g)	E (kcal/kJ)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)	Cholesterol (g)	Vláknina (g)
Hrušky	140	59,64 / 249,3	0,6	0,5	18,8	0,0	4,7
Mezisočet	140	59,64 / 249,3	0,6	0,5	18,8	0,0	4,7
3. Oběd (12:00)							
Potravina	Hmotnost (g)	E (kcal/kJ)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)	Cholesterol (g)	Vláknina (g)
Hovězí vývar Sklizeno	300	63,16 / 264	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Rýže Basmati	100	349,52 / 1461	8,0	2,0	72,0	0,0	4,0
Hovězí výrobní přední	100	182,88 / 764,43	20,7	11,0	0,1	0,1	0,0
Anglická slanina	50	201,6 / 842,68	5,3	20,0	0,0	0,1	0,0
Cibule červená	50	22,85 / 95,5	0,7	0,1	4,5	0,0	1,3
Hořčice	5	6,37 / 26,64	0,2	0,3	0,7	0,0	0,1
Vejce slepičí	50	75,6 / 316	6,0	5,5	0,5	0,2	0,0
Okurka salátová	60	8,47 / 35,4	0,6	0,0	1,2	0,0	0,6
Sállo vepřové	10	89,78 / 375,3	0,0	9,9	0,0	0,0	0,0
Zeleninový vývar Sklizeno	250	22,73 / 95	0,0	0,0	2,5	0,0	0,0
Bobkový list celý Kotányi	1	3,56 / 14,89	0,1	0,1	0,5	0,0	0,0
Máslo	12	89,91 / 375,83	0,1	9,9	0,1	0,0	0,0
Hladká mouka na křehké pečivo pšeničná Babiččina volba	10	34,95 / 146,1	1,2	0,2	6,9	0,0	0,3
Cibule	50	16,49 / 68,91	0,7	0,1	4,5	0,0	1,3
Řepkový olej	5	44,93 / 187,82	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0
Mezisočet	1053	1212,8 / 5069,5	46,6	64,2	93,4	0,4	7,6
4. Svačina (15:00)							
Potravina	Hmotnost (g)	E (kcal/kJ)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)	Cholesterol (g)	Vláknina (g)
Koláč tukový s tvarohovou náplní (šáteček)	120	353,81 / 1478,94	12,3	8,9	56,3	0,0	1,6
Káva s mlékem, bez cukru	150	26,91 / 112,5	3,0	0,9	1,5	0,0	0,0
Mezisočet	270	380,73 / 1591,44	15,3	9,8	57,8	0,0	1,6
5. Večeře (18:00)							
Potravina	Hmotnost (g)	E (kcal/kJ)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)	Cholesterol (g)	Vláknina (g)
Libové párky 75 % Schneider	160	361,72 / 1512	16,0	30,4	6,6	0,1	0,0
Beskyd pšenično-žitný chléb Penam	50	108,01 / 451,5	3,5	0,6	22,0	0,0	2,1
Ovocný čaj, nápoj	250	19,91 / 83,22	0,0	0,0	5,0	0,0	0,0
Mezisočet	460	489,65 / 2046,72	19,5	31,0	33,6	0,1	2,1
<b>Celkem</b>	<b>2265</b>	<b>2390,06 / 9990,44</b>	<b>91,7</b>	<b>114,6</b>	<b>236,0</b>	<b>0,5</b>	<b>18,9</b>
Středa							
1. Snídaně (7:00)							
Potravina	Hmotnost (g)	E (kcal/kJ)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)	Cholesterol (g)	Vláknina (g)
Slepičí vejce	120	181,35 / 758,05	14,9	13,0	1,1	0,5	0,0
Máslo	5	37,46 / 156,6	0,0	4,1	0,0	0,0	0,0
Beskyd pšenično-žitný chléb Penam	50	108,01 / 451,5	3,5	0,6	22,0	0,0	2,1
Alpská sůl s jodem	1	0 / 0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Mezisočet	176	326,83 / 1366,14	18,4	17,8	23,2	0,5	2,1
2. Svačina (10:00)							
Potravina	Hmotnost (g)	E (kcal/kJ)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)	Cholesterol (g)	Vláknina (g)
Bezlepkové sušenky Choccolix Schär	44	206,95 / 865,04	2,0	7,9	30,8	0,0	1,8
Mezisočet	44	206,95 / 865,04	2,0	7,9	30,8	0,0	1,8



### 3. Oběd (12:00)

Potravina	Hmotnost (g)	E (kcal/kJ)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)	Cholesterol (g)	Vláknina (g)
Zeleninový vývar Sklizeno	250	22,73 / 95	0,0	0,0	2,5	0,0	0,0
Těstoviny celozrné	80	277,32 / 1159,2	9,6	1,6	52,8	0,0	5,6
Houby čerstvé průměr	70	16,08 / 67,2	1,4	0,0	2,1	0,0	1,4
Cibule	50	16,49 / 68,91	0,7	0,1	4,5	0,0	1,3
Česnek	10	12,61 / 52,7	0,6	0,0	2,5	0,0	0,2
Zeleninový vývar Sklizeno	250	22,73 / 95	0,0	0,0	2,5	0,0	0,0
Rýže bílá	100	365,07 / 1526	7,1	0,6	79,9	0,0	2,0
Eidam 30 % Blanik	20	52,87 / 221	5,8	3,2	0,1	0,0	0,0
Máslo	10	74,93 / 313,19	0,1	8,3	0,1	0,0	0,0
Olej řepkový ARO	5	40,72 / 170,2	0,0	4,6	0,0	0,0	0,0
Mezisoučet	845	901,53 / 3768,4	25,3	18,4	146,9	0,0	10,4

### 4. Svačina (15:00)

Potravina	Hmotnost (g)	E (kcal/kJ)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)	Cholesterol (g)	Vláknina (g)
Koláč tukový s tvarohovou náplní (síťeček)	80	235,88 / 985,96	8,2	5,9	37,5	0,0	1,1
Káva s mlékem, bez cukru	150	26,91 / 112,5	3,0	0,9	1,5	0,0	0,0
Mezisoučet	230	262,79 / 1098,46	11,2	6,8	39,0	0,0	1,1

### 5. Večeře (18:00)

Potravina	Hmotnost (g)	E (kcal/kJ)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)	Cholesterol (g)	Vláknina (g)
Chléb graham	70	163,95 / 685,3	7,0	2,8	27,3	0,0	0,7
Sállo vepřové	20	179,57 / 750,6	0,0	19,8	0,0	0,0	0,0
Pažitka	5	1,9 / 7,95	0,1	0,0	0,4	0,0	0,1
Mezisoučet	95	345,42 / 1443,85	7,1	22,6	27,7	0,0	0,8
<b>Celkem</b>	<b>1390</b>	<b>2043,52 / 8541,89</b>	<b>64,1</b>	<b>73,5</b>	<b>267,5</b>	<b>0,6</b>	<b>16,3</b>

## Čtvrtek

### 1. Snídaně (7:00)

Potravina	Hmotnost (g)	E (kcal/kJ)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)	Cholesterol (g)	Vláknina (g)
Chléb kminový	60	140,83 / 588,68	4,4	0,7	31,1	0,0	2,6
Máslo	10	74,93 / 313,19	0,1	8,3	0,1	0,0	0,0
Eidam 30 % Tesco Value	50	131,58 / 550	13,5	8,5	0,3	0,0	0,0
Krůtí šunka	15	15,18 / 63,45	2,7	0,3	0,5	0,0	0,0
Čaj ovocný	250	3,59 / 15	0,5	0,0	1,5	0,0	0,0
Mezisoučet	385	366,11 / 1530,33	21,2	17,7	33,3	0,1	2,6

### 2. Svačina (10:00)

Potravina	Hmotnost (g)	E (kcal/kJ)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)	Cholesterol (g)	Vláknina (g)
Banány	120	113,11 / 472,8	1,2	0,0	26,4	0,0	2,4
Káva s mlékem, bez cukru	150	26,91 / 112,5	3,0	0,9	1,5	0,0	0,0
Mezisoučet	270	140,02 / 585,3	4,2	0,9	27,9	0,0	2,4

### 3. Oběd (12:00)

Potravina	Hmotnost (g)	E (kcal/kJ)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)	Cholesterol (g)	Vláknina (g)
Cibule	60	19,78 / 82,69	0,8	0,2	5,3	0,0	1,5
Cibule červená	30	13,71 / 57,3	0,4	0,1	2,7	0,0	0,8
Hladká mouka na křehké pečivo pšeničná Babiččina volba	30	104,86 / 438,3	3,6	0,5	20,7	0,0	0,9
Eidam 45 % Bluedino Lidl	20	68,33 / 285,6	5,2	5,2	0,3	0,0	0,0
Bageta	50	149,75 / 625,97	4,5	1,5	30,2	0,0	1,3
Pepeř černý	1	3,02 / 12,64	0,1	0,1	0,6	0,0	0,2
Máslo	20	149,85 / 626,39	0,1	16,5	0,1	0,0	0,0
Alpská sůl s jodem	1	0 / 0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Cukr krystalový	1	3,99 / 16,66	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0
Bobkový list celý Kotányi	1	3,56 / 14,89	0,1	0,1	0,5	0,0	0,0
Bílé suché víno	200	149,76 / 626	0,2	0,0	0,8	0,0	0,0
Kuřecí řízek smažený	250	918,12 / 3837,73	54,8	45,8	74,7	0,2	3,0
Branbory	200	158,37 / 662	2,0	0,0	36,0	0,0	2,0
Mezisoučet	864	1743,1 / 7286,18	71,9	69,9	172,9	0,3	9,7

4. Svačina (15:00)							
Potravina	Hmotnost (g)	E (kcal/kJ)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)	Cholesterol (g)	Vláknina (g)
Rohlík bílý	50	150,96 / 631	5,0	2,0	28,5	0,0	2,5
Edam 45 % Bluebird Liell	20	68,33 / 285,6	5,2	5,2	0,3	0,0	0,0
Mezisočet	70	219,28 / 916,6	10,2	7,2	28,8	0,0	2,5
<b>Celkem</b>	<b>1589</b>	<b>2468,52 / 10318,4</b>	<b>107,5</b>	<b>95,6</b>	<b>262,9</b>	<b>0,4</b>	<b>17,2</b>
Pátek							
1. Snídaně (7:00)							
Potravina	Hmotnost (g)	E (kcal/kJ)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)	Cholesterol (g)	Vláknina (g)
Chléb kminový	50	123,21 / 515	3,7	2,5	25,9	0,0	2,2
Francouzská paštika Pikok	130	391,24 / 1635,4	11,7	36,4	5,2	0,0	0,0
Čaj ovocný	250	3,59 / 15	0,5	0,0	1,5	0,0	0,0
Mezisočet	430	518,04 / 2165,4	15,9	38,9	32,6	0,0	2,2
2. Svačina (10:00)							
Potravina	Hmotnost (g)	E (kcal/kJ)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)	Cholesterol (g)	Vláknina (g)
Selský jogurt Olma	200	160,29 / 670	9,4	10,0	8,2	0,0	0,0
Mezisočet	200	160,29 / 670	9,4	10,0	8,2	0,0	0,0
3. Oběd (12:00)							
Potravina	Hmotnost (g)	E (kcal/kJ)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)	Cholesterol (g)	Vláknina (g)
Branžory	80	63,35 / 264,8	0,8	0,0	14,4	0,0	0,8
Sádlo vepřové	10	89,78 / 375,3	0,0	9,9	0,0	0,0	0,0
Hladká mouka na křehké pečivo pšeničná Babiččina volba	10	34,95 / 146,1	1,2	0,2	6,9	0,0	0,3
Bobkový list celý Kotányi	1	3,56 / 14,89	0,1	0,1	0,5	0,0	0,0
Kysané zeli sterilované Tesco	75	11,12 / 46,5	0,6	0,2	1,4	0,0	0,8
Čajbajská klobása	30	141,39 / 591,01	6,0	13,0	0,0	0,0	0,0
Cibule	50	16,49 / 68,91	0,7	0,1	4,5	0,0	1,3
Knín	1	3,88 / 16,22	0,2	0,1	0,4	0,0	0,0
Pepeř černý	1	3,02 / 12,64	0,1	0,1	0,6	0,0	0,2
Smetana na vaření 10 % Meggle	15	17,87 / 74,7	0,5	1,5	0,6	0,0	0,0
Zeleninový vývar Sklizeno	250	22,73 / 95	0,0	0,0	2,5	0,0	0,0
Buchty pečené s povídky	200	841,1 / 3515,81	14,9	32,9	124,6	0,0	3,0
Mezisočet	723	1249,25 / 5221,87	25,1	58,0	156,5	0,1	6,4
4. Svačina (15:00)							
Potravina	Hmotnost (g)	E (kcal/kJ)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)	Cholesterol (g)	Vláknina (g)
Bábovka	80	301,22 / 1259,11	5,8	9,8	47,7	0,0	1,5
Káva turecká černá	150	8,97 / 37,5	0,2	0,1	1,5	0,0	0,0
Mezisočet	230	310,19 / 1296,61	6,0	9,9	49,2	0,0	1,5
5. Večeře (18:00)							
Potravina	Hmotnost (g)	E (kcal/kJ)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)	Cholesterol (g)	Vláknina (g)
Okurka salátová	120	16,94 / 70,8	1,2	0,0	2,4	0,0	1,2
Rajče	60	13,35 / 55,8	0,6	0,0	2,4	0,0	1,2
Hlávkový salát s nálevem	50	20,81 / 86,98	0,6	0,1	5,3	0,0	1,0
Čaj ovocný	250	3,59 / 15	0,5	0,0	1,5	0,0	0,0
Mezisočet	480	54,69 / 228,58	2,9	0,1	11,6	0,0	3,4
<b>Celkem</b>	<b>2063</b>	<b>2292,46 / 9582,47</b>	<b>59,2</b>	<b>116,9</b>	<b>258,1</b>	<b>0,1</b>	<b>13,5</b>
Sobota							
1. Snídaně (7:00)							
Potravina	Hmotnost (g)	E (kcal/kJ)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)	Cholesterol (g)	Vláknina (g)
Véje slepičí M	165	249,36 / 1042,31	20,4	17,9	1,6	0,7	0,0
Máslo	5	37,46 / 156,6	0,0	4,1	0,0	0,0	0,0
Alpská sůl s jodem	1	0 / 0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Beslyd pšenično-žitný chléb Penam	50	108,01 / 451,5	3,5	0,6	22,0	0,0	2,1
Máslo	10	74,93 / 313,19	0,1	8,3	0,1	0,0	0,0
Čaj ovocný	250	3,59 / 15	0,5	0,0	1,5	0,0	0,0
Mezisočet	481	473,35 / 1978,6	24,5	30,9	25,1	0,7	2,1

**2. Svačina (10:00)**

Potravina	Hmotnost (g)	E (kcal/kJ)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)	Cholesterol (g)	Vláknina (g)
Selský jogurt Olma	200	160,29 / 670	9,4	10,0	8,2	0,0	0,0
Mezisoučet	200	160,29 / 670	9,4	10,0	8,2	0,0	0,0

**3. Oběd (12:00)**

Potravina	Hmotnost (g)	E (kcal/kJ)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)	Cholesterol (g)	Vláknina (g)
Hrachová polévka	300	220,76 / 922,76	14,9	1,4	42,9	0,0	5,6
Knedle bramborové	175	388,06 / 1622,1	10,0	3,0	84,2	0,0	3,8
Vepřová plec	150	296,77 / 1240,5	24,0	22,5	0,0	0,1	0,0
Anglická slanina	50	201,56 / 842,5	5,0	20,0	0,0	0,1	0,0
Zeleninový vývar Sklizeno	100	9,09 / 38	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0
Cibule	60	19,78 / 82,69	0,8	0,2	5,3	0,0	1,5
Smetana na vaření 10 % Meggle	30	35,74 / 149,4	1,0	3,0	1,3	0,0	0,0
Alpská sůl s jodem	1	0 / 0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Pepeř černý	1	3,02 / 12,64	0,1	0,1	0,6	0,0	0,2
Sádlo vepřové	10	89,78 / 375,3	0,0	9,9	0,0	0,0	0,0
Kysané zelí sterilované Tesco	50	7,42 / 31	0,4	0,1	1,0	0,0	0,6
Mezisoučet	927	1271,98 / 5316,89	56,2	60,1	136,4	0,2	11,8

**4. Svačina (15:00)**

Potravina	Hmotnost (g)	E (kcal/kJ)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)	Cholesterol (g)	Vláknina (g)
Jablko Gala	120	86,99 / 363,6	0,2	0,1	20,4	0,0	3,7
Káva s mlékem, bez cukru	150	26,91 / 112,5	3,0	0,9	1,5	0,0	0,0
Mezisoučet	270	113,9 / 476,1	3,2	1,0	21,9	0,0	3,7

**5. Večeře (18:00)**

Potravina	Hmotnost (g)	E (kcal/kJ)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)	Cholesterol (g)	Vláknina (g)
Špekáčky K-Classic	200	760,77 / 3180	26,0	72,0	3,8	0,2	0,0
Grilovaná zelenina Vitana	200	355,02 / 1484	14,2	6,0	51,6	0,0	0,0
Mezisoučet	400	1115,79 / 4664	40,2	78,0	55,4	0,2	0,0
<b>Celkem</b>	<b>2278</b>	<b>3135,31 / 13105,59</b>	<b>133,6</b>	<b>180,1</b>	<b>247,0</b>	<b>1,1</b>	<b>17,6</b>

**Neděle**

**1. Snídaně (7:00)**

Potravina	Hmotnost (g)	E (kcal/kJ)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)	Cholesterol (g)	Vláknina (g)
Rohlík bílý	45	135,86 / 567,9	4,5	1,8	25,7	0,0	2,3
Pomazánka šunková s eidamem	120	593 / 2478,75	10,4	60,5	1,7	0,1	0,1
Mezisoučet	165	728,86 / 3046,65	14,9	62,3	27,3	0,1	2,4

**2. Svačina (10:00)**

Potravina	Hmotnost (g)	E (kcal/kJ)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)	Cholesterol (g)	Vláknina (g)
Hrušky	120	51,12 / 213,69	0,5	0,4	16,1	0,0	4,0
Mezisoučet	120	51,12 / 213,69	0,5	0,4	16,1	0,0	4,0

**3. Oběd (12:00)**

Potravina	Hmotnost (g)	E (kcal/kJ)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)	Cholesterol (g)	Vláknina (g)
Zeleninový vývar Sklizeno	300	27,27 / 114	0,0	0,0	3,0	0,0	0,0
Rohlík bílý	42	126,8 / 530,04	4,2	1,7	23,9	0,0	2,1
Kuřecí maso dušené	250	424,61 / 1774,85	68,2	16,8	0,0	0,2	0,0
Grilovací koření pářivé Vitana	1	2,19 / 9,15	0,1	0,1	0,2	0,0	0,0
Olej řepkový bezemkový	5	44,26 / 185	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0
Brambory	120	95,02 / 397,2	1,2	0,0	21,6	0,0	1,2
Mezisoučet	718	720,15 / 3010,24	73,7	23,5	48,8	0,2	3,3

**4. Svačina (15:00)**

Potravina	Hmotnost (g)	E (kcal/kJ)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)	Cholesterol (g)	Vláknina (g)
Mléčná rýže čokoláda Kunin	175	218,12 / 911,75	5,3	5,6	36,1	0,0	0,0
Káva s mlékem, bez cukru	150	26,91 / 112,5	3,0	0,9	1,5	0,0	0,0
Mezisoučet	325	245,04 / 1024,25	8,3	6,5	37,6	0,0	0,0

**5. Večeře (18:00)**

Potravina	Hmotnost (g)	E (kcal/kJ)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)	Cholesterol (g)	Vláknina (g)
Rohlík celozrnný	45	126,28 / 527,85	4,1	1,4	24,8	0,0	4,5
Eidam 20 % Šumavský	20	46,32 / 193,6	6,8	2,0	0,0	0,0	0,0
Čaj ovocný	250	3,59 / 15	0,5	0,0	1,5	0,0	0,0
Mezisoučet	315	176,18 / 736,45	11,4	3,4	26,3	0,0	4,5

*Příloha 20 – propoččet kazuistika 2, neděle*

<b>Celkem</b>	1643	1921,36 / 8031,28	108,7	96,0	156,0	0,3	14,2
---------------	------	-------------------	-------	------	-------	-----	------



Jídelníček:  
Poradce: Ester Ostárková  
Dne: 11.06.2023

Klient: Kazuistika 3  
Klient ID:

Pondělí							
1. Snídaně (7:00)							
Potravina	Hmotnost (g)	E (kcal/kJ)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)	Cholesterol (g)	Vláknina (g)
Houska tmavá	50	158,97 / 664,5	4,6	1,9	30,9	0,0	2,3
Drůbeží šunka	20	24,55 / 102,63	4,1	0,9	0,1	0,0	0,0
Cibulka jarní	10	2,75 / 11,5	0,2	0,0	0,5	0,0	0,1
Káva turecká černá	30	1,79 / 7,5	0,0	0,0	0,3	0,0	0,0
Ovocný čaj, nápoj	220	17,52 / 73,24	0,0	0,0	4,4	0,0	0,0
Mezisoučet	330	205,59 / 859,37	8,9	2,8	36,1	0,0	2,4
2. Svačina (10:00)							
Potravina	Hmotnost (g)	E (kcal/kJ)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)	Cholesterol (g)	Vláknina (g)
Jablko Gala	160	115,98 / 484,8	0,3	0,2	27,2	0,0	5,0
Mezisoučet	160	115,98 / 484,8	0,3	0,2	27,2	0,0	5,0
3. Oběd (12:00)							
Potravina	Hmotnost (g)	E (kcal/kJ)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)	Cholesterol (g)	Vláknina (g)
Bramborová polévka kyselá	330	131,99 / 551,73	4,5	5,7	17,2	0,0	1,6
Holandský řízek	150	544,07 / 2274,22	26,2	36,7	28,5	0,1	1,3
Rajče	60	13,35 / 55,8	0,6	0,0	2,4	0,0	1,2
Okurka salátová	100	14,11 / 59	1,0	0,0	2,0	0,0	1,0
Brambory	200	158,37 / 662	2,0	0,0	36,0	0,0	2,0
Mezisoučet	840	861,9 / 3602,76	34,3	42,4	86,1	0,1	7,2
4. Svačina (15:00)							
Potravina	Hmotnost (g)	E (kcal/kJ)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)	Cholesterol (g)	Vláknina (g)
Krémový piškotový zákusek	120	451,15 / 1885,8	3,7	13,7	76,7	0,0	0,5
Mezisoučet	120	451,15 / 1885,8	3,7	13,7	76,7	0,0	0,5
5. Večeře (18:00)							
Potravina	Hmotnost (g)	E (kcal/kJ)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)	Cholesterol (g)	Vláknina (g)
Beskyd pšenično-žitný chléb Penam	70	151,22 / 632,1	4,9	0,8	30,8	0,0	2,9
Bílánský sýr Žirovnice	50	115,67 / 483,5	7,4	9,0	1,5	0,0	0,0
Rajče	60	13,35 / 55,8	0,6	0,0	2,4	0,0	1,2
Víno hroznové - průměr	100	91,02 / 380,45	0,2	0,7	4,3	0,0	0,0
Mezisoučet	280	371,26 / 1551,85	13,1	10,5	39,0	0,0	4,1
<b>Celkem</b>	<b>1730</b>	<b>2005,88 / 8384,57</b>	<b>60,3</b>	<b>69,6</b>	<b>265,1</b>	<b>0,2</b>	<b>19,1</b>
Úterý							
1. Snídaně (7:00)							
Potravina	Hmotnost (g)	E (kcal/kJ)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)	Cholesterol (g)	Vláknina (g)
Rohlík grahamový	50	158,25 / 661,5	5,0	2,5	29,5	0,0	3,0
Drůbeží šunka	20	24,55 / 102,63	4,1	0,9	0,1	0,0	0,0
Eidam 45 % Šumavský	30	98,61 / 412,2	7,5	7,6	0,3	0,0	0,0
Cibulka jarní	10	2,75 / 11,5	0,2	0,0	0,5	0,0	0,1
Paprika červená	100	35,17 / 147	1,0	0,0	6,0	0,0	4,0
Mezisoučet	210	319,34 / 1334,83	17,8	10,9	36,4	0,0	7,1
2. Svačina (10:00)							
Potravina	Hmotnost (g)	E (kcal/kJ)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)	Cholesterol (g)	Vláknina (g)
BIO Řecký jogurt bílý Milko 0 %	120	69,47 / 290,4	11,8	0,4	4,6	0,0	0,0
Jahody	50	17,58 / 73,5	0,5	0,0	3,0	0,0	1,0
Chia semínka	3	15,75 / 65,85	0,3	0,9	0,8	0,0	0,0
Mezisoučet	173	102,81 / 429,75	12,6	1,3	8,3	0,0	1,0

### 3. Oběd (12:00)

Potravina	Hmotnost (g)	E (kcal/kJ)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)	Cholesterol (g)	Vláknina (g)
Cibule červená	30	13,71 / 57,3	0,4	0,1	2,7	0,0	0,8
Brambory	50	39,59 / 165,5	0,5	0,0	9,0	0,0	0,5
Máslo	20	149,85 / 626,39	0,1	16,5	0,1	0,0	0,0
Medvědí česnek čerstvý	50	0 / 0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Hladká mouka na křehké pečivo pšeničná Babiččina volba	20	69,9 / 292,2	2,4	0,3	13,8	0,0	0,6
Smetana ke šlehání 30% Mílbona Lidl	50	144,03 / 602,05	1,2	15,0	1,6	0,0	0,0
Holandský řízek	150	544,07 / 2274,22	26,2	36,7	28,5	0,1	1,3
Brambory	200	158,37 / 662	2,0	0,0	36,0	0,0	2,0
<b>Mezisočet</b>	<b>570</b>	<b>1119,54 / 4679,66</b>	<b>32,9</b>	<b>68,6</b>	<b>91,7</b>	<b>0,2</b>	<b>5,2</b>

### 4. Svačina (15:00)

Potravina	Hmotnost (g)	E (kcal/kJ)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)	Cholesterol (g)	Vláknina (g)
Závin kynutý makový	120	487,89 / 2039,37	11,9	19,5	72,8	0,0	6,4
<b>Mezisočet</b>	<b>120</b>	<b>487,89 / 2039,37</b>	<b>11,9</b>	<b>19,5</b>	<b>72,8</b>	<b>0,0</b>	<b>6,4</b>

### 5. Večeře (18:00)

Potravina	Hmotnost (g)	E (kcal/kJ)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)	Cholesterol (g)	Vláknina (g)
Chléb krmínový	80	197,13 / 824	5,9	4,0	41,4	0,0	3,4
Hemelin Figura Sedčánský	120	281,91 / 1178,4	25,2	19,8	0,0	0,0	0,0
Pomeranče	160	79,62 / 332,8	1,6	0,0	17,6	0,0	4,8
<b>Mezisočet</b>	<b>360</b>	<b>558,66 / 2335,2</b>	<b>32,7</b>	<b>23,8</b>	<b>59,0</b>	<b>0,0</b>	<b>8,2</b>
<b>Celkem</b>	<b>1433</b>	<b>2588,23 / 10818,81</b>	<b>107,9</b>	<b>124,1</b>	<b>268,1</b>	<b>0,2</b>	<b>28,0</b>

## Středa

### 1. Snídaně (7:00)

Potravina	Hmotnost (g)	E (kcal/kJ)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)	Cholesterol (g)	Vláknina (g)
Rohlík celozrný	50	140,31 / 586,5	4,5	1,5	27,5	0,0	5,0
Med	10	32,78 / 137	0,0	0,0	8,1	0,0	0,0
<b>Mezisočet</b>	<b>60</b>	<b>173,09 / 723,5</b>	<b>4,5</b>	<b>1,5</b>	<b>35,6</b>	<b>0,0</b>	<b>5,0</b>

### 2. Svačina (10:00)

Potravina	Hmotnost (g)	E (kcal/kJ)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)	Cholesterol (g)	Vláknina (g)
BIO Řecký jogurt bílý Milko 5 %	120	113,68 / 475,2	10,1	6,0	4,8	0,0	0,0
Borůvky	30	16,22 / 67,8	0,3	0,0	3,3	0,0	1,5
<b>Mezisočet</b>	<b>150</b>	<b>129,9 / 543</b>	<b>10,4</b>	<b>6,0</b>	<b>8,1</b>	<b>0,0</b>	<b>1,5</b>

### 3. Oběd (12:00)

Potravina	Hmotnost (g)	E (kcal/kJ)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)	Cholesterol (g)	Vláknina (g)
Cibule červená	30	13,71 / 57,3	0,4	0,1	2,7	0,0	0,8
Brambory	50	39,59 / 165,5	0,5	0,0	9,0	0,0	0,5
Máslo	0	0 / 0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Medvědí česnek čerstvý	50	0 / 0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Hladká mouka na křehké pečivo pšeničná Babiččina volba	20	69,9 / 292,2	2,4	0,3	13,8	0,0	0,6
Smetana ke šlehání 31 % Kunin	50	148,92 / 622,5	1,1	15,5	1,5	0,0	0,0
Rýže bílá	150	547,61 / 2289	10,7	0,9	119,9	0,0	3,0
Kuřecí prsa	120	134,35 / 561,6	27,8	3,6	0,0	0,1	0,5
Česnek	20	25,22 / 105,4	1,2	0,1	5,0	0,0	0,3
Cuketa	250	50,84 / 212,5	2,5	0,0	7,5	0,0	2,5
Olej olivový	20	177,03 / 740	0,0	19,8	0,0	0,0	0,0
Alpská sůl s jodem	1	0 / 0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Mezisočet</b>	<b>761</b>	<b>1207,18 / 5046</b>	<b>46,6</b>	<b>40,3</b>	<b>159,3</b>	<b>0,1</b>	<b>8,2</b>

### 4. Svačina (15:00)

Potravina	Hmotnost (g)	E (kcal/kJ)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)	Cholesterol (g)	Vláknina (g)
Tatranky	47	253,82 / 1060,98	4,2	14,8	25,8	0,0	0,5
Závin jablčný	120	345,98 / 1446,21	7,3	5,9	66,0	0,0	1,8
<b>Mezisočet</b>	<b>167</b>	<b>599,81 / 2507,19</b>	<b>11,5</b>	<b>20,6</b>	<b>91,8</b>	<b>0,0</b>	<b>2,3</b>

5. Večeře (18:00)							
Potravina	Hmotnost (g)	E (kcal/kJ)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)	Cholesterol (g)	Vláknina (g)
Beskyd pšenično-žitný chléb Penam	80	172,82 / 722,4	5,6	1,0	35,2	0,0	3,4
Cibule	52	17,14 / 71,67	0,7	0,1	4,6	0,0	1,3
Máslo	20	149,85 / 626,39	0,1	16,5	0,1	0,0	0,0
Jablko	150	85,05 / 355,5	0,0	0,0	19,5	0,0	4,5
Mezisočet	302	424,87 / 1775,95	6,5	17,6	59,4	0,0	9,2
<b>Celkem</b>	<b>1440</b>	<b>2534,84 / 10595,65</b>	<b>79,5</b>	<b>86,0</b>	<b>354,2</b>	<b>0,2</b>	<b>26,1</b>

#### Čtvrtek

1. Snídaně (7:00)							
Potravina	Hmotnost (g)	E (kcal/kJ)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)	Cholesterol (g)	Vláknina (g)
Rolík grahamový	50	158,25 / 661,5	5,0	2,5	29,5	0,0	3,0
Políčan Knotr	40	211,1 / 882,4	8,4	19,6	1,2	0,0	0,0
Paprika červená	60	21,1 / 88,2	0,6	0,0	3,6	0,0	2,4
Mezisočet	150	390,45 / 1632,1	14,0	22,1	34,3	0,0	5,4

2. Svačina (10:00)							
Potravina	Hmotnost (g)	E (kcal/kJ)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)	Cholesterol (g)	Vláknina (g)
Banány	120	97,54 / 407,72	1,4	0,3	26,2	0,0	2,5
Mezisočet	120	97,54 / 407,72	1,4	0,3	26,2	0,0	2,5

3. Oběd (12:00)							
Potravina	Hmotnost (g)	E (kcal/kJ)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)	Cholesterol (g)	Vláknina (g)
Bramborová polévka kyselá	300	119,99 / 501,58	4,1	5,2	15,7	0,0	1,5
Basmati rýže Vitana	150	532,89 / 2227,5	13,1	0,5	115,5	0,0	1,8
Kuřecí prsa	150	167,94 / 702	34,8	4,5	0,0	0,1	0,6
Česnek	10	12,61 / 52,7	0,6	0,0	2,5	0,0	0,2
Cuketa	230	36,54 / 152,73	3,4	0,7	6,7	0,0	2,5
Olej olivový	20	177,03 / 740	0,0	19,8	0,0	0,0	0,0
Alpská sůl s jodem	1	0 / 0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Mezisočet	861	1047,01 / 4376,51	56,0	30,7	140,3	0,1	6,5

4. Svačina (15:00)							
Potravina	Hmotnost (g)	E (kcal/kJ)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)	Cholesterol (g)	Vláknina (g)
Mřížková buchta s tvarohem	150	650,52 / 2719,19	19,6	25,6	88,1	0,1	2,5
Mezisočet	150	650,52 / 2719,19	19,6	25,6	88,1	0,1	2,5

5. Večeře (18:00)							
Potravina	Hmotnost (g)	E (kcal/kJ)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)	Cholesterol (g)	Vláknina (g)
Chléb kminový	80	197,13 / 824	5,9	4,0	41,4	0,0	3,4
Máslo	5	37,46 / 156,6	0,0	4,1	0,0	0,0	0,0
Červená řepa	50	22,61 / 94,5	1,0	0,0	5,0	0,0	1,5
Mezisočet	135	257,2 / 1075,1	7,0	8,1	46,5	0,0	4,9
<b>Celkem</b>	<b>1416</b>	<b>2442,73 / 10210,62</b>	<b>97,9</b>	<b>86,8</b>	<b>335,4</b>	<b>0,2</b>	<b>21,8</b>

#### Pátek

1. Snídaně (7:00)							
Potravina	Hmotnost (g)	E (kcal/kJ)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)	Cholesterol (g)	Vláknina (g)
Rolík bílý	50	150,96 / 631	5,0	2,0	28,5	0,0	2,5
Ram classic 60%	10	53,33 / 222,9	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0
Krůtí prsní šunka 92% Vocilka	20	19,38 / 81	4,0	0,2	0,4	0,0	0,0
Pažitka	10	3,8 / 15,89	0,3	0,1	0,7	0,0	0,2
Rajče	60	13,35 / 55,8	0,6	0,0	2,4	0,0	1,2
Mezisočet	150	240,81 / 1006,59	9,9	8,2	32,1	0,0	3,9

2. Svačina (10:00)							
Potravina	Hmotnost (g)	E (kcal/kJ)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)	Cholesterol (g)	Vláknina (g)
BIO Řecký jogurt bílý Milko 5 %	120	113,68 / 475,2	10,1	6,0	4,8	0,0	0,0
Maliny	60	20,64 / 86,26	0,7	0,3	7,7	0,0	3,8
Mezisočet	180	134,32 / 561,46	10,8	6,3	12,5	0,0	3,8

**3. Oběd (12:00)**

Potravina	Hmotnost (g)	E (kcal/kJ)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)	Cholesterol (g)	Vláknina (g)
Fazolová polévka se zeleninou	250	103,69 / 433,41	5,6	6,9	5,6	0,0	0,7
Nudle s mákem	200	532,37 / 2225,33	9,9	29,2	61,7	0,0	4,1
Kompot meruňkový	150	112,35 / 469,61	0,7	0,2	30,8	0,0	2,0
<b>Mezisoučet</b>	<b>600</b>	<b>748,41 / 3128,35</b>	<b>16,2</b>	<b>36,2</b>	<b>98,0</b>	<b>0,0</b>	<b>6,8</b>

**4. Svačina (15:00)**

Potravina	Hmotnost (g)	E (kcal/kJ)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)	Cholesterol (g)	Vláknina (g)
Sladký rohlík	46	83,64 / 349,6	2,3	0,9	16,6	0,0	0,0
<b>Mezisoučet</b>	<b>46</b>	<b>83,64 / 349,6</b>	<b>2,3</b>	<b>0,9</b>	<b>16,6</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

**5. Večeře (18:00)**

Potravina	Hmotnost (g)	E (kcal/kJ)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)	Cholesterol (g)	Vláknina (g)
Celozrný toast	80	182,3 / 762	9,1	1,5	30,4	0,0	0,0
Dušená šunka vepřová 96% Dušno	50	52,03 / 217,5	10,0	1,0	0,5	0,0	0,0
Gouda, 45% t.v.s.	30	103,03 / 430,65	7,8	7,8	0,3	0,0	0,0
Mandarinky	50	21,53 / 90	0,5	0,0	4,5	0,0	1,0
<b>Mezisoučet</b>	<b>210</b>	<b>358,89 / 1500,15</b>	<b>27,4</b>	<b>10,4</b>	<b>35,7</b>	<b>0,1</b>	<b>1,0</b>
<b>Celkem</b>	<b>1186</b>	<b>1566,06 / 6546,14</b>	<b>66,6</b>	<b>62,1</b>	<b>194,8</b>	<b>0,1</b>	<b>15,5</b>

**Sobota**

**1. Snídaně (7:00)**

Potravina	Hmotnost (g)	E (kcal/kJ)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)	Cholesterol (g)	Vláknina (g)
Finský rohlík	75	220,94 / 923,55	7,4	3,5	38,3	0,0	0,0
Krůtí šunka	15	15,18 / 63,45	2,7	0,3	0,5	0,0	0,0
Paprika červená	56	19,69 / 82,32	0,6	0,0	3,4	0,0	2,2
<b>Mezisoučet</b>	<b>146</b>	<b>255,82 / 1069,32</b>	<b>10,7</b>	<b>3,7</b>	<b>42,1</b>	<b>0,0</b>	<b>2,2</b>

**2. Svačina (10:00)**

Potravina	Hmotnost (g)	E (kcal/kJ)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)	Cholesterol (g)	Vláknina (g)
BIO Řecký jogurt bílý Milko 5 %	120	113,68 / 475,2	10,1	6,0	4,8	0,0	0,0
<b>Mezisoučet</b>	<b>120</b>	<b>113,68 / 475,2</b>	<b>10,1</b>	<b>6,0</b>	<b>4,8</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

**3. Oběd (12:00)**

Potravina	Hmotnost (g)	E (kcal/kJ)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)	Cholesterol (g)	Vláknina (g)
Fazolová kyselá polévka	250	239,08 / 999,34	10,1	9,7	31,1	0,0	3,3
Knedle kynuté	220	529,91 / 2215,01	16,9	6,8	104,1	0,0	3,5
Okurky Znojmská	52	14,8 / 61,88	0,2	0,1	3,4	0,0	0,0
Uzené maso	150	710,89 / 2971,51	8,9	74,9	0,1	0,0	0,0
<b>Mezisoučet</b>	<b>672</b>	<b>1494,67 / 6247,74</b>	<b>36,1</b>	<b>91,4</b>	<b>138,7</b>	<b>0,0</b>	<b>6,8</b>

**4. Svačina (15:00)**

Potravina	Hmotnost (g)	E (kcal/kJ)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)	Cholesterol (g)	Vláknina (g)
Švestkový perník	50	196,75 / 822,42	3,5	6,9	29,9	0,0	0,6
<b>Mezisoučet</b>	<b>50</b>	<b>196,75 / 822,42</b>	<b>3,5</b>	<b>6,9</b>	<b>29,9</b>	<b>0,0</b>	<b>0,6</b>

**5. Večeře (18:00)**

Potravina	Hmotnost (g)	E (kcal/kJ)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)	Cholesterol (g)	Vláknina (g)
Chléb celozrný žitný	80	160,25 / 669,83	5,9	0,9	39,0	0,0	7,6
Máslo	10	74,93 / 313,19	0,1	8,3	0,1	0,0	0,0
Sardinky Giana v rajčátové omáčce	125	201,56 / 842,5	17,4	13,3	3,1	0,1	0,6
<b>Mezisoučet</b>	<b>215</b>	<b>436,73 / 1825,53</b>	<b>23,3</b>	<b>22,4</b>	<b>42,1</b>	<b>0,1</b>	<b>8,2</b>
<b>Celkem</b>	<b>1203</b>	<b>2497,66 / 10440,2</b>	<b>83,6</b>	<b>130,5</b>	<b>257,6</b>	<b>0,2</b>	<b>17,9</b>

**Neděle**

**1. Snídaně (7:00)**

Potravina	Hmotnost (g)	E (kcal/kJ)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)	Cholesterol (g)	Vláknina (g)
Chléb kminový	40	98,56 / 412	3,0	2,0	20,7	0,0	1,7
Máslo	10	74,93 / 313,19	0,1	8,3	0,1	0,0	0,0
Věje slepičí M	110	166,24 / 694,88	13,6	12,0	1,0	0,5	0,0
<b>Mezisoučet</b>	<b>160</b>	<b>339,73 / 1420,07</b>	<b>16,6</b>	<b>22,2</b>	<b>21,8</b>	<b>0,5</b>	<b>1,7</b>

**2. Svačina (10:00)**

Potravina	Hmotnost (g)	E (kcal/kJ)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)	Cholesterol (g)	Vláknina (g)
Jablko Gala	140	101,48 / 424,2	0,3	0,1	23,8	0,0	4,3
<b>Mezisoučet</b>	<b>140</b>	<b>101,48 / 424,2</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>23,8</b>	<b>0,0</b>	<b>4,3</b>



<b>3. Oběd (12:00)</b>							
Potravina	Hmotnost (g)	E (kcal/kJ)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)	Cholesterol (g)	Vláknina (g)
Polévka zeleninová	200	176,15 / 736,29	7,7	8,6	20,1	0,2	3,1
Rýžové nudle	80	291,48 / 1218,4	5,6	0,0	68,8	0,0	5,6
Brambory	200	158,37 / 662	2,0	0,0	36,0	0,0	2,0
Hovězí játra dušená	120	186,94 / 781,4	29,3	5,9	4,1	0,5	0,0
Červená řepa	100	45,22 / 189	2,0	0,0	10,0	0,0	3,0
<b>Mezisoučet</b>	<b>700</b>	<b>858,16 / 3587,1</b>	<b>46,6</b>	<b>14,5</b>	<b>139,0</b>	<b>0,6</b>	<b>13,7</b>
<b>4. Svačina (15:00)</b>							
Potravina	Hmotnost (g)	E (kcal/kJ)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)	Cholesterol (g)	Vláknina (g)
Koláč máslový s náplní tvarohovou (hřeben)	48	139,35 / 582,47	4,8	3,4	22,5	0,0	0,6
<b>Mezisoučet</b>	<b>48</b>	<b>139,35 / 582,47</b>	<b>4,8</b>	<b>3,4</b>	<b>22,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,6</b>
<b>5. Večeře (18:00)</b>							
Potravina	Hmotnost (g)	E (kcal/kJ)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)	Cholesterol (g)	Vláknina (g)
Chléb kminový	80	197,13 / 824	5,9	4,0	41,4	0,0	3,4
Rama classic 60%	20	106,65 / 445,8	0,0	12,0	0,0	0,0	0,0
Hemelin Figura Sedčanský	120	281,91 / 1178,4	25,2	19,8	0,0	0,0	0,0
Mandarinky	50	17,24 / 72,05	0,4	0,2	4,7	0,0	0,9
<b>Mezisoučet</b>	<b>270</b>	<b>602,93 / 2520,25</b>	<b>31,5</b>	<b>36,0</b>	<b>46,1</b>	<b>0,0</b>	<b>4,3</b>
<b>Celkem</b>	<b>1318</b>	<b>2041,65 / 8534,09</b>	<b>99,8</b>	<b>76,1</b>	<b>253,2</b>	<b>1,1</b>	<b>24,7</b>



Příloha 27 – zhotovený FFQ 2. část

<b>PEČIVO</b>									
87. Bílé pečivo (rohlíky, housky, bagety, večky)									
88. Jemné pečivo (Koláče, záviny, vánočky, šátečky)									
89. Trvanlivé pečivo (sušenky, slané tyčinky, kreky)									
90. Celozrnné pečivo (chléb)									
91. Tmavé pečivo (chléb)									
<b>TUKY</b>									
92. Olivový olej									
93. Extra panenský olivový olej									
94. Slunečnicový olej									
95. Řepkový olej									
96. Sójový olej									
97. Lněný olej									
98. Dýňový olej									
99. Kokosový olej									
100. Avokádový olej									
101. Margarín									
102. Máslo									
103. Sádlo (vepřové)									
<b>SLADKOSTI, CUKROVINKY</b>									
104. Mléčná čokoláda									
105. Hořká čokoláda									
106. Sušenky									
107. Bonbóny									
108. Žvýkačky a lízátko									
109. Trubičky									
110. Perníky									
111. Křupky									
112. Brambůrky									
113. Oplatky									
114. Tyčinky									
115. Hranolky, krokety									
116. Zákusky, dorty									
117. Kakao									
118. Cukr									
119. Med									
120. Džemy									
121. Majonéza									
122. Kečup									
123. Instantní polévky a jídla									
<b>NÁPOJE A ALKOHOL</b>									
124. Slazené nápoje (Kofola, Fanta)									
125. Sycené nápoje									
126. Přírodní ovocné šťávy a džusy									
127. Káva									
128. Čaj (ovocný)									
129. Čaj bílý, zelený									
130. Čaj černý									
131. Mošt									
132. Bílé víno									
133. Růžové víno									
134. Červené víno									
135. Pivo									
136. Likéry									
137. Destiláty (vodka, gin)									

### INFORMOVANÝ SOUHLAS PRO PACIENTKY GYNEKOLOGIE

Vážená pacientko,

tímto se na Vás obracím s prosbou o účast ve výzkumu, který bude proveden v rámci diplomové práce. **Účast na výzkumu je dobrovolná a naprosto anonymní.** Diplomová práce nese název **Specifika výživy u postmenopauzálních žen.** Primárním cílem studie je **zhodnotit stravovací zvyklosti postmenopauzálních žen ve srovnání se všeobecnými doporučeními a určit míru informovanosti o jejich zdravotním stavu, o možném vyšším riziku vzniku onemocnění v tomto období a o možnostech prevence prostřednictvím výživy a vhodného pohybu.**

**Sekundární cíle výzkumu:**

- Zjistit míru využívání různých druhů doplňků stravy
- Využít 2 rozdílných metod – frekvenčního dotazníkem (retrospektivní metoda) a sepsaným jídelníčkem (prospektivní metoda) u postmenopauzálních žen Gynekologie Stašek s.r.o.
- Provést intervenci (edukaci) v oblasti výživy u pacientek
- Zjistit míru výskytu vybraných onemocnění ve zkoumaném souboru žen
- Prokázat na účinek vhodně nastaveného jídelníčku na zdravotní stav postmenopauzálních žen ve stanoveném období
- Zjistit míru výskytu deficitních vitamínů a stopových prvků v tomto období života ženy
- Poukázat na význam nutričního terapeuta v nutričním týmu

**POPIS PROJEKTU:** Součástí výzkumu bude odběr anamnézy (osobní údaje, farmakologická anamnéza, potravinové alergie, abúzus, gynekologická anamnéza, rodinná anamnéza, **NUTRIČNÍ ANAMNÉZA**), který proběhne pomocí rozhovoru s Vámi. Tento rozhovor bude trvat cca 30 minut. Poté je nutné zaznamenat týdenní jídelníček v domácím prostředí. Veškeré informace k záznamům a dokumenty získáte při prvním setkání. Tento 7denní záznam stravy bude následně propočten (množství kcal, bílkovin, tuků, sacharidů apod.). Z informací po odběru anamnézy bude vypočítáno BMI (body mass index) a CEP (celkové energetické potřeby). Bude stanovena nutriční diagnóza, bude provedena nutriční intervence (online komunikace cca 30 minut) a hodnocení. Veškeré získané informace výzkumu budou zpracovány do diplomové práce, kde budou náležitě okomentovány.

Vaše účast v projektu je velmi důležitá, jelikož získané informace o stravovacích návycích žen po menopauze budou velmi cenným nástrojem pro vyhodnocení cílů výzkumné části diplomové práce. Díky edukaci v oblasti výživy získáte vhled do správného stravování v tomto období života, získáte svůj propočtený jídelníček s důležitými radami, jak změnit své stravování, tak, aby vedlo k prevenci onemocnění a ke zdraví.

Jméno a příjmení pacientky:

Datum narození:

Kazuistika pod číslem:

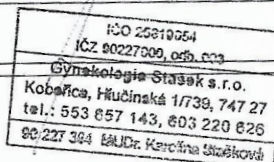
- 1) Já, níže podepsaná souhlasím s mou účastí ve studii, jejíž výsledky budou anonymně zpracovány. Je mi více než 18 let a jsem svéprávná.
- 2) Byla jsem podrobně a srozumitelně informována o cíli studie a jejich postupech, a o tom, co se ode mě očekává. Byl mi vysvětlen čekávaný přínos studie.
- 3) Porozuměla jsem tomu, že svou účast ve studii mohu kdykoliv přerušit či zcela zrušit, aniž by to jakkoliv ovlivnilo průběh mé další léčby. Moje spolupráce ve výzkumu je dobrovolná.
- 4) Informace získané o mé osobě budou zpracovány a zveřejněny přísně anonymně. Souhlasím s publikováním anonymizovaných dat ve studii.
- 5) S mou spoluprací u výzkumu není spojeno poskytnutí žádné finanční ani jiné odměny.
- 6) Obdržím podepsaný a datem opatřený stejnopis Informovaného souhlasu.

Datum:

Podpis pacientky:

Podpis autora studie:

<b>Žádost o umožnění edukační intervence a sběru anamnestických dat v souvislosti s odbornou prací</b>			
Příjmení a jméno žadatele		Bc. et Bc. Ester Ostárková	
Kontaktní adresa		Závada 157, 747 19	
Telefon	728735771	e-mailová adresa	ester.ostarkova@seznam.cz
Škola / fakulta	1. lékařská fakulta Univerzity Karlovy		
Obor studia	Výživa dospělých a dětí		
Téma závěrečné práce	Specifika výživy postmenopauzálních žen		
Termín sběru dat	22. 5. – 30. 6. 2023		
Pracoviště, kde bude sběr probíhat			
Gynekologie Stašek s.r.o			
Zjišťované informace			
Stravovací zvyklosti pacientek, anamnéza			
Forma prezentace dat:			
diplomová práce			
Poučení žadatele:			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Žadatel se zavazuje, že zachová mlčenlivost o skutečnostech, o nichž se dozví v souvislosti s prováděným výzkumem a sběrem dat.</li> <li>2. Informace použité při sběru dat musí být anonymní.</li> <li>3. Po zpracování výsledků je žadatel povinen je předložit příslušnému náměstkovi, který šetření povolil.</li> <li>4. Prezentace výsledků s uvedením jména Všeobecné fakultní nemocnice v Praze je možná pouze se souhlasem ředitele VFN.</li> </ol>			
Datum:	15. 3. 2023	Podpis žadatele	<i>Ostarková</i>
<b>Vyjádření vedení pracoviště</b>			
Vyjádření vedení pracoviště		<input type="checkbox"/> Souhlasím	<input type="checkbox"/> Nesouhlasím
Datum	20.4.2023	Podpis	



# Výživa po menopauze

## Menopauza a její nástrahy

Menopauza je poslední menstruační krvácení ženy, které je spojeno s hormonálními změnami – úbytkem estrogenu a progesteronu. Postmenopauza se projevuje různými často nepříjemnými příznaky jako je pocení, návaly horka, nespavost, úzkosti nebo bušení srdce. Nečekaně se mohou objevit onemocnění, které jsou součástí stárnutí. Jak se však vyhnout komplikacím a udržet si kvalitu života? Nevěšte hlavu, menopauza je součástí života téměř každé ženy a klíč ke zdraví spočívá ve vhodné zvolené stravě s obsahem důležitých živin, v pravidelné fyzické aktivitě a psychické pohodě.

## Nebojte se změnit své návyky

Je přirozené, že se během menstruace mění distribuce tuku v těle, především roste obvod pasu a svalová hmota pozvolna klesá. Nárůst hmotnosti, který souvisí nejen se zpomalením bazálního metabolismu věkem, ale také s úbytkem sil a prahnutím po odpočinku, může negativně ovlivňovat kvalitu života ženy, naopak však nízký nárůst hmotnosti je spojován s příznivější prognózou během prodělávání onemocnění. Důležité však je, abyste si udrželi svou svalovou hmotu. Svaly mohou ubývat právě při držení striktních diet, což je pro ženy v menopauze nežádoucí a je třeba se jim vyvarovat. Nebojte se změny v tomto věku, novým výzvám, kvalitní a pestré stravy a vyzkoušejte sport nebo pohyb, který vyhovuje právě Vám!

Jaké živiny jsou součástí vyváženého jídelníčku, a jak si vybrat vhodnou pohybovou aktivitu?



### BÍLKOVINY V POTRAVINÁCH

Ženy po menopauze by měly dbát na příjem bílkovin, cca 1–1,2 g bílkoviny na 1 kg tělesné hmotnosti. Bílkoviny jsou důležité pro udržení svalové hmoty a ke správné funkci imunitního systému. Nezapomeňte kombinovat živočišné a rostlinné zdroje bílkovin.

### SACHARIDY V POTRAVINÁCH

Nebojte se sacharidů, jsou významným zdrojem energie a přispívají ke správné funkci mozku. Sacharidy by měly být v jídelníčku obsaženy ze 45–60 % celkového příjmu. Pozor ale na jednoduché cukry v potravinách a časté nevědomé mlsání! Zákusky nebo chipsy nepatří ke kvalitním sacharidům. Nezapomeňte na vlákninu, která je prevencí mnoha onemocnění.



### TUKY V POTRAVINÁCH

Tuky jsou strašákem mnoha žen, mnohdy však neví, že tuky jsou nezbytné k životu. Podílí se na správné funkci nervového systému i na vzniku hormonů. Měly by být obsaženy v jídelníčku z 20–35 %. Vyměňte živočišné tuky za rostlinné, které udržují normální hladiny cholesterolu.

### VITAMINY A MINERÁLNÍ LÁTKY

Mezi nejdůležitější mikroživiny po menopauze patří vitamin D a vápník – pro udržení zdravých kostí, vitaminy B komplexu pro regulaci hormonální činnosti, vitamin C pro tvorbu kolagenu a železo, hořčík a kyselina listová pro zmírnění únavy a vyčerpání.



### CO JSOU TO FYTOESTROGENY?

Fytoestrogeny jsou látky rostlinného původu, které připomínají svou funkci ženské pohlavní hormony estrogenu. Phytoestrogeny se využívají pro zmírnění menopauzálních příznaků, avšak názory studií zabývajících se phytoestrogeny se mnohdy liší.

### VYBERTE SI POHYB, KTERÝ VÁS BAVÍ!

Pro Vaše zdraví je důležité zachovat svalovou hmotu a optimální hmotnost.



## JAKÉ POTRAVINY ZAŘADIT

### CO OMEZIT, A ČEMU SE VYVAROVAT?

#### Bílkoviny:

- ŽIVOČIŠNÉ: nevýhodou je vysoký obsah tuku v plnotučných mléčných výrobcích (sýry) a mase
- ROSTLINNÉ: jsou neplnohodnotné, jednotlivé potraviny (např. jen luštěniny) neobsahují všechny esenciální aminokyseliny jako u živočišných bílkovin

#### Sacharidy:

- Potraviny s vysokým obsahem jednoduchých cukrů – slazené nápoje, zákusky, sušenky, cukrovinky, jemné a sladké pečivo, sladké jogurty, džusy, přemíra ovoce

#### Tuky:

- Nasycené mastné kyseliny (MK) : máslo, tučné masné výrobky (uzeniny, salámy, klobásy), mléčné výrobky s vysokým obsahem tuku (smetana, sýry), sladkosti, polotovary obsahující palmojádrový tuk
- Transnenasyčené MK: dorty, náhražky čokolád, smažené pokrmy

#### Fytoestrogeny:

- Fitoeestrogeny nemohou plně nahradit endogenní estrogény (estrogeny, které si tvoří tělo samo). Mohou být součástí alternativní léčby příznaků menopauzy.

#### Pohybová aktivita:

- Pozor na úrazy a přeceňování svých sil! Na začátku si vyberte jemnější aktivity, nepouštějte se do extrémních sportů.
- U vyšší tělesné hmotnosti dejte pozor na zdraví kloubů. Vyhněte se jejich zatěžování např. poskoky na trampolíně.



## DO JÍDELNÍČKU?



### JAKÉ POTRAVINY PREFEROVAT?

#### Bílkoviny:

- ŽIVOČIŠNÉ (plnohodnotné): Libové maso – kuřecí, králíčí, krůtí, vepřové, jehněčí, hovězí apod., vejce, ryby, nízkotučné mléko a mléčné výrobky, tvaroh
- ROSTLINNÉ: kombinace luštěnin (čočka, hrách, fazole, sója) a obilovin (jejich produkty – chléb apod.)
- Živočišné i rostlinné bílkoviny v poměru 1:1

#### Sacharidy:

- Komplexní sacharidy (polysacharidy) – obiloviny (celozrnné produkty – pečivo, těstoviny), luštěniny, zelenina, brambory, ovoce,
- POZOR! Označení "tmavé pečivo" neznámá, že je pečivo celozrnné. Může být obarvené např. karamellem. Proto vybírejte produkty, co mají v názvu "celozrnný".

#### Tuky:

- Polynenasycené MK: rostlinné oleje (olivový, řepkový, lněný), tučné ryby (losos, makrela), ořechy, semena
- Mononenasyčené MK: rostlinné oleje, ořechy, semena, avokádo

#### Fytoestrogeny:

- Sója, jetel, vojtěška, jablka, mrkev, petržel, třešně, brambory, česnek, semena, lusky zeleniny, červená, réva vinná, sýry, jogurty apod.

#### Pohybová aktivita:

- Pro zachování svalové hmoty je důležitý nejen pravidelný pohyb, ale také silový trénink – jemné posilování, jóga apod.
- Vyberte si pohyb, který Vás baví a věnujte se mu 30 minut denně – ze začátku to mohou být jen procházky např. s pejskem.
- Můžete zařadit nordic walking, plavání, jízdu na kole, běh na krátké vzdálenosti, turistiku.
- Pohyb musí být pravidelný a musí Vám přinášet radost, jen tak uvidíte výsledky.
- Dodržujte pitný režim při každé aktivitě. Doplňujte ho čistou vodou, lehce mineralizovanými vodami a čaji.

Vytvořila: Ester Ostárková