

## Příloha č. 1: Jídelníček muže A

<b>Pondělí</b>	Snídaně: Rýžovo-kukuřičná kaše, růžičková kapusta, dýňová semínka a petrželová nať
	Oběd: Kroupy, fazole Adzuki, dušená cuketa, pickles
	Svačina: Rýžovo-kukuřičná kaše, vlašské ořechy, rozinky
	Večeře: MISO polévka sladká zeleninová, (mrkev, petržel, kedlubna), řasa Dulse
	Žito s celozrnnou rýží (dále jen CZ rýže), čočkové karbanátky se mrkví, slunečnicový olej, koprová omáčka, blanšírovaná brokolice
<b>Úterý</b>	Snídaně: Kroupová kaše s mandlovým máslem, nastrohaná mrkev, řasa nori, petrželová nať
	Oběd: Jáhly s bílou rýží, čočka s dýní na oleji, napařený pórek
	Večeře: MISO polévka z bílého hlávkového zelí, hlíva ústříčná, řasa Wakame
	Kuskus se zeleninou, omáčka s fazolí Adzuki, Nishime z ředkev, brokolice
<b>Středa</b>	Snídaně: Ovesno-rýžová kaše, jedlé kaštiny, napařená dýně
	Oběd: Špaldové kroupy s CZ rýží, černé sojové boby s květákem a celerem, vařená mrkev
	Svačina: Ovesno-rýžová kaše rozinky
	Večeře: MISO kapustová polévka, cibule mrkev, sladká paprika, řasa Arame
	Těstoviny, seitan svičková (mrkev, celer, petržel, bobkový list, nové koření) s těstovinami,
<b>Čtvrtek</b>	Snídaně: Kaše ze špaldových vloček s jáhly, dušená kapusta
	Oběd: Černé sojové boby, ředkev, mrkev cibule, CZ rýže s bílou rýží
	Svačina: Kaše ze špaldových vloček s jáhly, mandle
	Večeře: MISO dýňová krémová polévka, řasa Dulse
	Natto, sezamový olej, pšenice špalda s CZ rýží, pórek, Nishime brokolice + petržel
<b>Pátek</b>	Snídaně: Kaše s ječmenných vloček se lněným semínkem, Tahini, květák
	Oběd: Cizrna humus, kukuřičný olej, bulgur s rýží, kedlubna, růžičková kapusta,
	Večeře: MISO zeleninová polévka, řasa Wakame
	Obilný nákyp s tofu náplní, dušené bílé zelí, pickles
<b>Sobota</b>	Snídaně: Jahelná kaše, petrželové pyré
	Oběd: Cizrnová polévka, mrkev, kysané zelí
	Kuskus s řasou Arame, plněná dýně, lisovaný salát
	Svačina: „Makovec“, jáhly s mákem a sojovým mlékem, navrch zavařované švestky
	Večeře: Šoulet (hrách, kroupy), vařená kedlubna s cibulí, lisovaný pickles
<b>Neděle</b>	Snídaně: Ovesná kaše, dýňová semínka, brokolice
	Oběd: CZ rýže, červená čočka, kapusta a vařená mrkev
	Svačina: „Makovec“, jáhly s mákem a sojovým mlékem, navrch zavařované švestky
	Večeře: Hrstková polévka
	Obilné zeleninové placky, zelí hlávkové bílé + čínské zelí, napařená růžičková kapusta,

**Příloha č. 2: Naplněnost nutričních faktorů v jídelníčku u muže A**

<b>Muži</b>		<b>Energie</b>	<b>Bílkoviny</b>	<b>Sacharidy</b>	<b>Tuky</b>	<b>Cholesterol</b>
pondělí	Součet	9258	69,1	398,72	46,46	0
	% DDD	84	99	97	58	0
úterý	Součet	8570	75,13	357,06	37,32	0
	% DDD	78	107	87	47	0
středa	Součet	5987	84,85	232,19	20,81	0
	% DDD	54	121	57	26	0
čtvrtek	Součet	9519	92,69	326,17	50,96	0
	% DDD	87	132	80	64	0
pátek	Součet	6528	52,88	240,53	40,68	0
	% DDD	59	76	59	51	0
sobota	Součet	9903	75,98	437,43	43,21	0
	% DDD	90	109	107	54	0
neděle	Součet	10046	91,1	365,83	57,18	0
	% DDD	91	130	89	71	0
<b>CELKOVÝ SOUČET za týden (abs)</b>		<b>59811</b>	<b>542</b>	<b>2358</b>	<b>297</b>	<b>0</b>
<b>% DDD PRŮMĚR</b>		<b>77,7</b>	<b>110,6</b>	<b>82,2</b>	<b>53,0</b>	<b>0,0</b>
<b>průměrně denně</b>		<b>8544</b>	<b>77</b>	<b>337</b>	<b>42</b>	<b>0</b>

### Příloha č. 3: Jídelníček muže B

<b>Pondělí</b>	Snídaně: Špaldové vločky s CZ kuskusem, napařovaná dýně, slunečnicová semínka, petrželová nať
	Oběd: Ječné kroupy, bílé fazole, kedlubna a růžičková kapusta, zahuštěno Kuzu, soyu, napařená mrkev, pickles
	Večeře: MISO polévka ze zelené cukety, mrkev s rýžovými vločkami, dulce, pažitka Žito s CZ rýží, komb červená čočka, petržel, bazalka, umeocet; shitake ve woku s kapustou na sezamovém oleji, blanširovaný květák, pickles,
<b>Úterý</b>	Snídaně: Kaše s ječných krup s loupánými vařenými mandlemi, napařená brokolice, nori řasy
	Oběd: Jáhly s CZ rýží, prejt na sezamovém oleji z fazolí adzuki, špetka majoránky, cibule, celer, česnek nakládáný v soyu, nastrouhaná ředkev daicon, vařená mrkev s listem čínského zelí, pickles
	Večeře: MISO polévka, řasa wakame petržel, cibule, pórek, Špalda s CZ rýží, kombu, tempeh natural na kostičky na slunečnicovém oleji, cibule, ředkvička nastrouhaná nahrubo, špetka kmínu, vařená kapusta, pickles
<b>Středa</b>	Snídaně: Kaše z bílé rýže a ovesných vloček, napařená růžičková kapusta, dýňová semínka
	Oběd: Černé fazole, CZ rýže, mrkev s daiconem, tahini, lisovaný salát
	Večeře: Rýžová MISO dýňová polévka s vlasovými nudlemi, arame, petrželka na posyp Špalda s CZ rýží, Natto s křenem, pórek, soyu, sezamový olej, tymián, Nishime z mrkve + brokolice, pickles
<b>Čtvrtek</b>	Snídaně: Polenta s nastrouhanou mrkví, vařený list bílého zelí a sezamovým semínkem zakápnutá citronem,
	Oběd: Ječné kroupy, adzuki, cibule, mrkví a dýní, sezamový olej, zázvorová šťáva, Umeocet, zelená cibulka na posyp, vařená růžičková kapusta, pickles
	Večeře: Seitanová polévka Seitan, se svičkovou (celer, mrkev, petržel, 1 kulička nového koření, bobkový list), těstoviny, napařená brokolice, lisovaný salát z čínského zelí, strouhané mrkve a ředkve
<b>Pátek</b>	Snídaně: Jáhlová kaše se lněným semínkem, napařená kapusta, kondiment z nori
	Oběd: Rizoto s CZ kuskusem (hrášek, mrkev, petržel, stopky z brokolice) a nastrouhané 100g tofu natural, sezamový olej, tekka koření, řasa hiziki, napařená brokolice, pickles
	Večeře: Květáková polévka s řasou wakame Ječné kroupy s CZ rýží, cizma jako hummus (sezamový olej, soyu, umeocet), Nishime z ředkve mrkve a růžičkové kapusty,
<b>Sobota</b>	Snídaně: Kaše z celého ovsa, petrželové pyré s mandlovým máslem, napařený list čínského zelí, petrželka na posyp
	Oběd: Polévka dršťková z hlívy ústříčné, cibule, mletá paprika, zelí, soyu, bobkový list, pórek CZ rýže + jáhly, seitan, marináda, (zázvor, česnek nakládáný v soyu, umeocet, soyu ředěná vodou) sezamový olej, kuzu na zahuštění, blanširovaný salát z brokolice, mrkev,
	Svačina: Vařené jablko se skořicí
	Večeře: Těstoviny s omáčkou z černých fazolí, majoránka, Nishime s růžičkové kapusty a dýně, lisovaný salát z čínského zelí a daiconu,
<b>Neděle</b>	Snídaně: Kaše z CZ rýže, strouhaná napařovaná dýně, petržel nať, nori vločky
	Oběd: Zelňačka z kysaného zelí, Natto, mrkev, stopky brokolice, špetka kurkumy, lžíce ovesných vloček, řasa wakame, pórkový posyp, Kamut + CZ rýže, zelená čočka s mrví a bazalkou, dušené zelí na sezamovém oleji s kmínem, pickles
	Večeře: Bulgur, bílé tofu namarinované v citronové šťávě a sezamového oleje, promícháno s brokolicí a sezamem, lisovaný salát ze zelí, mrkve a ředkvičky

**Příloha č. 4: Naplněnost nutričních faktorů v jídelníčku u muže B**

<b>Muži</b>		<b>Energie</b>	<b>Bílkoviny</b>	<b>Sacharidy</b>	<b>Tuky</b>	<b>Cholesterol</b>
pondělí	Součet	8930	83,2	381,54	39,18	0
	% DDD	81	119	93	49	0
úterý	Součet	8842	76,59	307,7	65,16	0
	% DDD	80	109	75	81	0
středa	Součet	9551	85,21	351,3	57,92	0
	% DDD	87	122	86	72	0
čtvrtek	Součet	8503	80,49	342,91	45,1	0
	% DDD	77	115	84	56	0
pátek	Součet	8831	68,24	328,44	62,13	0
	% DDD	80	97	80	78	0
sobota	Součet	7882	97,67	315,54	27,23	0
	% DDD	72	140	77	34	0
neděle	Součet	7727	63,55	287,24	52,58	0
	% DDD	70	91	70	66	0
<b>CELKOVÝ SOUČET za týden (abs)</b>		<b>60266</b>	<b>555</b>	<b>2315</b>	<b>349</b>	<b>0</b>
<b>% DDD PRŮMĚR</b>		<b>78,3</b>	<b>113,3</b>	<b>80,7</b>	<b>62,4</b>	<b>0,0</b>
<b>průměrně denně</b>		<b>8609</b>	<b>79</b>	<b>331</b>	<b>50</b>	<b>0</b>

## Příloha č. 5: Jídelníček muže C

<b>Pondělí</b>	Snídaně: Polentová kaše, dušená mrkev se sezamem, řasa Nori,
	Oběd: Jáhly s bílou rýží 1:1, čočka s dýní a bazalkou, vařená brokolice
	Svačina: Polentová kaše s dýňovými semínky
	Večeře: Seitanova polévka, Seitan, kapusta, houbičky Shitake, celozrnné těstoviny
<b>Úterý</b>	Snídaně: Kaše z žitných vloček a bílé rýže, květák, růžičková kapusta, posyp
	Večeře: Sojové Miso polévka, mrkvový krém s řasou wakame, lžice rýžových vloček
	Bulgur s CZ rýží, cizrna s koprem a římským kmínem, soyu, Nishime bílá ředkev, brokolice, cuketa se zelím na oleji, lisovaný salát ze strouhané mrkve
	Oběd: Ječné kroupy s CZ rýží, zelená čočka s dýní a cibulí, umeocet, vařená brokolice, pickles, posyp
<b>Středa</b>	Snídaně: Kaše z bílé rýže a ovesných vloček, napařená dýně a růžičková kapusta, dýňová semínka
	Oběd: Černé fazole, CZ rýže, mrkev s ředkvi, Tahini, lisovaný salát
	Svačina: Kaše z bílé rýže a ovesných vloček, rozinky
	Večeře: Rýžová MISO dýňová polévka s vlasovými nudlemi, řasa Arame, petrželka nat' na posyp Špalda s CZ rýží, Natto s křenem, pórek, soyu, sezamový olej, tymián, Nishime Mrkev + brokolice, pickles
<b>Čtvrtek</b>	Snídaně: Kaše ze špaldových vloček s kuskusem, napařené zelí, natě semínka
	Oběd: Červená čočka s mrkví, CZ rýže short, šťáva ze zázvoru, brokolice, cibule, cuketa, cibule, pickles
	Večeře: Rýžové Miso polévka, dulce, květáková Žito s CZ rýží, tempeh, ředkev, pórek, soyu, zázvor, nishime z petržele, cibule, kedlubna, lisovaný salát zelí, ředkvičky, křen
<b>Pátek</b>	Snídaně: Jáhlová kaše s lněným semínkem, dýně, čínské zelí, nori vločky, natě, semínka
	Oběd: Bílé fazole v zeleninové směsi (květák, zelí, kysané zelí, kopr, křen) s CZ rýží, vařená brokolice, mrkev, pickles
	Večeře: Podzimní polévka s černými sojovými boby, mrkev, petržel, celer, Bulgur, cibule, olej, kapusta dušená s česnekem naloženým v soyu, vařená mrkev, kysané zelí
<b>Sobota</b>	Snídaně: Ovesná kaše mrkev se sezamem a mandlemi, natě
	Oběd: Polévka dršťková z hlívy ústřední, cibule, mletá paprika, zelí, soyu, bobkový list, pórek CZ rýže + jáhly, Seitan v marinádě, (zázvor, česnek nakládáný v soyu, umeocet, soyu ředěno vodou), sezamový olej, kuzu, blanširovaný salát z brokolice, mrkev, čínské zelí, kedlubna, kysané zelí
	Svačina: Karobová čokoláda
	Večeře: Pyré ze žlutého hrachu, dušené červené zelí s cibulí a mrkví, sůl, soyu, napařená brokolice, pickles
<b>Neděle</b>	Snídaně: Kaše z ječných a pšeničných vloček, dýňové pyré a vařený list čínského zelí
	Oběd: Celerová polévka
	Ječmen s CZ rýží, guláš s fazolemi mungo, vařená mrkev a brokolice, pickles
	Večeře: Těstoviny na čínský způsob s tofu, lisovaný salát, zelí, ředkev

**Příloha č. 6: Naplněnost nutričních faktorů v jídelníčku u muže C**

<b>Muži</b>		<b>Energie</b>	<b>Bílkoviny</b>	<b>Sacharidy</b>	<b>Tuky</b>	<b>Cholesterol</b>
pondělí	Součet	7173	82,4	298,65	29,82	0
	% DDD	65	118	73	37	0
úterý	Součet	7106	66,11	308,75	23,98	0
	% DDD	65	94	75	30	0
středa	Součet	9064	84,88	395,92	34,74	0
	% DDD	82	121	97	43	0
čtvrtek	Součet	7536	76,74	324,38	34,3	0
	% DDD	69	110	79	43	0
pátek	Součet	7827	77,24	320	45,75	0
	% DDD	71	110	78	57	0
sobota	Součet	6579	79,18	174,05	75,36	0
	% DDD	60	113	42	94	0
neděle	Součet	6251	55,92	303,29	22,23	0
	% DDD	57	80	74	28	0
<b>CELKOVÝ SOUČET za týden (abs)</b>		<b>51536</b>	<b>522</b>	<b>2125</b>	<b>266</b>	<b>0</b>
<b>% DDD PRŮMĚR</b>		<b>66,9</b>	<b>106,6</b>	<b>74,0</b>	<b>47,5</b>	<b>0,0</b>
<b>průměrně denně</b>		<b>7362</b>	<b>75</b>	<b>304</b>	<b>38</b>	<b>0</b>

## Příloha č. 7: Jídelníček ženy A

<b>Pondělí</b>	Snídaně: Kaše z ječných krupěk, dýňová semínka, čínské zelí, nori vločky Oběd: Rizoto s cizrnou, mrkví a pórkem na oleji a soju, blanširovaná brokolice, pickles Večeře: Marinovaný tempeh, polenta, restovaná cuketa s jarní cibulkou, pickles z daikonu.
<b>Úterý</b>	Snídaně: Pohanková kaše se slunečnicovými semínky, napařená brokolice Oběd: Jáhly s cizrnou, dýňová omáčka, umeocet, jarní cibulka, kysané zelí Večeře: Těstoviny, fazole adzuki, olej, pyré z mrkve a cibule, pickles.
<b>Středa</b>	Snídaně: Jáhlová kaše s mandlemi, napařená dýně Oběd: Celozrná rýže, hrachová kaše, restované čínské zelí s cuketou, salát z mrkve a citrónu Večeře: Červená čočka, olej, soju, jasmínová rýže, nishime z cibule, dýně a brokolice, pickles.
<b>Čtvrtek</b>	Snídaně: Kroupová kaše, dýňová semínka, květák Oběd: Kukuřičná tortilla se zeleninou (cuketa, lilek, fazole, rajčata) Večeře: Těstovinový salát s čočkou, brokolicí, kysané zelí
<b>Pátek</b>	Snídaně: Rýžová kaše, slunečnicová semínka, zelí Oběd: Fazole natto, soju, olej, jáhly, blanširovaná cuketa s brokolicí, gomasio, pickles Večeře: Tempeh na cibuli a dýni, olej, bílá rýže, kysané zelí
<b>Sobota</b>	Snídaně: Kukuřičná krupice, dýňová semínka, květák Oběd: Celozrné knedlíky, olej, segedínský guláš se seitanem. Večeře: Rýžový krém s kokosem
<b>Neděle</b>	Snídaně: Dýňová polévka s pórkem, špaldová kaše a kysané zelí Oběd: Jáhly, cizrna na zelenině (mrkev, cibule, pórek), olej, pickles Večeře: Bílá fazole, pohanka, vařený květák, dýně a kysané zelí.

**Příloha č. 8: Naplněnost nutričních faktorů v jídelníčku u ženy A**

<b>Ženy</b>		<b>Energie</b>	<b>Bílkoviny</b>	<b>Sacharidy</b>	<b>Tuky</b>	<b>Cholesterol</b>
pondělí	Součet	6400	53,87	256,64	36,93	0
	% DDD	64	83	66	53	0
úterý	Součet	6398	57,75	266,49	33,69	0
	% DDD	64	89	68	48	0
středa	Součet	6347	51,11	258,58	31,11	0
	% DDD	63	79	66	44	0
čtvrtek	Součet	7042	64,22	288,58	30,3	0
	% DDD	70	99	74	43	0
pátek	Součet	6646	62,17	270,36	36,86	0
	% DDD	66	96	69	53	0
sobota	Součet	6023	49,44	206,11	52,35	0
	% DDD	60	76	53	75	0
neděle	Součet	5953	46,94	256,05	25,18	0
	% DDD	60	72	66	36	0
<b>CELKOVÝ SOUČET za týden (abs)</b>		<b>44809</b>	<b>386</b>	<b>1803</b>	<b>246</b>	<b>0</b>
<b>% DDD PRŮMĚR</b>		<b>64,0</b>	<b>84,7</b>	<b>66,0</b>	<b>50,3</b>	<b>0,0</b>
<b>průměrně denně</b>		<b>6401</b>	<b>55</b>	<b>258</b>	<b>35</b>	<b>0</b>



## Příloha č. 9: Jídelníček ženy B

<b>Pondělí</b>	<p>Snídaně: Kaše z bílé rýže a pohankové krupice se lněným semínkem, napařený květák, nori</p> <p>Oběd: Špaldové kernoto, tmavozelená čočka, cibule, dýně, umeocet, vařená mrkev a brokolice, pickles,</p> <p>Večeře: MISO zeleninová polévka s jahelnými vločkami, mrkev petržel celer.</p> <p>CZ rýže s ovsem, adzuki, olej, zázvor, soyu, pórek, špetka majoránky, Nishime ředkev a růžičková kapusta, lisovaný salát</p>
<b>Úterý</b>	<p>Snídaně: Kaše ze šaldového kernota, růžičková kapusta se slunečnicovými semínky,</p> <p>Oběd: CZ rýže s černým sezamovým semínkem, olej, seitan, pórek, kukuřice, soyu, zázvor, vařená mrkev a list čínské zeli, pažitka, pickles,</p> <p>Večeře: MISO brokolicová polévka</p> <p>CZ rýže s ovsem, hrách celý mix, cibulka, česnek soyu, dušené zeli s kysaným zelím, blanšírovaný salát s kedlubem, mrkvi, cibule</p>
<b>Středa</b>	<p>Snídaně: Žitné vločky s kuskusem, nastrohaná dýně, opražený dýňová semínka, posyp, kondiment nori</p> <p>Oběd: Jáhly s bílou rýží a červenou čočkou; cibule, ředkev, mrkev, vařená brokolice, kysané zeli</p> <p>Večeře: Sladká zimní polévka zeleninová, dýně petržel, mrkev,</p> <p>Kamut s rýží, Natto, cibule, pórek, kysané zeli, lisovaný salát</p>
<b>Čtvrtek</b>	<p>Snídaně: ječné a rýžové vločky, čínské zeli, slunečnicová semínka, posyp</p> <p>Oběd: Těstoviny s jamí cibulkou, tempeh na zázvoru, umeocet, pórek, soyu, omáčka cibule a cukety, vařená mrkev, brokolice, pickles</p> <p>Večeře: Sojové Miso polévka, mrkvový krém s řasou wakame +2 lžíce ranní kaše</p> <p>kukuřičná polenta, fazole mungo, napařená dýně a zeli, dušená červená řepa, pickles</p>
<b>Pátek</b>	<p>Snídaně: Jáhlová kaše, brokolice, dýňová semínka,</p> <p>Oběd: CZ rýže, fazole, mrkev, cibule, pórek, umeocet, kuzu, pickles</p> <p>Večeře: Nákyp s ječnými krupky s hrachem, česnek, soyu, lisovaný salát z blanšírované zeleniny (zeli, mrkev, cibule, kedlubem), strouhaná ředkev</p>
<b>Sobota</b>	<p>Snídaně: Kaše z pšenice špaldy, napařená dýně, tahini</p> <p>Oběd: MISO hrachová polévka s celerem</p> <p>rizoto s kuskusem a tofu, zázvor, čínské zeli, mrkev, pórek, napařená brokolice, drcená řasa nori</p> <p>Večeře: Cizma, květák, mrkev, cibule, olej, kulatozrná rýže, vařená růžičková kapusta</p>
<b>Neděle</b>	<p>Snídaně: Kaše s bílé rýže, kapusta, dýňová semínka</p> <p>Oběd: Rýže natural s žitem, velké bílé fazole v křenové omáčce, nishime pórek, dýně a ředkev</p> <p>Večeře: Sushi rolky, nakládaný zázvor</p>

**Příloha č. 10: Naplněnost nutričních faktorů v jídelníčku u ženy B**

<b>Ženy</b>		<b>Energie</b>	<b>Bílkoviny</b>	<b>Sacharidy</b>	<b>Tuky</b>	<b>Cholesterol</b>
pondělí	Součet	6689	63,5	259,13	36,64	0
	% DDD	67	98	66	52	0
úterý	Součet	6280	79,1	260,28	32,62	0
	% DDD	63	122	67	47	0
středa	Součet	6046	64,51	288,4	18,12	0
	% DDD	60	99	74	26	0
čtvrtek	Součet	6411	68,87	273,57	29,36	0
	% DDD	64	106	70	42	0
pátek	Součet	6388	53,46	274,68	33,82	0
	% DDD	64	82	70	48	0
sobota	Součet	6194	54,02	228,74	38,17	0
	% DDD	62	83	59	55	0
neděle	Součet	7017	53,8	242,83	51,51	0
	% DDD	70	83	62	74	0
<b>CELKOVÝ SOUČET za týden (abs)</b>		<b>45025</b>	<b>437</b>	<b>1828</b>	<b>240</b>	<b>0</b>
<b>% DDD PRŮMĚR</b>		<b>64,3</b>	<b>96,1</b>	<b>66,9</b>	<b>49,0</b>	<b>0,0</b>
<b>průměrně denně</b>		<b>6432</b>	<b>62</b>	<b>261</b>	<b>34</b>	<b>0</b>

## Příloha č. 11: Jídelníček ženy C

Pondělí	Snídaně: Kaše z ječných a žitných vloček, strouhaná mrkev s citronem a lžičkou lněného oleje, Nori vločky
	Oběd: Špaldové kernoto + hrách, soya, česnek, kedlubna, cibule, lisovaný salát z čínského zelí a mrkve,
	Večeře: MISO brokolicev polévka, Ječmen s CZ rýží, fazole s cibulí a dýní, sezamový olej, gomasio, vařená mrkev a list bílého zelí, pickles
Úterý	Snídaně: Kroupová kaše, napařená dýně, slunečnicová semínka,
	Oběd: Jáhly, zelená čočka vařená se saturejkou a petrželí, celerové plátky se soya a brokolicí, pickles
	Večeře: Polévka s nattem, strouhanou ředkví, cibulí a zázvorem CZ rýže, fazolový guláš, kukuřice, cibule, umeocet, slunečnicový olej, nishime s mrkve + květák, kysané zelí
Středa	Snídaně: Kaše z bílé rýže a kukuřičné krupice, napařená zelí, petrželová nať, nori vločky
	Oběd: Bulgur, tempeh, cibule, pórek, červené zelí, 1 lžice shitake, sezamový olej, soya, zeleninová směs na páře (petržel, kedlubna, mrkev), ředkev
	Večeře: ječné kroupy, cizrna s cibulí, dýní a pórkem, olej, umeocet, vařený květák, kysané zelí
Čtvrtek	Snídaně: Kroupová kaše s brokolicí, posyp,
	Oběd: kuskus, červená čočka, dušená kapusta s mrkví a bazalko, kmín, umeocet, zahuštěno KUZU, pickles
	Večeře: Zeleninový vývar ze seitanu seitan na houbách, CZ rýže, zázvor, soya, olej, dušená dýně, vařená brokolice a mrkev, kysané zelí
Pátek	Snídaně: Jáhlová kaše s mandlemi, napařená dýně se skořicí
	Oběd: CZ rýže, cizrna s mrkví a květákem, umeocet, soya, olej, vařená brokolice, lisovaný salát čínské zelí, mrkev, ředkev
	Večeře: Petrželový krém těstoviny, tofú, hořčice, Nishime s ředkví, mrkev, kapusta,
Sobota	Snídaně: kaše z ovesných vloček, dušená strouhaná mrkev se sezamovým semínkem,
	Oběd: Hrachová polévka Žito s CZ rýží, dušené kedlubnové zelí, kmín, kuzu, blanširovaný květák, pickles
	Večeře: Bulgur, mrkev, petržel, celer, celerové natě, natto, olej, zázvor a tekka koření, vařená ředkev
Neděle	Snídaně: Špaldové vločky, růžičková kapusta, nori vločky, posyp
	Oběd: Jáhly, tempeh, dýně, cibule, olej, pickles, blanširovaný pórek
	Večeře: Žito s CZ rýží, fazole mungo s cibulí a mrkví, list vařeného zelí, lisovaný salát z ředkve a mrkve

**Příloha č. 12 Naplněnost nutričních faktorů v jídelníčku u ženy C**

<b>Ženy</b>		<b>Energie</b>	<b>Bílkoviny</b>	<b>Sacharidy</b>	<b>Tuky</b>	<b>Cholesterol</b>
pondělí	Součet	6334	56,05	259,44	37,36	0
	% DDD	63	86	67	53	0
úterý	Součet	6447	69,05	270,92	29,34	0
	% DDD	64	106	69	42	0
středa	Součet	5796	56,85	209,37	38,28	0
	% DDD	58	87	54	55	0
čtvrtek	Součet	5688	67,2	234,95	21,08	0
	% DDD	57	103	60	30	0
pátek	Součet	5410	47,1	186,16	38,47	0
	% DDD	54	72	48	55	0
sobota	Součet	5957	63,01	218,15	37,84	0
	% DDD	60	97	56	54	0
neděle	Součet	5722	59,63	230,68	28,13	0
	% DDD	57	92	59	40	0
<b>CELKOVÝ SOUČET za týden (abs)</b>		<b>41354</b>	<b>419</b>	<b>1610</b>	<b>231</b>	<b>0</b>
<b>% DDD PRŮMĚR</b>		<b>59,1</b>	<b>92,1</b>	<b>59,0</b>	<b>47,0</b>	<b>0,0</b>
<b>průměrně denně</b>		<b>5908</b>	<b>60</b>	<b>230</b>	<b>33</b>	<b>0</b>

**Příloha č. 13 Příklad přepočtu pondělního jídelníčku u muže B (Zdroj: [www.flora.cz](http://www.flora.cz))**

Špaldové vločky (PRO-BIO)	60,00g	888kJ	9,60g	40,80g	1,50g	0mg
Kuskus	50,00g	724kJ	5,65g	35,50g	0,65g	0mg
Tykev špagetová	160,00g	178kJ	0,96g	13,28g	0,16g	0mg
Slunečnicová semínka	20,00g	487kJ	5,40g	3,00g	9,80g	0mg
Kroupy, krupky	120,00g	1 819kJ	9,84g	94,56g	1,20g	0mg
Fazole	40,00g	554kJ	8,56g	24,64g	0,64g	0mg
Kedlubna	60,00g	47kJ	0,72g	2,04g	0,06g	0mg
Kapusta růžičková	70,00g	155kJ	3,29g	6,09g	0,35g	0mg
Mrkev	70,00g	109kJ	0,49g	6,09g	0,14g	0mg
Zelí kysané (Samir)	20,00g	17kJ	1,40g	7,80g	0,40g	0mg
Cuketa	50,00g	39kJ	0,80g	1,05g	0,20g	0mg
Mrkev	60,00g	93kJ	0,42g	5,22g	0,12g	0mg
Vločky celozrnné (Fortin)	20,00g	297kJ	2,70g	11,74g	1,40g	#
Pažitka	10,00g	21kJ	0,33g	0,81g	0,07g	0mg
Žitné vločky (PRO-BIO)	60,00g	831kJ	6,30g	42,12g	1,20g	0mg
Rýže natural průměrně	60,00g	845kJ	4,32g	44,04g	0,12g	0mg
Čočka	45,00g	620kJ	11,25g	26,78g	0,05g	0mg
Petržel kořen	50,00g	132kJ	1,45g	6,10g	0,30g	0mg
Oleje průměrně	20,00g	727kJ	0,00g	0,00g	19,64g	0mg
Houby sušené - průměr	15,00g	185kJ	5,51g	6,21g	0,41g	0mg
Kapusta kadeřavá	70,00g	101kJ	3,01g	1,47g	0,63g	0mg
Květák	50,00g	61kJ	1,20g	2,20g	0,15g	0mg