test
DNES RADY PRO SPOTŘEBITELE

## TEST NEMOCNIČNÍ STRAVY
## Kompletní výsledky z osmi porodnic

# Málo energie, hodně soli... A k tomu ještě mizerná chuť

**Matky v porodnicích dostávají jídlo, které má blízko k redukční dietě. Odhalil to test MF DNES. Ani skladba jídelníčků není podle expertů vhodná pro kojící ženy.**

Porce v porodnicích jsou malé a nemohou dát matkám dostatek živin v období, kdy je nejvíce potřebují. Ukázal to test jídla z osmi nemocnic.

Z analýz, které pro MF DNES zpracoval Státní veterinární ústav v Praze, vyplývá, že lépe dopadly menší nemocnice v Benešově a Havlíčkově Brodě, které se nespecializují na stravu pro rodičky.

Oběd z Benešova sice propadl v chuťovém hodnocení, ale z výživového hlediska byl dobrý, stejně jako celková skladba jídelníčku. Havlíčkův Brod měl nejchutnější oběd i slušnou skladbu jídelníčku.

Nejhůř skončily velké pražské porodnice, což je překvapivé, protože mají odborníky na stravu pro těhotné a kojící. Patřila k nim porodnice u Apolináře, Thomayerova nemocnice v Krči i Ústav pro matku a dítě v Podolí. Jídla, která tyto velké ústavy nabízejí, by se spíš hodila pro redukční dietu.

Nejnižší energetickou hodnotu měl oběd u Apolináře, zato obsahoval nejvyšší dávku soli – tolik, kolik by měl člověk přijmout za celý den. Porodnice se hájí tím, že její jídelní lístek sestavují nutriční specialisté. „Celkový denní příjem energie máme stanoven na 11 100 kilojoulů," říká tiskový mluvčí Filip Brož. Podle něj měl mít testovaný oběd energetickou hodnotu 3 263 kilojoulů. Podle laboratorních výsledků však měl jen 1 450.

„Nemůžeme vyloučit, že došlo k nedodržení normy během přípravy stravy. Celou záležitost důkladně prověříme a přijmeme opatření," uvedl Brož.

Ředitele Ústavu pro matku a dítě Jaroslava Feyreisla výsledky nepotěšily. „Podrobně si je prostuduji a budu to chtít rychle napravit," říká.

V Thomayerově nemocnici výsledek nepřekvapil. „Nemůžu říct, že bychom to nečekali," konstatovala mluvčí Martina Štanclová. „Problém s jídlem tu je a řešíme ho dlouhodobě," uvedla s tím, že nemocnice bude usilovat o to, aby pro ni nevařila externí firma jako dosud.

### Chybí možnost připlatit si

„Všude nám říkají, že musíme jíst zdravě, kolik ovoce, zeleniny a mléčných výrobků máme mít za den. Pak přijdu do porodnice a dostanu jídlo, které bych si nikdy nekoupila. Třeba nejlevnější jogurt, který ani jako jogurt nechutná," říká Pavla Manýrová, jedna z maminek z porodnice u Apolináře. „Vadí mi, že není možnost si za jídlo připlatit. Když to jde za nadstandardní pokoj, proč ne za trochu lepší jídlo?"

### Málo energie, mnoho soli

Podle Společnosti pro výživu i podle doporučení Světové zdravotnické organizace potřebují matky po porodu minimálně 10 800 kilojoulů na den, oběd by měl mít třetinu, tedy asi 3 600 kJ. V některých nemocnicích však testované hlavní jídlo nemělo ani polovinu této hodnoty. Tři z osmi obědů měly jen kolem 1 500 kilojoulů. „To je tvrdý redukční režim, a ne strava pro matky po porodu, které by měly mít zvýšený příjem energie i živin," říká lékařka Václava Kunová, která hodnotila výsledky analýz.

„Za těch pár dnů, které stráví rodička v porodnici, nemůže dojít k poškození zdraví, ale jsou to pro ni klíčové dny, kdy má nastartovat kojení. A to nemůže, když nemá dostatek energie," říká další z hodnotitelů, lékař a gastronomický publicista Martin Kuciel.

Šest gramů soli je množství, které bychom měli přijmout ve stravě za celý den. Takové množství měl v nemocnici u pražského Apolináře jen oběd. I další nemocnice „splnily" potřebu soli na 200 až 300 procent. „Nemůžeme se pak divit, že přibývá lidí s vysokým krevním tlakem, když je dokonce i nemocnice podpoří v nevhodném stravování," říká specialista na výživu Pavel Suchánek.

Test však přinesl i důkaz, že se dá vařit bez nadbytku soli. Podala ho nemocnice v Benešově. Jako jediná dodržela požadované množství – méně než dva gramy.

### Chybí vitamin C i vápník

„Zeleniny je v nemocničních jídelníčcích určitě málo a v nevhodné formě – sterilovaná okurka jako příloha nebo mražená mrkev v polévce nestačí," říká Martin Kuciel.

Ovoce se v jídelníčcích objevovalo častěji, většinou však jako kompoty nebo jablka. „Ta mají mnoho nutričních výhod, jsou ale chudá na vitamin C. Jeho obsah ve všech jídelníčcích nedosahoval ani 15 procent doporučené dávky," hodnotí Václava Kunová.

Také vláknina byla na třetině doporučené dávky. Pro ženy po porodu je přitom obzvlášť důležitá, protože pomáhá proti zácpě.

Chyběl i vápník. „Pokud má strava splnit množství vápníku, tak by minimálně ve čtyřech jídlech měla být jedna porce mléčného výrobku," vysvětluje Pavel Suchánek. „Znamenalo by to místo šunkového salámu dát tvaroh nebo eidam či půl litru kefíru."

### Málo ryb, málo tuku

Slavné to nebylo ani s rybami. Ve stravě by měly být alespoň dvě porce mořských ryb týdně. Takový požadavek splnily jen dvě nemocnice – Hradec Králové a Havlíčkův Brod. Další dvě – Thomayerova a nemocnice Mělník – neměly ryby ani jednou.

Jídla měla také poměrně málo tuků, což se dá v tomto případě hodnotit spíše negativně. Nízký obsah tuků má totiž velkou zásluhu na tom, že je celkový energetický obsah stravy nedostatečný.

### Tuky byly kvalitní

Dobrou zprávou je, že složení tuků bylo relativně dobré. Ani jeden vzorek neobsahoval nevhodné transmastné kyseliny a všechny pokrmy kromě jednoho splňují i doporučení pro obsah nasycených mastných kyselin. Znamená to, že nemocnice nepoužívají ztužené tuky.

Špatný nebyl ani podíl bílkovin. „Pozitivní je i snaha nešetřit na nich za každou cenu. Jsou totiž ve skladbě jídel to nejdražší. Nemocnice by si mohly energetickou hodnotu zajistit sacharidy – osm knedlíků, k tomu zahuštěnou omáčku a žádné maso. Ale tady byla vidět snaha zařazovat maso, které obsahuje hodnotné bílkoviny," říká Pavel Suchánek.

Ukázalo se také, že se na jídelníčcích až na výjimky nevyskytují nadýmavé suroviny, jako jsou luštěniny, cibule, zelí nebo kedlubny.

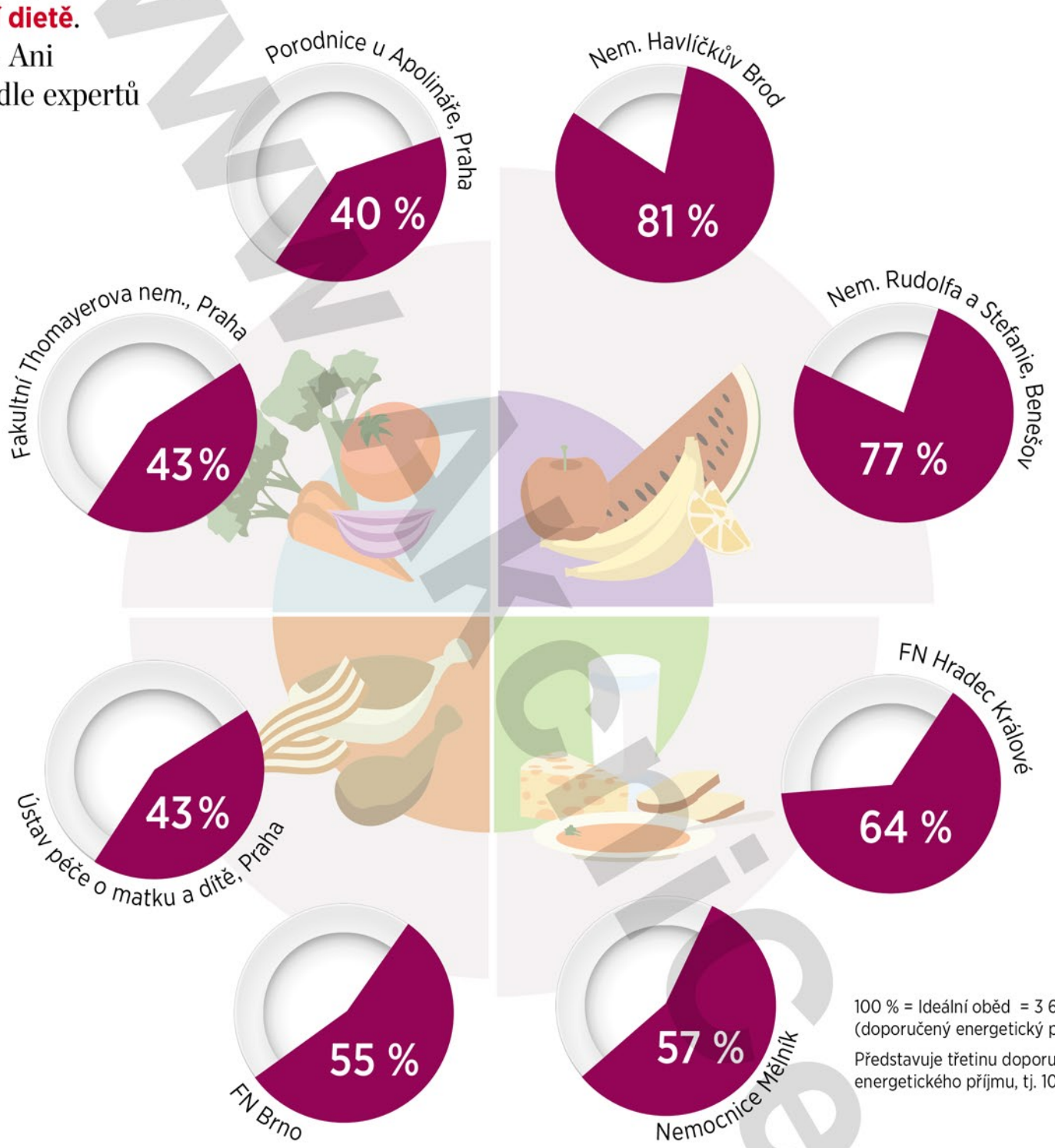
**Hana Večerková**
s přispěním regionálních redaktorů

### Strava žen po porodu

V České republice neexistují **žádné závazné normy** pro nemocniční stravu, které by říkaly, jakou výživou hodnotu by měl mít jídelníček pro ženy po porodu.
Při hodnocení nemocniční stravy jsme vycházeli z Referenčních hodnot pro příjem živin, které vydala v roce 2011 Společnost pro výživu. Strava by měla mít tyto **minimální hodnoty**:

| | |
|---|---|
| Energie | 10 800 kJ |
| Bílkoviny | 63 g |
| Vápník | 1 000 mg |
| Vláknina | 38 g |
| Vitamin C | 150 mg |

### Kolik energie dodají obědy




100 % = Ideální oběd = 3 600 kJ
(doporučený energetický příjem ženy po porodu)

Představuje třetinu doporučeného denního energetického příjmu, tj. 10 800 kJ

### Pozitiva

**Nejchutnější hlavní jídlo:**
koprová omáčka s knedlíkem z Havlíčkova Brodu (známka 2,5)

**Nejvyšší energetická hodnota:**
oběd z Havlíčkova Brodu (2 913 kJ)

**Nejnižší obsah soli:**
oběd v Benešově (2 g)

**Nejvyšší obsah bílkovin:**
Havlíčkův Brod (45 g)

### Negativa:

**Nejméně chutné jídlo:**
hovězí závitek s knedlíkem z Benešova (známka 4,4)

**Nejhorší polévka:**
hovězí s vaječnou mlhovinou z pražského Podolí (4,1)

**Nejnižší energetická hodnota:**
oběd u Apolináře (1 450 kJ)

**Nejnižší obsah bílkovin:**
oběd u Apolináře (17,8 g)

**Nejvyšší obsah soli:**
oběd od Apolináře (6,2 g)

zdroj: www.AkcniCeny.cz

## Protokol testu

- Test jsme zaměřili na **kvalitu stravy**, kterou dostávají maminky v porodnicích.
- Ve středu 6. srpna navštívili redaktoři MF DNES osm porodnic v několika městech České republiky a v každé odebrali **dvě porce obědů**. Získali je od pacientek, kterým místo toho přinesli jídlo, které si přály.
- Pokrmy jsme uložili do nových, pečlivě vymytých nádob na přenášení jídla. Do Prahy jsme je převáželi v chladících vozech.
- Jedna várka obědů putovala k analýzám do laboratoří **Státního veterinárního ústavu** v Praze, kde zjišťovali obsah soli, bílkovin, tuků, sacharidů, vlákniny, vápníku a energetickou hodnotu pokrmů.
- Druhou várku vzorků (pokud byla k dispozici) jsme ještě ten den večer předložili k posouzení pozvaným odborníkům. Jídla hodnotili školními známkami od jedničky do pětky **hlavní hygienik ČR** Vladimír Valenta a odborníci na výživu a gastronomii Václava Kunová, Pavel Suchánek a Martin Kuciel.
- Zároveň jsme si v nemocnicích vyžádali jídelníčky na celý týden pro stravu určenou ženám po porodu. Jejich **skladbu posoudili odborníci** na výživu a stravování Václava Kunová, Martin Kuciel a Pavel Suchánek (viz Porota).
- Podle výsledků analýz také zhodnotili nutriční složení obědů.
- Test hradila redakce ze svého rozpočtu.
- **Známka testu zahrnuje** analýzy testovaného oběda, především energetickou hodnotu a obsah soli (50 %), hodnocení celodenního jídelníčku (25 %) a hodnocení jídelníčku na celý týden (25 %). Známku za chuť jsme do celkové známky nezahrnuli, protože porotci hodnotili jen 6 vzorků.

**1,9**

**Jak číst přehled:**
U každé nemocnice uvádíme:
**Testovaný oběd**: z čeho se skládal oběd, který jsme testovali, a jak hodnotili porotci jeho chuť (známkovali ji školními známkami od 1 do 5). Z výsledků analýz uvádíme energetickou hodnotu celého oběda a obsah soli včetně zhodnocení těch nejdůležitějších naměřených hodnot.
**Jídelníček 6. srpna**: Jak vypadal celodenní jídelníček v den, kdy test probíhal, a jak ho hodnotí odborníci.
**Jídelníček na týden od 4. do 10. srpna**: Jak hodnotí celotýdenní stravu odborníci.
**Názor rodiček**: Uvádíme postřehy některých matek, které byly v uvedenou dobu v péči nemocnice. Jméno na jejich přání neuvádíme.

# Malé porodnice dopadly

MF DNES otestovala **nemocniční jídlo** v osmi českých porodnicích. Výsledky z laboratoře ukázaly, že jídlo

## Nemocnice Rudolfa a Stefanie Benešov 1,9

**adresa:** Máchova 400, Benešov
**zřizovatel:** Středočeský kraj
**jídlo připravuje:** nemocnice

### Testovaný oběd

Polévka hovězí s rýží, hovězí závitek s houskovým knedlíkem

**Degustace**
Polévku jsme nehodnotili. Hlavní jídlo bylo chuťově nejhorší ze všech – knedlík sražený, vysušený, omáčka škrobovitá, bez chuti.
**Vladimír Valenta:** „Knedlík nepoživatelný, omáčka mdlá, maso dobré."
**Martin Kuciel:** „Pozitivní je, že je celkově jídlo méně slané než ostatní pokrmy."
**Známka za chuť: 3,8**

**Analýza**
**energetická hodnota:** 2 755 kJ
**obsah soli:** 2 g
Chuťově nejhorší, z výživového hlediska nejlepší. Slušný energetický příjem, dostatek bílkovin a nejnižší obsah soli.

### Jídelníček 6. srpna

**snídaně, svačina:**
bílá káva, chléb tmavý, flora, nugeta, ovoce, koláčky, 0,5 l mléka
**oběd:**
polévka hovězí s rýží, hovězí závitek s houskovým knedlíkem
**odpolední svačina:**
müsli tyčinka
**večeře:** obložený talíř, chléb, ovoce (zelenina)
**2. večeře:** jogurt, rohlík

Denní jídelníček téměř splňuje požadavky na energetickou hodnotu, je bohatý na bílkoviny i vápníku je dostatek, vlákniny zhruba polovina denní doporučené dávky. Soli by mohlo být méně, zeleniny je málo.

### Jídelníček na týden 4.–10. srpna

Alespoň jednou týdně je v jídelníčku ryba. Ovoce je dostatek, zeleniny by ale mohlo být víc. Mléčných výrobků včetně zakysaných je dost.

### Názor rodičky

Obědy docela ujdou, ale horší jsou večeře. Jídla je málo, a hlavně ho dostáváme moc brzy, takže do rána máme hlad.

## Nemocnice Havlíčkův Brod 2

**adresa:** Husova 2624, Havl. Brod
**zřizovatel:** Kraj Vysočina
**jídlo připravuje:** nemocnice

### Testovaný oběd

Rýžová polévka, vařené hovězí s koprovou omáčkou a kynutým knedlíkem

**Degustace**
Polévka nemá žádnou chuť ani vůni, je přesolená, rýže rozvařená. Hlavní jídlo je však chuťově nejlepší ze všech. Koprová omáčka chutná celkem dobře, knedlíky jsou slušné, maso měkké, ale sušší.
**Václava Kunová:** „Chuťově celkem dobré jídlo, i velikost porce je adekvátní."
**Pavel Suchánek:** „Klasická závodka. V létě bych volil lehčí oběd nebo alespoň houskový knedlík nahradil bramborem."
**Známka za chuť: 3,1**

**Analýza**
**energetická hodnota:** 2 913 kJ
**obsah soli:** 3,9 g
Oběd má nejvyšší energetickou hodnotu ze všech testovaných, bílkovin i tuku je dostatek.

### Jídelníček 6. srpna

**snídaně:**
káva bílá, celozrnné pečivo 2 ks, pomazánkové máslo
**přesnídávka:**
pudink, nektarinka
**oběd:**
rýžová polévka, vařené hovězí s koprovou omáčkou a kynutým knedlíkem
**večeře:**
pečivo 2 ks, pomazánka sýrová se šunkou, jablko

Jídelníček je energeticky slabý, má však dostatek bílkovin. Množství vápníku dosahuje alespoň 3/4 doporučené dávky, u vlákniny je to alespoň polovina denní potřeby. Negativní je vysoké množství soli a málo ovoce. Pozitivní je zařazení sezonního ovoce (nektarinka), má vyšší obsah vitaminu C než jablka.

### Jídelníček na týden 4.–10. srpna

Nejlepší jídelníček ze všech. Obsahuje dvě porce ryby týdně, ovoce a zeleniny je relativně dost a mléčných výrobků také.

### Názor rodičky

Většinu jídel jsem vracela a nechávala si dovážet od rodiny. Obědy byly sice zřejmě nutričně vyvážené, chuťově ale silně zaostávaly. Navíc obsahovaly potraviny, před kterými sami doktoři kvůli nadýmání dětí varují. Naprostou tragédií ale byly pro mne večeře. Majonézová pomazánka s cibulí nebo čerstvá houska s plátkem eidamu podle mne není pro matky, které se snaží „rozkojit", to pravé. Navíc večeři dostanete už o půl páté a musíte vydržet do rána.

## Fakultní nemocnice Hradec Králové 2,5

**adresa:** Sokolská 581, Hr. Králové
**zřizovatel:** Ministerstvo zdravotnictví
**jídlo připravuje:** nemocnice

### Testovaný oběd

Rajská polévka s těstovinou, znojemská hovězí pečeně s rýží

**Degustace**
Polévka nemá příliš rajčatovou chuť, ale je dobře ochucená kořením a není přesolená, těstoviny jsou rozvařené. Maso je měkké, je ho ale málo, omáčka je příliš zahuštěná moukou, má lehce kyselou chuť typickou pro znojemskou, ale je v ní minimum okurek. Je slaná.
**Martin Kuciel:** „Těžké hospodské jídlo."
**Václava Kunová:** „Není to znojemská, ale sníst se dá, kdyby nebyla přesolená."
**Známka za chuť: 3,3**

**Analýza**
**energetická hodnota:** 2 290 kJ
**obsah soli:** 3,9 g
Oběd je energeticky průměrný, soli obsahuje dvakrát tolik, než by mělo být.

### Jídelníček 6. srpna

**snídaně:**
bílá káva, rohlík, chléb, sýr trojúhelníček, máslo, ovoce, cukr
**oběd:**
rajská polévka s těstovinou, znojemská hovězí pečeně s rýží
**večeře:**
šunkový salám, chléb, máslo
**2. večeře:**
zakysaný nápoj + 0,5 l mléka na den

Jídelníček je energeticky slabý. Bílkoviny a vápník v pořádku. Soli by mohlo být méně.
Vlákniny je zhruba třetina. Téměř žádná zelenina, málo ovoce.

### Jídelníček na týden 4.–10. srpna

Alespoň jednou týdně ryba. Ovoce a zeleniny by mohlo být víc. Mléčných výrobků včetně zakysaných je dost.

### Názor rodičky

Na stravu tady si vůbec nemůžu stěžovat, je dobrá. Chutnají mi i večeře, dostáváme k pečivu třeba i celou vaničku lučiny. Rodila jsem poprvé, tak jsem se trochu bála, protože kamarádka tady byla před rokem a nebyla moc spokojená. Já ale spokojená jsem, moc hezky se tu o nás starají, a to i co do jídla.

## Fakultní nemocnice Brno, Bohunice 3,2

**adresa:** Obilní trh 11, Brno
**zřizovatel:** Ministerstvo zdravotnictví
**jídlo připravuje:** nemocnice

### Testovaný oběd

Polévka s játrovými knedlíčky, svíčková na smetaně s knedlíkem

**Degustace**
Tento vzorek neprošel smyslovým hodnocením, protože se nám v nemocnici nepodařilo sehnat dvě porce obědů, jednu jsme odeslali na analýzy do laboratoře.
**Známka za chuť: nehodnoceno**

**Analýza**
**energetická hodnota:** 1 962 kJ
**obsah soli:** 5 g
Oběd nedodá dostatek energie, zato vyčerpá 80 procent optimální dávky soli na celý den.

### Jídelníček 6. srpna

**snídaně, přesnídávka:**
bílá káva, rohlíky, smetanový jogurt, jablko, ovocný instantní čaj
**oběd:**
polévka s játrovými knedlíčky, svíčková na smetaně s knedlíkem
**svačina:**
mléko trvanlivé, rohlíky
**večeře a 2. večeře:**
duko sýr, chléb

Jídelníček je energeticky slabší, ale lepší než většina ostatních. Bílkovin je poměrně dost, vápníku také. Chybí zelenina, vlákniny zhruba třetina denní potřeby. Množství soli je vysoké.

### Jídelníček na týden 4.–10. srpna

Alespoň jedna porce ryby. Zeleniny i mléčných výrobků je relativně dost, ovoce méně a většinou jen ve formě kompotu. Dostatek mléčných výrobků.

### Názor rodičky

S úrovní jídla jsem spokojená, jíme čtyřikrát denně, takže se ani necítím hladová. Jen jsem zvyklá méně solit, množství soli v jídle je moje jediná výhrada.

## Nemocnice Mělník 3,4

**adresa:** Pražská 528, Mělník
**zřizovatel:** Středočeský kraj
**provozovatel:** Mělnická zdravotní *
**jídlo připravuje:** nemocnice

### Testovaný oběd

Polévka ragú, dalmatské čufty, těstoviny

**Degustace**
Tento vzorek neprošel smyslovým hodnocením, protože se nám v nemocnici nepodařilo sehnat dvě porce obědů, jednu jsme odeslali na analýzy do laboratoře.
**Známka za chuť: nehodnoceno**

**Analýza**
energetická hodnota: 2 054 kJ
obsah soli: 3,3 g
Oběd dodá jen zhruba 60 procent doporučené energie, soli je víc, než by mělo být.

### Jídelníček 6. srpna

**snídaně**:
2 koláče, dia džem, jogurt
**oběd**:
polévka ragú, dalmatské čufty, těstoviny
**večeře**:
gothajský salám
**2. večeře**:
moravský guláš, pečivo

Jídelníček je energeticky chudý, ale má dostatek bílkovin, zato málo vápníku. Vůbec žádná zelenina, vůbec žádné ovoce. Maso se vyskytuje k obědu i k večeři a k tomu ještě gothajský salám. K obědu je navíc tučné mleté maso (podle obsahu bílkovin, zjištěných analýzou oběda), nastavené ještě asi strouhankou. Vlákniny jen 1/3 doporučené denní dávky. Množství soli je vysoké.

### Jídelníček na týden 4.–10. srpna

Nejhorší skladba jídelníčku ze všech. Ani jednou v týdnu není zařazena ryba. Zcela chybí ovoce, zeleniny je málo. Mléčných výrobků je relativně dost, pozitivní je zařazení jogurtů. Nevhodné potraviny: salám, uzené, niva.

### Názor rodičky

Mám čtyři děti a moje zkušenosti s porodnicemi v regionu jsou tedy bohaté. Bohužel, co se týče stravy, jsou všechny negativní. Jídlo se často nedalo jíst, vrcholem byl chléb s pudinkem nebo jablečná omáčka s masem a bramborem. Na podzim jsme dostávaly jediné ovoce, jablka, zřejmě měla porodnice vlastní sad... Když už jídlo náhodou chutnalo, bylo ho málo.

*součást skupiny Vamed Mediterra

# Denní a týdenní jídelníčky, které nabídly testované

AkcniCeny.cz
Nejlepší nabídky hypermarketů

Podporujeme kvalitní výrobky!

Jsme partnerem TEST DNES.

Všechny testy naleznete na AkcniCeny.cz/test-dnes

zdroj: www.AkcniCeny.cz

# lépe než ty největší

je energeticky chudé. Čtyřčlenná porota expertů pak hodnotila i chuť obědů – a spokojená nebyla

## Ústav pro péči o matku a dítě, Praha 3,8

**adresa:** Podolské nábř. 157, Praha
**zřizovatel:** Ministerstvo zdravotnictví
**jídlo připravuje:** nemocnice

### Testovaný oběd

Hovězí polévka s vaječnou mlhovinou, vepřový plátek, zelenina, brambor

**Degustace**

Příliš slaná polévka postrádá chuť hovězího vývaru, chuť dodávají dochucovadla. Nejlepší z celého pokrmu jsou brambory, dušená mrkev také není úplně špatná, ale je zbytečně rozvařená, maso je bez chuti, suché a tuhé.
**Martin Kuciel:** „Hlavní jídlo není na rozdíl od polévky úplně tragické, v hospodě 4. cenové skupiny by prošlo." **Vladimír Valenta:** „Nejlepší jsou brambory, maso bez chuti, suché, zeleninová příloha raději bez komentáře."
**Známka za chuť: 3,8**

**Analýza**

| | |
|---|---|
| **energetická hodnota:** | 1 556 kJ |
| **obsah soli:** | 4,5 g |

Oběd nezajistí ani polovinu potřebné energie, zato soli dodá víc než dvě třetiny optimální dávky na celý den.

### Jídelníček 6. srpna

**snídaně:**
káva, žervé, máslo, pečivo
**přesnídávka:**
mléko, pečivo
**oběd:**
hovězí polévka s vaječnou mlhovinou, vepřový plátek, zelenina, brambor
**večeře:**
šunka, máslo, pečivo, jablko

Jídelníček je energeticky hodně chudý, obsah bílkovin je na hraně, vápníku a vlákniny je zhruba polovina potřebného množství. Soli je hodně, zeleniny a ovoce málo (navíc neposkytuje téměř žádný vitamin C).

### Jídelníček na týden 4.–10. srpna

Pozitivní je, že alespoň jednou týdně je na jídelníčku ryba. Čerstvá zelenina v něm není prakticky žádná, ovoce je také málo.

### Názor rodičky

» Myslím, že tu moc neberou ohled na to, že jsou tu matky s miminky. Jednou jsme dostaly k snídani kedlubnu, která nadýmá. Nevadí mi, že jsou v létě studené večeře, ale že je dostáváme už v pět hodin. Snaží se nám dávat občas nějaké ovoce – jednou jsme dostaly pytlíček třešní – ale obecně zelenina a ovoce chybí. To si všechny maminky nechávají nosit z domova. Jednou týdně tu jsou sladká jídla, to bylo docela hrozné, rýžový nákyp, zemlbába, ale jinak se snaží, aby to nebylo pořád stejné, a maso je většinou libové.

## Fakultní Thomayerova nemocnice, Praha 4

**adresa:** Vídeňská 800, Praha
**zřizovatel:** Ministerstvo zdravotnictví
**jídlo připravuje:** Eurest

### Testovaný oběd

Polévka italská, dušený karbanátek, bramborová kaše, čínský salát

**Degustace**

Polévka příliš slaná, vodová, bez chuti přírodních surovin. Karbanátek je chuťově nevýrazný, moučnatý, vysušený, dobré je, že není smažený. Kaše je slaná, chutná jako z pytlíku. Oběd doplňuje salát z čínského zelí podivně nasekaného na drobné kousky se sladkou vodovou zálivkou.
**Pavel Suchánek:** „Výrazně slaná chuť překrývá vše ostatní."
**Václava Kunová:** „Porce je malá, energeticky bude určitě nedostatečná."
**Známka za chuť: 3,8**

**Analýza**

| | |
|---|---|
| **energetická hodnota:** | 1 558 kJ |
| **obsah soli:** | 5,3 g |

Oběd nezajistí ani polovinu potřebného množství energie, obsah soli vyčerpá téměř 90 procent z dávky, kterou bychom měli přijmout za celý den.

### Jídelníček 6. srpna

**snídaně**:
pečivo, pudink, máslo
**oběd**:
polévka italská, dušený karbanátek, bramborová kaše, čínský salát
**svačina**:
rohlík
**večeře**:
pečivo, šunka, máslo, jablko

Jídelníček je energeticky hodně chudý, obsahuje málo bílkovin a málo vápníku, zato hodně soli. Množství zeleniny a ovoce je nedostatečné, vlákniny není ani třetina potřebného množství. Nízké je ale i množství tuků. Při takto nízkém množství tuků nedojde ke vstřebání vitaminů rozpustných v tucích (A, D, E, K).

### Jídelníček na týden 4.–10. srpna

Za celý týden ani jedna porce ryby. Absolutně chybí zakysané mléčné výrobky. Ovoce je relativně dost, ale v podobě kompotu, nedostatek čerstvé zeleniny.

### Názor rodičky

» S jídlem bych se i smířila, ostatně rodina mi nosí vlastní. Ale co doopravdy nechápu, je čas jídel. Oběd už máme před jedenáctou a večeři už před čtvrtou. Jenže normální člověk večeří mezi šestou a osmou, jak to tady pak mám vydržet až do rána bez jakéhokoliv jídla? Bez jídla z domova, kterým mě zásobují mí blízcí, bych se neobešla.

## Porodnice U Apolináře, Praha 4,1

**adresa:** Apolinářská 18, Praha
**zřizovatel:** Ministerstvo zdravotnictví
**jídlo připravuje:** nemocnice

### Testovaný oběd

Polévka hovězí s rýží, uzené maso, bramborová kaše, okurka

**Degustace**

Zelenina v polévce je rozvařená, kromě mrkve ji nelze identifikovat, rozvařená je i rýže. Polévka je přesolená, s pachutí dochucovadel. Bramborová kaše ze sáčku je suchá, tuhá, porce masa je malá.
**Vladimír Valenta:** „Proč dávat v létě jako přílohu kyselou okurku, a ne čerstvou zeleninu?"
**Pavel Suchánek:** „Uzené maso není pro maminky vhodná inspirace, jak by měly jíst po návratu z porodnice."
**známka za chuť: 3,6**

**Analýza**

| | |
|---|---|
| **energetická hodnota:** | 1 450 kJ |
| **obsah soli:** | 6,2 g |

Oběd má absolutně nedostatečnou energetickou hodnotu, nejnižší ze všech, a nejvyšší obsah soli.

### Jídelníček 6. srpna

**snídaně**:
káva, 2x houska, máslo, 50 g šunkový salám
**přesnídávka**: ovoce
**oběd**: polévka hovězí s rýží, uzené maso, bramborová kaše, okurka
**svačina**: sýr Tartare, kornspitz
**večeře**:
sýrový krém, chléb, máslo, ovoce
**2. večeře**: lipánek

Jídelníček je energeticky slabý, obsahuje málo bílkovin a vápníku. Soli je zhruba dvakrát více, než je doporučená denní dávka. Zeleniny je málo. Tuky tvoří 37 % energetické hodnoty jídelníčku, což je příliš. Pozitivní je zařazení pečiva s vyšším obsahem vlákniny (kornspitz), přesto je vlákniny na jídelníčku málo. Dva uzené výrobky (salám, uzené maso) nejsou vhodné.

### Jídelníček na týden 4.–10. srpna

Pozitivní je, že je na jídelníčku alespoň jednou týdně ryba. Ovoce je dostatek, zeleniny by ale mohlo být více. V jídelníčku jsou zařazeny nevhodné porkmy, jako je uzené, salám nebo játrovka.

### Názor rodičky

» Zdejší stravu bych přirovnala k té, kterou si pamatuji ze školní jídelny. Ta mi nevadila, nejsem vybíravá. Chybí mi tu víc zeleniny. Pro kojící matku mi přijde nevhodné čerstvé pečivo. Jinak se zde zcela vyhýbají nadýmavým potravinám, jako je cibule nebo květák.

**Vladimír Valenta**
hlavní hygienik České republiky

## Proč nemůže být v létě čerstvá zelenina?

Obědy mě moc nepřekvapily. Provádíme kontroly stravování v nemocnicích a koneckonců i já se občas dostanu do nemocnice, takže mám s nemocniční stravou zkušenosti.

Musím říct, že tady nebylo jídlo, které bych rezolutně odmítl s tím, že je nepožitelné, s výjimkou jednoho tužšího knedlíku. Ale také tu nebylo jídlo, které bych si vysloveně vychutnal. Nejvíc mě uspokojila koprová omáčka s knedlíkem a hovězím masem.

Některé věci mě ale hodně mrzely. Třeba že tu nebyla ani v jednom případě čerstvá zelenina. Je smutné, že jsme uprostřed léta, a přesto je to všechno jen nakládaná nebo mražená zelenina.

U některých obědů bude asi při této skladbě problematické naplnit výživové dávky. A to je vážný problém, kterým se budeme muset zabývat.

Stejné argumenty – že není na kvalitní stravu dostatek peněz – byly před časem i u školního stravování. A to se v posledních letech hodně zlepšilo.

O kvalitě stravy se začalo diskutovat, navíc se ve školních jídelnách trochu otevřela konkurence. Svoji roli sehrála i dlouhodobá péče hygienické služby a školní inspekce. A samozřejmě i tlak rodičů. Také kuchařky mají zájem stravu vylepšovat, věnovat se tomu.

Kdežto tady mám pocit, že je to takové průmyslové. Možná je to do budoucna i cesta pro nemocnice – podívat se, jaká je pestrost stravy, které potraviny a typy pokrmů jsou vhodnější a které méně.

**Václava Kunová**
lékařka, odbornice na výživu (Společnost pro výživu)

## Uzené maso do stravy kojících matek rozhodně nepatří

Většina jídel byla slaná a z nutričního hlediska špatně vyvážená. Některé obědy mají zcela jistě nízkou energetickou hodnotu a málo kvalitních bílkovin. Naprosto v nich chybí čerstvá zelenina. Omáčky byly hodně zahuštěné škrobem, polévky měly nepřirozené chutě a vůně, nejspíš z umělých dochucovadel.

Jediné z jídel, kterému jsem dala dobré hodnocení, byla koprová omáčka s hovězím masem a knedlíkem. Nebyla úplně dokonalá, ale sníst se dala v pohodě. Vadila mi rozvařená zelenina, rýže i těstoviny.

Hodně mě překvapilo uzené maso s bramborovou kaší. Uzené nepatří do stravy pro kojící matky. Je v něm vysoký obsah soli, a dusitanové nakládací soli, které se používají při výrobě uzenin, mohou přecházet do mateřského mléka.

# porodnice svým pacientkám

**Martin Kuciel**
známý jako „pan Cuketka", lékař a gastronomický odborník

## Šokovalo mě to obrovské množství soli

Téměř všechna testovaná jídla byla hodně slaná. A polovina z nich ve mně dokonce vyvolávala pocit žízně. Když musím každé druhé sousto okamžitě zapít, je to indikace silného přesolení.

Problémy byly u všech obědů téměř stejné: přesolené jídlo, skoro žádná zelenina, místo kvalitního vývaru dochucovadla, omáčky zahuštěné moukou…

Nebyl to tedy žádný chuťový zážitek, ale ani nutriční stránka určitě není v pořádku.

I když byla vidět snaha pokrýt dostatečné množství bílkovin, často byly použity nevhodné zdroje. Ze šesti jídel, která jsme ochutnali, u tří byl méně hodnotný zdroj bílkovin – uzené, vepřové, sekaná. Proč ne kuřecí maso, proč ne ryby?

Proč mají v jednom dni na jídelníčku uzené maso a šunkový salám? Uzeniny jsou nevhodné nejen kvůli složení, ale i kvůli tomu, že zbytečně zvyšují cenu.

Kdyby místo salámu dali čistou bílkovinu v podobě kuřecího masa nebo kvalitního jogurtu, udělali by pro matky lépe a ještě by ušetřili.

A navíc porce byly malé.

Podle mého názoru nejsou ta jídla vhodně navržená, je to taková hospodská strava, ale ani ta není uvařená tak, jak by ji připravili v hospodě.

Kdybych takové jídlo dostal v restauraci, tak bych ho vrátil, protože neodpovídá receptuře.

Podstatnější ale je, proč vůbec nabízet pacientům v nemocnici v létě těžká hospodská jídla? Existuje přece mnoho lehčích a výživově hodnotnějších pokrmů.

**Pavel Suchánek**
expert na zdravou výživu (Fórum zdravé výživy)

## Je to horší než při stejném testu před sedmi lety

Pokud si někdo stěžuje na stravu v nemocnici, tak má bohužel pravdu. Je nekvalitní. Přitom je jednoznačně prokázáno, že když je výživa nedostatečná, stráví pacient v nemocnici více času.

Pokud je špatně vyživovaný, ve výsledku stojí zdravotní pojišťovnu víc peněz, protože jeho léčba postupuje pomaleji. To, co se v uvozovkách ušetří na jídle, vyteče z rozpočtu Ministerstva zdravotnictví v tom, že pacienti potřebují více léků a delší péči.

U testovaných jídel mi nejvíc vadil nedostatek čerstvé zeleniny. Pokud v nich nějaká zelenina byla, tak byla ze zmražených polotovarů, takže neměla žádnou chuť, protože byla rozvařená.

Jídla byla hodně přesolená, sůl úplně přebíjela chuť pokrmů. Porce byly malé, takže nemohou splnit celkovou energetickou potřebu matek po porodu.

Když to srovnám s testem před sedmi lety, myslím, že se úroveň posunula k horšímu.

Tehdy měla jídla alespoň nějakou pestrost, tady jsem měl pocit, že je to jen jakási univerzální omáčka, k tomu vysušené maso a sražený knedlík.

zdroj: www.AkcniCeny.cz