Co zjistily testy MF DNES

Jak vaří nemocnice, 2007
Strava v porodnicích, 2014
Jídlo pro seniory, 2016

Hana Večerková, 11. října 2016

Test nemocniční stravy, červen 2007

- 10 nemocnic po celé České republice - Kladno, Pardubice, Jihlava, Brno, Ústí nad Labem, Plzeň, Hradec králové, Benešov, Praha Karlovo náměstí a Praha Bulovka

Porota:
MUDr. Tomáš Julínek, lékař, ředitel nemocnice, tehdejší ministr zdravotnictví ČR
RNDr. Pavel Suchánek, specialista na výživu, Fórum zdravé výživy
Ing. Jan Rezek, odborník na přípravu jídla, Vysoká škola hotelová v Praze 8

- Laboratorní analýzy, degustace pokrmů a hodnocení chuti a skladby jídelníčků
- V každé nemocnici jsme odebrali vždy dva obědy z diety č. 3, tedy racionální
- Jeden odešel do laboratoře na analýzy, druhý na degustaci
- Analýzy Státní veterinární ústav v Praze: mikrobiologické rozbory, energetická hodnota, obsah tuků, bílkovin a sacharidů

Výsledky testu

Většina jídel byla přesolená, mastná, chyběla zelenina a některé pokrmy neměly dostatečnou výživovou hodnotu.

Pozitiva - mikrobiologie v pořádku

Negativa

- **absence zeleniny**

„Taková strava není dobrým vzorem pro pacienty. Na jedné straně stále zdůrazňujeme, že obecně konzumujeme málo zeleniny a hodně uzenin, a nemocnice vlastně vaří přesně tak.“

- **vaření z prášku**

„Sušené základy by měly sloužit jen jako základ k přípravě jídla. Ale nemůže to skončit tím, že prášek rozmícháte s vodou a máte polévku nebo omáčku.“

- **smažená a tučná jídla**

„Kdybych chtěl někomu vysvětlit, jaká jídla povedou k infarktu, tak tenhle holandský řízek s brambory bohatě maštěnými máslem je ten pravý příklad.“

Co řekli po degustaci

Tomáš Julínek, tehdejší ministr zdravotnictví:
„Kvalita stravy v nemocnicích se změní k lepšímu, až se bude za jídlo platit. Žádné nové normy nebo vyhlášky to nezmění.“

Test stravy v porodnicích, září 2014

- Test jsme zaměřili na kvalitu stravy, kterou dostávají **maminky v porodnicích**
- **8 porodnic** v několika městech - Havlíčkův Brod, Benešov, Hradec Králové, Mělník, FN Brno, Ústav pro péči o matku a dítě Praha, Thomayerova nemocnice Praha, Porodnice u Apolináře Praha
- V každé nemocnici jsme odebrali **dvě porce** obědů
- Analýzy ve **Státním veterinárním ústavu v Praze** - obsah soli, bílkovin, tuků, sacharidů, vlákniny, vápníku a energetická hodnota pokrmů
- Ochutnávka a **hodnocení chuti** a vhodnosti pokrmů pozvanými odborníky

Porota: **MVDr. Vladimír Valenta**, náměstek ministra zdravotnictví, hlavní hygienik ČR
MUDr. Václava Kunová, lékařka, odbornice na výživu, Společnost pro výživu
MUDr. Martin Kuciel, lékař a gastronomický publicista
RNDr. Pavel Suchánek, specialista na výživu, Fórum zdravé výživy

- Podle výsledků analýz zhodnotili **nutriční složení obědů**
- Zároveň posoudili i **týdenní jídelníčky** pro stravu určenou ženám po porodu

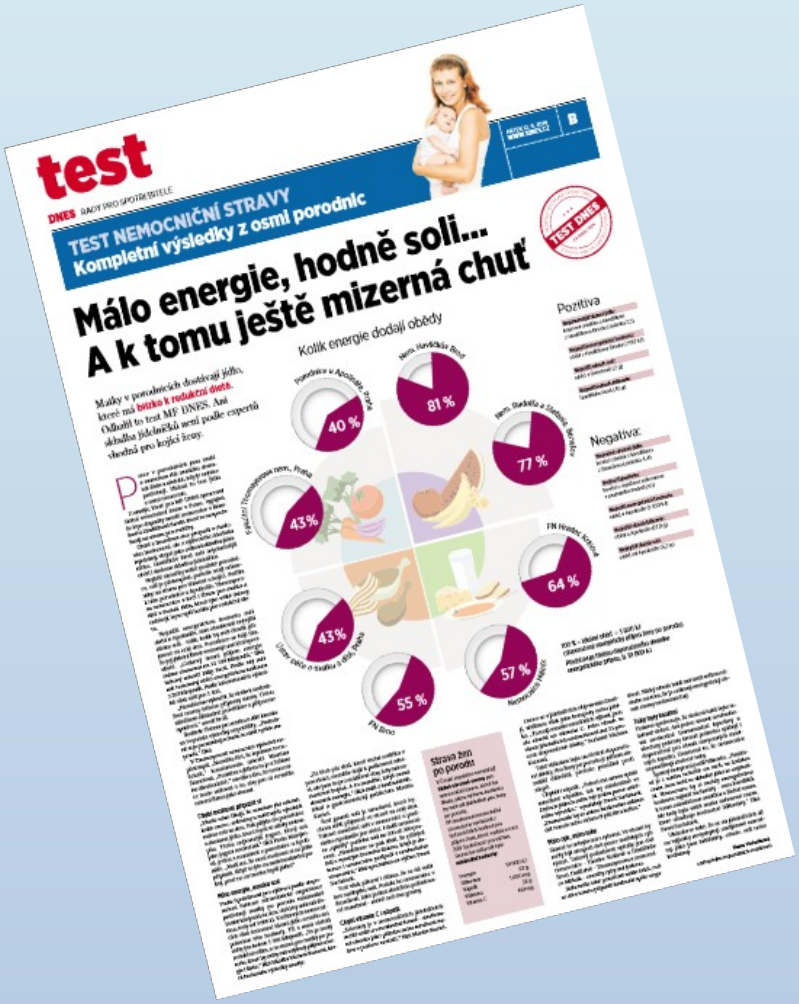
Výsledky testu v kostce

Pozitiva

- **Dobrá skladba mastných kyselin.** Ani jeden vzorek neobsahoval trans mastné kyseliny a všechny kromě jednoho splňují i doporučení pro obsah nasycených mastných kyselin. Nemocnice tedy nepoužívají částečně ztužené tuky.
- **Podíl bílkovin**. Na obědech bylo vidět snaha nešetřit za každou cenu, často je zařazeno maso.
- **Bez nadýmavé zeleniny**. Až na výjimky nejsou na jídelníčcích nadýmavé luštěniny, cibule, zelí…

Negativa

- **Málo energie** Doporučení WHO pro matky po porodu: minimálně 10 800 kilojoulů na den, oběd by měl mít tedy zhruba 3 600 kJ. Tři z osmi obědů měly jen kolem 1 500 kJ. „To je tvrdý redukční režim, a ne strava pro matky po porodu, které by měly mít zvýšený příjem energie i živin.“
- **Hodně soli.** Za den bychom měli přijmout ve stravě maximálně 6 gramů soli. Takové množství měl v nemocnici u pražského Apolináře jen oběd.
- **Nedostatek vitaminu C**. Málo zeleniny, v nevhodné formě (sterilovaná okurka, mražená zelenina v polévkách)
- **Málo vápníku**. V týdenním jídelníčku málo mléčných výrobků.



test

DNES RADY PRO SPOTŘEBITELE

TEST NEMOCNIČNÍ STRAVY
Kompletní výsledky z osmi porodnic

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

TEST DNES

Kolik energie dodají obědy

Pozitiva

Negativa:

40 %
81 %
77 %
43 %
64 %
43 %
57 %
55 %

Energetická hodnota testovaných obědů

Kolik % denního doporučeného příjmu energie dodávají obědy

Nemocnice Havlíčkův Brod	81 %
Nemocnice Benešov	77 %
Fakultní nemocnice, Hradec Králové	64 %
Nemocnice Mělník	57 %
Fakultní nemocnice, Brno	55 %
Ústav pro péči o matku a dítě, Praha	43 %
Fakultní Thomayerova nemocnice, Praha	43 %
Porodnice u Apolináře, Praha	40 %
průměr	57,5 %

100 % = Ideální oběd = **3 600 kJ**

Referenční hodnoty pro příjem živin, Společnost pro výživu

Strava by měla mít tyto minimální hodnoty:

Energie 10 800 kJ	Vláknina 38 g
Bílkoviny 63 g	Vitamin C 150 mg

Vítěz a poražený

NEJLEPŠÍ: **Nemocnice v Benešově**, Máchova 400, zřizovatel: Středočeský kraj
Polévka hovězí s rýží, hovězí závitek s houskovým knedlíkem: Knedlík sražený, vysušený, omáčka škrobovitá, bez chuti. Známka za chuť: 3,8 (z 5)
energetická hodnota oběda: 2 755 kJ **obsah soli: 2 g**
Oběd byl sice chuťově nejhorší, ale z výživového hlediska jak samotný oběd, tak celý týdenní jídelníček nejlepší. Slušný energetický příjem, dostatek bílkovin a nejnižší obsah soli.
Týdenní jídelníček: Alespoň jednou ryba, dostatek ovoce i mléčných výrobků, zeleniny by mohlo být víc. **Celková známka: 1,9**

NEJHORŠÍ: Porodnice U Apolináře, Apolinářská 18, Praha, zřizovatel: Ministerstvo zdravotnictví
Polévka hovězí s rýží, uzené maso, bramb. kaše, okurka: Polévka je přesolená, s pachutí dochucovadel, zelenina i rýže rozvařená. Bramborová kaše ze sáčku je tuhá, malá porce masa. známka za chuť: 3,6

Známku testu tvoří

50 % výsledky analýz testovaného oběda, především energetická hodnota a obsah soli

25 % hodnocení celodenního jídelníčku

25 % hodnocení jídelníčku na celý týden

Známku za chuť jsme do celkové známky nezahrnuli, protože porotci nehodnotili všechny obědy.

Zajímavosti z testu

- Oběd z porodnice v Praze Podolí nezajistí rodičce ani polovinu potřebné energie, zato soli jí dodá víc než dvě třetiny dávky, kterou by měla přijmout za celý den.
- Nejlépe dopadly menší nemocnice

Co řekli po degustaci

Vladimír Valenta, hlavní hygienik ČR: *„Je smutné, že uprostřed léta tu máme jen nakládanou nebo mraženou zeleninu. A některé obědy určitě nenaplní 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.*

Václava Kunová, odbornice na výživu: *„Uzené maso do stravy kojících matek rozhodně nepatří. Většina jídel byla slaná a z nutričního hlediska špatně vyvážená. Některé obědy mají kromě nízké energetické hodnoty i málo kvalitních bílkovin.“*

Pavel Suchánek, expert na zdravou výživu: *„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 v nemocnicích, vyteče z rozpočtu zdravotnictví ve větší spotřebě léků a delší péči.*

Strava seniorů, únor 2016

- Test jsme zaměřili na stravu, kterou dovážejí seniorům domů různé sociální, ale i komerční služby
- Analýzy **Státní veterinární ústav v Praze** - energetická hodnota, sůl, bílkoviny, tuky (včetně složení mastných kyselin), sacharidy, škrob, vláknina, vitamin C, glutamáty
- Pokrmy jsme uložili do jídlonosičů a do Prahy převezli **v chladicím voze**.
- **4členná porota** ochutnala postupně všechny vzorky a ohodnotila jejich chuť a vhodnost jídel pro starší lidi
- Odborníci na výživu pak zhodnotili **výsledky analýz** a posoudili i skladbu týdenních jídelníčků.

Blansko, Pečovatelská služba města Blansko
Brno, Pečovatelská služba Brno-střed
Brno, Terénní pečovatelská služba Brno-Žabovřesky
Chrudim, Centrum sociálních služeb a pomoci
Chýšť (Pardubický kraj), Zemědělské družstvo Praha
Neratovice, Farní charita
Praha 2, Centrum sociálních služeb
Praha 10, Centrum sociální a ošetřovatelské pomoci
Praha 11, Jihoměstská sociální

Porota

Mgr. Michaela Marksová, ministryně práce a sociálních věcí ČR

MUDr. Renáta Petrová, specialistka na geriatrii a klinickou výživu

MUDr. Václava Kunová, nutriční poradkyně, Společnost pro výživu

RNDr. Pavel Suchánek, odborník na výživu,

Fórum zdravé výživy

Jídla jsme do Prahy převezli v chladicím voze a po celou dobu byla uložena v chladu

Foto: Lukáš Procházka, MAFRA

Test DNES

Riziko pro kardiaky

Jeden oběd dodá soli na dva dny

HANA VEČERKOVÁ
REDAKTORKA TESTU DNES

Pozitiva: Hladem senioři trpět nebudou, porce jsou většinou hodně velké. Maso je až na výjimky měkké.
Negativa: Příliš velká nálož soli, kalorií a tuku, zato nedostatek vitaminů. K tomu větší množství rizikových nasycených mastných kyselin.

Společnostem, které dovážejí seniorům obědy do jejich domovů – ať už jsou to různé pečovatelské služby, nebo komerční firmy, nelze vyčítat, že by svým klientům nepřáli. Porce, které stojí zhruba 75 korun i s dovozem, jsou většinou hodně velké. Výjimkou není polévka, z níž by se klidně najedli tři lidé, nebo osm knedlíků. Dobře to ale není. Kvantita nahrazuje kvalitu.

Ukázal to test MF DNES, který posoudil deset „seniorských" obědů z různých míst v České republice.

„Mám pocit, že se jídelny snaží zapůsobit na seniory velkými porcemi, aby si mysleli, že když je jídla hodně, tak je to pro ně strašně výhodné. Bohužel se ukazuje, že to množství jde na úkor kvality," říká odborník na výživu z Fóra zdravé výživy Pavel Suchánek. „V podstatě jim dovážejí pouze energii, nedovážejí dostatečné kvalitní bílkoviny, dostatečné množství zeleniny, vitaminů a minerálních látek."

Prokázala to nejen ochutnávka jídel, ale i výsledky analýz, které zpracoval Státní veterinární ústav v Praze. Ty ukázaly především na nadbytek soli a v mnoha případech i nevyhovující zastoupení základních živin – bílkovin, sacharidů a tuků, které navíc obsahovaly nadbytek rizikových nasycených mastných kyselin.

Riskantní množství soli

Překvapivý byl především vysoký obsah soli. V obědech bylo v průměru 10 gramů soli, výživová doporučení přitom říkají, že by člověk měl přijmout za celý den nanejvýš šest gramů. Oběd z brněnské jídelny Máj obsahoval téměř 13 gramů soli, což je víc než 200 procent denní dávky. I kdyby si člověk nechal půlku oběda na večeři – což mnozí senioři dělají – nic to nemění na tom, že do sebe dostane větší dávku soli, než by měl přijmout za celý den.

Takové množství sodíku představuje obrovskou zátěž pro organismus starších lidí, z nichž mnozí mají problémy s vysokým tlakem nebo srdečními a cévními chorobami. „Na jedné straně berou léky na snížení tlaku, na druhé straně si ho zvyšují nevhodným jídlem," říká lékařka specialistka na výživu Václava Kunová.

Výborná líčka

Že jsou pokrmy hodně slané, potvrdilo už hodnocení obědů. Pozvali jsme k němu ministryni práce a sociálních věcí Michaelu Marksovou a tři odborníky na výživu – Václavu Kunovou, Renátu Petrovou a Pavla Suchánka.

„Jediná zásadní chuť, která ze všech pokrmů vycházela, byla slaná," řekl po degustaci Pavel Suchánek. Přesolené byly především polévky. „Senioři by měli dostávat dobré husté polévky nebo silné masové vývary, které mají nějakou výživovou hodnotu. V těchto polévkách žádné nebyly a nelze je brát ani jako zdroj tekutiny, protože jsou slané," říká geriatrička Renáta Petrová.

Z polévek chutnala v podstatě jediná – fazolová z Prahy 10. Mezi hlavními jídly dopadla nejlépe vepřová líčka z Brna. „To bylo vynikající jídlo. Ostatní nebyla úplně podle mého gusta, ale nebylo mezi nimi žádné, o kterém bych řekla, že se nedá sníst," uvedla Renáta Petrová.

Test v kostce

NEJlepší jídlo:	vepřová líčka
NEJhorší jídlo:	vepřová s kapustou
NEJvětší oběd:	hovězí polévka, vepřová s kapustou, Blansko (1 233 g)
NEJmenší oběd:	fazolová polévka, sekaná a brambory, Praha 10 (769 g)
NEJlepší výž. hodnoty:	brokolicový krém, vepřová líčka, brambory (Brno)
NEJhorší výživové hodnoty:	hovězí polévka, vepřový závitek, knedlík (Chýšť)

Vítěz testu

Pečovatelská služba Brno střed

Líčka si pochvalovali odborníci i kvůli nutričním hodnotám. „Z devíti hlavních jídel bych doporučila jen dvě – líčka se zeleninou a zapékaný celer s brambory a vejcem. Obě jídla byla dobrá jak chuťově, tak z výživového hlediska," hodnotí lékařka Kunová.

Co by naopak výživáři z jídelníčku seniorů vyloučili, byl sedlácký řízek s bramborovým salátem z Brna. „Bramborový salát byl ochucený lákem z okurek, takže byl hodně kyselý, a k tomu uzená podešev obalená ve strouhance. Bylo to tučné, dvojnásob nevhodně upravené jídlo," říká Renáta Petrová.

Ještě horší známku za chuť si vysloužila vepřová pečeně s dušenou kapustou z Blanska, kterou všichni označili jako „zahuštěnou rozvařenou katastrofu".

Vězeňská strava, a ne jídlo pro seniory

Pozitivně odborníci hodnotili, že maso bylo většinou měkké. „Na všech těch jídlech je vidět velká snaha o to, aby se dobře kousalo a bylo stravitelné. Bohužel je ale přehnaná do extrému, takže suroviny jsou rozvařené do jedné nechutné hmoty nepřitažlivého vzhledu. S vaničkou se zkrátka vylilo i dítě. Jídlům chybí nejen chuť, ale i barva, všechna jsou dohněda, dobéžova... Rozhodně nevzbuzují chuť sednout si ke stolu. Takhle si představuju vězeňskou stravu, a ne jídlo pro seniory," říká Václava Kunová.

Vedou knedlíky a vepřové

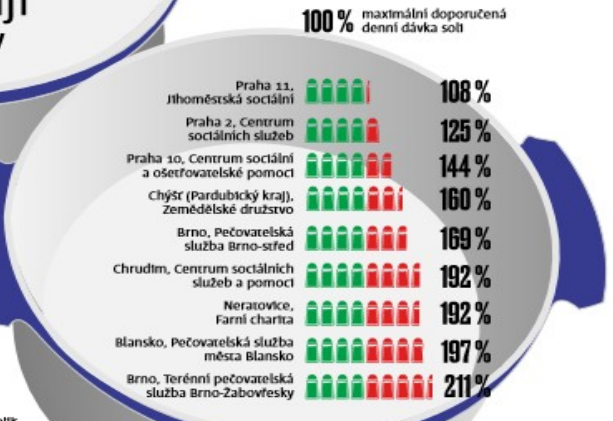
Do hodnocení jsme zahrnuli i celotýdenní jídelníčky. Obsahují dost zeleninových pokrmů? Jsou v nich zařazeny ryby a luštěniny? Nepřevládají v nabídce jen samé knedlíky nebo vepřové maso?

V některých jídelníčcích jsme našli i čtyři pokrmy z pětí z vepřového masa a knedlíky čtyřikrát do týdne. Lepší je to se zeleninou, přesto požadavek, aby byla alespoň ve čtyřech jídlech z pěti (třeba i ve formě polévky nebo salátu), splnily jen čtyři kuchyně z devíti testovaných. A horší s rybami. Ryba se na jídelníčku objevila jen třikrát – z toho dvakrát v polévce, jednou pangasius, který není tou nejlepší volbou.

Výsledky testu na str. 14–16

Kolik soli obsahují obědy

100 % maximální doporučená denní dávka soli



Hodnoty ukazují, kolik procent z doporučené celodenní dávky soli je v jedné porci oběda. Doporučený denní příjem soli je maximálně 6 gramů.

Po degustaci

Jak jim chutnalo?

Měla jsem pocit, že jsem se propadla do svých školních let. Nejhorším zážitkem byly polévky. Ať se jmenovala zeleninová, nebo zelná, byla v nich minimální stopa po zelenině nebo zelí, podstatou je moukou zahuštěná osolená voda. Některá hlavní jídla mi ale chutnala. Pozoruhodná záležitost byl pokrm, který se jmenoval sedlácký řízek. Jak jsme zjistili, byl to smažený řízek z uzeného masa, celé to bylo hodně slané.

Michaela Marksová, ministryně práce a sociálních věcí

Jako geriatr se výživou seniorů zabývám denně, takže vím, že je problém do starých lidí vůbec něco dostat. Jedí velmi málo, ztrácejí chuť na maso, které potřebují kvůli bílkovinám a železu, protože ho nemohou rozkousat. Přitom všechna masa, která jsme ochutnali, byla až na jedno měkká a dobře stravitelná. Pokud by senior snědl každý den 1 to nejhorší jídlo z těch, co jsme tu měli, tak by se jistě jeho výživa zlepšila.

Renáta Petrová, specialista na geriatrii a klinickou výživu

Kolik soli obsahují testované obědy

100 % maximální doporučená denní dávka soli

Praha 11, Jihoměstská sociální	108 %
Praha 2, Centrum sociálních služeb	125 %
Praha 10, Centrum sociální a ošetřovatelské pomoci	144 %
Chýšť (Pardubický kraj), Zemědělské družstvo	160 %
Brno, Pečovatelská služba Brno-střed	169 %
Chrudim, Centrum sociálních služeb a pomoci	192 %
Neratovice, Farní charita	192 %
Blansko, Pečovatelská služba města Blansko	197 %
Brno, Terénní pečovatelská služba Brno-Žabovřesky	211 %

Jak to dopadlo?

Porce oběda byly tak velké, že jsme je bez problémů rozdělili na čtyři talíře.

POZITIVA

- **Hodně velké porce**. Výjimkou není 8 knedlíků nebo litr polévky. Většina seniorů si rozděluje obědy na dvakrát. Kvalitu nahrazuje kvantita.
- **Měkké maso**. Až na výjimky bylo skutečně měkké.
- **Bez trans tuků.** Pokrmy neobsahují trans mastné kyseliny.

NEGATIVA

- **Příliš mnoho soli.** Všech devět obědů překročilo maximální dávku šesti gramů soli, kterou by měl člověk přijmout za celý den. Některé dokonce víc než dvojnásobně.
- **Nevyhovující zastoupení základních živin -** bílkovin, sacharidů a tuků, které navíc obsahovaly nadbytek nasycených mastných kyselin.
- **Nevhodná skladba jídelníčků**. Samé vepřové, knedlíky, chybí
- **Rozvařená jídla.** Zelenina je často *rozvařená – přehnaná snaha o to, aby se* jídlo dobře kousalo.

Vítěz a poražený

NEJLEPŠÍ: Pečovatelská služba MČ Brno-střed **Celková známka: 2,3**
vaří školní jídelna Nádvorní 1, cena oběda 57 Kč, cena dovozu 15 Kč
Oběd: Polévka zeleninová s cizrnou, dušená vepřová líčka, brambory, jablko: Polévka bez chuti. Líčka jsou skvělý nápad. Maso měkké, brambory nerozvařené. Nejlepší hlavní jídlo. Známka za chuť: **2,5**
energetická hodnota oběda: 2 598 **obsah soli: 10,1 g**
Obsah soli vysoký, dostatek vlákniny i bílkovin, málo tuků, výživově nejvyváženější.
Týdenní jídelníček: Možnost vybrat si z několika jídel. Zastoupeny jsou luštěniny, ale chybí ryby. Zeleniny by mohlo být víc a vepřové maso by mohlo prostřídat hovězí.

NEJHORŠÍ: Brno, Terénní pečovatelská služba Žabovřesky **Celková známka: 3,7**

vaří jídelna Máj, Divadelní 3, cena oběda 49 Kč, cena dovozu 25 Kč
Oběd: Rajská polévka, sedlácký řízek, bramborový salát: Polévka nejhorší ze všech. Velkým překvapením je hlavní pokrm – sedlácký řízek je smažené uzené maso! Velmi slané uzené maso ve velmi slaném trojobalu. Salát je sice bez majonézy, ale je hodně kyselý (zřejmě nálev z okurek). Známka za chuť 4,3.
energetická hodnota oběda: 3 838 kJ **obsah soli: 12,6 g !!!!**
Množství soli dvojnásobně převyšuje množství, které by měl člověk přijmout za celý den. Vysoká energetická hodnota, příliš mnoho tuku i sacharidů.
Týdenní jídelníček: Jsou tu luštěniny, ovoce i bezmasý pokrm, chybí ale ryby a zelenina.

Porota ochutnává obědy, které dovážejí seniorům do jejich domovů pečovatelské a sociální služby. FOTO: Lukáš Procházka, MAFRA

Ministryně Marksová: „Nejhorším zážitkem byly polévky. Je to samá osolená voda zahuštěná moukou.“

Co řekli po degustaci

Michaela Marksová: „*Měla jsem pocit, že jsem se propadla do svých školních let. Nejhorším zážitkem byly polévky. Ať se jmenovala zeleninová nebo zelná, byla v nich minimální stopa po zelenině nebo zelí, podstatou je moukou zahuštěná osolená voda. Pozoruhodná záležitost byl pokrm, který se jmenoval sedlácký řízek. Jak jsme zjistili, byl to smažený řízek z uzeného masa, celé to bylo hodně slané. “*

Renáta Petrová: *„Jako geriatr se výživou seniorů zabývám denně, takže vím, že je problém do starých lidí vůbec něco dostat. Jedí velmi málo, ztrácejí chuť na maso, které potřebují kvůli bílkovinám a železu, protože ho nemohou rozkousat. Přitom všechna masa, která jsme ochutnali, byla až na jedno měkká a dobře stravitelná. Pokud by senior snědl každý den i to nejhorší jídlo z těch, co jsme tu měli, tak by se jistě jeho výživa zlepšila.“*

Václava Kunová: *„Z devíti hlavních jídel bych doporučila jen dvě – líčka se zeleninou a zapékaný celer s brambory a vejcem. Obě jídla byla dobrá jak chuťově, tak z výživového hlediska.“*

Výsledky testu

Velké porce nenahradí kvalitu

Zelenina je hodně rozvařená. Polévky jsou horší než hlavní jídla. V jídelníčcích by mohlo být víc zeleniny a ryby.

známka testu 1–5
vítěz testu 1
výhodný nákup
propadák testu
výborný ★★★★★
velmi dobrý ★★★★
dobrý ★★★
podprůměrný ★★
špatný ★

1

Brno, Pečovatelská služba MČ Brno-střed 2,3

vaří	ŠJ Brno, Nádvorní 1
cena oběda	57 Kč
cena dovozu	15 Kč

Co zjistil test
Obědy rozváží seniorům pečovatelská služba největší brněnské městské části ze školní jídelny od pondělí do soboty. Na výběr jsou tři jídla normální stravy, jedno výběrové (67 Kč), diabetická a žlučníková dieta (60 Kč).

TESTOVANÝ OBĚD
polévka zeleninová s cizrnou, dušená vepřová líčka, brambory, jablko
Degustace: Polévka je absolutně bez chuti, zelenina ani cizrna v ní nejsou cítit. Vepřová líčka jsou skvělý nápad – je to levná, ale výživově hodnotná surovina. Maso je měkké, brambory nejsou rozvařené, omáčka výrazná. Nejlepší hlavní jídlo. Známka za chuť 2,5.
Analýzy pokrmu: Obsah soli (0,86 g/100 g) je nižší, než mají v průměru ostatní pokrmy, přesto oběd vysoko převyšuje dávku, kterou by měl člověk přijmout za den. Dostatek vlákniny i bílkovin, málo tuků, výživově nejvyváženější.

Týdenní jídelníček:
Výhodou je možnost vybrat si z několika jídel. V nabídce jsou zastoupeny luštěniny (bílé fazole, čočková a cizrnová polévka), ale zcela chybějí ryby. Zeleniny by mohlo být víc a vepřové maso by mohlo prostřídat hovězí.

Výsledky v číslech
energetická hodnota ..... 2 598 kJ
obsah soli ..... 10,1 g

★★★★

Praha 2, Centrum sociálních služeb 2,6

vaří	Domov pro seniory, Máchova
cena oběda	65 Kč
cena dovozu	20 Kč (dvojice 15 Kč)

Co zjistil test
Přímo v Centru sociálních služeb v Máchově ulici je jídelna, kam mohou chodit na jídlo senioři z Prahy 2, za příplatek 10 Kč i další zájemci. Nabízejí tři jídla – jedno z toho je diabetická a jedno žlučníková dieta.

TESTOVANÝ OBĚD
brokolicový krém, zapékaný celer, vařené brambory, rajčatový salát
Degustace: Polévka je příliš slaná, má glutamátovou pachuť, brokolice v ní není cítit. Celeru zapečenému s vejcem nelze nic vytknout, pokrm je dobře stravitelný, chuťově dobrý, kazí ho jen nekvalitní brambory a rajčatový salát, který plave ve vodě (ztráta vitaminu C). Známka za chuť 2,8.
Analýzy pokrmu: Obsah soli je nejnižší ze všech (0,67 g/100 g), přesto je hodně vysoký. Oběd převyšuje dávku soli, kterou by měl člověk do sebe dostat za celý den. Má nižší energetickou hodnotu, méně bílkovin a více tuků, ale dostatek vlákniny, negativní je přidaný glutamát, který se projevil i v chuti polévky.

Týdenní jídelníček:
Výhodou je možnost vybrat si z několika jídel. Zeleniny je dostatek, ale chybějí ryby a luštěniny. Příliš vhodné nejsou ani uzeniny (jitrnice, párek).

Výsledky v číslech
energetická hodnota ..... 2 309 kJ
obsah soli ..... 7,5 g

★★★

Praha 10, Centrum soc. a ošetřovatel. pomoci 2,6

vaří	školní jídelna Hostýnská
cena oběda	57 Kč
cena dovozu	25 Kč

Co zjistil test
Obědy se rozvážejí ze školní jídelny od pondělka do pátku, kromě běžné stravy je možné zvolit i dietu diabetickou (59 Kč) nebo žlučníkovou. Za měsíční pronájem jídlonosiče se platí 30 Kč.

TESTOVANÝ OBĚD
fazolová polévka, sekaná pečeně, brambory, tatarská omáčka
Degustace: Luštěninová polévka z fazolí a čočky je dobrá, chuťově patří k nejlepším, je přiměřeně ochucená. Sekaná je slaná, je v ní málo masa, hodně mouky, brambory jsou naklíčené a rozvařené. Balená tatarka nahrazuje slibovanou hořčici. Známka za chuť 2,7.
Analýzy pokrmu: Vysoký obsah soli (1,12 g/100 g). Porce oběda není na rozdíl od ostatních nijak přehnaně veliká, přesto s ní člověk do sebe dostane 144 procent celodenní dávky soli. Energetická hodnota oběda je vysoká (zásluhou tatarky), tuku je hodně, ale má příznivé složení mastných kyselin. Dostatek vlákniny.

Týdenní jídelníček:
Poměrně dobrá skladba pokrmů, zařazeny jsou luštěniny i ryby. Vepřové maso by mohlo prostřídat hovězí a neškodilo by zařadit více zeleniny.

Výsledky v číslech
energetická hodnota ..... 3 526 kJ
obsah soli ..... 8,6 g

★★★

LÉKAŘKA Množství soli je šokující

Rozbory sodíku přinesly poměrně šokující zjištění. Všechna jídla obsahovala více soli, než by měl člověk přijmout za celý den, některá dokonce dvojnásobek denní dávky. Za den by měl člověk přijmout šest gramů soli, některé obědy však měly kolem 12 gramů. Pokud předpokládáme, že kromě oběda sní senior k snídani nějaké pečivo, k tomu sýr nebo šunku... klidně tak přesáhne o 200 procent denní maximální množství soli. A to je ohromná zátěž pro organismus, ohromné riziko pro hypertenzi. Mnozí starší lidé užívají léky na snížení krevního tlaku, na druhé straně si ho zvyšují takto nevhodným jídlem.
Analýzy také ukázaly na absenci vitaminu C, významného antioxidantu, který by ve stravě seniorů neměl chybět. Moc mě to ale nepřekvapilo, už při degustaci bylo vidět, že zeleniny je v pokrmech málo, a pokud v nich je, je hrozně rozvařená – zřejmě ve snaze, aby byla hodně měkká – takže se z ní většina nutričně cenných látek ztratí. Přitom existují šetrnější tepelné úpravy než vaření ve vodě. Taková brokolice uvařená v páře nebo v konvektomatu neztratí nic ze svého vysokého obsahu céčka, a přitom se nemusíme bát, že se bude špatně kousat.

Václava Kunová
Společnost pro výživu

Praha 11, Jihoměstská sociální 3,3

vaří	Stravovací centrum, Křejpského
cena oběda	85 Kč
cena dovozu	0 Kč

Co zjistil test
Jídla rozváží Jihoměstská sociální sedm dní v týdnu seniorům, kteří mají trvalé bydliště na Praze 11 z jídelny v Křejpského ulici, kam mohou i docházet. Mají možnost vybrat si ze tří jídel denně – kromě standardního jídla i šetřící a diabetickou dietu.

TESTOVANÝ OBĚD
polévka zelná s klobásou, cikánská vepřová pečeně, houskový knedlík
Degustace: Zelná polévka bez chuti zelí, je to jen zahuštěná, chuťově nepříjemná voda, klobása má tuhou slupku. Knedlík je dobrý, vypadá jako domácí, maso je příliš tuhé a „leze do zubů", v omáčce vadí pachuť papriky. Známka za chuť 3,5.
Analýzy pokrmu: Obsah soli (0,68 g/100 g) je téměř nejnižší ze všech, i tak je to dost – v celém pokrmu je tolik soli, kolik by měl člověk přijmout za celý den. Oběd má vysokou energetickou hodnotu, která je dána velkým množstvím tuku, ale i velkou náloží sacharidů. Plusem je dostatek vlákniny.

Týdenní jídelníček:
Zeleniny je dost, nechybí rybí polévka, nejsou zařazeny žádné luštěniny, mohlo by být méně uzenin (jelítko, klobása) a vepřového masa.

Výsledky v číslech
energetická hodnota ..... 3 861 kJ
obsah soli ..... 6,5 g

★★

Blansko, Pečovatel. služba města 3,6

vaří	Vývařovna Rudolf Volf
cena oběda	46 Kč
cena dovozu	15 až 17 Kč

Co zjistil test
Obědy se připravují sedm dní v týdnu (o víkendu je oběd o 10 korun dražší). Cena rozvozu se liší podle počtu odebraných obědů za měsíc. Na výběr jsou (kromě víkendu) dvě běžná jídla, jedno dietní (56 Kč).

TESTOVANÝ OBĚD
hovězí polévka s masovými knedlíčky, vepřová pečeně, dušená kapusta, brambory
Degustace: Knedlíčky v polévce nechutnají po mase, ale po mouce, jsou rozvařené, „blemcavé". Vepřové maso je tuhé, brambory přesolené, slaná je i kapusta a hlavně zbytečně moc zahuštěná moukou – v celém pokrmu je cítit hlavně mouka. Nejhorší hlavní jídlo. Známka za chuť 4,3.
Analýzy pokrmu: Vysoký obsah soli (0,96 g/100 g). Pokud člověk sní celou porci, která je hodně velká (největší ze všech), dostane dvakrát víc soli, než by měl přijmout za celý den. Příliš mnoho tuku, vysoká energetická hodnota. Dostatek vlákniny.

Týdenní jídelníček:
Velmi málo zeleniny. Pozitivní je snaha zařadit rybu, i když pangasius není vhodná volba, zastoupeny jsou i luštěniny alespoň ve formě polévky.

Výsledky v číslech
energetická hodnota ..... 3 451 kJ
obsah soli ..... 11,8 g

★★

Brno, Terénní peč. služba Žabovřesky 3,7

vaří	Jídelna Máj, Divadelní 3
cena oběda	49 Kč
cena dovozu	25 Kč

Co zjistil test
Pečovatelská služba Brno-Žabovřesky rozváží jídla seniorům z jídelny Máj v centru města. Kromě základní a vegetariánské stravy je možné vybrat si dietu diabetickou, protisklerotickou, žlučníkovou a žaludeční (50 Kč) a jeden výběrový pokrm (62 Kč).

TESTOVANÝ OBĚD
rajská polévka, sedlácký řízek, bramborový salát
Degustace: Polévka chutí jen vzdáleně připomíná rajskou, absolutně nejhorší ze všech. Velkým překvapením je hlavní pokrm – sedlácký řízek je smažené uzené maso! Velmi slané uzené maso ve velmi slaném trojobalu. Salát je sice bez majonézy, ale je hodně kyselý (zřejmě nálev z okurek). Známka za chuť 4,3.
Analýzy pokrmu: Vysoký obsah soli (1,14 g/100 g). Nejslanější oběd ze všech – množství soli dvojnásobně převyšuje množství, které by měl člověk přijmout za celý den. Vysoká energetická hodnota, příliš mnoho tuku i sacharidů.

Týdenní jídelníček:
V jídelníčku jsou luštěniny, ovoce i bezmasý pokrm, chybí ale ryby a zelenina je zastoupena jen v jednom pokrmu špenátem.

Výsledky v číslech
energetická hodnota ..... 3 838 kJ
obsah soli ..... 12,6 g

★★

VÝŽIVA Jak by měla vypadat strava seniorů?

Pro stravu seniorů neexistují žádné normy, které by určovaly, jakou výživovou hodnotu by měl mít jídelníček lidí ve vyšším věku. Při hodnocení stravy jsme vycházeli z těchto zdrojů:

- Referenční hodnoty pro příjem živin (DACH), vydané v roce 2011 Společností pro výživu
- Průvodce vyšším věkem, Manuál pro seniory a jejich pečovatele, kolektiv autorů, Mladá fronta 2014

Denní strava by měla mít přibližně tyto hodnoty:

energie	7 500 kJ
tuk	59 g
vláknina	30 g
vitamin C	100 mg
bílkoviny	1–1,23 g na 1 kg tělesné hmotnosti
sůl	6 g
sacharidy	176–243 g

JAK SE TESTOVALO Součástí testu bylo i hodnocení chuti

Porce oběda byly většinou tak velké, že jsme je mohli bez problémů rozdělit na čtyři talíře. Degustátoři je dostávali postupně pod čísly.

„Chyběla mi tu hlavně zelenina," postěžovala si ministryně práce a sociálních věcí Michaela Marksová. Nejhorší byly podle ní polévky.

Jídla dovezená v trojdílných nosičích ohřáli a naservírovali hodnotitelům v kuchyni restaurace Bifé.

AkcniCeny.cz
Nejlepší nabídky hypermarketů
Podporujeme kvalitní výrobky!
Jsme partnerem TEST DNES.
Všechny testy naleznete na AkcniCeny.cz/test-dnes

Chrudim, Centrum soc. služeb a pomoci 3,1

vaří	Chrudimská nemocnice
cena oběda	56 Kč (+2 Kč jídlonosič)
cena dovozu	21 Kč (mimo město 25)

Co zjistil test
Senioři mají možnost odebírat obědy sedm dní v týdnu a vybírat si ze čtyř jídel: dieta klasická, diabetická, žlučníková, bezlepková, stravu lze na přání i upravit (např. rozmixovat).

TESTOVANÝ OBĚD
kroupová polévka s vejcem, hamburská vepřová pečeně na smetaně, houskový knedlík
Degustace: Polévka je řídká, slaná, chuťově slabá, plusem je vejce. Knedlík je standardní, omáčka slaná, známku vylepšuje velmi měkké maso, pokrm je chuťově nevýrazný, patří ale k těm lepším. Známka za chuť 2,6.
Analýzy pokrmu: Jídlo má nejvyšší obsah soli ze všech (1,39 g/100 g). Pokud člověk sní celou porci, která je dost velká (8 knedlíků), dostane do sebe téměř dvakrát víc soli, než by měl přijmout za celý den. Nejlepší není ani kvalita tuku, obsahuje vysoké množství pro zdraví nevhodných nasycených mastných kyselin.

Týdenní jídelníček:
Skladba jídel patří k těm nejméně vydařeným. Absolutně chybějí ryby a luštěniny, málo zeleniny, zato hodně vepřového masa a knedlíků (obsahují je čtyři jídla z pěti!).

Výsledky v číslech
energetická hodnota ..... 3 332 kJ
obsah soli ..... 11,5 g

★★★

Chýšť (Pardub. kraj), Zemědělské družstvo 3,2

vaří	Zemědělské družstvo Chýšť
cena oběda	58 Kč
cena dovozu	0 Kč

Co zjistil test
Nejde o žádnou sociální službu, rozvoz jídla pro starší lidi v okolních obcích zajišťuje zemědělské družstvo v Chýšti, malé obci v Pardubickém kraji. Za rozvoz jídla se nic neplatí. Vaří se jen jedno jídlo.

TESTOVANÝ OBĚD
hovězí polévka s rýží, vepřový závitek, knedlík
Degustace: Polévky je kotel (zhruba 0,8 l), je moc slaná, známku vylepšuje snaha využít čerstvou zeleninu, ne mraženou. Maso španělského ptáčka je měkké, přiměřeně ochucené, v závitku je vejce, trochu zbytečný je kus (tučné) slaniny na něm. Knedlíky jsou dobré, celý pokrm je ale hodně slaný. Známka za chuť 2,4.
Analýzy pokrmu: I když je obsah soli nižší než u ostatních pokrmů (0,86 g/100 g), přesto je vysoký. Představuje 160 procent celodenní dávky soli! Problematická je i kvalita tuku – oběd vyčerpá 59 procent denního příjmu nasycených mastných kyselin. Velmi málo vlákniny, vysoké množství bílkovin.

Týdenní jídelníček:
Je velmi jednoduchý, jsou v něm ale zařazeny luštěniny, chybí ryba a zeleniny je málo.

Výsledky v číslech
energetická hodnota ..... 3 513 kJ
obsah soli ..... 9,6 g

★★★

Neratovice, Farní charita 3,2

vaří	Penzion Polabí Přerov n. Labem
cena oběda	60 Kč
cena dovozu	20 Kč

Co zjistil test
Obědy odebírá neratovická Farní charita z přerovského penzionu, který provozuje i závodní jídelnu. Je tu možnost vybrat si z pěti jídel (jedno z toho je „lepší" za příplatek 25 Kč), speciální diety mezi nimi nejsou.

TESTOVANÝ OBĚD
zeleninová polévka, čočka na kyselo, uzené maso, okurka
Degustace: Polévka je vodová, téměř bez chuti, zeleniny je v ní málo a je rozvařená. Čočka je velmi dobrá, nezahuštěná, dobře ochucená, dojem kazí maso – je velmi tučné, jsou v něm nejedlé chrupavky. Známka za chuť 2,8.
Analýzy pokrmu: Vysoký obsah soli (1,2 g/100 g) – oběd dodá téměř dvojnásobné množství soli, než kolik by měl člověk sníst za celý den! Má i příliš vysokou energetickou hodnotu a hodně tuku s vysokým množstvím nasycených mastných kyselin.

Týdenní jídelníček:
Výhodou je výběr z několika jídel, jídelníček tak může být pestrý. Jedno jídlo je vždy sladké, jedno zeleninové, zastoupena jsou i zajímavá bezmasá jídla (např. pohanka). Mezi 25 pokrmy není ani jeden rybí, víc by mohlo být luštěnin.

Výsledky v číslech
energetická hodnota ..... 3 909 kJ
obsah soli ..... 11,5 g

★★★

O testu Jídla pro seniory hodnotila i ministryně

- Test jsme zaměřili na kvalitu stravy pro seniory, kterou jim domů rozvážejí různé sociální a pečovatelské služby.
- Pokrmy jsme uložili do jídlonosičů – pečlivě vymytých nádob na přenášení jídla. Do Prahy jsme je převáželi v chladicím voze.
- Jedna várka oběda odešla k analýzám do laboratoří Státního veterinárního ústavu v Praze. V analýzách zjišťovali hmotnost pokrmů, energetickou hodnotu, obsah soli, bílkovin, tuků, sacharidů, škrobu, vlákniny, vitaminu C, glutamátů. Zaměřili se i na složení mastných kyselin, z nichž lze usuzovat na kvalitu použitých tuků.
- Druhou várku vzorků jsme předložili k posouzení pozvaným odborníkům. Jídla hodnotili školními známkami od jedničky do pětky ministryně práce a sociálních věcí Michaela Marksová a tři odborníci zabývající se výživou: Václava Kunová ze Společnosti pro výživu, která se zabývá výživovým poradenstvím; Renáta Petrová, specialistka na geriatrii a klinickou výživu a Pavel Suchánek z Fóra zdravé výživy.
- Odborníci na výživu pak zhodnotili výsledky analýz a posoudili i týdenní jídelníčky.
- Test hradila redakce ze svého rozpočtu.
- O testu bude řeč i v zítřejším pořadu České televize Sama doma na ČT1 od 12.30 hod.
- Testovaný oběd: uvádíme, z čeho se skládal oběd, který porota ohodnotila senzoricky a který byl také podroben analýzám.
- Energie a obsah soli se týká celého testovaného pokrmu.

Známku testu tvoří:

50 %	výživová hodnota testovaného oběda (sůl, energetická hodnota, bílkoviny, sacharidy, tuky, nasycené mastné kyseliny, vláknina)
40 %	senzorické hodnocení oběda
10 %	skladba týdenního jídelníčku

Známka se vztahuje k testovaným vzorkům.

EXPERT NA VÝŽIVU Nevhodné tuky ohrožují seniory

Z výsledků analýz tuků vychází jedna informace pozitivní a jedna negativní. Dobrá zpráva je, že pokrmy neobsahují ztužené tuky. Analýzy neprokázaly měřitelné množství rizikových transmastných kyselin. To by znamenalo, že kuchyně už při vaření nepoužívají ztužené tuky, které byly dříve velmi populární, ale přešly na tuky vhodnější a kvalitnější.
Špatně však dopadly analýzy zjišťující přítomnost nasycených mastných kyselin, které při vyšším příjmu zvyšují riziko vzniku srdečních a cévních onemocnění. Některé testované pokrmy obsahovaly až 50 procent množství nasycených mastných kyselin, které by měl člověk přijmout za celý den. Oběd by měl přitom představovat maximálně 35 procent. Existují i výživová doporučení, která jsou ještě o třetinu přísnější. Starší lidé jsou přitom daleko více ohroženi kardiovaskulárními nemocemi, takže bychom u nich měli doporučené množství dodržovat opravdu velmi striktně. Je velmi pravděpodobné, že mnozí z nich berou statiny, léky na vysoký cholesterol, někteří už prodělali infarkt... Tím spíš by v jejich stravě mělo být nasycených mastných kyselin co nejméně.

Pavel Suchánek
Fórum zdravé výživy

Prostory pro degustaci a hodnocení jídel poskytl Bifé restaurant, Karla Engliše 519/11, Praha 5

Děkuji za pozornost !

Hana Večerková
MF DNES
Společnost Vím, co jím a piju
602 191 494
Hana.vecerkova@mfdnes.cz
h.vecerkova@vimcojim.cz