



VELKÝ DAŇOVÝ RÁDCE

Podrobný návod pro podnikatele a živnostníky **Test DNES**

MLADÁ F

úterý 23. 2. 2016

18 Kč

DNES

VYSOČINA

Další zátaras se objevil na mezinárodní cyklotrase nedaleko Jihlavy
Majitel pozemku už na místo navezl haldu hlíny a chce tam vysadit stromky

Alena Vitásková má nejvyšší trest, jaký kdy dostal státní úředník za svůj postup

8,5 roku. Proč?

Zuzana Kubátová, Martin Petříček
s přispíváním Veroniky Horákové

BRNO Slibovala, že vyčistí solární úřadu (ERÚ) Alenu Vitáskovou poslala Krajský soud v Brně na 8,5 roku do vězení. Zatím nepravomocný verdikt je rekordním trestem za trestný čin ve veřejné funkci.

Šéfku Energetického regulačního úřadu (ERÚ) Alenu Vitáskovou poslala Krajský soud v Brně na 8,5 roku do vězení. Zatím nepravomocný verdikt je rekordním trestem za trestný čin ve veřejné funkci.

Stejně jako Vitásková dostal (zatím nepravomocně) 8,5 roku jen bývalý hejtmán David Rath, ten je ovšem podezřelý z rozsáhlé korupce. Exnáčestník ministra práce Vladimír Šiška dostal za manipulaci s veřejnými zakázkami sedm let, kauzu řeší odvolací soudy.

Vina Vitáskové spočívá podle soudu v tom, že se nezasadila o odnětí licencí pro dvě solární elektrárny ocelářského magnáta Zdeňka Zemka. Licenze byly vydány o silvestrovské noci roku 2010, pár hodin předtím, než prudce spadly výkupní ceny solární elektřiny. Na základě zfalšované dokumentace tak Zemkovy elektrárny získaly nárok na dvoumiliardovou dotaci.

Soud, před nímž kromě Vitáskové stálo dalších devět lidí, přinesl řadu důkazů o tom, že elektrárny nebyly včas hotové a klíčové razítko od ERÚ získat neměly.

Soudce Aleš Novotný poslal do vězení na 5,5 až 8,5 roku celkem osm lidí. Jsou mezi nimi Zemkovy synové Zdeněk a Alexandr či revizní technici, kteří dokumentaci falšovali.

Bez trestu vyvázla jen úřednice ERÚ, která podvodně licenze na Silvestra podepsala. Už dřív byla trestána kvůli stejnému činu v jiné kauze, navíc jednala na pokyn šéfa. Její nadřízený bude souzen zvlášť.

Nejpřísněji však soud zhodnotil činnost dvou žen, jež na ERÚ přišly řadu měsíců po osudném Silvestru: šéfky úřadu Vitáskové a úřednice Michaely Schneiderové. Obě poslal do vězení shodně na 8,5 roku.

Schneiderová, kterou si Vitásková na úřad přivedla, zastavila v únoru 2012 řízení, jež mělo sporné Zemkovy licenze přezkoumat. V té době už podvod vyšetřovala policie.

Vitásková se Schneiderovou o indiciích, že Zemkovy elektrárny nebyly včas dokončené, věděly. Neznaly však detaily - v době, kdy Schneiderová rozhodovala, neměly přístup do vyšetřovacího spisu.

Vitásková také podle soudce věděla, že se Schneiderová se Zemkem zná a může mu jít na ruku. Přesto ji z procesu nestáhla. Navíc - o tom ale není přímý důkaz - dala

Schneiderové podle soudce k zastavení řízení pokyn.

Vitásková nepovolený zásah odmítá. „Cítím se naprosto nevinná,“ zopakovala včera. Na masové nesrovnalosti při udělování licencí koncem roku 2010 ostatně sama upozornila. Nejvyšší -

mu státnímu zástupci podala 120 podnětů k vyšetřování solárních machinací. Zemkovým však její úřad v roce 2014 licenze opětovně potvrdil, vedení si podle Vitáskové nebylo jisto, zda si může dovolit je zrušit. Obě Zemkovy elektrárny licenze stále mají a pobírají dotaci, byť sníženou. Jejich licenze už řadu měsíců z k o u m á

správní soud a ani on zatím nedošel k žádnému výsledku.

Přísný trest zhoršuje pozici nejmocnější státní úřednice, na jejíž odchod už dlouho tlačí politici i byznysmeni. Vitásková má po čtyřech letech ve funkci mnoho nepřátel. „Lobbistickým skupinám, které ji chtějí dostat z místa, odsuzující verdikt nahrál,“ prohlásil včera její obhájce Josef Lžičar.

➔ Pokračování na str. 7



Foto: Tomáš Krist, MAFRA

Využijí všechny prostředky, abych se očistila. V žádném případě nehodlám resignovat, budu dál bojovat.

Alena Vitásková
předsedkyně
Energetického regulačního úřadu



Poslední Bankova jízda Str. 20



Rozhovor: český hlas Pegidy Str. 9



Historik Vondruška: EU je mrtvá Str. 11

Sliby chyby vlády: třetina zakázek je bez soutěže

PRAHA Sliby vlády o průhlednějším rozdělování peněz z veřejných prostředků na zakázky vzaly zaspě.

Ministerstva, úřady či kraje loni uzavřely rekordně vysoký počet zakázek, kde vítězná firma nemusela s nikým jiným soutěžit.

Ukazují to data společnosti EconLab, která dlouhodobě sleduje veřejné zakázky v Česku. Podle nich každá třetí zakázka byla zadána tak, že se nikdo jiný do soutěže nepřihlásil nebo ani úřad nikoho jiného neoslovil. Celkem takto protéklo přes zakázky 55 miliard korun.

„Radíme se tak mezi nejhorší zemí v Evropské unii,“ říká autor

studie Jiří Skuhrovec. „Nedochází-li u veřejné zakázky k soutěži více subjektů, výrazně roste riziko plýtvání,“ vysvětluje Skuhrovec.

Za běžnou hranici se považuje 20 procent, na nich bylo Česko v době Nečasovy vlády, která výrazně zpřísnila podmínky, za kterých se zakázky rozdělují. Senátoři však už v roce 2013 zákon výrazně změkčili.

Podle Skuhrovce může být za růstem zakázek bez soutěže snaha vyčerpat evropské dotace. Ta se může nakonec proti Česku obrátit v podobě plošných korekcí ze strany Bruselu jako v roce 2010. (js)

➔ **Více čtěte na str. 6**

Vězeňská strava pro důchodce

Hana Večerková
redaktorka MF DNES

PRAHA Velké porce, měkké maso. Ale příliš soli a tuku, naopak málo potřebných živin a vitamínů. Chuť nevalná.

Tak vypadá oběd důchodců odkázaných na rozvážku sociální a pečovatelské služby.

Prokázal to test kvality seniorské stravy provedený MF DNES na devíti různých místech v Česku. Obědy analyzoval Státní veterinární ústav v Praze, hodnotili odborníci na výživu a ministryně sociálních věcí.

„V podstatě jim dovážejí pouze energii, nedovážejí dostatečné kva-

litní bílkoviny, dostatečné množství zeleniny, vitamínů a minerálních látek,“ říká Pavel Suchánek z Fóra zdravé výživy.

Všech devět obědů překročilo maximální dávku šesti gramů soli, kterou by měl člověk přijmout za celý den. Některé dokonce víc než dvojnásobně. Nadbytek soli je pro organismus seniorů ohromná zátěž.

„Mnozí z nich berou léky na snížení krevního tlaku, na druhou stranu si ho takto slanou stravou zvyšují,“ upozorňuje lékařka Václava Kunová ze Společnosti pro výživu.

U některých pokrmů bylo v použitých tucích příliš mnoho mastných kyselin, které u seniorů - části populace ohrožené kardiovaskulárními nemocemi - zvyšují riziko aterosklerózy.

Snaha o to, aby pokrmy byly hlavně měkké a dobře se starším lidem kousaly, se podepsala na jejich vzhledu. Některá jídla tak byla rozvařená do jedné nevábné hmoty. „Takhle si představuju, že vypadá vězeňská strava, a ne kvalitní jídlo pro seniory,“ řekla po testu Václava Kunová.

➔ Pokračování na str. 3



Které země kupují nejvíc zbraní Str. 8



MF DNES XXVII/45
Předplatné 225 555 566
www.mfdnes.cz

Cena v zahraničí: Slovensko 1,10 €, Německo, Rakousko - 1,90 €

IDNES.cz Navštivte náš zpravodajský server www.idnes.cz

V jakých podmínkách pracují zaměstnanci České pošty?

Odpoví Miroslav Prokop, poštovní odborář

→ KAUSA DNE v 18.00 na Rádiu Impuls



Když přestává chutnat

Nedostatek energie, žádný zdroj vápníku, málo bílkovin, mnoho soli... Tyto nedostatky odhalila výživová expertka ve stravě čtyř seniorů.

Hana Večerková
redaktorka MF DNES

Nemusím už tolik jíst, protože nemám tolik pohybu jako dřív. Mně to stačí. Takovými argumenty obhajují svoji nechuť k jídlu seniori, kteří spolupracovali na testu MF DNES.

Test seniorské stravy potvrdil obavy, že staří lidé se obecně stravují velmi špatně. Čtyři seniori, kteří MF DNES přenechali k testování své obědy dovezené pečovatelskou službou, zároveň podrobně popsali, co všechno sní za celý den. Jejich jídelníčky pak zhodnotila odbornice na výživu Václava Kunová ze Společnosti pro výživu.

Našla v nich mnoho nedostatků, především nízký příjem energie a bílkovin. Některé účastníky pochválila za snahu získat vápník z mléčných výrobků nebo vita-

miny z ovoce a zeleniny. Celkově však nebyl důvod ke spokojenosti.

Starší lidé často žijí v omylu, že jim stačí méně jídla. Seniori sice nemusí jíst hodně, ale měli by jíst lépe, než jak se stravovali v mladším věku. Strava totiž ovlivňuje jejich zdravotní stav mnohem více než u lidí středního věku a důsledky nesprávné výživy mohou být pro ně velmi závažné.

Všechny změny, které provázejí stárnutí, přinášejí i problémy s příjmem potravy, kterou až do nedávna mohli bez problémů konzumovat. Zhoršené kousání i polykání, obtíže s nadýmáním, problémy se zácpou či průjmami. S přibývajícím věkem se zhoršuje čich i chuť, a tím se i snižuje požitek z jídla.

To všechno vede k tomu, že staří lidé ztrácejí chuť k jídlu. A jejich porce jídla jsou čím dál tím menší. Právě proto, že nesnědí již tak velké porce jako dříve, musí i malé

množství jídla pokrýt jejich denní dávku potřebných živin.

Dost vysoké by měly být například dávky bílkovin, protože jejich využití se s přibývajícím věkem snižuje. Nedostatek bílkovin ve stravě může výrazně zhoršit zdravotní stav starého člověka. Z obvyčejného nachlazení, které by si dříve vyžádalo pár dní v posteli, se může vyvinout zápal plic a s ním trvalé upoutání na lůžko.

Vyšší je i potřeba vitaminů, nejen kvůli častějším nemocem, ale také proto, že vitaminy hůře vstřebávají. Stárnutí organismu je vůbec spojeno se zhoršeným vstřebáváním a využitím živin.

Hrozba podvýživy

„Reálným rizikem je v této věkové kategorii malnutrice, tedy patologický stav způsobený nedostatkem živin. Důsledkem pak může být svalová ochablost, poruchy imunity, zpomalené hojení ran, zhoršená funkce střev, vznik proleženin, ztráta energie a řada dalších problémů,“ varuje geriatricka Renáta Petrová, která se na testu podílela.

→ Více v příloze Test DNES

Jídelníčky: Jak se stravují seniori oslovení MF DNES

Alena, 91 let, Chrudim

- snídaně: půl plátku tvarohové vánočky, plátek makového závinu, caro s mlékem
- svačina: kroupová polévka s vejcem
- oběd: hamburská vepřová pečeně na smetaně, knedlík (polovina dovezeného jídla)
- odpolední svačina: plátek vánočky, káva
- večeře: druhá polovina dovezeného jídla

hodnocení odborníka:

Jídelníček překračuje doporučený příjem soli, je v něm málo bílkovin, chybí v něm jakýkoliv zdroj vitamínu C a vápníku. Místo vánočky by byl lepší nějaký mléčný výrobek.

Hana, 89 let, Praha 10

- snídaně: vitakáva s mlékem, chléb s máslem a šunkou
- oběd: rýžový náky s ovocem
- odpolední svačina: káva s mlékem
- večeře: bílý jogurt s kukuřičnými semínky a ovesnými vločkami

hodnocení odborníka:

Jídelníček je především energeticky chudý – 4 500 kJ, což je málo i pro člověka, který se nepohybuje. Jde tak pod svůj bazální metabolismus. Pozitivní je, že nepřekračuje maximální dávku soli. Množství vitamínu C je naprosto minimální, díky mléku a jogurtu však dosáhne aspoň na 75 procent doporučené denní dávky vápníku.

Olga, 88 let, Neratovice

- snídaně: černá káva, krajíček chleba s máslem a džemem
- oběd: zeleninová polévka, čočka na kyselo, uzené maso, okurka (dovezené jídlo) + jogurt
- během dne: ovoce (pomeranč, jablko, banán)
- večeře: chléb se salámem, okurka, paprika, sýr

hodnocení odborníka:

Další příklad oběda, který v jedné porci obsahuje dvojnásobek doporučené denní dávky soli. Jídelníček ukazuje snahu o pestrost, je výborné, že paní jí denně ovoce i zeleninu. Pokud jde o vitamín C, který je u seniorů silně nedostatečný, chybí mu zařazení papriky.



Velké porce, nevábný vzhled a hodně soli „Nejhorším zážitkem byly polévky, je to samá moukou zahuštěná osolená voda,“ prohlásila ministryně práce a sociálních věcí Michaela Marksová poté, co spolu s odborníky na výživu ochutnala jídla, která dostávají seniori k obědu. Ministryni nejvíce vadila rozvařená zelenina. Foto: Lukáš Procházka, MAFRA

Vězeňská strava pro důchodce

→ Pokračování ze str. 1

A ani chuti testované obědy příliš nelákaly.

„Jediná zásadní chuť, která ze všech pokrmů vycházela, byla slaná,“ zhodnotil Pavel Suchánek. Polévky tak kvůli přesolenosti nemohou být ani zdrojem tekutin, kterých mívají seniori nedostatek.

Příliš rozvařená zelenina, moukou zahuštěné omáčky, příliš mnoho knedlíků. Tak zní další výhrady k obědům.

„Jako bych se vrátila do školních let,“ prohlásila po degustaci ministryně práce a sociálních věcí Michaela Marksová, kterou MF DNES k hodnocení obědů pozvala. „Ale chápu, že seniori chtějí jíst tak, jak byli celý život zvyklí. A tohle byly pokrmy, na které byli zvyklí.“

Geriatricka Renáta Petrová, která se zabývá výživou starých lidí, byla v hodnocení jídel méně přísná. Přivítala, že obsahují dost masa a většina pokrmů je dobře stravitelná.

„U mnoha starých lidí je dovezený oběd jediné hodnotné jídlo, které za celý den přijmou,“ říká Petrová. Ze své praxe ví, že seniori obecně jedí velmi málo, proto trpí podvýživou. „Důležité jsou hlavně bílkoviny, které jsou v masu a mléčných výrobcích. A ty si seniori většinou nepořídí, nekoupí si kvalitní šunku, nedají si jogurt nebo tvaroh. Pokud by senior snědl každý den i to nejhorší jídlo z těch, co jsme tu měli, tak by se jistě jeho výživa zlepšila,“ míní Petrová.



Krejčíř oddálil trest. „Pomohla“ mu hrozba bombou

Jakub Pokorný
reportér MF DNES

JOHANNESBURG Můj nový advokát nestihl připravit závěrečnou řeč. Potřebuji tlumočnicka (přestože všichni vědí, že žiji v anglicky mluvící zemi už devět let).

Radovan Krejčíř už se včera choval u vrchního soudu v jihoafrickém Johannesburgu skoro jako loni David Rath v Česku. S tím rozdílem, že soud s Rathem nevykládala policie kvůli bombové hrozbě. Krejčíř předstoupil před soud,

aby se dozvěděl trest za pokus o vraždu. Podle obžaloby unesl a chtěl nechat zabít Bhekho Lukheleho, jehož bratr zmizel se zásilkou drog a Krejčíř potřeboval zjistit kam. Uznán vinným už byl obžalovaný loni v létě, teď jde jen o to číslo – výši trestu.

Je to první z řady vražd, pro které je Krejčíř ve své nové domovině vyšetřován. Soukromý vyšetřovatel Paul O'Sullivan už v rozhovoru pro MF DNES naznačil, že může očekávat nějakých 15 let vězení.

Avšak to by to nebyl Krejčíř. Jako by nestačilo, že před čtyřmi dny ji-



Tlačí ho pouta Krejčíř si včera stěžoval i na to, že je spoutaný. Foto: SABC

hoafrický deník Star napsal, že plánoval zabít soudce Colina Lamontu, a dokonce kvůli tomu v Evropě najal nájemného vraha, se kterým se v prosinci sešel i ve věznicí. Obhajoba opouje, že Krejčíř teď sedí v nejpřísněji střeženém jihoafrickém vězení Kokstad, kde je každý jeho pohyb monitorován, takže ho tam stěží mohl někdo nepozorovaně navštívit.

Včera se Krejčíř dožadoval v jednacím sále psychiatra, svého sociálního pracovníka a tlumočnicka. Zároveň si stěžoval, že jeho nový právník neměl čas případ nastudovat.

Soudce však byl neoblomný a dal mu čas na přípravu pouze do dneška. Cynicky řečeno – soudci bylo i jedno, že Krejčíř najednou neumí anglicky, normálně se s ním bavil anglicky.

V půl druhé odpoledne však nečekaně vstoupil do soudní síně policista. Oznamoval přítomným, že kdosi zavolał, že v soudní budově je bomba a že se všichni musí evakuovat. Soudce Lamont tak jako tak musel jednání odročit a Krejčíře zkusit odsoudit dnes.

Schválně, jakou „bombu“ si obžalovaný přichystal na úterý?



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.

Společností, 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 devět „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 dostatečně 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 nevhovující zastoupení základních živin – bílkovin, sacharidů a tuků, které navíc obsahovaly nadbytek rizikových nasycených mastných kyselin.

Riskantní množství soli

Prekvapivý 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 specialista 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 – Václava Kunovou, Renátu Petrovou a Pavla Suchánka.

„Jediná zásadní chuť, která ze všech pokrmů vycházela, byla slaná,“ řekl po degustaci Pavel

Test v kostce

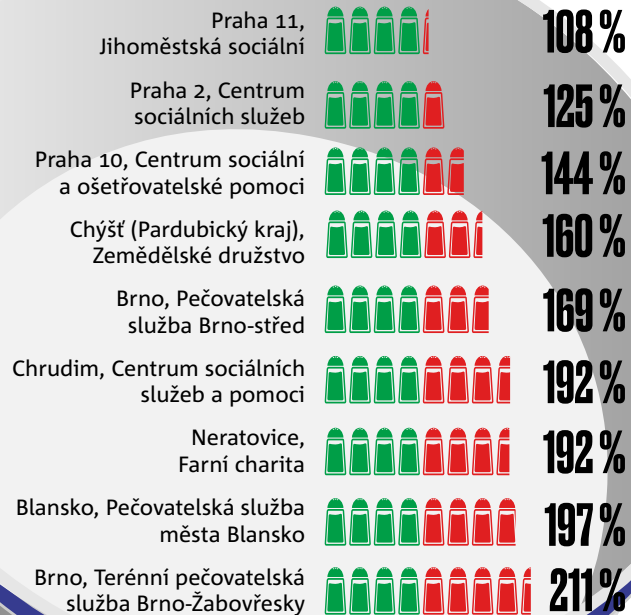
NEJlepší jídlo:	vepřová líčka
NEJhorší jídlo:	vepřová s kapustou
NEJvětší oběd:	hovězí polévka, vepřová s kapustou, Blansko (1 233 g)
NEJmenší oběd:	fazolevka polévka, sekaná a brambory, Praha 10 (769 g)
NEJlepší výž. hodnoty:	brokolicev krém, vepřová líčka, brambory (Brno)
NEJhorší výživové hodnoty: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

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.



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 geriatrická Renáta Petrová.

Z polévek chutnala v podstatě jediná – fazolová z Prahy 10. Mezi hlavními jídlý 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.

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 vyzíváři z jídelničky 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 Blan-

ska, kterou všichni označili jako „zahuštěnou rozvařenou katastrofu“.

Vězeňská strava, a ne jídlo pro seniory

Positivně odborníci hodnotili, že maso bylo většinou měkké. „Na všech těch jídelch je vidět velká snaha o to, aby se dobře kousalo a bylo stravitelné. Bohužel je ale přehnané do extrému, takže suroviny jsou rozvařené do jedné nechutné hmoty nepřítavného vzhledu. S vaničkou se zkrátka vylilo i dítě. Jídlům chybí nejen chuť, ale i barva, všechna jsou došedla, doběžova... Rozhodně nezbuzují 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 jídelničky. Obsahují dost zeleninových pokrmů? Jsou v nich zařazeny ryby a luštěniny? Nepřevládají v nabídce jen samé knedlíky nebo vepřové maso?

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

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 uzeneho 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 i to nejhorší jídlo z těch, co jsme tu měli, tak by se jistě jeho výživa zlepšila.

Renáta Petrová, specialista na geriatrii a klinickou výživu

Výsledky testu Velké porce nenahradí kvalitu

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

1



Brno, Pečovatelská služba MČ Brno-střed 2,3

vaří	ŠJ Brno, Nádvoří 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 žlučnicková 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. Známkou 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 nevyváženější.

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 prostrídat 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 žlučnicková dieta.

TESTOVANÝ OBĚD

brokolicev krém, zapékaný celer, vařené brambory, rajčatový salát
Degustace: Polévka je příliš slaná, má glutamátovou pachuč, 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 vitamínu C). Známkou 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 přidání 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 rozvázejí ze školní jídelny od pondělka do pátku, kromě běžné stravy je možné zvolit i dietu diabetickou (59 Kč) nebo žlučnickovou. Za měsíční pronájem jídelnosiče 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. Známkou za chuť 2,7.

Analýzy pokrmu: Vysoký obsah soli (1,12 g/100 g). Porce oběda není na rozdíl od ostatních nijak přehnaně velká, přesto s ní člověk do sebe dostane 144 procent celodenní dávky soli. Energetická hodnota oběda je vysoká (zásluhou tatarsky), 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 prostrídat hovězí a neškodilo by zařadit více zeleniny.

Výsledky v číslech

energetická hodnota 3 526 kJ
obsah soli 8,6 g

★★★

známka testu **1-5**

vítěz testu **1**

výhodný nákup

propadák testu

výborný ★★★★★
velmi dobrý ★★★★
dobrý ★★★
podprůměrný ★★
špatný ★

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 orga-

nismus, 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 vitamínu 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 cen-

ných 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 cěčka, a přitom se nemusíme bát, že se bude špatně kousat.



Václava Kunová
Společnost pro výživu



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, žlučnicková, 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. Znáмка 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

★ ★ ★



Chýstka (Pardub. kraj), Zemědělské družstvo **3,2**

vaří Zemědělské družstvo Chýstka
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 Chýstce, malé obci v Pardubickém kraji. Za rozvoz jídla se nic neplatí. Vaří se jen jedno jídlo.

TESTOVANÝ OBĚD

hovězí polévka s rýží, vepřový závitok, knedlík

Degustace: Polévka 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 sláný. Znáмка 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 neježdle chrupavky. Znáмка 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 pokrmů 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 rozvázejí různé sociální a pečovatelské služby.

• Pokrm 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, vitamínu 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, specialista na geriatrici 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 senzoricke 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 %** senzoricke hodnocení oběda
- 10 %** skladba týdenního jídelníčku

Znáмка se vztahuje k testovaným vzorkům.



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

EXPERT NA VÝŽIVU Nevhodné tuky ohrožují seniory

Z výsledků analýz tuků vychází jedna informace pozitivní a jedna negativní. Dobrá zpráva je, že pokrm neobsahuje 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 pří-

jmu zvyšují riziko vzniku srdečních a cévních onemocnění. Některé testované pokrm 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 vel-

mi striktně. Je velmi pravděpodobné, že mnozí z nich berou statiny, léky na vysoký cholesterol, někteří už prodělali infarkt... Tím pádem by v jejich stravě mělo být nasycených mastných kyselin co nejméně.



Pavel Suchánek
Fórum zdravé výživy