

## 4 Zkušenosti pacientů se stravou v českých nemocnicích

Před zahájením projektu i v jeho průběhu jsme dostávali řadu podnětů od pacientů i zdravotníků nespokojených s nemocniční stravou. Občas o nespokojenosti pacientů s nemocniční stravou a zastaralém dietním systému informovala média, ale nezdravá nemocniční jídla se ze všeho nejvíce sdílela na sociálních sítích. Pocukrované koblihy z dětské onkologie byly jen ilustrativním příkladem, co vše je v českém dietním systému možné. Zde jsou některé další aktuální příklady jídel z českých nemocnic:



Obr.61 Snídaně v české nemocnici



Obr.62 Jídlo v české nemocnici



**Obr.63** Snídaně v české nemocnici

V rámci projektu jsme začali tato vyjádření a fotodokumentaci ukládat a žádali jsme o zaslání zkušeností, a to pozitivních i negativních. Zde jsou příklady obvyklých zkušeností, které s námi pacienti sdíleli. Ke všem vyjádřením máme uložené zdroje – nemocnici i autora. Základem našeho projektu ale má být inspirace a pomoc, a proto jsme se rozhodli kritizovat jen anonymně – kontakt na nemocnici a autora nebudeme sdílet.

Následující vyjádření samozřejmě nepředstavují žádný oficiální průzkum. Jde o ilustraci dění a doplnění popisu problému ze strany konzumentů nemocniční stravy. Chtěli jsme k projektu přidat autentické hlasy – nechat promluvit ty, pro které se strava připravuje. Součástí citací jsou i naše vlastní poznámky z debat při návštěvách nemocnic. Citace jsou editorky upraveny – smazány grafické ikonky (smajlíci) a osobní vzkazy.



**Obr.64** Jídlo v české nemocnici

*„Za celý život jsem nesnědla tolik rohlíků jako za třítydenní pobyt v nemocnici. Ovoce maximálně 1 jablko k snídani, čerstvá zelenina 0!“*



**Obr.65** Snídaně v české nemocnici

*„Poslední 4 roky trávila moje maminka dost času v různých nemocnicích díky nevydařené operaci kyčle. A já celé ty roky za ní pravidelně jezdím a vařím jí, chystám a nakupuji JÍDLO. Protože bohužel v nemocnicích nic takového jako jídlo nedostává.“*

*„Byla jsem s dcerou tři dny na dětském. To jídlo byla katastrofa. Samé bílé pečivo, sladké k tomu, flora light, žádné ovoce ani zelenina.“*

*„Strávila jsem s dcerou týden na dětském oddělení a teda strava byla dost smutná. Věčně poslouchám moudra tipu, že nemocnice nemá za úkol vás učit zdravě jíst, nebo že jsou omezené finanční zdroje. Mně ale prostě nejde do hlavy, proč musí být všechny nápoje přeslazené, k snídani paštika, k večeři paštika – ta nejlevnější. Ta paštika stála minimálně 15 Kč, přičemž levnější by byla 1–2 vejce natvrdo, výživově úplně jinde. Odpověď, že vejce se musí uvařit, a to už je moc práce, takže něco jsou důvody a něco výmluvy.“*

*Lékař: „Děkuji, poprvé zde jím kaši z brambor, ta hmota doted' chutnala jako rozpuštěné plastové židličky.“*

*Kuchař: „Vlastní omáčku nemám v čem vařit – nemám další kastrol“. Vedoucí: „Budete ji přece vařit v tom kastrolu, kde jste dosud jen míchal prášek ve vodě.“*

*Kuchař: „Budeme ty knedlíky zase dělat vlastní“? Vedoucí: „Ano, budeme je už furt dělat vlastní.“*

*„Byla jsem s dcerou na měsíc v dětských lázních. Jídlo bylo naprosto šílené a vše podtrhnuto tím, že nebyla ani k jednomu jídlu nesladká varianta pití. Samy jsme si nosily láhev s kohoutkovou vodou.“*

*„Jídlo bylo nepoživatelná tragédie. Byla jsem tam jen jeden den a zažila guláš s mastnými oky a točeným salámem k obědu. K večeři rohlíky opět s nějakým salámem a na snídani si už nevzpomínám. Nicméně zelenina a ovoce žádné. Tak jsem si raději dala jednodenní hladovku než jíst odpad. A nejtipnější byl lékař, který mě propouštěl a zcela vážně se mě ptal, jestli nechci zůstat ještě na oběd.“*

*Vedoucí stravovacího provozu: „Vy nechcete, aby na stolech byly cukřenky? Tak to už by byl extrém!“*

*„Včera jsem se vrátila z hematologie. Jídlo hrozné. Snídaně, večeře vždy rohlík, chleba a nezdravá balená pomazánka, Flora (1× i máslo), nekvalitní šunka, sýr; zelenina žádná. Oběd šlichta bez chuti s rozvařenými těstovinami místo polévky a přeslazená rýžová kaše, opravdu sladká tak, že se nedala pozřít. Z ovoce dali jen 2× mandarinku – i když je u nás v Čechách teď v sezoně spousta ovoce. Před 2 lety hospitalizace v nemocnici. Jídlo taky katastrofa, vrcholem byly kupované smradlavé koblihy k obědu, žádná zelenina, z ovoce možná 1× jablko?! Nechápu, jak se tam má někdo uzdravit, když toto jí třeba dlouhodobě a nemá mu kdo přinést něco navíc.“*

*Náměstkyně nemocnice: „Pacienti si přece nemohou vybírat, co jíst na snídani – co kdyby si dva dny za sebou vzali vajíčko?“*

*Naše gastro expertka: „To by přece bylo skvělé!“*

*„Není to sice nemocniční lůžková strava, ale snídaně na transfuzce po odběru krve, a ještě tam chybí oplatek.“*



**Obr.66** Snídaně v české nemocnici

*„Já mám nejhorší zkušenost z dětského oddělení. Syn tehdy 18 měsíců s velkou infekcí a ABKM (alergie na bílkovinu v kravském mléce) – na snídani jogurt a housku (tu dostal poprvé v nemocnici), na oběd krupičná kaše, na večeři taveňák a rohlík. Proloženo doslazovanou přesnídávkou a šátečkami s pudinkem. Při druhé hospitalizaci v jiné nemocnici respektovali jeho omezení, ale jídlo postrádalo především tu zeleninu. Nebyli jsme tam dlouho a manžel jídlo nosil.“*

*„Určitě je potřeba stravu v nemocnici zlepšit. Byla jsem s dcerou v nemocnici kvůli záchytu diabetes 1. typu. Bylo tam mimo jiné školení o tom, co by diabetik měl jíst. Není vhodné bílé pečivo. A co dcera dostávala? Rohlík, chleba z bílé mouky, tak já nevím, kde je chyba.“*

*„Posílám svůj vegetariánský oběd, po porodu. Mrkev s bramborem, polévka zeleninová, s krupicí a rohlík s máslem. Bílkoviny se asi někde zapoměli.“*



**Obr.67** Oběd v české nemocnici

*„Za necelé tři dny jsem nasbírala asi kýbl pečiva, žádná zelenina, jen ovoce a sladké, pro mě přeslazené tvarohové dezerty. Ráno vánočka, k svačině sladký dezert, na večeři krupicová betonová kaše (nerozumím, proč nejde udělat alespoň ovesná). Pro dětskou nemocnici velmi smutné.“*

*„Když jsem ležel v nemocnici, nechápal jsem, jak je možné, že se pojem a naplnění pojmu racionální stravy mohou tak drasticky rozcházet. Jestli si na něco pamatuji, tak to byly právě výprodejové balené výrobky studeného servírování a neskutečné každodenní množství jablek postrádajících proti veškerým zákonům přírody jakoukoliv chuť. Nejspíš legendární odrůda hospitalis. Jelikož jsem ektomorfní somatotyp, ztrácel jsem denně 1 kilogram – o co jsem přišel za dva tři týdny, to jsem doháněl pak půl roku doma.“*

„Jsem sestra v domácí péči, při příjmu pacienta z nemocnice mají občas doporučení, jak se mají stravovat a vždy valím oči, že se to zaseklo před mnoha mnoha lety a nikam se to nehýbe. Doporučování nízkotučných mléčných výrobků, margarínu, doporučování pečiva, slazení fruktózou, spousta sacharidů. Děs!“

„Učili jsme se docela logický systém diet (diabetická, výživná, racionální, šetřící, redukční, ...) – myslím, že je to standardizované pro všechny nemocnice, takže každý by měl dostat, co potřebuje. Teoreticky. Po nástupu do práce jsem se pídila po tom, jaké číslo má která dieta, a pamatuju si, že mi bylo interně řečeno, že je to fuk, co tam napíšu, stejně všichni dostanou rohlík s taveňákem (a nadsázka to byla jenom částečně...). Jako máme co zlepšovat... Z druhé strany bych chtěla dodat, že z pozice doktora je poměrně těžký ovlivnit nemocniční kuchyni a upřímně jsem byla někdy i trochu otrávená, že na oddělení, kde pacienti dostávají léčiva za statisíce a troufnou si říct i nadstandardní péči personálu, jsem v jednom kuse řešila stížnosti na jídlo.“

„Já jsem v porodnici měla tak hnusné jídlo s absencí zeleniny a téměř bez ovoce, že jsem byla vděčná, že jsem se na to připravila a měla s sebou obří tašku s jídlem (covid a zákaz návštěv). S radostí bych si připlatila za dobré vývary, čerstvou zeleninu a ovoce, abych se s tím nemusela tahat.“

„Nejvíce mě dostalo, když manžel v den příjmu dostal k obědu krajanku s příchutí, salát s cukrovou zálivkou, večer nízkotučný ochucený jogurt, spoustu bílých rohlíků a ráno ho šla sestřička píchnout do prstu, aby mu změřila hladinu cukru. Mně to přijde naprosto neuvěřitelné!

Na jedné fotce je vidět mimo táč balíček celozrnného chleba, to jsem mu nabalila na cestu, alespoň aby mohl nahradit pečivo, toustový bílý chléb nebo bílý rohlík, housku, které jsou na programu každý den. Chválím, že často bylo máslo, ale někdy i margarín. Manžel měl vysoký cukr a bral na to léky (píší měl, protože po radikální změně životního stylu včetně stravy, kterou jsme po vyslovení závažné diagnózy udělali, se zbavil během krátké doby všech léků na cukr, tlak a cholesterol, které roky užíval – hodnoty všeho má nyní v pořádku). Je mi líto, že se u nás tato změna stala až teď.

Po nahlášení cukrovky v nemocnici dostával čaj bez cukru, to chválím. Bohužel jogurt byl nízkotučný a hlavně dia. Nevím, proč nemůže být i po takové informaci obyčejný bílý jogurt. Nevím, proč měl vůbec k jídlu marmeládu?“



**Obr.68** Snídaně v české nemocnici

„Za mě bylo v nemocnici velmi málo zeleniny, hodně sacharidů, a to ne těch vhodných. Měla by být možnost jahel, pohanka, vločky, kroupy – tohle tam vůbec neexistuje. Jídlo vypadá jako před 30 lety. Rohlíky doma nejíme už roky a tavený sýr plný tavicích solí také ne. Tohle jsme z našeho jídelníčku vyškrtnli už dávno, bohužel v nemocnici je to v podstatě každá snídaně.

Myslím, že začít by se mohlo se zlepšením snídani – zdravé kaše, pomazánka s celozrnným pečivem. Vždyť ty pomazánky nemusí být drahé, dá se udělat tolik zdravých, a ne finančně nákladných pomazánek – z tvarohu, másla, zeleninové, luštěninové, vaječné. Takových možností je. Vše lepší než bílý rohlík s taveným sýrem.

Za manželem jsem přišla na návštěvu s jídlem – lívanečky z červené řepy (špaldová celozrnná mouka, kokosová mouka, konopná mouka, kokosový olej), přelité bílým jogurtem a nakrájený banán. Ani špetka cukru a ani jiného sladidla. Manžel se olizoval až za ušima a sestřička, když to viděla, tak říkala, jak si dopřává, myslela, že to je kalorická bomba plná cukru, ale opak byl pravdou – bylo to jen výživové hodnotné jídlo.

Jinak co se týká přístupu sestřiček a lékařů, tak tam je vše úžasné a odbornost lékařů / operátérů je na velmi vysoké úrovni – tady ani slovo a děkujeme jim!

Bohužel jen to jídlo, které k hojení a uzdravování velmi pomáhá hodně pokulhává.

Tentokrát jim do papíru při odchodu napsal samozřejmě chválu na personál a péči, ale stížnost na stravu – rád by skutečné jídlo bez bílé mouky, cukru a více zeleniny.”



**Obr.69** Snídaně v české nemocnici

„Som obézna diabetička 2. typu, stravujem sa už niekoľko rokov nízkosacharidovou, nie keto, okolo 80 g sacharidov. Moje skúsenosť, strava na internom oddelení diabetológie:

R: Dva krajce chleba, alebo dva biele rožky, 50 g žervé, sladká biela káva.

*O: Miniatúrna porcia mäsa, hromada brambor, ryže, knedlí, UHO, polievka s kapáním, vajíčkom, brambory, žiadna zelenina.*

*V: Dva krajce chleba, 10 ks tukovej bielej veky alebo dva rohlíky, masielko, 2 plátky šunkovej salámy /40 g/, žiadna zelenina.*

*Keď som sa ohradila, že ja toto ako tučný diabetik nemôžem jesť, tak mi nutričná dala diétu 15 rozpisaní, ale to bola tragédia. Ani po urgenciách sa to nezmenilo a stále bolo to isté.*

*R: 1 vajce, 50 g žervé, rajčina. Poslali mi aj ochutený 100g tvaroh so 14 g cukru miesto žervé a dve jablká miesto rajčiny/*

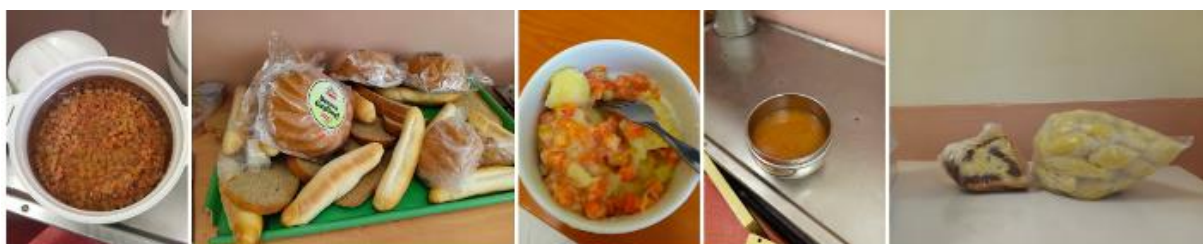
*O: Kúsok suchého kuracieho prsa alebo filé, dusená suchá mrkva alebo mrkva s kukuricou /inú zeleninu nepoznajú/*

*V: To samé ako ráno*

*Za 7 dní som sa odvodnila, stratila som asi 6 kg vody, stúpila mi kyselina močová, stúpol tlak... Necháпали, že nejem banány, pomaranče a jablká, že jem kvalitné plnotučné jogurty, neochutený tvaroh, veľa listovej zeleniny, makrely, lososa, olivy, ovocie iba berries, orechy, že nejem chleba a pečivo, brambory, knedle, ryžu. Nerozumiem výhovorky na kuchárov, na normy. Strava je predsa súčasťou liečby. U diabetológa som dostala doporučenie na diétu s 200 g sacharidov. Tak tomu už nerozumiem vôbec. Potom Vás posielajú k nutričným a psychológom a ďalšie hovadiny. Ja nerozumiem diabetológom ani nutričným.”*

*„Infekční – syn byl hospitalizován pro rotaviry, nicméně má bezlepkovou dietu, nesmí mléko a vejce. Když mu byl donesen oběd chtěla jsem vědět z čeho se dělala omáčka a čím byla zahuštěná – jíškou, která obsahovala pšenici, lepek. Dietu jsem nahlásila, zdravotní kartu lékař viděl. Po upozornění druhý den, opět polévka s noky. V nemocnici si nesmíte nosit své vlastní jídlo kor na infekčním, dnes tomu je zřejmě jinak. Podle mě vaření v nemocnicích zaostává v dietách, což je paradox.”*

*„Dobrý den, zasílám pár fotografií ze svého bývalého pracoviště.”*



**Obr.70** Jídlo v české nemocnici

*„Výrobní salám s cibulí dušené, to, co tam vidíte jako vodu je olej, který jsem ještě vylévala).*

*Snídaně čtvrtka bábovky pro trojku, 1,5 chleba pro 9 a rohlíky pro ty, co nechtějí bábovku.*

*Mrkvovo křenová omáčka zahuštěná moukou.*

*Frankfurtská polévka, k té se podávalo pečivo. Nárok na jednu misku, dva chleby, případně dva rohlíky (závisí na dietě, toto byla zrovna bez lepku).*

*Šišky se podávaly třeba se strouhankou a cukrem, k tomu roztopený tuk Zlatá Haná. Odesílaly se takto v sáčcích. Jeden sáček = jedna porce. Váha – 400 g.”*



„Přístup v nemocnici byl velmi zvláštní. Středa a neděle – sladká snídaně (vánočka, loupák, buchta, tvarohový trojhránek, sladký jogurt, tvaroháček s rohlíkem).

Jeden den v týdnu sladké jídlo k obědu – knedlíky, koláče, vdolky, buchtičky s pudinkem (dost často malá bábovka zalitá pudinkem), buchty.

Čaj s umělým sladidlem – naše vrchní tvrdila, že nemůže vadit, protože „není sladký“. Neustále jsem se jí snažila vysvětlit, že se nejedná o to, zda je slazený cukrem, či sladidlem, ale že se jedná o tu „sladkou“ chuť.”

„Ležím po porodu na odd. šestinedělí s malou. Moje zažívání se od úterý namáhá a přemáhá fungovat normálně, protože takových nesmyslností, co tu dávají jíst kojícím maminkám, je na pováženou. Např. včera jsem měla:

- snídaně: 2× bílý rohlík, margarín, marmeláda, banán
- oběd: žemlovka – skládala se opravdu jen z toustu a jablek
- svačina: rohlík bílý a polotučné trvanlivé mléko
- večeře: 2× rohlík a 80% šunka

Bílé pečivo jsem nejedla spoustu let. Tady si ale prostě dám a jsem nadmutá (alespoň je vidět, že rohlíky jsou čerstvé), což při kojení, a i celkové při poporodním hojení není příjemné.

Jídlo je tu opravdová katastrofa, nemluvě o tom, že nám jej přinesou v 17.33 a do 18.00 musí být sněženo. Je mi z toho opravdu smutno a jsem vděčná rodině, že mi nosí „normální“ stravu.”

„Byla jsem hospitalizovaná začátkem července, samozřejmě to, že jedu LC stravování je můj problém. Díky předoperační a pooperační době jsem dva dny nejedla nic, a když mi na první jídlo přinesli vegan flóru, marmeládu (podíl ovoce jsem ani nezkoumala) a rohlíky, tak jsem si hned nasadila půst. Za tři dny, kdy jsem tedy jíst mohla, zelenina nula, ovoce bylo jeden banán. Pak brutálně oslazená ranní káva. Naštěstí můj muž přijel s kvalitními potravinami.”

„Ohledně diet by asi potřebovali školení. Minule jsem psala do papíru, že nemůžu mléko a dostala jsem sýr s rohlíkem! Tak jim upřesňuji, že mám ABKM (alergie na bílkovinu kravského mléka), sestra nerozuměla, co tím myslím. Spojila mě s dietní sestrou, ta se se mnou dohadovala, že v tom sýru není mléko. Nakonec jsem si polepšila a k suchému rohlíku jsem dostala balený salám.”

„Koukám, že se v nemocnici zastavil čas. Vždy se mi vybaví vzpomínka, jak mi po 16hodinovém porodu přinesly před půlnocí párek s hořčicí se slovy: „Máte nárok na večeři!“ Stále cítím ten zápach, který mi natahoval prázdný žaludek, s díky jsem odmítla a požádala o pití, které byl hnědý hustý výluh s příchutí ponožek. Také jsem přežila jen na jogurtech a ovoci, které mi (ex)manžel vozil. Hlavně, ať vás brzo pustí domů bez větší psychické a gastro újmy.”

„V Masarykově onkologickém ústavě v Brně bylo jídlo super. Samozřejmě bílé pečivo a jednu krupicová kaše k večeři, ale jinak výborné. Skvělé vývary každý den.”

„Porodnice – trochu hrůza jak skladbou jídla, tak množstvím. Naprosté ignorování toho, co se doporučuje jíst, a zejména NEJÍST kojícím matkám. Běžně se dávají třeba čerstvé rohlíky,

luštěniny, zelí. Přitom třeba jídelníček některých diet, který tam mají (nepamatuju si, jestli diabetici, celiaci nebo který to byl), by byl pro mámy celkem fajn.

Druhá věc je množství. Malá svačina ve tři hodiny a večere chvíli po páté mi nepřijde dostatečná pro ženu, která má začít pořádně kojít. Já jsem vždycky kolem osmé až deváté večer už měla hrozný hlad (a rodila jsem tam třikrát, tak to nebude náhoda)."

„Nemocnice – strava pacientů neodpovídala ani na dětském odd. stavu a věku, strava na porodnici strašné, ale konečně tam někomu svítlo a na porodnici pro čerstvé maminky vznikla místnost, kam si celý den mohou zajít pro jídlo a vybrat si v rámci možností na co mají chuť. Najdou zde od ovoce, zeleniny, pečiva, buchty až po mléko, tvaroh, pomazánky, sýr, vločky. Konečně se v rámci možností mohou alespoň najíst. Obrovsky oceňuji.“

„Když se argumentuje penězi, tak jak píšete, některé věci v nemocniční stravě mi přijdou zbytečně drahé – např. k večeri jsme často mívali celé plastové balení plátků šunky nebo sýra. Spousta se toho vyhazuje. Taky bych si moc ráda připlatila za lepší jídlo, kdyby to bylo možné.“

„Za mě je průšvih, že některé menší nemocnice pořád ještě nemají tabletový systém. Jako člověk s ABKM jsem s tím měla docela problém, protože třeba snídaně kompletovali až na oddělení a často mi omylem donesli mléčné výrobky. Nebo neměli, co mi dát a dostala jsem jen rohlík s marmeládou.“

„Přesně, pamatuju si, jak po měsíci stráveném ve 2 nemocnicích jsem prosila syna, ať mi v nejbližším obchodě koupí zeleninu. Měla jsem ji za celou dobu „mikroskopické množství“. Mám pocit, že to s těmi starouškami a jejich stravovacími návyky je výmluva a nejspíš i příčina problémů se zácpou. Za kvalitnější stravu si ráda připlatím, ale není to bohužel všude možné.“

„Malý rozpočet na pacienta? Nenechme se mýlit, za takové peníze se dá uvařit z čerstvých surovin. Polotovary, dochucovadla, plná škodlivých éček, spousta soli. Takové ingredience stojí spoustu peněz. Kdyby se vyřadily, oběd by mnohdy vyšel na daleko méně. Říkám to z pozice člověka, který do toho vidí. A že jsou lidi zvyklí jíst velmi dochucená a slaná jídla? No tak je to pojd'me naučit jinak. Potom bude i v nemocnicích méně lidí a odlehčené zdravotnictví.“

„Aj u nás je to podobné. Nevieť ako teraz pri Covid opatreniach, ale predtým sa určite počítalo, že rodina pacientovi donesie počas návštevy kvalitnú domácu stravu.“

„Chápu, že nutriční jsou limitovány financemi, zaměstnanci v kuchyni atd. Chápu i, že hodně lidem hlavně starším to jídlo vyhovuje, ale souhlasím, že by měla být možnost připlatit si tedy za kvalitnější stravu, pokud ji chcete, stejně jako je tomu třeba za nadstandardní pokoj. Před 12 lety jsem v nemocnici dostala prakticky to samé, co před rokem v porodnici. Mám inzulinovou rezistenci, dlouho jsem si léčila závislost na cukru, když to tak řeknu, v těhu jsem měla GDM a pak dostanu „cukrovkářskou“ dietu o 5 houskách denně, sekané z polotovaru, uho s kouskem ledového salátu. Jeden jediný jogurt za 3 dny a dvě jablka. Nejedla jsem skoro nic, manžel musel nosit jídlo. A všechno po mně se vyhodilo (i když jsem sanitářce říkala, ať mi to pečivo nedává). Za mě by vyšlo i levněji místo těch housek dát třeba dvě vajíčka. Notabene si

*nemyslím, že člověka s cukrovkou napěchovat sacharidy je správné, glykémie mi lítala jak na houpačce.”*

*„Ležela jsem měsíc v ČR na gastro oddělení, takže spíš bez jídla, měla jsem umělou výživu. Každopádně ke konci mě navštívila nutriční a jídelníček, který mi doporučila byl napsán na STROJI. Bohužel podle toho i vypadal. Naopak v porodnici v Rakousku jsme měli výběr ze tří jídel. Bylo to vynikající a ovoce se zeleninou přístupné ve společné místnosti celý den.”*

*„Dcera 8 let borelióza, celkem 3 týdny. Snídaně veka nebo rohlík a máslo nebo Flora, oběd většinou vývar se zeleninou, maso asi dušené, rýže nebo brambory nebo knedlík, jednou řízek, žádná zelenina, ke svačině 2 rohlíky, večere opět pečivo a máslo nebo Flora, k tomu občas šunka.”*

*„Šestinedělí, jídlo bylo opravdu nechutné, nešlo to jíst. Zkoušela jsem to, protože jsem měla hlad, ale nešlo to. V jednom případě mi donesli i zkažený oběd, když jsem informovala personál, bylo mi řečeno že to jen roznáší. Jinak na snídani flóra light a bílý rohlík apod.”*

*„Oblastní nemocnice, oddělení větších dětí – byla jsem tam s dcerou. Děti mají 1 porci ovoce 1× denně, většinou banán nebo jablko. Zelenina žádná. Pečivo k snídani, což bych i brala, ale pečivo k večeři? Nejvíce mě dostal sladký oběd, kdy jedna z nás měla bramborové šišky s mákem a druhá se sladkou strouhankou. Dceři jsem nechala ty s mákem, taky je děláme a má je ráda, ale těch se sladkou strouhankou se nikdo nedotkl. Osobně bych k tomu dala ovoce, protože to jídlo člověka úplně zabetonuje a pokud k tomu máte pečivo ráno a pečivo večer a jako dospělí bez ovoce a jedete v tomto režimu třeba dva až tři dny a převážně, nedej Bože, ležíte jako marod, tak prostě na velkou nejdete. A ještě mi pak připadá legrační, že se vás každý den ptají, zda jste na velké byl/a. Pokud ne, patrně vám dají projímadlo. Prostě jídlo ve většině nemocnic nepřispívá k dobré kondici. Štěstí, že jsem se mohla volně vydat do obchodu nakoupit ovoce*

*a opravdové jogurty (ne chemický pudink s „jako“ šlehačkou) – tím obohatili jídelníček dceři (6let) – je vážně takový problém takovou chemii nahradit 10 % jogurtem?! Ten pudink stejně odmítla jíst. Pak je otázka, kam mizí to jídlo, co se nesní.”*

*„Když jsem ležela na rizikovém jako vegetariánka s těhotenskou cukrovkou, tak jsem k snídani a večeři nedostávala snad nic jiného než chleba s něčím. Jak já ho po těch dvou týdnech nesnášela.”*

*„Maminka si nemůže vynachválit stravu v Rehabilitační nemocnice Beroun. Prý je velmi pestrá, nevšední kombinace a velmi chutná.”*

RNB REHABILITAČNÍ NEMOCNICE BEROUN		Jídelní lístek 5.9.2022 - 11.9.2022	
<b>Pondělí</b> 5.9. 2022	<i>Snídaně:</i> Máslo, jogurt ovocný, rohlík 2ks, vařená jablka <i>Polévka:</i> Špenátový krém se smetanou a krutony <i>Oběd 1:</i> Vepřová pečeně v bylinkách, glazovaná karotka, brambory šťouchané <i>Oběd 2:</i> Livance s borůvkovým žahourem a vanilkovým tvarohem <i>Večeře:</i> Pečené kuřecí stehno na tymiánu, rýže jasmínová	1,3 1,3 1,3 2,3 1,2	
<b>Úterý</b> 6.9. 2022	<i>Snídaně:</i> Šunka dušená 70g, ovoce - banán, corny rohlík 2ks, flora 20g <i>Polévka:</i> Hovězí polévka s játrovými knedlíčky <i>Oběd 1:</i> Kuřecí prso zapečené s mozzarellou a rajčaty, mrkvové hranolky <i>Oběd 2:</i> Špagety po milánsku <i>Večeře:</i> Vepřová pečeně, brambory vařené	1,3 1,3 1,3 1,3 1,3	
<b>Středa</b> 7.9. 2022	<i>Snídaně:</i> Mrkev, okurka, vejce 2ks, chléb 2ks, flora 20g <i>Polévka:</i> Hovězí vývar s nudličkami <i>Oběd 1:</i> Vepřová pečeně špikovaná koř. zeleninou, bylinkové velute, petrželkové brambory <i>Oběd 2:</i> Vepřové na kari se smetanovou omáčkou, rýže jasmínová <i>Večeře:</i> Uzené maso, okurka, kaše bramborová	1,3 1,3 1,3 1,3 1,3	
<b>Čtvrtek</b> 8.9. 2022	<i>Snídaně:</i> Máslo, ovoce - mandarinka, med, bobík, houska 2ks <i>Polévka:</i> Bramborový krém s majoránkou <i>Oběd 1:</i> Hovězí pečeně, rajská omáčka, těstoviny <i>Oběd 2:</i> Kapustový karbanátek, petrželkové brambory <i>Večeře:</i> Zeleninové rizoto s plátky krůtích prsou	1,3 1,3 1,3 1,3 1,3	
<b>Pátek</b> 9.9. 2022	<i>Snídaně:</i> Rohlík žitný 2ks, sýr eidam 70g, zelenina - rajčata, flora 20g <i>Polévka:</i> Králičí kaldoun <i>Oběd 1:</i> Kuřecí stripsy v panku strouhance, bramborová kaše nastavena červenou čočkou <i>Oběd 2:</i> Vepřová pečeně, bramborový nok, listový špenát <i>Večeře:</i> Zeleninový guláš, rýže jasmínová	1,3 1,3 1,3 1,3 1,3	
<b>Sobota</b> 10.9. 2022	<i>Snídaně:</i> Žervé 50g, ovoce - pomeranč, máslo, máslo, houska 2ks, džem <i>Polévka:</i> Krém z lososa s listovým špenátem <i>Oběd:</i> Kuřecí špíz s cuketou a slaninou, papriková omáčka, brambory vařené <i>Večeře:</i> Pomazánka masová 120g, flora 20g, corny rohlík 2ks, mích. zel. ředkev-paprika	1,3 1,3 1,3 1,3	
<b>Neděle</b> 11.9. 2022	<i>Snídaně:</i> Máslo, máslo, vánočka, šlehaný tvaroh pac <i>Polévka:</i> Francouzská cibulačka <i>Oběd:</i> Zapečené fusilli s uzeným masem, cuketou, bylinkami a mozzarellou <i>Večeře:</i> Máslo, máslo, chléb 2ks, turista 120g, mích. zel. čínské zeli-rajče	1,3 1,3 1,3 1,3	

**Obr.71** Menu nemocnice v Berouně

„Jinak teda nejčerstvější zkušenost – leželi jsme se synem (tehdy necelý rok a půl) na dětském (zvracel celé předchozí odpoledne a měla jsem podezření, že se předtím bouchl do hlavy), tak ráno dostal k snídani rohlík s taveným sýrem a ten oslazený čaj. Na oběd mu dali bramborovou kaši s nějakým mletým masem rozdrobeným v omáčce a pudink. Tak suchý rohlík jsem mu dala, už byl fakt hladový, ale ten oběd? A o jídle po porodu ani nemluví, trpěla jsem hlady celý tři dny (protože covid, nesměly jsme ani vylézt z pokoje do kantýny a nikdo za námi nesměl).”

„Nemocnice – oddělení porodnice. Měla jsem v druhém a třetím případě vegetariánskou stravu 2016, 2019 a 2021. První dva roky se to nedalo jíst. U prvního jsem dostala na výběr, maso jsme ještě jedla, ale jiné se ani vybrat stejně nedalo. Nedalo se to ale jíst. Samé bílé pečivo, těstoviny, uho omáčka, a polévky ani neříkám, typ mražená zelenina s vodou. Opravdu se to

*nedalo. Pak 2019 již jako vegetarián, jsem dostala na výběr z jídelníčku, vše masové, tak prý mi kuchařky něco vymyslí. Katastrofa, neochucené, zase same bílé pečivo. K snídani jsem dostala třeba celou velkou vánočku a malé rostlinné máslo. Potřetí 2021 zase vegetariánská strava. Už jsem byla schopna i něco sníst. Malinký pokrok byl vidět. Ale stále hromada bílého pečiva. Zelenina žádná. Ovoce bylo občas jablko.”*

*„FN v červnu = katastrofa. K obědu polévka neurčité chuti, stačily 3 lžice a brrrrr. Pak podle vzhladu klasické rizoto, co si děláme doma, tak si říkám: Fajn, tak si dám aspoň to. Tohle už nebylo brrrr, ale bleeee. V celé porci asi 4 kuličky hrášku a to maso, jestli se to dá masem nazvat – smrdělo to přemrzlým masem a bylo to takový nahrubo namletý. Samý tlustý. Nepoživatelný. Tu lžici, co jsem si nabrala, jsem okamžitě vyplivla zpět. Ale překvapení byla večeře. Pomazánka z toho „masa“, bylo to rozemletý, smrdělo to přemrzlým masem. Ještě, že k tomu bylo pečivo. Člověk neměl hlad. No a sestřička, co nám to z pokoje pak odnášela, tak jsme jí to s holkama říkaly a ona se ani nepodivovala. Odkývala to s tím, že moc dobře ví. To samé dostala k večeři paní, co tam byla se žlučníkem a druhý den šla na operaci. Takovej mastnej humáč. Člověk neočekává v nemocnici stravu, jako doma. Ale tohle fakt ne. Až tam půjdu na další operaci, tak si donesu z domu toasty, banán a další. Taky v přijímací kanceláři se hlásí, co člověk nejí. Já mám Crohnovu chorobu, tak vždycky hlásím, že ráno na lačný žaludek nikdy mléčné výrobky, ani mléko, kakao, jogurt, nic takového. No a co pokaždý po operaci dostanu k snídani: samý mléčný výrobek a kakao. Opět se budu opakovat, ještě, že k tomu dávají pečivo, člověk nemá úplný hlad. Ještě že vždycky chodím den po operaci domů. To bych se chodila najíst dolů do kantýny. Tam mají i saláty apod.”*

*„Porodnice: rodila jsem zde dvakrát (2017 a 2020), z toho poprvé jsem zde strávila 3 měsíce na rizikovém odd. Vše, co už zde bylo zmíněno. Samé pečivo, k tomu věci v plastu nejhorší kvality (rama, šunky, sýry, pomazánky, sladké „tvarohy“ plné škrobu a éček), velmi často rozvařené nebo nedovařené brambory, chuťově vše hrůza. Minimum ovoce a zeleniny. Absolutně nedostatečné pro těhotnou a pro její vyvíjející se dítě! Natož potom pro kojící ženu zotavující se z porodu.*

*Když na pokoji druhé paní chlapeček pořád křičel kvůli bříšku, doktorka jen řekla, že vědí, že strava tu není ideální (samé čerstvé rohlíky). Naštěstí je možné tam mít vlastní donesené jídlo, takže já jsem žila většinu času z toho.”*



**Obr.72** Oběd v české nemocnici

„Já byla 2× v porodnici a nestěžuji si na chuť. Asi jsem schopná sníst všechno. Ale asi to úplně výživné nebylo. Měla jsem obří hlad a to, co mi tam dávali mi vůbec nestačilo. Ted' přes Vánoce jsme byly s dcerou v nemocnici. Jídlo pro ni (10 m) jsem ani nedostala. Ale stejně jsem ji radši dávala jídlo z domu a byla spíš na mléku. Ale já jsem teda moc spokojená nebyla. Asi 2× jsem dostala banán nebo jablko. Zelenina snad ani jednou.”

„My u nás v nemocnici bojujeme jako zaměstnanci roky. Výsledek, ač máme podporu vedení, 0. Zákulisní hry jsou všude a vyhodit nevyhovující zaměstnance prostě není tak snadné, najít za ně vyhovující náhradu ještě horší. Hlavně, že máme projekt Zdravá nemocnice – máme v podstatě většinu pacientů hospitalizovaných dlouhodobě a opravdu většina lidí doma takhle nejí, to je podle mého jen argument proti změně, ale ne pravda. Změna může být postupná, citlivá k potřebám, přesto může ctít moderní nutriční doporučení. Je to jen o lidech a o tom, jak dobře chtějí dělat svou práci. Kde není vůle, není změny.”

„No já to vezmu i z jiného úhlu. Manžel je kuchař, když byly ty lockdowny apod., byl se ze zoufalství podívat do nemocnice do kuchyně. Většinou tam dělají lidé, kteří by normálně ani navařit nedokázali a za minimální mzdu. Jde jim hlavně o to, aby byly správně navázané porce toť vše. A ano, je náročné vařit v takovém objemu, ale říct, že je málo personálu na krájení zeleniny je blbost a lenost. Případně můžou zažádat o učně. Byla jsem nemocnici dva týdny, zhubla jsem tam několik kilo. Jídlo nemělo žádnou chuť, 3× denně moučné jablko, nutričně nevyvážená jídla. Pak jsem byla měsíc na psychiatrické klinice. Tam to bylo o poznání lepší, co se týče chuti, ale nedostávali jsme ŽÁDNÉ ovoce a zeleninu, ale za to nás nutili chodit každý den na vycházky, ať máme nějaký pohyb. To je sice správně, ale já jsem z nevyváženého jídla neměla žádnou energii, takže jsem byla unavená. V obou nemocnicích byla sice možnost diety, ale jen vegetariánské, vegani si museli kupovat potraviny sami. A vege strava vypadala tak, že většinou prostě jedli jen přílohu. Hruža.”

„Při operaci štítné žlázy jsem dostala v nemocnici info a doporučení (napsáno černé na bílém v malém letáku) jíst po zákroku kašovitou stravu, říkám si – super, a hned jako první snídaně po operaci mi na JIP přinesli suchý krajíc chleba s hezkým tlustým párečkem. Metodicky to měli zpracované hezky, prakticky už nikoliv.”

„Jsou tu nově bufetové snídaně / večeře, takže pozitivní změna. Vybereš si, co chceš, a k mému překvapení i s kvalitními produkty mléčných výrobků, ovoce etc.”

„Večeře obyčejný chleba s máslem, margarínem nebo taveným sýrem. Po této večeři jsem měla opravdu hlad. Chleba byl zabalený ve folii, nikde žádný příbor, abych si sýr alespoň rozdělala. Hledala jsem nějaký příbor či nůž v kuchyňce, avšak marně. Nakonec jsem ten sýr musela nakousnout zubama. Ani zubama mi nešel obal porušit. Podarilo se mi do něj udělat malou díрку, díky níž jsem si sýr exkluzivně nastříkala na kus „výživného chleba“ (viz foto). Tohle byla už jen taková perlička.

Obecně nejsem člověk, který by si stěžoval a mám pro mnoho věcí pochopení, nicméně vím, že jíst se dá zdravě i levně a nevidím žádný důvod, proč podávat takovéto potraviny v nemocnicích a dalších zařízeních, jako jsou třeba školy.”



**Obr.73** Večeře v české nemocnici

*„Bohužel se potýkám hned s několika chronickými onemocněními, nicméně díky tomu jsem vhodným „vzorkem“ pro Vaši práci.*

*Nemocnice – snídane a večeře: klasika v podobě rohlíků, chlebů, pomazánkových másel, margarínu, uzenina/šunka/paštika, vejce natvrdo, občas jablko nebo banán. K obědu brambory, rýže, těstoviny, knedlíky a k tomu omáčky s plátkem masa (vepřové, hovězí, kuřecí). ZELENINA 0 – opravdu nic. Snad možná k rizotu dva plátky nakládaných kyselých okurek – což samozřejmě nelze do zeleniny zahrnout. Jednou mi dokonce naordinovali „vydatnější“ stravu kvůli podvýživě. A to znamenalo, že jsem k snídani a večeři dostávala o rohlík navíc, a ještě mi donášeli jeden ke klasické porci oběda. Možná mi dávali i nutridrinky, ale to si nejsem zcela jistá.*

*Krásná budova a vyhlášený personál, ale ta strava. Zde jsem totiž už hlásila, že se stravuji bez lepku a laktózy (ve skutečnosti dodržuji stravovací směr PALEO, respektive AUTOIMUNITNÍ PROTOKOL, protože mi jako jediný dokáže zatím alespoň částečně ulevit od symptomů mých onemocnění). K snídani a večeři vždy základ v podobě těch nejlevnějších kukuřičných plátků, šunka, margarín, med, marmeláda, jednou mi přinesli i rýžové chlebičky. K obědu kukuřičné těstoviny, rýže, brambory, kus masa a UHO nebo jiná podobná omáčka bez lepku a laktózy.*

*Do obou nemocnic jsem si nechávala od rodiny dovézt vlastní zeleninu a ovoce, a především donášková jídla typu „POKE“ (různé druhy zeleniny, rýže a maso). Jinak bych to jejich stravou prostě nezvládla.”*

*„Haviřov – oddělení šestinedělí – nebe na zemi. Snídaňové rauty, ovoce, zelenina – jen oči přecházely. Obědy na výběr z více jídel, losos s batáty atd. Lednice s výběrem jogurtů, kefírů, k dispozici kdykoli. Kdybych to osobně nezažila, nevěřím.“*

*„Otec po operaci srdce, a právě diagnostikované cukrovce dostal po probuzení z narkózy k dávce léků a inzulínu bílý rohlík a ovocný jogurt plný přidaného cukru. A pak mu vymluvte, že ani jedno jíst nemá.“*

*„Porodnice – naprosto šílená strava pro matky po porodu (přeslazené přesnídávky, bílé pečivo s margarínem, tavený sýr, ten nejlevnější salám vysočina atd...)“*

*„Bohužel negativní zkušenost, ač bych radši napsala opak. FN – k obědům klasická česká knedlíková jídla, k snídani rohlíky nebo koblihy a bílá káva, večeře studené většinou ve stylu chleba a sýr / šunka. Ovoce a zelenina poskrovnu k snídani / večeři (třeba jablko ráno a jedno rajče večer). K svačině roznášeli třeba celou krabici mléka a rohlík, nebo nějaký jogurt. A přihodím ještě zkušenost od kamarádky, která nemá IG. Je veganka a v porodnici ji přinesli na talíři celou hlávku salátu. A nic víc.“*

*„Nemocnice taky hrůza. Jak na šestinedělí, kde je to samý sladký loupák s bílou kávou. Tak i na dětském, kde jsem před měsícem byla s dvouletou dcerou. K večeři jsme dostaly pouze 3 obrovské bílé suché housky a k tomu takovou tu malinkou krabičku másla, která nenamazala ani 1/3 ze zmiňovaných 3 housek. Nikdy jsem nedostala žádný kus ovoce ani zeleniny.“*

*„2020, bezlepková strava – bezlepkové nudle polité meruňkovou přesnídávkou.“*



**Obr.74** Bezlepková strava v české nemocnici



„Pôrodnica – 2017, 2018, 2020, napr. raňajky po pôrode 1–2 múčne párky, pohár mlieka, 3 krajce bieleho chleba (vrátane izieb V.I.P.).”

„V Nemocnicích jsem strávila hodně času v těhotenství, kdy jsem s oběma dcerami kvůli rizikům ležela skoro pořád. Rohlík s máslem nevidím jako dobrý start pro cokoliv. O obědech nemluvě, polévky á la vyvařené ponožky, a rádoby nějaké omáčky s přílohami, občas nějaké ovoce nebo zelenina, ale to opravdu výjimečně. Mléčnými se naopak nešetří vůbec, bez podpory rodiny bych tam umřela hladu.”

„Porodnice – konzistence a chuť jídla nic moc. Obědy většinou maso a příloha, salát (okurkový, mrkvový). Kuře nebo ryba s br. kaší, vepřové v omáčce s rýží. Úprava základní á la školní jídelny. Snídaně a někdy i večere pečivo – bílé rohlíky nebo plátky šumavy, máslo a tvarohová pomazánka nebo sýr, šunka, žervé. Bílá melta nebo kakao, čaj. Chybělo mi ovoce a zelenina k tomu všemu pečivu! Super byl ale volně k dispozici všem maminkám a zdarma takový bistro koutek, v lednici vždy jogurty, skyry, žervé, plátkové sýry, vedle jablka a pečivo a kojící čaj. Ten standardní a všem denně roznášený čaj byl asi citronový granulát.”

„Oddělení šestinedělí. Měla jsem pocit, že si někdo nastudoval nevhodné jídlo pro kojící ženy a pak nám ho všechno naservíroval. Čerstvé pečivo třikrát denně, přeslazenou žemlovku jsem tam měla tak poprvé od školní kuchyně. K tomu různé ovocné pudinky, které chemicky vypadaly i chutnaly. Hrozná zklamání. Porodnice i šestinedělí byly skvělé, ale tohle byl špatný vtíp.”

„Porodnice – před porodem chlebová polévka a houskový knedlík se zahuštěnou omáčkou. Po porodu také velmi špatné. Zelenina vůbec žádná. Pacient je odkázán na to, že mu vhodnou stravu přiveze někdo z rodiny či přátel. (2021)”

„Snídaně pro dvouleté dítě: kus umělé, koupené bábovky a dva centimetry tlusté plato vánočky. Jablkové pyré v kelímku a strašně přeslazený čaj. Ani máslo nebylo.”

„Špagety s jakousi hnědou uho omáčkou, bramborová kaše z prášku s uho přesolenou omáčkou a cosi jako maso, polévka bez chuti, tukový rohlík se salámem, jako pití čaj z granulátu. Příšerně nechutné, nezdravé, a to vše prosím na oddělení ortopedie pooperační. Je tohle vůbec možné?! Myslím, že taková strava nikoho na nohy nepostaví.”

„Lázně – diabetikovi ke snídani 2 bílé rohlíky s medem či margarín a salám. K večeri vždy rýže s nějakou UHO omáčkou.”

„Březen 2021, porodnice. Těhotenská cukrovka na inzulínu a jídlo v porodnici opravdu nevyhovující. K snídani jeden plátek bílého chleba, 1 másličko, 1 plátek sýra, 200 ml mléka, bílá káva. Nevím, kdo s tímto vydrží do oběda. Hlad, hlad, hlad. Vydržela jsem díky manželovi, který na radu sestřiček donesl nízkosacharidové jídlo do zásoby.”

„Porodnice: strava pro kojící matky (měla jsem těhotenskou cukrovku, bylo mi ale řečeno, že po porodu už ji nemám), takže ihned po porodu polévka á la voda z ponožek a buchtíčky se

šodo, bramborová kaše z prášku, jakýsi neidentifikovatelný karbanátek, uho s rýží, brambory s čímsi připomínajícím mleté maso.

To popisují obědy a večeře, vždy k tomu byl tukový rohlík zabalený v igelitu (proč?!). Snídaně: rohlíky, žitný chléb (super, ale při cukrovce mi teda zvedal glykémii, a to docela dost), přeslazené jogurty s ovocnou složkou a škrobem, flóra. Pravda bylo i máslo – vše v plastu od marmelády, med, tavený sýr, sýr á la Lučina, také se škrobem. Rajčata, okurky a jednou byla i nektarinka. Manžel mi nosil vývary a naštěstí u sester bylo kde si ohřát jídlo.”

„Porodnice: snídaně a večeře formou bufetu, naprostá paráda a spokojenost.”

„PN (opakovaná zkušenost) – dost smutný. Volila jsem vegetariánskou dietu, ač běžně vegetarián nejsem. V běžné dietě naprosté minimum zeleniny (saláty žádné, jednou týdně ovoce!), většinou červené maso, jediné obilí nedovařená bílá rýže. K snídani většinou nejlevnější margarín, někdy jen ten. V jídelníčku klidně dvě sladká jídla po sobě (snídaně i oběd). Většina čaje brutálně přeslazená. Naposledy ne, ale předtím jsem dostala vynadáno, že si nalévám neslazený čaj a u snídaně kakao – je určeno JEN pro diabetiky! U vege diety alespoň saláty, i když hlavní jídla často naprosto chudá a nevyživná. Jáhly, pohanka, ovesné vločky, celozrnné těstoviny jako by neexistovaly.”



**Obr.75** Vegetariánská strava v české nemocnici

„Před měsícem jsem ležela 4 dny v nemocnici a nevěřila jsem svým očím. Strava postrádala absolutně všechny zásady zdravého jídla. Bez chuti, založená na bílé mouce, nízkotučné mléčné výrobky. Jako svačina sladké jogurty. Jídlo jsem neměla ani chuť dojídat. Polévka jen voda s jednou nudlí, suché kuřecí stehno bez kůže s rýží.

Nechápu, že v takto obrovské nemocnici je stále tento problém. Posílám fotku snídaně – mám rýžové chlebičky, protože jsem nahlásila bezlepkovou dietu, druhá varianta byla suchá veka.”

„Mám za sebou relativně čerstvou zkušenost se stravou v **Nemocnici Nymburk**, na Gynekologicko-porodnickém oddělení, kde jsem byla velmi spokojená. Pro všechny těhotné a maminky po porodu byla k dispozici 24 hodin denně k dispozici samoobslužná kuchyňka (čaje,

melta, mléko, kefíry, polévka, téměř trvale i vývar, lednice s mléčnými výrobky, ovoce a zelenina, pečivo, kaše apod.). Jidelniček, který přikládám (ano, musela jsem si ho vyfotit), byl součástí nadstandardních pokojů nebo se dal jako nadstandardní strava připlatit (měla jsem i v rámci hospitalizace před porodem na běžném pokoji). Byla jsem velmi mile překvapena a potěšena.”

	Snídaně	Svačina	Oběd	Večeře 1	Večeře 2
<b>Pondělí</b>	míchaná vajíčka, cherry rajče, listový salátek, žitný chléb	RWA koule, ovoce	hovězí vývar hovězí svičková omáčka, karlovarský knedlík	polévka z červené řepy s koprem a jogurtem, žitný chléb s pomazánkou se sušenými rajčaty	jablíčková kašička s bezlepkovým ml přásky
<b>Úterý</b>	ryžová kaše, švestkový rozecv, perníkové koření	čokoládová avokádová pěna, ovocný koláč z drobenkami	dýňová polévka šoupa sous-vide, dušený fenykl, granátka	špagety s pestem, parmezan, cherry rajče, krůtí maso	smoothie z levného ovoce a bazalkou, mléčovo-jablíčkový salát s mléčnými
<b>Středa</b>	žitný chléb, cottage sýr, pažitka, rajče, listový salát	tapátkový dezert s ovocem	cuketová polévka vepřová panenka, dýňové rizoto, listový salátek	přírodní Dim Sum knedlíčky s vepřovým masem a zeleninou	caprese salát, žitný chléb
<b>Čtvrtek</b>	smoothie bowl s levným ovocem, chia a kokosové chipsy	běčovka, tvářoháček	mléčková polévka s quincou, hovězí líčka, kořenová zelenina, bramborová kaše	Rajčine bowl – ryže, listový salát, avokádo, rajče, mraza, krůtí maso, tahini dip	žitný chléb, maslo, sýr Nadearni, zelenina
<b>Pátek</b>	míchaná vajíčka, cherry rajče, listový salátek, žitný chléb	mango smoothie	hovězí vývar brusla s bylinkami a zeleninou, brambor	rajčatová polévka z mýdli a quincou, slunečnicový chléb s avokádem	chia pudink s ovocem
<b>Sobota</b>	ovocná kaše s pečivem panánek a rozinkami	ovocný salát s mandlemi a medem, jogurt	hovězí vývar španělský ptáček sous-vide, ryže	břestovkový salát s tuňákem a vejci	žitný chléb, maslo, sýr, rajče
<b>Neděle</b>	žitný chléb, maslo, šunka, uvařené vajíčko, listový salát, rajče	jogurt, granola, ovoce	zeleňový vývar bylinková-šmetková kaše, sous-vide mléko v javorovém sirupu, granátka	cuketové rizoto s tymiánem, parmezan, ostrávaná kešu ořechy	pomazánka z červené řepy, žitný chléb, zelenina

Obr.76 Menu nemocnice v Nymburku



Obr.77 Oběd v české nemocnici

Uvedené komentáře jsou jen zlomkem získaných referencí. Z komentářů vyplývá:

- Nejvíce stížností je z porodnic a dětských klinik.
- Nejvíce chybí zelenina a ovoce, chutnost a atraktivnost.
- Nejvíce vadí hromady rohlíků a dalšího nevhodného pečiva, slazené nápoje, slazené jogurty a dezerty, dia produkty, nekvalitní uzeniny, margaríny a nízkotučné výrobky.
- Často je uváděn nedostatek kvalitních zdrojů bílkovin.