

## 4. Rozšíření možností výběru stravy pacienty

Možnost volby stravy pacientem podle individuálních chuťových preferencí je vedle celkového zlepšení kvality stravy dalším významným posunem k větší spokojenosti pacientů a současně prevencí malnutrice. Výběr stravy pacientem lze řešit různými způsoby s ohledem na provozní a prostorové možnosti pracoviště.

Jedna z metod výběru stravy byla uvedena již v předchozím Metodickém doporučení pro zajištění stravy a nutriční péče (1). Metodika doporučuje rozšířit původní jednotnou racionální dietu určenou pro pacienty bez dietního omezení na možnost volby mezi výživnou MAL a racionální FIT dietou. Pro pacienty bez dietního omezení a v nutričním riziku je prioritně určena dieta při riziku malnutrice (dieta 3 MAL) a pro pacienty bez dietního omezení a současně bez nutričního rizika je vhodná indikace diety ve zdraví (dieta 3 FIT). Při špatné toleranci se mohou obě diety zastupovat, případně individuálně řešit s nutričním terapeutem.

*Příklad z praxe:*

*Volba mezi základní dietou FIT a MAL je již několik let úspěšně realizována ve Všeobecné fakultní nemocnici v Praze. Nově si mohou vybrat stravu také ženy po porodu na oddělení šestinedělí. Tato možnost je pro kojící ženy doplněna o informaci, že podle studií nadýmavé složky potravy (např. z čerstvého pečiva, luštěnin či brukvovité zeleniny) nepřecházejí do mateřského mléka a není proto důvod, aby se zdravé kojící ženy ve stravě zásadně omezovaly. Je jim však ponechána možnost volby a mohou se rozhodnout mezi „dietou porodnickou FIT“ s vyšším množstvím vlákniny, zeleniny, ovoce, celozrnných výrobků a luštěnin, nebo tradiční „nenadýmavou“ porodnickou dietu, která se výše uvedeným potravinám vyhýbá. Během hospitalizace mohou svou volbu změnit. Obě diety jsou také rozšířeny o svačiny a druhé večeře.*

V pilotním projektu Nemocniční strava byly ověřeny další možnosti výběru stravy, které uvádíme zvlášť pro jednotlivá jídla během dne.

### 4.1. Možnosti výběru stravy u snídaní a večeří

Výběr pokrmů podávaných na snídaně a večeře lze řešit formou bufetové/rautové nabídky nebo objednaním jídla z nabídky několika možností. Studené pokrmy mohou být v rámci výběru doplněny o jednoduché teplé pokrmy, např. polévky, obilné kaše či vaječné pokrmy.

#### 4.1.1. Bufetový/rautový výběr pokrmů

Bufetový systém s nabídkou sortimentu v gastronomických odděleních umožní výběr pokrmu z více možností podle aktuální chuti a potřeby pacienta, což usnadní adekvátní výživu a současně omezí plýtvání. Tento systém lze využít nejen pro snídaně a večeře, ale podle možností nemocnice také pro obědy.

Dosavadní největší zkušenosti s využitím takto realizované stravy jsou u snídaní v porodnicích – na oddělení rizikového těhotenství a šestinedělí. Řada porodnic už takové snídaně nabízí. Ženy, které jsou delší dobu hospitalizované na oddělení rizikového těhotenství, oceňují možnost výběru stravy a její pestrost. Pro ženy na šestinedělí je velmi důležitá výživová kvalita stravy, která jim usnadní hojení a rozběh laktace. Kromě porodnic lze bufetovou nabídku stravy využít např. na pediatrických odděleních (u menších dětí zajistí výběr rodič hospitalizovaný s dítětem), oddělení plastické chirurgie atd. Naopak není vhodný na infekčních odděleních.

Bufetový výběr jídla může být realizován dvěma různými způsoby:

1. **Formou bufetového stolu**, který je přístupný v blízkosti kuchyňky na oddělení, ideálně v jídelně nebo v jiném vhodném prostoru. Tento způsob výběru jídla lze realizovat na odděleních,

kde jsou k tomu prostorové možnosti, většina pacientů je mobilních a bez dietního omezení. U nechodících jednotlivých pacientů je možné bufet rovněž využít, pokud lze zajistit donášku vybraného jídla z bufetu k lůžku. Pokud však imobilní pacienti převažují, vhodnější formou jsou jiné uvedené možnosti výběru stravy (servírovací vozík nebo výběr z více možností pokrmů).

2. **Formou servírovacího vozíku** obsluhovaného pověřenou osobou, která postupně rozveze nabízený sortiment do jednotlivých pokojů.

V době podávání snídaně a večeře je v bufetu či na vozíku standardní sortiment (viz níže), podle možností obměňovaný a doplněný dalším sortimentem. Je-li to provozně možné, součástí bufetu, zejména na večeře, může být teplá polévka, součástí snídaní teplá obilná kaše.

Bufetová nabídka stravy je primárně určena pro pacienty bez dietního omezení (dieta 3 – racionální strava) a ženy hospitalizované v porodnici. Po dohodě s hlavním dietologem daného zařízení lze zvážit využití bufetové nabídky také u dalších vybraných diet, např.:

- šetřící, pokud je pacient poučen (případně s pomocí dietní sestry) o omezeních své diety, tj. vynechává tučná jídla, celozrnné obiloviny, luštěniny, nadýmavou zeleninu, zeleninu a ovoce konzumuje bez slupky a zrníček,
- geriatrická dieta,
- individuální, vegetariánská,
- výživná,
- strava starších dětí,
- bezmléčná – pacient vynechá mléčné produkty, vhodné jsou zvláště oddělené výrobky s označením bez laktózy, event. bez bílkoviny kravského mléka,
- bezlepková – pro pacienty s celiakií lze v rautové nabídce zvláště oddělit výrobky s označením bezlepkové/BLP,
- diabetická – u pacientů léčených pomocí flexibilního dávkování inzulínu je třeba dát k bufetu k dispozici kuchyňskou váhu k odvážení potravin obsahující sacharidy a jejich seznam s udáním množství sacharidů na 100 g, případně v systému výměnných jednotek – zkušení diabetici znají a jsou samostatní, nezkušené je třeba edukovat – období hospitalizace a bufetový systém je vhodnou příležitostí, jak se tyto nezbytné dovednosti pacient s diabetem může naučit,
- u poučených spolupracujících pacientů lze bufet individuálně využít i v případě redukční diety, diety s omezením tuku, s omezením bílkovin, bezzbytkové diety.

U pacientů, u kterých je třeba sledovat kalorický příjem, případně u pacientů s diabetem příjem sacharidů, je třeba po jídle v bufetu zapsat, co pacient zkonsumoval.

Sortiment bufetu by měl obsahovat čerstvé základní potraviny a výrobky z nich – přednostně připravené jídelnou (např. pomazánky a další).

**Standardní součásti bufetu na snídaně:** chléb, pečivo, máslo, bílkovinná obloha (pomazánka, sýr, vejce atd.), zelenina, ovoce, bílý jogurt, vločky – dává možnost obvyklé snídaně typu obložené pečivo nebo ovocno-mléčné snídaně, případně její kombinace.

**Standardní součásti bufetu na večeře:** chléb, pečivo, máslo, bílkovinná obloha (pomazánka, sýr, vejce atd.), zelenina.

Ostatní sortiment přidávat do nabídky bufetu dle možností a financí (polévka, obilná kaše, vaječný pokrm, salát, ořechy, domácí paštika a další kvalitní masné výrobky atd.).

#### 4.1.1.1. **Detailní specifikace sortimentu bufetu:**

##### **Chléb a pečivo**

- nejlépe kvasové, celozrnné nebo obyčejné pšenično-žitné jako je chléb Šumava,
- kvalitní drobné pečivo – kváskové bagety atd.,

- vlastní (tj. připravované v nemocniční kuchyni) jemné pečivo a moučníky – např. ovocné koláče, vafle, štrůdl, vánočky, palačinky atd. – minimum doslazování, s podílem celozrnné mouky,
- celozrnný knackebrot.

*Tip na servírování: patrové ošatky pro ušetření místa nebo klasické ošatky přikryté utěrkou nebo příručníkem.*

#### **Na mazání pečiva**

- máslo,
- pomazánky – tvarohová s paprikou, tvarohová s bylinkami, rybičková, vajíčková, hummus, tzatziki, ajvar, zeleninové.

*Tip na servírování: máslenka, mističky nebo skleničky se šroubovacím uzávěrem (mini-porce) pro pomazánky.*

#### **Obiloviny**

- obilné kaše,
- cereální cornflakes – nedoslazované,
- müsli bez přidaného cukru.

*Tip na servírování: dóza na müsli, na kaše elektrický kotlík.*

#### **Mléčné výrobky**

- bílý plnotučný jogurt, tvaroh, skyr, zakysaná smetana,
- sýry.

*Tip na servírování: mističky (mini-porce) stejné jako pro pomazánky nebo větší miska s překládacím přístrojem, na sýry je vhodný talíř.*

#### **Vejsce**

- vařená,
- volské oko,
- míchaná.

*Tip na servírování: hluboká miska (uvařená vejce), elektrický chafing na teplé pokrmy.*

#### **Masné výrobky**

- kvalitní šunka (šunka nejvyšší jakosti),
- kvalitní paštika, ideálně vlastní výroby.

*Tip na servírování: úzký obdélníkový talíř.*

#### **Polévka**

- vývarové polévky nebo krémová (v porodnici vždy k dispozici vývar).

*Tip na servírování: elektrický kotlík.*

#### **Ořechy a semena**

- přirozené nebo na sucho opražené, samostatné nebo směsi, kokos, kakao, lněná semena.

*Tip na servírování: uzavíratelné dózy.*

#### **Ovoce**

- čerstvé,
- sušené nesířené a nedoslazované,
- lyofilizované,
- podušené bez doslazení – jako polevy na jogurt (ne kompotované s cukrem, kandované).

*Tip na servírování: misky jako na pomazánky nebo uzavíratelné dózy jako na ořechy.*

#### **Zelenina**

- čerstvá nakrájená, na páře nebo jemně podušená,
- fermentovaná – kyselé zelí, lze i vlastní výroby.

*Tip na servírování: mističky (mini-porce) pro pomazánky nebo větší miska s překládacím přiborem.*

### **Studené saláty s doplňkem**

- s luštěninou,
- s celozrnnou těstovinou,
- s bulgurem, pohankou nebo jinou obilovinou.

*Tip na servírování: misky jako na pomazánky.*

### **K dochucení**

- za studena lisovaný olej,
- citronová šťáva,
- aceto balsamico,
- med.

*Tip na servírování: buď originální balení (již s popisem) nebo skleněná láhev s klipovým uzávěrem, dávkovač na med.*

### **Nápoje**

- nedoslazovaný čaj,
- voda s bylinkami a citronem,
- plnotučné mléko,
- káva,
- kávové náhražky (karo).

*Tip na servírování: termosky, skleněné karafy nebo soudky.*

### **Co nenabízet - nevhodný sortiment bufetu**

- cukr,
- kompotované a kandované ovoce,
- marmelády, nutela,
- koblihy a další hotové sladké pekárenské výrobky,
- slazené cereálie,
- slazené kupované mléčné výrobky,
- slazené nápoje,
- hotové sladkosti, slané pochutiny,
- párky, salámy a další uzeniny s nízkým obsahem masa, nekvalitní paštiky.

### **Inventář a mobiliář vhodný pro bufetový pult:**

- stůl 120 cm (pokud je přiražen ke zdi) nebo 160 cm (pokud je obchozí),
- dezertní talíře (nepoužíváme velké),
- příbory,
- překládací přibor – běžný, kleště, lopatky nebo naběračky dle potřeby,
- ubrousky,
- omyvatelný ubrus,
- elektrický chafing nebo přehřívací desky (tzv. „Hot plate“),
- gastronomické nádoby různých velikostí podle druhu teplých pokrmů,
- nádoby s chladícími vložkami v případě nutnosti,
- označené termosky na kávu/horkou vodu (na čaj nebo přípravu kaše) – doporučujeme dát na samostatný stůl mimo nabídku jídla (rozprostřou se tak lépe případné fronty),
- hrnečky a podšálky,
- lžičky,
- skleničky,
- karafy na nápoje,
- nádoba na odpadky,
- odkládací prostor pro použité nádoby,
- dostatečný počet židlí a stolů ke konzumaci.

#### 4.1.1.2. Organizace výdeje stravy v bufetu

- Za skladbu bufetové nabídky odpovídá hlavní nutriční terapeut/ka se schválením vedoucí/ho stravovacího provozu.
- Příprava pokrmů pro bufet zabírá ve stravovacím provozu obvykle cca 30 min.
- Transport pokrmů probíhá v tabletových vozech, při transportu je dodržován teplotní řetězec – potraviny vyžadující nižší teploty jsou uloženy v transportních lednicích, teplé pokrmy v odpovídajících gastronádobách.
- Na oddělení si potraviny a pokrmy přebere ošetrovatelský personál, který následně bufet připraví.
- Pokud to lze, potraviny nabízíme nakrájené na menší kousky, než je standardní porce. Umožníme tak větší výběr a máme kontrolu nad množstvím.
- V případě realizace bufetové nabídky formou bufetového stolu při malém počtu pacientů na oddělení (pod 20) doporučujeme servírovat miniporce, stůl vypadá plnější a zároveň minimalizujeme zbytky.
- Pokud je to provozně možné, doporučujeme servírovat bufet postupně – tedy nezakládat všechny porce naráz, ale postupně a pravidelně obsah gastronádob doplňovat.
- Pro dobu výdeje zpravidla postačuje časový interval do 60 minut.
- Bufetová výdejna je vybavena chladicími vitrínami, viz dále v části 4.1.1.3.
- Za dodržení hygieny rukou je zodpovědný ošetrovatelský personál a sám pacient.
- Při výdeji stravy jsou používány na veškeré nebalené potraviny vhodné nástroje (kleště, lžice, vidlička) – pacient nepřijde do přímého kontaktu s potravinou.
- Při zachování hygienických pravidel (viz níže) je možné zbylé pokrmy a nebalené potraviny (obložené mísy atd.) z bufetové nabídky po ukončení výdeje opatřit fresh fólií a uložit do chladicí vitríny pro možnost pozdější konzumace, nejpozději však do večera téhož dne.
- Pacienti se mohou z vitríny obsloužit sami, jídlo z mís nabírají vhodným nástrojem.
- Zbytky z bufetu jsou zaslány do stravovacího provozu, kde probíhá likvidace zbytků.

Vhodná je tzv. asistovaná forma bufetu (v přítomnosti nutriční asistentky nebo sestry po dobu výdeje), při které můžeme ovlivnit množství, které si pacienti nabírají a dodržování hygienických pravidel nabírání stravy. Podle zkušeností z pilotního testování bufetové nabídky v porodnicích regulace množství nabírané stravy nebyla nutná.

Doporučujeme, aby během výdeje bufetové nabídky docházel na kontrolu nutriční terapeut. Pokud je pacient v nutričním riziku, je zaveden nutriční deník s příjmem stravy, který je kontrolován nutričním terapeutem.

#### 4.1.1.3. Základní hygienická pravidla výdeje stravy v bufetu

Bufetové servírování jídel je už desítky let ověřený způsob v mnoha restauracích a hotelech. Obecně platná pravidla na přípravu, uchovávání a servírování potravin a pokrmů je třeba doplnit o konkrétní postup přizpůsobený specifikům daného oddělení zdravotnického zařízení. Tento postup je nutné zpracovat formou HACCP a nechat posoudit ústavním hygienikem. Prostor pro servírování, ve kterém bude nově poskytována stravovací služba, musí posoudit zaměstnanec Krajské hygienické stanice, proto je nezbytné před realizací záměru ohlásit změnu užívání prostoru dle § 23 odst. 5 zákona č. 258/2000 Sb. místně příslušné krajské hygienické stanici. Informaci lze podat prostřednictvím formuláře na webu KHS, datové schránky nebo e-mailu.

##### **Zázemí bufetu musí být vybaveno:**

- umyvadlem pro mytí rukou personálu s odpovídajícím dalším vybavením (dávkovač na tekuté mýdlo, zásobník na papírové ručníky, koš s uzavíratelným víkem ovládaný nohou na použité ručníky),
- dřezem pro mytí pracovních pomůcek,

- oddělenou a vyhrazenou plochou pro manipulaci s pokrmy,
- oddělenou a vyhrazenou plochou pro použité špinavé nádoby (např. vyhrazený vozík na kolečkách).

#### **Hygienická pravidla výdeje teplých pokrmů v bufetu:**

- Při výdeji pokrmů nesmí dojít k poklesu teploty pod kritickou mez, po celou dobu výdeje teplých pokrmů je teplota pokrmů nejméně +60°C ve všech částech pokrmu.
- Polévky je vhodné vydávat teplé z vyhřívaných kotlíků (jednodušší způsob než výdej zchlazených polévek, které se musí před výdejem účinným způsobem regenerovat).
- Doporučená doba výdeje teplých pokrmů je maximálně 4 hodiny od ukončení tepelné úpravy.
- Při výdeji nesmí dojít k znečištění potravin, surovin a pokrmů (sekundární kontaminace).
- Při výdeji nesmí dojít k přerušení teplotního řetězce, k ohrožení zdravotní nezávadnosti a mikrobiální čistoty.

#### **Doporučení z hlediska zajištění hygienických podmínek pro uchovávání balených a nebalených pokrmů studené kuchyně:**

- Balené potraviny jsou všechny potraviny balené v malospotřebitelském obalu, ať od výrobce externího nebo od stravovacího provozu. Všechny musí být označeny etiketou se všemi údaji dle legislativy – informace pro spotřebitele.
- Balené a nebalené chlazené potraviny a pokrmy musí být při uložení provozně oddělené. Minimálním požadavkem je společná chlazená vitrína se skleněnou přepážkou oddělující balené a nebalené potraviny. Vhodnějším řešením je samostatná chlazená vitrína jen pro nebalené potraviny a pokrmy a samostatná chlazená vitrína vyhrazená jen pro balené potraviny, kterou lze využít i pro chlazené nápoje a další balené potraviny.
- V chladicí vitríně pro balené potraviny je vhodné aplikovat metodu provozního oddělení, kdy jedna police ve vitríně je vyhrazená pro dodavatelské potraviny a druhá pro potraviny z vlastní výroby.
- V chlazené vitríně pro balené potraviny lze pro potřeby pacientů skladovat i pokrmy (např. jednotlivě balené porce polévky), které byly po přípravě ve stravovacím provozu zchlazeny (šokovým chlazením nebo jiným účinným chlazením). Takto zchlazené pokrmy lze uchovávat při teplotě do +4°C s datem spotřeby do 5 dnů od účinného chlazení. Na uložený pokrm je nutné uvést název pokrmu a datum výroby/spotřeby. Před výdejem pokrmu musí dojít k jeho účinné regeneraci.
- Balené pokrmy studené kuchyně se uchovávají při teplotě do +8°C, doba spotřeby je do 24 hodin od výroby. Na uložený pokrm je nutné uvést název pokrmu a datum výroby/spotřeby.
- Pokud teplota pokrmů studené kuchyně při výdeji nestoupne nad +8°C, lze zbylé pokrmy a nebalené potraviny z bufetové nabídky opatřit fresh fólií a uložit do chladicí vitríny pro nebalené potraviny. Vitrína musí být opatřena datumem závozu a odvozu/likvidace. Takto uložené potraviny pro možnost pozdější konzumace je možné skladovat do večera téhož dne.

#### **Regenerace zchlazených pokrmů:**

- Regenerace probíhá ve schváleném zařízení (např. elektrický ohřívací kotlík) v kuchyňce oddělení. Pro regeneraci se nepoužívá obyčejná mikrovlnná trouba, protože nezajistí požadované parametry.
- Pro splnění požadavku na zdravotně nezávadný pokrm musí být při regeneraci dosaženo teploty nejméně +75°C, která působí ve všech částech pokrmu po dobu nejméně 5 minut.

#### **4.1.1.4. Ekonomické aspekty bufetové nabídky**

Zkušenosti z pilotního testování výběru stravy v projektu Nemocniční strava ukázaly, že výběr stravy nemusí vést ke zvýšení nákladů. Pracoviště nabízející výběr stravy také zaznamenala snížené množství odpadů. Strava podle chuťových preferencí vede k omezení plýtvání. Příkladem jsou snídaně, které někteří pacienti preferují naslano, jiní nasladko. Bez možnosti výběru řada pacientů snídaní nedojí nebo zcela odmítne a dá přednost jídlu z domu nebo z nemocničního bufetu. Standardní součástí studených

jídel jsou také originální 100 g balení salámu nebo sýru, k tomu dva až tři kusy pečiva, což řada pacientů nesní. S možností výběru se toto plýtvání výrazně omezí a ušetřené prostředky lze smysluplněji využít na zlepšení kvality stravy.

Ekonomicky náročnější může být období přechodu z původního systému, kdy se pořizuje potřebný inventář, změny se postupně zavádějí a testuje se, jak efektivně sestavovat bufetovou nabídku. Z dlouhodobého hlediska a v rozsáhlejší měřítku může omezení nákupů hotových produktů a bufetové servírování vycházet naopak ekonomicky výhodně.

Konkrétní postupy, které přinesou ekonomickou úsporu:

- nákup potravin prostřednictvím DNS (dynamického nákupního systému) a důsledné uplatňování sankcí v případě nedodržení smluvních podmínek ze strany dodavatele nebo výrobce,
- vlastní výroba jednoduchých pokrmů, pomazánek, mléčných dezertů, moučníků atd. a využití větších balení potravin ušetří náklady za jednotlivě balené hotové výrobky,
- omezení plýtvání a nákladů na likvidaci odpadu,
- úspora nákladů za pečivo – většině pacientů stačí v rámci studených jídel jeden kus, další si mohou přiojednat,
- podávání pouze neslazených nápojů ušetří náklady za slazené koncentráty, sladidla a jednotlivě balené džusy, využití větších balení mléka ušetří náklady za jednotlivě balené kusy,
- zjednodušení dietního systému – snížení počtu diet,
- propojení patientské a zaměstnanecké stravy,
- u pacientů s rizikem malnutrice je možnost výběru jídla dle chuti prevencí malnutrice, jejíž následné řešení by bylo spojené s vyššími náklady na péči.

*Příklady z praxe:*

*Zkušenost z realizace bufetové snídaně na oddělení rizikového těhotenství v Ústavu pro péči o matku a dítě v Praze ukázala, že takto realizovaná strava nemusí být nutně dražší. Například bufetová nabídka pro 20 žen zahrnující 300 g krájeného sýra, 200 g kvalitní šunky, velký talíř krájené zeleniny, džbán mléka, pečivo, snídaňové cereálie, ovoce a miskou jogurtu, vyjde levněji než předchozí jednotná snídaně spolu s přesnídávkou podávaná v tabletech. Úspora je zejména v množství jednotlivě balených výrobků (sýr, šunka, mléko) a pečiva. Zbytky ze snídaně uložené v chladicí vitríně si navíc ženy mohou vzít kdykoliv během dne dle potřeby a chuti.*

*Stravovací provoz v Nemocnici Na Homolce přešel v únoru 2020 na nákup potravin formou DNS. Oproti předchozímu způsobu nákupu potravin došlo k celkové úspoře 10 – 20 % a u některých receptur až k 25% úspoře v nákladech na suroviny.*

#### **4.1.2. Výběr z několika druhů pokrmů**

Další možností realizace snídaní a večeří je předem zvolený výběr z nabídky několika druhů pokrmů. Z provozního hlediska je ideální internetový objednávací systém s možností asistence personálu na oddělení v případě potřeby.

*Příklad z praxe:*

*V Nemocnici Havířov si pacienti vybírají na snídani obložený talíř nebo obilnou kaši s ovocem. Složení obloženého talíře se obměňuje, jeho pravidelnou součástí je pestrá zeleninová obloha a jeden kus pečiva (další na přidání), dále máslo a bílkovinná složka (střídají se a kombinují pomazánky, sýry, vejce, šunka atd.). Obilné kaše s ovocem jsou rovněž obměňovány. Tato nabídka se na základě zpětné vazby nyní rozšíří o třetí možnost cílenou na geriatrické pacienty, kteří ocení na snídani např. domácí moučník s bílou kávou. Na večeři si pacienti mohou zvolit mezi výživnou polévkou a bufetovým výběrem z vozíku.*

Výběr z několika druhů pokrmů rovněž nemusí vést ke zvýšení nákladů, ale naopak může vést k úspoře. Většina pacientů nesní na snídani celé balení šunky/salámu, dva kusy pečiva a celý kus zeleniny a ovoce, což vede ke zbytečnému plýtvání. Omezení nákupu jednotlivě balených potravinových výrobků

a příprava jednoduchých jídel v nemocniční kuchyni (pomazánky, vařená vejce, kaše atd.) vede k redukci odpadu a úspoře nákladů. Pacienti spíše ocení větší pestrost talíře s plátkem šunky, sýru a krájené zeleniny. Většinou také stačí jeden kus pečiva, který může být díky úspoře nákladů kvalitnější. Větší energetickou potřebu lze u jednotlivých pacientů řešit formou přidavků.

*Příklad z praxe:*

*Původní snídaně v Nemocnici Havířov s obsahem dvou kusů pečiva a jednotlivých balení másla/margarínu/marmelády/sýru či medu stála cca 19 Kč (údaj z roku 2022). Nově nabízený obložený talíř stojí cca 21 Kč a kaše cca 11 Kč. Více než polovina pacientů nemocnice volí obilnou kaši, a tak je výsledná cena snídání nižší než původní jednotná snídaně z hotových jednotlivě balených výrobků.*

## 4.2. Možnosti výběru přesnídávek a svačin

Pro výběr přesnídávek a svačin jsou vhodné chladicí vitríny na příslušných odděleních, které jsou pravidelně zásobovány, ideálně opět převážně pokrmy z jídelny. Vitríny s 24-hodinovým přístupem jsou zejména vítány v porodnici a na dětském oddělení – děti, těhotné a kojící ženy potřebují jíst častěji. Ke zvažování jsou i na geriatrickém oddělení a dětském oddělení, kde jsou s dětmi i rodiče a ti mohou výběr jídla koordinovat. Sortiment vitrín lze využít i jako nouzové jídlo u nově přijatých pacientů, než je možné objednat stravu. Na ostatních odděleních nejsou vitríny nutné, stejně jako nejsou nutné přesnídávkové a svačiny u dospělých pacientů bez speciálních výživových potřeb. Za ušetřené náklady na svačiny lze zařadit do jídelníčku více ovoce a zeleniny.

Hygienické podmínky pro uchovávání balených a nebalených potravin a pokrmů byly uvedeny v části 4.1.1.3. Pro sortiment chlazených vitrín jsou vhodné např. bílé jogurty, ovoce, mléčné dezerty z tvarohu a ovoce, pomazánky a zchlazené vývary či polévky, které lze na oddělení ohřát (viz regenerace pokrmů v části 4.1.1.3.). V případě, že je na oddělení realizována bufetová nabídka snídaní, lze v chladicí vitríně pro nebalené potraviny při dodržení hygienických podmínek uchovat také zbytky (např. obložené talíře, krájenou zeleninu atd.) a nechat je k dispozici pro potřeby pacientů do večera téhož dne.

*Příklad z praxe:*

*V porodnici Ústavu pro péči o matku a dítě v Praze jsou snídaně na oddělení rizikového těhotenství realizovány formou bufetové nabídky. Hotové výrobky s dostatečnou trvanlivostí jsou uchovávány v horní polovině chladicí vitríny a jsou k dispozici pouze v době snídání. Zbytky ze snídaní (obložené talíře atd.) jsou umístěny ve volně přístupné dolní části chladicí vitríny, kde jsou k dispozici dle potřeby a chuti hospitalizovaných žen po zbytek dne.*

## 4.3. Možnosti výběrů obědů a teplých večeří

Také u teplých hlavních jídel lze umožnit pacientům bez dietního omezení výběr pokrmu. Ideální je opět formou bufetové nabídky, což je z provozního hlediska zpravidla možné jen pro chodící pacienty v samostatné jídelně v areálu nemocnice. Další možností je výběr z několika jídel denního jídelního lístku.

Z provozního hlediska doporučujeme sjednotit obědy pro zaměstnance a pacienty. Pokud lze, je vhodné nabízet možnost výběru alespoň ze tří jídel, např. v tomto složení:

1. tradiční české jídlo, chutně a zdravě připravené, tedy např. svíčková omáčka bez zahušťování moukou a doslazování, s poctivým obsahem kořenové zeleniny a smetany,
2. vegetariánské jídlo s dostatkem kvalitních bílkovin, tedy ne sójové kostky, ale jídlo s luštěninou, vejcem, tvarohem nebo sýrem; obiloviny převážně v celozrnné podobě,
3. lehčí masité jídlo se zeleninou, s omezeným obsahem škrobových příloh.

Druhou a třetí možnost lze využít pro výběr v rámci diabetické diety. Systém tří společných jídel zaměstnanecké a pacientské stravy výrazně zjednoduší provoz kuchyně. Tato tři jídla se budou vařit ve



větším množstvím, což může ušetřit náklady. Pro zaměstnance je pak možné podle možností kuchyně připravovat další, třeba i finančně náročnější jídla, ale tato tři by měla tvořit společný základ.

K nabídce výběru ze tří jídel by měla být i časově neomezená možnost konzumace polévky – nejlépe jeden vývar a jedna krémová polévka (zeleninová, luštěninová). Polévky mohou být v jednotlivých porcích umístěné v chladících vitrínách na odděleních nebo objednávané podle potřeby přímo z kuchyně. Polévky mohou být využity v rámci tekuté stravy, pro pacienty v riziku malnutrice, a také pro nově přijaté pacienty či rodičky, než bude pro ně možné objednat jídlo.

*Příklady z praxe:*

*Ve FN Olomouc si pacienti bez dietního omezení den předem vybírají jídlo k obědu ze tří možností – tradiční české kuchyně, moderní světové kuchyně a vegetariánské jídlo. Objednání jídla probíhá cestou elektronických tabletů dostupných na jednotlivých odděleních.*

*Ve FN Ostrava si pacienti s indikací diety č. 3 vybírají ze všech diet uvedených v denním jídelníčku. Objednání probíhá prostřednictvím internetového objednávacího systému. Pacienti bez připojení k internetu se mohou obrátit na ošetřující personál.*

*V Nemocnici Havířov je pro pacienty bez dietního omezení rovněž možný výběr obědu ze tří možností.*