



# HRNÍČEK

MAGAZÍN AG FOODS GROUP a. s. | 62. ČÍSLO | PODZIM-ZIMA 2022/23

NA NÁVŠTĚVĚ

NEMOCNICE  
SOKOLOV

VEGE BUDOUCNOST

HRACHOVÉ  
BÍLKOVINY

TERAPIE

CHLADEM

MOCNÝ

KOTVIČNÍK

CELOŽIVOTNÍ ONEMOCNĚNÍ

CELIAKIE

KŘÍŽOVKA

LUKÁŠ HEJLÍK

ROZHOVOR



## Krajské konference hromadného stravování

Vstup zdarma

Duben 2023

- Tradiční a oblíbené přednášky
- Praktické workshopy
- Ukázky vaření včetně ochutnávky
- Součástí dne navíc možnost školení

Bonusová část s registračním poplatkem  
odborný seminář Kontrola hospodaření  
s potravinami a stravným ve školní jídelně  
(zahrnuje osvědčení, lektor Zdeněk Král)

Termíny

- 12. 4. 2023 Zlín
- 13. 4. 2023 Olomouc
- 14. 4. 2023 Ostrava
- 17. 4. 2023 Hradec Králové
- 18. 4. 2023 Liberec (Vratislavice)
- 19. 4. 2023 Ústí nad Labem
- 20. 4. 2023 Plzeň
- 25. 4. 2023 Praha
- 26. 4. 2023 České Budějovice
- 27. 4. 2023 Brno



Podrobnosti a přihlášení na [www.jidelny.cz/konference](http://www.jidelny.cz/konference)

## OBSAH

### INSPIRUJTE SE

Tipy a nápady . . . . . 4–5

### ROZHOVOR

Lukáš Hejlík . . . . . 6–8

### LIFE STYLE

Terapie chladem . . . . . 10–13

### ZAOSTŘENO NA

Celiakie . . . . . 14–17

### NAŠE PRODUKTY

Hrachové bílkoviny . . . . . 18–21

### NA NÁVŠTĚVĚ

Nemocnice Sokolov . . . . . 22–25

ZŠ Rokycany . . . . . 26–27

ZŠ Chýně . . . . . 28–29

### ZAJÍMÁ VÁS

Sója . . . . . 30–32

### ZEPTALI JSME SE

Alzheimer . . . . . 34–37

### HERBÁŘ

Kotvičník . . . . . 38–39

### KŘÍŽOVKA

Luštěte o ceny . . . . . 40

### KATALOG PRODUKTŮ 41–90

Novinky . . . . . 50, 51, 62, 65, 72,  
. . . . . 73, 78, 80, 81

### KONTAKTY

Kde nás najdete . . . . . 91

Vydává: AG FOODS Group a. s., Škrobárenská 506/2, 617 00 Brno  
Redakce: tel.: +420 724 621 285 | E-mail: redakce@agfoods.eu,  
www.agfoods.cz | Tisk: TISK PÁLKA, s.r.o. | Foto: shutterstock.com |  
Copyright: AG FOODS Group a. s. | Náklad: 6 000 ks | Distribuované zdarma.  
Právo omylu vyhrazeno.



Společnost AG FOODS v Košíkově a společnost Biogena  
v Českých Budějovicích vyrábí kvalitní a bezpečné produkty  
a tím splňují požadavky certifikátu IFS.



Milé čtenářky, milí čtenáři,

Libor Vymyslický, Group Sales Force Manager



## 01

## 100 % OVOCE

Naše **Agiberia ovocné pyré** jistě znáte. Vylepšili jsme ale jeho recepturu, odstranili fruktózu a pyré teď obsahuje 100 % ovocné nebo ovocno-zeleninové složky.

Ovocné přesnídávky nejsou jen pro malé děti. Můžete je využít i při přípravě dezertů a sladkých pokrmů. Nám nejvíc zachutnaly **Jablečno-skořicové muffiny bez cukru**.

Suroviny: 1 a 1/2 hrnku mouky, 2 kelímky Agiberia přesnídávky dle chuti, 2 lžičky prášku do pečiva, 2 lžičky skořice, 1/3 hrnku oleje, 2 vejce, 1/2 hrnku mléka, 1 jablko, oloupané a nakrájené na kousky.

Postup: Vejce, mléko, olej a pyré smíchejte s moukou, práškem do pečiva a skořicí. Směs dejte do vymazaného plechu nebo formy na muffiny, naplňte do 1/3 a posypejte každý muffin nakrájeným jablkem. Pečeme v troubě předehřáté na 200 °C cca 25 minut.

Více na str. 62



## 02

## NEJEN JARNÍ DETOXIKACE

Detoxikace není doménou pouze jarních měsíců. Zařadte pití **Biogena Wellness Bright Detox** s osvěžující chutí do svého každodenního rituálu a vaše tělo se vám odvděčí. Jemná svěžest máty je vyvážena kopřivou a yerbou maté, společně s netradičním vřesem pomáhají vylučování nadbytečné vody z těla a vy se tak můžete cítit lehčí a přítom si na čaji i pochutnáte.

Více na str. 89



## 03

## VÝŽIVOU KE ZMĚNĚ

Jak vařit, když jíme každý jinak, a nezbláznit se z toho? Pokud je i vaše rodina složena z vyznavačů různých výživových směrů, je v ní bezlepkář nebo chcete pouze oživit svůj kuchařský repertoár o zajímavá zdravá jídla, která by byl ochotný sníst i zbytek rodiny, je pro vás tato kuchařka to pravé. Výživová poradkyně a lektorka kurzů vaření **Zuzana Komůrková** přichází s pohodovými **vegetariánskými a bezlepkovými recepty** pro každého. Snídaně, předkrm, polévky, hlavní jídla, bezlepkové pečivo, přílohy i dezerty jsou inspirované českou klasikou i zahraničními kuchyněmi. Navíc s tipy, jak tyto pokrmy s jednoduchou obměnou připravit pro vegany i pro milovníky masa. Kromě jiného se dozvíte také spoustu zajímavých informací o použitých surovinách, jejich složení i prospěšnosti pro naše zdraví.

[www.knihcentrum.cz](http://www.knihcentrum.cz)



## 04

## KOŘENÍ NAD ZLATO

Nově jsme do naší nabídky zařadili širokou škálu koření, ze kterého si vybere každá kuchticka. Ať už zvolíte jednodruhové bylinky jako třeba majoránku či tymián nebo kořenící směsi na ryby či do mletých mas jistě vám provoní celou kuchyni a dají vašim pokrmům neodolatelnou chuť.

Více na str. 78

## 05

## KRÁSNÉ VLASY BEZ KADEŘNÍKA

Mnoho žen chce pro krásu udělat maximum. Proto si vlasy barvíme, kulmujeme, žehlíme nebo prodlužujeme. Případně děláme všechno dohromady. Velice často ale tyto nešetrné zásahy naše vlasy ničí. Jak jim v domácích podmínkách vrátit lesk?

**Žloutkový zábal** - Tento zábal je perfektní pro suché, polámané vlasy. Žloutky obsahují velké množství proteinů, vitamínů a minerálů. Všechny zábaly, kde používáme žloutky, smýváme vlažnou vodou, nikdy ne horkou. Dle délky vlasů můžete žloutků použít i více (klidně 2 i 3). Potřebujeme: 1 žloutek, 1/2 lžičce kokosového oleje, 1/2 lžičce mandlového nebo olivového oleje.

**Kávový zábal** - Káva a kofein v ní obsažený podporuje růst vlasů a snižuje vypadávání vlasů. Pro lámavé a poškozené vlasy, které vypadávají, použijte: 2 lžičky mleté kávy, 1 žloutek, 2 lžičky olivového oleje.

**Jogurtový zábal** - Bílý jogurt s 1 lžičkou medu vlasy skvěle hydratuje, regeneruje vlasovou pokožku a vyrovnává pH. Místo jogurtu lze použít i tvaroh, který je bohatý na proteiny.



## 06

## TIP NA VÝLET S KÁVOU

Slavnostním otevřením za účasti prezidenta ČR dne 20.10.2022 byly zpřístupněny rozsáhlé expozice **Vojenského historického muzea**. Současně se slavnostním otevřením muzea byla i nově otevřena kavárna s názvem **Café Kupka**, nacházející se ve třetím nadzemním podlaží budovy Armádního muzea Žižkov. Kavárna je pojmenována po jednom z nejvýznamnějších československých legionářů Františku Kupkovi. Kavárna, kterou provozuje příspěvková organizace Vojenská lázeňská a rekreační zařízení obchodně známá pod názvem Volareza, prošla společně s prostory muzea rozsáhlou rekonstrukcí.

Interiér kavárny stylizovaný do atmosféry třicátých let 20. století klade důraz na československou legionářskou tradici. Při vstupu vás na první pohled zaujme rozsáhlé střešní ateliérové okno a letní terasa s posezením, ze které je dechberoucí výhled na Prahu.

Vnitřní prostor disponující kapacitou 66 míst je ideálním místem, ve kterém si mohou návštěvníci odpočinout po prohlídce muzea a vychutnat výbornou kávu, dezerty vlastní výroby, domácí sendviče a snacky.

Rozsáhlá letní terasa nabízí kapacitu 40 míst a přímo vybízí k ochutnávce letních drinků. Doporučujeme Vám například Cucumber Gin Spritz, čerstvé citrusové džusy nebo smoothies.

Prostory Café Kupka je možné využít prostřednictvím společnosti Volareza pro konání gastronomických akcí, konferencí, vernisáží a dalších jednání pořádaných v prostorách muzea.

Otevírací doba je od úterý do neděle od 10.00 do 18.00 hodin a je shodná s otevírací dobou Armádního muzea Žižkov. Srdečně Vás zveme na návštěvu tohoto unikátního vojenského muzea s následným posezením v Café Kupka.

[www.vhu.cz](http://www.vhu.cz)



# LUKÁŠ HEJLÍK

Českého divadelního a televizního herce Lukáše Hejlíka si nejspíš budete pamatovat jako doktora Kalinu z *Ordinace v růžové zahradě* nebo z jiných seriálů. Lukáš se mimo hraní věnuje také scénickému čtení *Listování*, se kterým jezdí po celé republice, a díky tomu začal poznávat mnohá zákoutí Česka. A s novými místy se objevovaly i nové chutě, které se rozhodl zaznamenávat do své *Gastromapy*, kam sepisuje svoje gastronomické tipy od malých bister po krásné restaurace, ale také z kaváren, barů, hostinců, cukráren a pivovarů.

Text: Alena Matušková, redakce AG FOODS  
Foto: archiv L. Hejlík

**LIDÉ SI VÁS PAMATUJÍ ZE SERIÁLŮ, MIMO JINÉ TŘEBA JAKO DOKTORA KALINU. JE NĚJAKÁ SERIÁLOVÁ ČI DIVADELNÍ ROLE, KTEROU JSTE SI OPRAVDU UŽÍVAL NEBO KTEROU JSTE NEMĚL RÁD? A PROČ?**

Já mám v podstatě za sebou několik seriálů. Role v *Ošklivce Katce* a v *Ordinaci v růžové zahradě* si jsou vlastně docela podobný. Mnohem radši jsem měl ty neprvoplánovější role jako je voják Igor v *Terapii*, která běžela a pořád je k vidění na HBO. Nebo role učitele Romana v seriálu *Základka*. Ty dvě mě bavily asi ze všech nejvíc. Takže pokud bych měl říct, kterou roli nemám rád, tak je to divný, ale asi nejvíc nemám rád Jáchyma Kalinu z *Ordinace*.

**HERECTVÍ A SCÉNICKÉ ČTENÍ MÁ K SOBĚ VELMI BLÍZKO. PROJEKT LISTOVÁNÍ LETOS OSLAVÍ JIŽ 20 LET. JAK TENTO NÁPAD VZNIKL?**

*Listování* vzniklo v prvním angažmá v jihočeském divadle v Českých Budějovicích, kdy jsme tam s mým spolužákem a kamarádem Pavlem Oubramem měli hroznou chuť udělat něco víc, než jen chodit do divadla a hrát divadlo. A oba jsme měli rádi knížky a oba jsme byli nadšení do divadla, a tak jsme to spojili a vytvořili *Listování*. To děláme dvacet let a vdechli jsme život 130 knížkám, protože my z té knížky uděláme divadelní představení. Hrajeme v bezpočtu měst, asi ve stovce, pravidelně každý měsíc a je to skoro 800 představení ročně.

**A JAKÝ VIDÍTE POSUN ČI PŘÍNOS ZA TĚCH 20 LET? ČTOU LIDÉ VÍCE?**

Asi nejsem schopen posoudit, jestli čtou lidé více či méně. Logicky s příchodem sociálních sítí a telefonů spíš míň, ale vlastně na těch telefonech čtou taky, takže hrozně těžko se to posuzuje. Ale nemyslím si, že je to nějak dramaticky špatný, ani s dětma, ty jsou na tom možná i líp, než byly.

**DÍKY LISTOVÁNÍ JSTE SE MUSEL SEZNÁMIT S MNOHA KNIŽNÍMI PŘÍBĚHY. JE NĚCO, CO VÁS UCHVÁTILO NATOLIK, ŽE TO ČTETE OPAKOVANĚ? A ČTETE KNIHY POSTUPNĚ NEBO MÁTE NARÁZ ROZEČTENÝCH VÍCE KNIH?**

Každá ta knížka mě svým způsobem uchvátí, a proto jsme ji v *Listování* uvedli. V každé z nich mám nějakou svoji osobní záložku, se kterou se



LUKÁŠ HEJLÍK

**Rychlá zpráva:**

*Maso nebo zelenina?* V zimě maso, v létě zelenina.

*Divadlo nebo kniha?* *Listování* :).

*Auto nebo vlak?* Vlak nebo elektroauto.

*Bílé nebo červené?* Pivo.

*Vánoce nebo Velikonoce?* Velikonoce.

*Morava nebo Vysočina?* To je těžký, Říčky, ty jsou na pomezí těchhle dvou krajů.

*Snídaně nebo večeře?* Snídaně.

ztotožňuji. No a jestli čtu jako já sám osobně? To vlastně úplně ne. My samotný představení, u těch úspěšných titulů hrajeme i stokrát a víc a ono se vám to vžije pod kůži. A to se mi strašně líbí. Za posledních 20 let to bylo tak pestrý a jedinej, o co se vlastně snažím, je se neopakovat tematicky. Musím říct, že za těch 20 let jsem díky těm knížkám, co jsme si vybrali, poznal už spoustu dobrodružství, názorů, zážitků, prožitků a situací, který myslím, že mě vlastně v životě docela poučují.

**S LISTOVÁNÍM CESTUJETE PO CELÉ REPUBLICE. JE NĚJAKÉ MÍSTO, KAM SE RÁD VRACÍTE? A PROČ?**

Jasně, určitě jsou scény, který máme, nechci úplně říkat radši, ale kde prostě zbožňujeme publikum, který nás má prostě rádo. Takže i vám blízka Náměšť nad Oslavou, tam jsou fantastičtí diváci nebo i v Rosicích, kde hrajeme dost dlouho. Nově jsme i v Bíteši v Kreative Café, kde

se lidi strašně dobře baví. Jinak jsou scény, který fakt zbožňujeme a dlouho – Polička, Trutnov, Ústí nad Labem atd. A pak tam jsou takový ty moje gastronomické adresy, třeba když vím, že hrajeme v Táboře, tak vždycky někam zajdu. Strašně se ale těším třeba i do Třebíče, do Frýdku Místku, do Ostravy, Plzně a samozřejmě vždycky do Brna. Brno je ráj.

### KDE VZNIKLA MYŠLENKA ZAČÍT S GASTROMAPOU? A KTERÉ JÍDLO NEBO PODNIK TO ODSTARTOVALI?

V dubnu to bude 10 let a vlastně to vzniklo na jednom z výletů s mojí manželkou. A tehdy jsme byli v Jeseníku spolu na pár dní. A byli jsme na dobrém jídle v docela divokém prostředí. Bylo to taky v době, kdy byl takový boom foodblogů a já jsem o tom napsal takovou krátkou úvahu, takovou glosu. A pak jsem pokračoval. Ty první četlo tak pět lidí na mých stránkách a v podstatě raketově nahoru to šlo ve chvíli, kdy jsem přestoupil na facebook a založil účet Gastromapa Lukáše Hejlíka. Ale funguje to do teď úplně stejně. Vždycky každý den přináším jeden tip na podnik, kde jsem byl. Každý den už těch deset let. A přidávám to místo, pokud se mi líbilo a uznávám ho za vhodný, tak ho dávám na mapu. Tu mohou lidi najít v aplikaci Gastromapa Lukáše Hejlíka a pak ještě dělám takový ucelený výběry v podobě knižních průvodců. Ať už je to 365 mých největších srdcovek nebo 555 tipů, kde jíst a pít v okolí výletů, především do přírody. Anebo v posledním případě knížka, která radí, jak se gastronomicky orientovat v Brně, který je, myslím si, úplně ustřelený od všech jinejch měst. Tehdy v tom Jeseníku jsem měl špenátový krém, jehněčí kolínko, takový to zelený velikonoční pivo, protože to bylo ve velikonoční době. Takže to si dodneška pamatuju, co jsem tam měl a říkám to s ohledem na celou Gastromapu, že si vlastně pamatuju, co jsem kde jedl, asi mám takovou zvláštní poruchu :).

### JE VIDĚT, ŽE JE PROJEKT UŽ VELMI POPULÁRNÍ A ÚSPĚŠNÝ. NEJEN TY TŘI KNIHY JSOU TOHO DŮKAZEM. PLÁNUJETE SE PO BRNU, KTERÉ VYŠLO JAKO POSLEDNÍ, VĚNOVAT NĚJAKÉMU DALŠÍMU VELKÉMU MĚSTU NEBO REGIONU?

Úplně přesně nevím, jaký bude můj další plán. Samozřejmě mám vymyšlenou další celorepublikovou knížku a její koncepci a přemýšlím i o téhle ediční řadě a rozvíjení. Jako

musím říct, že mě současně velmi baví Plzeň a Ostrava. Ale to, co je v Brně a ta číslovka 100 v obou případech samozřejmě možný není.

### JAKÝ JSTE VY SÁM KUCHAR? JE NĚJAKÉ JÍDLO, KTERÉ VAŘÍTE RÁD A NAOPAK NĚCO, CO UVAŘIT NEUMÍTE?

Já myslím, že jsem dobrý kuchař, ale vařím stále míň. Zaprvé mě k tomu žena už moc nepouští, no a já jsem takový improvizátor a ona je tradičnější a drží se receptů. Ale rizoto nechává určitě dělat mě, jehněčí taky a kapří polévku na Vánoce dělám také jen já. Takže asi tolik.

### JSME FIRMA ZÁSOBUJÍCÍ PŘEDEVŠÍM ŠKOLNÍ JÍDELNY. JAKÉ JSOU VAŠE VZPOMÍNKY NA ŠKOLNÍ JÍDELNU?

Vlastně hrozně hezký, nostalgický. Teď se mi stalo, že jsme s Listováním hráli na mojí základce, a protože jsem někdo, kdo ročně obdrží 150–200 škol, tak mám docela i přehled a musel jsem si prostě zaplatit oběd ve školní jídelně, v té svojí, přesně tam, kde jsem kdysi jedl 14 knedlíků a miloval jsem úplně všechno a nebylo to vůbec špatný. Myslím si, že to jídlo bylo naopak dost dobré. Takže ta nostalgie ve mně je. Samozřejmě často to pozvání od jídelen dostáváme, ale jelikož mě většinou čeká nějaký gastromapování v okolí, tak s díky odmítám, ale občas si to jídlo i dáme.

### MÁTE DVĚ DĚTI, KTERÉ JSOU ŠKOLOU POVINNÉ. JAK BYSTE ZHODNOTIL VÝVOJ ŠKOLNÍHO STRAVOVÁNÍ Z DOB VAŠEHO A JEJICH DĚTSTVÍ?

To je zajímavá otázka. Klára, té už je patnáct a vystřídala ty jídelny čtyři. Teď je dokonce na soukromé škole v centru Brna, kde jídelna ani nemají a chodí normálně na meníčko do restaurace, kterou mají vedle školy. No mimochodem na tom vidíte, že i meníčko, který restaurace prodává na hraně nějaké cenotvorby, tak vlastně kolik by pak měl stát oběd za dítě. Je to celkově problematické a k tomu zvyšující se nároky rodičů. Ale ty bych měl jako rodič samozřejmě taky docela vysoký. Tohle téma mě hodně osobně zajímá. S Gastromapou jsem často kontaktován i z druhé strany, ne právě ze stran velkododavatelů jako jste vy. Ale těch, co chtějí prosazovat zdravé stravování, a to až na hraně téměř nějaké aktivistické formy.

Děkujeme za rozhovor.

MĚLI BYSTE ZÁJEM SI OBJEDNAT LISTOVÁNÍ I DO VAŠÍ ŠKOLY? NENÍ PROBLÉM! REPERTOÁR JE UZPŮSOBEM VŠEM VĚKOVÝM SKUPINÁM DĚTÍ, STAČÍ SI JEN VYBRAT. VÍCE INFO NA WWW.LISTOVANI.CZ/PRO-SKOLY



## ČASOPIS VÝŽIVA A POTRAVINY SE STÁLOU PŘÍLOHOU ZPRAVODAJ PRO ŠKOLNÍ A DIETNÍ STRAVOVÁNÍ

Jediný recenzovaný časopis v České republice, který se odborně věnuje lidské výživě a potravinářským oborům

- Objektivní a nezávislé informace, jejichž garantem je Společnost pro výživu
- Šest čísel ročně
- Tištěný i e-časopis
- Předplatné i jednotlivá čísla
- Pro členy časopis zdarma

### Co v časopisu najdete?

- Články na základě vědeckých důkazů
- Výsledky původních (experimentálních) odborných studií, přehledové a populárně naučné práce
- Odborný pohled na mýty o potravinách a výživě

### Stálá příloha Zpravodaj pro školní a dietní stravování

- Praktické příklady z provozu a praxe školních jídelen
- Pravidelný výběr z receptur pro školní a dietní stravování
- Nové trendy v oboru včetně léčebné výživy

VYZKOUŠEJTE ČASOPIS NA WWW.VYZIVASPOL.CZ



# TERAPIE CHLADEM

*O saunování a prohřívání těla jsme již psali, ale jak je to s opačnou „léčbou“ chladem? V důsledku energetické krize je nutné snižovat teplotu v bytě a na pracovištích a ne každému je to po chuti. S chladem se dá ale vypořádat i jinak než v tlustém svetru. Dá se na něj dokonce zvyknout. Jeden z nejúčinnějších postupů pro posílení funkcí tělesných systémů, pocitu štěstí, energie, chuti k aktivnímu jednání i duševního zdraví je chladová terapie tzv. kryoterapie.*

Text: Alena Matušková, redakce AG FOODS

Zdroj: codeoflife.cz

Foto: shutterstock.com

*LEDOVÁ SPRCHA  
JE DO JISTÉ MÍRY  
NEPŘÍJEMNÁ  
I ZKUŠENÝM  
OTUŽILCŮM.  
UČME SE DO  
NEPŘÍJEMNÝCH  
SITUACÍ UVOLNIT.  
TO JE ZÁKLAD  
VŠEHO.*

## NA JAKÉM PRINCIPU FUNGUJE CHLADOVÁ TERAPIE?

Základním mechanismem lidského přežití je tzv. „hormetická stresová reakce“ – neboli hormeze. Je to reakce organismu, který se snaží přizpůsobit potenciálně nebezpečným podmínkám. Při jakékoliv zátěži dochází k poškození organismu, kterému se organismus snaží bránit tzv. odpovědí na stres. Při určité nízké míře zátěže je poškození organismu minimální a zároveň již dochází ke spuštění odpovědi na stres, která zvyšuje odolnost organismu a opravuje poškozené molekulární komponenty. Navíc indukce odpovědi na stres krátkou mírnou zátěží obvykle chrání organismus po delší dobu a i před mnoha dalšími druhy zátěže. Organismus procházející pravidelnou mírnou zátěží tak může být v lepším stavu, než organismus izolovaný od jakékoliv zátěže. Jednoduše tedy je zima v menší míře velmi blahodárná a funguje jako skvělý lék na mnoho moderních neduhů. Naše tělo je stavěno, aby bylo zdravé a silné. Stačí mu k tomu dát příležitost.

## VĚDA ZA CHLADEM

Vědecky bylo vyzkoumáno, jak funguje vystavování chladu na biochemické úrovni. Výrazně se zlepšuje cirkulace krve. Cvičí 125 000 km cestiček krve v těle. Můžete vidět, že se ze studené sprchy noříte trochu červení. Prokrvení pomáhá tělu čistit se a stimuluje i lymfatický oběh. To je důležité, protože krev se hýbe svojí pumpou (srdcem), ale lymfa musí spoléhat na jiné zdroje pohybu – například sport a chlad. Studená je nepříjemná. Každému. To nepřejde nikdy, ani po 30 letech otužování. A to je dobrá zpráva! Proč? Nepříjemné pocity celkově má v těle na starosti signální látka, neuropeptid dynorfin. Ta se vylučuje i při expozici (vystavení se) chladu. Co je na tom dobrého? Její zvýšená přítomnost v těle vyvolá zvětšení množství a citlivosti receptorů na endorfiny. Tělo tímto chytrým mechanismem reaguje na nepříjemné podmínky – abychom byli po jejich překonání ještě šťastnější než před nimi. Řečeno termíny čínské medicíny a myšlení – každý yang potřebuje yin a naopak. Svou sílu dám doopravdy najevo tím, že se cítím v pořádku zranitelný. Skvělé pocity v těle zažiju až poté, co překročím hranici nepohodlí (diskomfortu).

## JAK ZAČÍT?

Chlad nebo zimu můžete využít mnohem více způsoby než jen studenou sprchou nebo

plaváním v řece, o kterých se v médiích a na sociálních sítích mluví nejvíce. Chladová terapie může být prováděna vodou, ledem či vzduchem. **Voda** - Na úvod si studenou vodou umyjte ruce a obličej v umyvadle. Když je voda dostatečně studená, tak hned poznáte, že se vám lépe myslí a cítíte se svěžeji. Studená voda teče z kohoutku všude a v zimě bývá na některých místech opravdu studená. Dalším krokem, jak si můžete postupně zvykat na chlad, je – ponořte si ruce po předloktí a případně i nohy do kyblíku s ledem nebo si je ve sprchovém koutě osprchujte proudem ledové vody. Stačí 20 sekund a máte splněno! Můžete samozřejmě i déle, ale už malá dávka se velmi pozitivně projeví. U této formy vystavování se chladu na konce končetin je příprava i průběh jednoduchý a rychlý. Ať už pracujete z domu nebo kanceláře, ledový kyblík alespoň na ruce je velká podpora svěžesti a soustředění přes den, hlavně v náročnějších dnech. Už jen ledová sprcha na ruce a nohy po lokty a nebo kolena je velmi kvalitní základ uvolněné a příjemné celotělní sprchy. Pokud vletíte do sprchy s nadějí, že 20 vteřin ledového šoku nějak přetrpíte a pak vám bude dobře, zkuste to u další sprchy jinak. Chladná voda by měla být příjemný prožitek od začátku do konce. Bez křečí a nepříjemných pocitů. V úvodu pravděpodobně přijde teplotní šok, to je normální. Ovšem pak by měla být relativně příjemná. Cílem je se naučit v chladu uvolnit. To je dovednost, která vám opravdu zjednoduší život. Učme se do nepříjemných situací uvolnit. To ale nejde, pokud je situace příliš nepříjemná. Jako každý správný trénink by i studená sprcha měla být postupná.



**Led** - Cvičení s ledem je jedna z málo využívaných a přesto velmi přínosných forem chladové terapie. Patří mezi intenzivní formy, které nás dokážou pořádně zchladit. Můžete ji použít doma nebo venku. Pomůckou je led ve formě tříště (jako v sauně) nebo velké zmrzlé kostky. Tříští si natřete předloktí nebo i přední

stranu těla a boky. Jako v sauně! K využití chladu však nepotřebujete nezbytně předcházejících 60–95 °C. Ve sprše si ledem potřete oblasti velkých svalových skupin a oblasti trapézů, horní části zad a hrudníku, ramen a krku.

**Vzduch** - Klasickým způsobem otužování vzduchem je procházka v zimě bez bundy či s menší (až minimální) mírou oblečení. Ledový muž, Wim Hof, říká: „Sundej si tu bundu, budeš nemocný.“ Obalování těla do několika vrstev teplého oblečení nás dělá zranitelnějšími. Snadněji se pak nachladíme a podléháme rychleji virům i bakteriím. Babička to myslela s tím oblékáním dobře, ale dnes žijeme v jiné době. Zima vám nebude jen v případě, když se s ní skamarádíte. Pokud se budete “stresoru” neustále vyhýbat, ke změně situace nepřispěje – bude vám stejná zima den za dnem, rok za rokem. Studený vzduch má účinky stejné jako voda. Jen pomalejší. Voda je 25x vodivější, takže z vás vytáhne teplo 25x rychleji než vzduch o stejné teplotě. Vzduch vám dobře poslouží, když budete chtít chlad na celé tělo, ale nebudete se cítit na intenzivnější koupel. Nezabere vám žádný čas navíc. Vyjdete se smetím bez bundy, za dvě minuty – obědte dům a jste zpět. Postupně můžete čas, který strávíte venku, prodlužovat. Pokud běháte, pomůže vám postupně odkládání oblečení k lepším výkonům vašich svalů, dýchání i elektráren vašich buněk. Pravděpodobně se nezpotíte ani u sprintu a naučíte se lépe dýchat nosem.



### DÁ SE TO S CHLADEM PŘEHNAT?

Můžete libovolnému člověku zodpovědně poradit, aby se šel v zimě koupat do zamrzlého jezera? Pokud perfektně neznáte jeho zdravotní stav a historii, tak určitě ne. A k vyhodnocení tohoto stavu by bylo třeba více než jen běžná prohlídka u lékaře. V praxi nezáleží ani na věku

ani na pohlaví. Pro některé lidi může být tato dávka chladu jednoduše příliš intenzivní. Každý jsme jiný typ. Někdo má chlad přirozeně rád, jiný se mu má tendenci vyhýbat. S rozdělením lidí na více “horké” nebo “studené” typy pracuje už tisíciletí čínská medicína i indické tradice (ajurvěda). Ze západního lékařského pohledu, pokud je vaše nervová soustava často namáhána stresem, dovednost odolávat dalším stresorům je omezená. Stres může být psychický nebo fyzický, například blížící se termín odevzdání projektu nebo intenzivní fyzický trénink. Do stresového mixu se počítají i traumata z minulosti (dětství, nepříjemné události). To vše se v nervech sčítá a my s tím potřebujeme u otužování dopředu počítat. Stejně jako si nevezmu 2 hypotéky a 4 půjčky naráz, když nevím, zda je budu moci všechny splácet, tak ani stres na sebe nechci brát všechen v jedno období (stres “pozitivní” a “negativní” zároveň). Jak poznáte, zda máte stresu moc na to, abyste se pouštěli při otužování do větších a silnějších dávek? Odpovědí je: změřte si, jak dlouho vydržíte nedýchat po výdechu, aniž by se vaše tělo vzduchu dožadovalo. Přehnané otužování a jeho prezentace na sociálních sítích způsobuje, že si hodně lidí myslí, že chlad jednoduše “není pro ně”. To, že se necítíte na využívání náročnějších forem vystavování se chladu, je úplně v pořádku! S velkými přínosy pro své fyzické i duševní zdraví můžete využít jeho mírnější a neméně účinné formy.

### KDY SE CHLADIT, JAK MOC A JAK ČASTO?

Chladovou terapii lze všeobecně rozdělit do tří náročností. Je ale pouze na vás, kterou zvolíte a která vám bude nejvíce příjemná.

**1/3** je intenzita, která je pro vás osobně lehká a zvládnete ji i vícekrát denně. Může to být opláchnutí rukou nebo obličeje vodou z kohoutku nebo sprchy na předloktí.

**2/3** je průměr, na který už se potřebujete více soustředit a nebudete ho dělat více než maximálně 1–2x denně. Může to být celotělní ledová sprcha. Jednodušší je spíše ráno (klidně na 3–8 minut), večer byste se do ní asi museli nutit.

**3/3** je “výzva”. Dobrý příklad je celotělní nebo částečná koupel v zamrzlém jezeře. Je to něco, co budete dělat maximálně 2x za týden, možná jednou za měsíc. Pro někoho to může být i studená sprcha na celé končetiny (včetně ramen a kyčlí) – každý máme tyto úrovně jinde.



„ZASTAVTE SE, DÝCHEJTE A UDĚLEJTE Z CHLADU SVÉHO PŘÍTELE A UČITELE!“ WIM HOF

POKUD VÁS CHLADOVÁ TERAPIE ZAUJALA PŘEČTĚTE SI KNIHU **LEDOVÝ MUŽ**.

MEGAKNIHY.CZ

**Ráno** – Ledová sprcha nebo její lokální verze. Zapomeňte na vlažnou vodu a dejte si tu nejstudenější. Nemusíte ale “chladit” celé tělo! Bohatě ze začátku stačí ruce a nohy po prostřední kloub (lokty a kolena). Pro zopakování, návod na postupné ledové sprchy najdete zde. Náročnost by měla být 2/3, tedy ne velká výzva, ale rozumná výzva.

**Přes den** – Při práci za počítačem nebo s lidmi vám pomůže minimalistická varianta otužování k lepšímu soustředění a vyšší úrovni energie. Její náročnost si zvolte 1/3. Umyjte si předloktí ledovou vodou. Zdá se vám to málo? Zkuste to týden a pak na 3–5 dnů cyklus vynechejte. Až na cyklus znovu najedete, poznáte rozdíl.

**Večer** – Krátká dávka chladu vám pomůže lépe spát. Ať už to bude studená sprcha, její lokální varianta (sprcha jen na končetiny) nebo ledový kyblík, načasujte si je 40–90 minut před tím, než si jdete lehnout. Opět náročnost v průběhu týdne můžete měnit mezi 1/3 a 2/3. Před spaním určitě nechceme žádné chladové výzvy (3/3).

Minimálně jednou za měsíc si dejte v rámci svého pravidelného chlazení výzvu – něco, co pro vás není lehké, na rozdíl od protokolu přes den. Ponořte se do ledového jezera – ať už celým tělem nebo jen jeho částí. Z praxe pozoruji, že intenzita například 2x týdně pro otužilce a nadšence do chladové terapie je udržitelná téměř celou zimu bez omezení. U otužilců s vyšší intenzitou, kteří provádí celotělní ponor do zamrzlé vody téměř každý den (5–6x týdně), potřebuje organismus jednou za čas (2–3 týdny, někdy i častěji) pauzu 3 dny až týden, aby si tělo odpočalo a zregenerovalo do dalšího intenzivního režimu.



### CHLAD DOMA

Tak už se na to nařízení se snížením teploty nedíváte tak skepticky? Chladnější vzduch si můžete kromě léta zařídit i doma. Nechte pootevřené okno, ať teplota v místnosti klesne pod 19 °C. Právě při pobytu v teplotě pod 19 °C můžete zaznamenat o něco rychlejší práci metabolismu, který spálí více kalorií. Chlad je

jakýsi “pohyb bez pohybu”. Tělo na biochemické úrovni pracuje intenzivněji (vytváří více tepla, rychleji proudí krev) a tím se cvičí. Nepohodlí je zdravé pro tělo i mysl. Naši předci říkali, že když děti zažijí hlad a zimu, budou zdravé. Není to populární tvrzení z úhlu pohledu dnešního dostatku až nadbytku tepla i stravy, ale věda dnes ukazuje, že biohacking pomocí chladové terapie a přerušovaných půstů má značný pozitivní vliv na naše zdraví a každodenní fungování. Uvolněme se do nepohodlí.

### PŘÍNOSY PRO ORGANISMUS

Výrazně snižuje šanci, že se za několik desítek let ocitneme na seznamu pacientů s degenerací nervů (stařecká demence, Alzheimer, Parkinson), sníženou funkcí kardiovaskulárního systému (mrtvice, srdeční selhávání) nebo autoimunitních problémů (revma v kloubech, záněty ve střevech). Pohled na statistiky nám ukazuje, že právě tyto nemoci a neduhy jsou zdravotními riziky číslo jedna moderního světa. Chlad také dlouhodobě zlepšuje náladu a může dopomoci i při depresích. Zlepšuje práci těla s endorfiny, díky nim jsme šťastnější. Stres je biologicky drahá záležitost. I vůle je biologicky vyčerpatelný zdroj. Můžete sledovat, že po náročném dni jste náchylnější k porušení svých stravovacích zásad.

Ne nadarmo sportovci využívali účinky chladové terapie ještě dlouho předtím, než se stal známým Wim Hof a jeho metoda nebo kryoterapie.

Otužování u nás mělo silnou pozici také v rámci tělovýchovných organizací jako Sokol nebo Orel. Výzkumy nám potvrzují, jak chlad pomáhá všem aktivním lidem. Jeden z efektů je nárůst kvality a síly svalů a také úbytek tuku. Toto jsou efekty spojené s účinky testosteronu (pro muže i ženy), který podporuje svalovou hmotu (jejíž udržování je důležité pro prevenci fyzických příznaků stárnutí). Dalším výrazným efektem chladové terapie je zrychlení metabolismu, dvojnásobně až trojnásobně.

Chlad a cvičení s ním jsou hodně o individualitě. Pracujte s ním a objevujte svůj styl a sami sebe. Budte k sobě upřímní a budujte potěšení s chladem postupně. Užijte si každý krok na této cestě.

# CELOŽIVOTNÍ ONEMOCNĚNÍ CELIAKIE

*Celiakie je imunitně zprostředkované systémové zánětlivé onemocnění způsobené doživotní nesnášenlivostí lepku (glutenu), respektive jeho bílkovinné frakce gliadinu. Celiakii trpí děti i dospělí po celém světě, a to bez ohledu na vyspělost země či stravovací návyky. Co celiakii způsobuje, jak se projevuje, kde všude se vyskytuje lepek a jak se tato nepříjemná nemoc léčí?*

Text: Ing. Šárka Sedláková, vývojový pracovník AG FOODS  
Foto: Shutterstock.com

Zdroje:

Celiakie – Iva Hoffmanová, Výživa v medicíně a dietetika – Heinrich Kasper, [www.celiak.cz](http://www.celiak.cz), [www.celiaci.cz](http://www.celiaci.cz), [www.potravinylbezlepku.cz](http://www.potravinylbezlepku.cz), [www.ikem.cz](http://www.ikem.cz)

VĚDĚLI JSTE, ŽE?  
LIDÉ TRPÍCÍ  
CELIAKIÍ SLAVÍ  
16. KVĚTNA  
MEZINÁRODNÍ  
DEN CELIAKIE,  
KTERÝ VYHLÁSILA  
ASOCIACE  
EVROPSKÝCH  
SPOLEČNOSTÍ  
CELIAKŮ  
(AOECS).

## CO JE CELIAKIE?

Celiakie (také glutenová enteropatie nebo celiakální sprue) je chronické autoimunitní onemocnění postihující gastrointestinální soustavu, které však může mít i mimostřevní příznaky (například Duhringova nemoc, neboli „kožní celiakie“). Projevuje se chronickým zánětem tenkého střeva spojeným se zvýšenou propustností střevní stěny. Je vyvoláno u geneticky predisponovaných jedinců po pozření potravy obsahující gluten (lepek), což je směs bílkovin obsažená v některých obilninách (především v pšenici, žitě, ječmeni a ovsu). Název celiakie je odvozen od latinského slova coeliacus, jež pochází z řeckého koiliakos „břišní.“

S onemocněním se nejčastěji setkáváme v dětském věku, ale může se objevit kdykoliv v dospělosti. Výskyt je celosvětový. V naší středoevropské populaci je udáván výskyt u cca 1% populace.

Nemoc byla rozpoznána na počátku 50. let, když holandský pediatr Dr. Dicke doložil, že souvisejícím dietním faktorem je lepek, bílkovinný komplex obsažený v obilných zrnech pšenice.

## CO JE ALERGIE NA LEPEK?

U některých lidí vzácněji dochází k nepříjemným reakcím po požití lepku, aniž by bylo přítomno typické autoimunitní poškození sliznice tenkého střeva. V tomto případě se tedy nejedná o celiakii, ale o alergii. Reakce na lepek bývá rychlá. Klinické projevy jsou nejčastěji vázány na trávicí ústrojí: nevolnost, křeče, nadýmání, průjem, ale mohou se objevit i kožní či dýchací projevy. K odstranění potíží je třeba vyloučit lepek ze stravy. Zda se jedná o alergii na lepek nebo o celiakii musí vždy rozhodnout lékař, a to ještě před nasazením diety.

## LEPEK NEBOLI GLUTEN

Lepek (gluten) je zásobní bílkovinný komplex v povrchní části obilných zrn bohatých na aminokyseliny, které se vyskytují ve čtyřech druzích obilovin (pšenice, ječmen, žito, oves) a jejich křížencích. Čím více lepku obilovina obsahuje, tím je považována za kvalitnější a výživnější – z pohledu mlynářského a pekařského. Díky lepku jsou výrobky z mouky pružné, dobře kynou a po upečení drží tvar. Název gluten latinsky znamená „lepidlo.“

Celiakie propuká v jakémkoliv věku, může se projevovat různě a také s odlišnou intenzitou. O rozvoji onemocnění rozhodují kromě genetiky a přítomnosti lepku v potravě i další spouštěcí

faktory. Těmi mohou být virová infekce, dlouhodobý stres, ale třeba i těhotenství apod.

## NEJČASTĚJŠÍ PROJEVY CELIAKIE

**Typické** = střevní (častější v dětském věku) - bolest břicha, nadýmání, průjemy, zácpa, zvracení, nechutenství, hubnutí, netypicky objemná a zapáchající stolice s nestrávenými zbytky stravy, u malých dětí lze často pozorovat vzduchuté břicho, poruchy růstu

**Atypické** = mimostřevní (častěji v dospělosti) - předčasné řídnutí kostí (osteoporóza), bolesti kloubů, chudokrevnost, neplodnost u mužů i žen, úzkost až deprese, nadměrná kazivost zubů, porucha sklovin, afty, podvýživa, ztráta energie, vyrážka podobná oparu kdekoli na těle, zejména v oblasti kloubů a jině

## JAK LZE CELIAKII DIAGNOSTIKOVAT?

Vyšetření je nutné udělat ještě před zavedením bezlepkové diety, protože v opačném případě mohou být výsledky zkreslené.

**Vyšetření krve** – stanovení protilátek proti tělu vlastním tkáním, které jsou typické pro celiakii. Při podezření na celiakii se nejdříve provádí sérologické vyšetření.

**Gastroskopie s enterobiopsií** (odebrání vzorku sliznice střeva) - je to nejpoužívanější a nejpřesnější metoda pro definitivní stanovení diagnózy. Při tomto vyšetření se odebere vzorek sliznice střeva a ten je podroben histologickému zkoumání. Vzorky lidí trpících celiakii se vyznačují zvýšeným počtem infiltrujících lymfocytů, hyperplazií krypt a částečnou nebo úplnou atrofií střevních klků (střevo je „vyhlazené“, zmenšuje se povrch pro vstřebávání živin).

**Genetické vyšetření** nebo ultrazvuk střev.

## JAK SE CELIAKIE LÉČÍ?

Jedinou účinnou léčbou celiakie je přísné a celoživotní dodržování bezlepkové diety, tedy úplné vyškrtnutí lepku z jídelníčku. Pokud celiak dietu poctivě dodržuje, změny na sliznici mizí a nemoc se přestává projevovat. Také v krvi pacienta vymizí protilátky charakteristické pro celiakii. To ovšem neznamená, že je čas vrátit se k běžné stravě s obsahem lepku – při porušení bezlepkové diety totiž nemoc propukne znovu.

## BEZLEPKOVÁ DIETA = JEDINÝ LÉK

Bezlepková dieta (BZLD) představuje úplné vyloučení lepku z potravy.



Běžná strava obsahuje 7–13 g lepku (za den). K vyvolání celiakie však stačí pouze 100 mg lepku denně, proto je za bezpečnou dávku považováno množství 20–50 mg lepku za den. Množství je ale vždy individuální.

Život na bezlepkové dietě není snadný, ale pokud má celiak spolehlivé a aktuální informace, brzy si zvykne a zjistí, že to jde i bez lepku. Dnes se dá říci, že o bezlepkové dietě slyšel snad každý, stala se z ní módní záležitost. Avšak pro ty, kterým je bezlepková dieta jediným lékem, jsou správné informace klíčové. Celiaci musí žít s bezlepkovou dietou po celý život a až jednou móda bezlepkové diety pomine, nebudou si moci zvolit dietu jinou.

Bezlepková dieta je plnohodnotná, obsahuje dostatečné množství všech potřebných látek, vitaminů i vlákniny. Je-li dodržována trvale a bez výjimek, zabraňuje dalším projevům nemoci. Jen díky dietě je možné zabránit projevům nemocí způsobených nesnášenlivostí lepku.



V NAŠEM SORTIMENTU NAJDETE MNOHO BEZLEPKOVÝCH VÝROBKŮ. PRIM HRAJÍ PŘEDEVŠÍM LAHODNÉ KAŠE, KTERÉ JSOU NA RÝŽOVO-JÁHLOVÉM ZÁKLADU. VYZKOUŠEJTE TY V KELÍMKU, KTERÉ STAČÍ ZALÍT TEPLÝM MLÉKEM, ZAMÍCHAT A JE HOTOVO.

VÍCE NA STR. 71



### VHODNÉ POTRAVINY

- rýže (mouka, vločky, těstoviny, rýžová instantní kaše...)
- kukuřice (mouka, krupice, lupínky, škrob...)
- brambory (bramborový škrob...)
- sója (mouka, krupice, tofu...)
- jáhly a proso (mouka, vločky, kaše...)
- pohanka (mouka, chléb, křupky...)
- amarant = laskavec, Quinoa = merlík čínský (mouka, křupky, těstoviny, bezlepkové instantní směsi...)
- luštěniny (hrách, fazole, mungo...)
- maso a uzeniny (šunka od kosti a speciální bezlepkové uzeniny...)
- ovoce, zelenina vč. ořechů a semen
- mléko a mléčné výrobky (dle snášenlivosti laktózy nebo bílkovin kravského mléka)
- dochucovač (kysané smetany nebo jogurtu, domácí protlak, všechny základní druhy koření...)
- sladidla (cukr, pravý včelí med, umělá sladidla...)

### NEVHODNÉ POTRAVINY

- pšeničná mouka ale i všechny její druhy: špalda, jednozrnka, dvouzrnka, khorasan – obchodní název kamut
- žitná, ječná nebo ovesná mouka
- cukrářské výrobky (zákusky, sušenky, oplatky, piškoty, ...)
- plněná čokoláda nebo bonbóny, nugát, karamelky
- těstoviny vaječné i bezvaječné, knedlíky a kaše (krupičná, případně ovesná)
- instantní polévky a omáčky
- kořenící směsi, kypřící prášek
- výrobky z brambor (knedlíky, bramborák)
- některé masné produkty (např. jitrnice, prejt, atd.)- zatěžují trávicí trakt
- pečivo slané i sladké (chléb, rohlíky, koláče, ...)
- rostlinné „maso“ seitan, klaso, robi
- kuskus, bulgur

### LEGISLATIVA

Lidé s nesnášenlivostí lepku nemohou být odkázáni pouze na speciálně vyrobené potraviny. Zařazování běžných potravin přispívá k větší rozmanitosti stravy. Při výběru vhodných potravin je potřeba bedlivě sledovat složení výrobku a je velice důležitá informovanost a komunikace. Obsah lepku i značení bezlepkových potravin jsou regulovány mezinárodním standardem vydávaným společnou komisí FAO/HWO a evropskou legislativou.

1. Dle nařízení Evropského parlamentu a rady (EU) č. 1169/2011 ze dne 25. října 2011 o poskytování informací o potravinách spotřebitelům musí být obilovina obsahující lepek, pokud je v potravine přítomna, uvedena ve složení.
2. Povolena tvrzení o nepřítomnosti či sníženém obsahu lepku v potravinách dle prováděcího nařízení komise (EU) č. 828/2014:
  - Tvrzení „**bez lepku**“ lze použít pouze tehdy, neobsahuje-li potravina ve stavu, v němž je prodávána konečnému spotřebiteli, více než 20 mg/kg lepku.
  - Tvrzení „**velmi nízký obsah lepku**“ lze použít pouze tehdy, pokud u potravin, jež sestávají z jedné nebo více složek vyrobených z pšenice, žita, ječmene, ovsu nebo jejich kříženců, které byly speciálně zpracovány tak, aby v nich byl snížen obsah lepku, nebo tyto složky obsahují, činí obsah lepku v potravine ve stavu, v němž je prodávána konečnému spotřebiteli, nejvýše 100 mg/kg.

- **Oves** obsažený v potravinách označovaných jako „bez lepku“ nebo „s velmi nízkým obsahem lepku“ musí být speciálně vyroben, připraven a/nebo zpracován tak, aby bylo zamezeno kontaminaci pšenicí, žitem, ječmenem nebo jejich kříženci, přičemž obsah lepku v ovsu nesmí být vyšší než 20 mg/kg.

3. Preventivní označení na obalech výrobků **Může obsahovat stopy lepku** - dobrovolné informace, které provozovatel poskytuje v rámci odpovědného přístupu.

4. Alternativní způsoby značení - nenahrazují povinné značení dle platné legislativy, doplňují ho, slouží pro lepší orientaci zákazníků - logo přeškrtnutého klasu, sdělení typu „vhodné pro celiaky“, „vhodné při bezlepkové dietě“ apod.

### ZDROJE SPOLEHLIVÝCH INFORMACÍ PRO CELIAKA

Pro správné dodržování BLD je potřeba získat aktuální a přesné informace. V České republice lze informace o obsahu lepku v bezlepkových potravinách, o legislativě, ale i dalších problémech spojených s bezlepkovými potravinami nalézt v databázi bezlepkových potravin [www.potravinybezlepku.cz](http://www.potravinybezlepku.cz), která je vytvořena a spravována Výzkumným ústavem potravinářským Praha. Informace mohou poskytnout i nutriční terapeuti. Je vhodné se obrátit i na pacientská sdružení, která se zabývají výhradně touto problematikou. Podrobné informace o dietě, ale i například o příspěvcích na bezlepkovou dietu od zdravotních pojišťoven, lze nalézt na webových stránkách např. Společnosti pro bezlepkovou dietu [www.celiak.cz](http://www.celiak.cz), Sdružení celiaků ČR [www.celiaci.cz](http://www.celiaci.cz), Organizace celia-život bez lepku [www.celia-zbl.cz](http://www.celia-zbl.cz) a dalších. V České republice existuje i mnoho regionálních sdružení. V angličtině je vhodným zdrojem informací web [www.celiac.com](http://www.celiac.com).

### BEZLEPKOVÉ POTRAVINY V NAŠEM SORTIMENTU

Na bezlepkovou dietu myslíme i při vývoji našich produktů. Nejvíce si naši zákazníci pochvalují bezlepkové kaše, dalším výrobkem jsou i Agiberia ovocná pyré se 100% podílem ovocné složky.



**Vítěz je pro nás každý, kdo sportuje!**

Sportovní kempy pro děti pod vedením profesionálních sportovců.

Kemp vítězů je tréninkový sportovní kemp pro děti pod záštitou profesionálních atletů Denisy Helceletové a Adama Sebastiana Helcelety. Adam a Denisa nejsou jen tváře projektu, ale aktivně se do něj zapojují, účastní se tréninků a předávají účastníkům užitečné rady.



Kempy letos budou probíhat ve 27 městech a v některých dokonce dvakrát.

Přihlašte své děti ještě dnes na [www.kempvitezuzi.cz](http://www.kempvitezuzi.cz)

AG FOODS je hrdým partnerem a dodavatelem sportovních táborů Kemp vítězů.

# VEGE BUDOUCNOST HRACHOVÉ BÍLKOVINY

*Rostlinná strava se z řady důvodů stává stále populárnější. Spousta lidí se, ať už z etických nebo zdravotních důvodů, snaží omezovat příjem živočišných produktů a nahrazovat je právě rostlinnými zdroji. Odborníci tvrdí, že rostlinná strava by měla v našich jídelnících převažovat nad tou živočišnou. AG FOODS společně s Extrudo Bečice vyvinuli produkty, které přesně odpovídají tomuto světovému trendu.*

Text: Extrudo Bečice; Mgr. Kateřina Ondrušová, Petr Prokeš - FN Brno  
Foto: shutterstock.com, FN Brno

*FLEXITARISMUS JE SEMI-VEGETARIÁNSKÁ STRAVA, PŘI KTERÉ LIDÉ JEDEN NEBO VÍCE DNÍ V TÝDNU NEJÍ MASO. MASO FLEXITARIÁNI JEDÍ VĚTŠINOU Z EKOLOGICKÝCH CHOVŮ NEBO ULOVENÉ Z VOLNÉ PŘÍRODY. NĚKDO MASO ZAŘAZUJE POUZE V URČITÝCH DNECH, JINÍ JÍ MASO POUZE VÝJIMEČNĚ. SPÍŠE NEŽ O STRIKTNÍ DIETĚ MŮŽEME MLUVIT O TRENDU VE VÝŽIVĚ A PŘÍSTUPU K VLASTNÍMU JÍDELNÍČKU.*

## PROČ SE LUŠTĚNINÁM HODNĚ LIDÍ VYHÝBÁ?

Obecně se traduje, že jsou luštěniny poměrně těžko stravitelné, na druhou stranu se ví, že zasytí a jsou nutričně zdravé. Mnoho lidí se jim vyhýbá z důvodu, že nadýmají a následné pocity jim nejsou příjemné.



To se při použití výrobků, které nabízíme, nestane. Důvodem je zpracování. Extruze je proces, při kterém se suroviny uvaří. Var je velmi krátký (tzv. mikrovar) a dochází k němu pod velkým tlakem. Je to velmi podobné, jako když doma vaříte v tlakovém hrnci. Po uvaření se suroviny dosuší v peci a tím se zbaví přebytečné vody, která je možnou příčinou plísní a mikrobů. Dalším faktem je, že spousta lidí nezná recepty k úpravě luštěnin. Když už odhlédnou od nadýmavosti hrachu, připadá jim, že jde o fadní potravinu, se kterou se toho v kuchyni příliš mnoho dělat nedá. Opak je přitom pravdou. Recepty z luštěnin skrývají zajímavé možnosti, jen se s nimi seznámit. Určitě nemusíte zůstat pouze u luštěnin jako součástí polévek nebo mexických fazolí. Možnosti jsou mnohem širší. Luštěniny se dají použít jako součást nejrůznějších salátů, ochucené například česnekem či majoránkou mohou být dobrou přílohou k masu.

## ROSTLINNÉ HRACHOVÉ BÍLKOVINY

Největší předností luštěnin je bezpochyby jejich obsah bílkovin. Ty jsou základním stavebním kamenem všech buněk a tkání. Spolu s tuky a sacharidy představují klíčovou makroživinu lidské výživy. Zastávají řadu funkcí od tvorby svalů až po životně důležitou produkci hormonů a protilátek. Důležitý je především pravidelný příjem během celého dne – tělo není schopné ukládat bílkoviny do zásoby. Ideální alternativou pro ty, kteří nechtějí jíst maso je rostlinná bílkovina např. v podobě AG hrachových nudliček nebo granulátu. Příprava je velmi snadná a chuť i konzistencí je v omáčkách

nebo polévkách téměř nerozeznatelná od běžného mletého masa. Všechny tyto výrobky jsou založeny na proteinovém hrachovém izolátu. Hrachové nudličky a granulát ve svém složení neobsahují žádnou sóju, cholesterol ani jiné živočišné složky. Jejich porce Vám dodá dostatek bílkovin.

## VÝZNAM BÍLKOVIN V TĚLE

- zdroj aminokyselin
- podílí se na regeneraci buněk a tkání
- posilují obranyschopnost organismu
- v případě kritického nedostatku energie v těle jsou využívány jako zdroj energie

## NÁSLEDKY NEDOSTATKU BÍLKOVIN

- únava, slabost
- opakující se bakteriální nebo virové infekce
- zpomalení vývinu kosterního svalstva
- ztráta svalové hmoty
- porucha spánku
- porucha soustředění

## PROČ ZAŘADIT DO VAŠÍ NABÍDKY AG HRACHOVÉ BÍLKOVINY?

- Ušetříte. Maso, které zdražuje, lze částečně nebo zcela nahradit právě hrachovou bílkovinou.
- Rozšíříte svou nabídku i pro strávníky s omezením. Hrachová bílkovina je vhodná pro celiaky, vegany, vegetariány i flexitariány.
- Díky extrudované formě je podstatnou výhodou snadné skladování a dlouhá záruka.
- V neposlední řadě je velkou výhodou snadná a rychlá příprava.



## CO ŘÍKAJÍ NA HRACHOVÉ BÍLKOVINY VE FN BRNO?

Zeptali jsme se vedoucího stravovacího provozu Petra Prokeše a nutriční specialistky Mgr. Kateřiny Ondruškové. Společností AG FOODS jsme byli obeznámeni s nabídkou nového, extrudovaného výrobku

„Hrachové nudličky a hrachový granulát“.  
V rámci připravovaných diet pro pacienty, ale také stravy pro zaměstnance, se ihned nabízela možnost a prostor tento produkt vyzkoušet. Navíc máme to štěstí, že vedoucí stravovacího provozu, Petr Prokeš, se nejenom nebrání novinkám, ale také rád podpoří naše představy o skladbě jídelníčku pacientů i zaměstnanců. Disponuje dovednostmi v kulinářských technikách, informacemi a znalostmi o využití surovin a také vedle české kuchyně patří k příznivcům „moderního“ stravování. Častější inklinace veřejnosti ke zdravější kuchyni je zřetelná, a právě oblast stravování je jednou z těch, ke které se mnozí a velmi rádi vyjadřují. V běžné tržní síti se setkáme povětšinou s klasickou nabídkou luštěnin, pro ty méně běžné a rozdílné zpracováním musíme spíše do prodejen „zdravé výživy“. Tímto technologicky moderním výrobkem můžeme napomoci zvýšení spotřeby luštěnin, která se u nás pohybuje jen kolem 2 kg na jednoho obyvatele/rok. V oficiálním doporučení stojí, že by měly být luštěniny na talíři alespoň 1x týdně. Určitě jde i o vhodný způsob, jak přiblížit svět luštěnin dětem.  
Z pohledu léčebné výživy se nabízí vyzdvihnout především dvě skutečnosti. Luštěniny jsou významným zdrojem vlákniny a rostlinných bílkovin (20–25 %). Jsou také vedle obilovin a brambor bohatým zdrojem komplexních sacharidů, které by měly v našich jídelničkách tvořit kolem 50 % celkového příjmu energie. V surové formě obsahují ale větší množství oligosacharidů způsobujících nadýmání. Ty jsou rozpustné ve vodě a za normálních podmínek se zde zúročí doporučení luštěniny před přípravou namáčet. Tímto způsobem je můžeme snížit až o 50 %. Podobný efekt má i nakličování. Trávicí potíže, nadýmání a plynatost se často vyskytují u osob, které na vysoký podíl vlákniny nejsou zvyklé a ze dne na den je začnou zařazovat do svého jídelníčku ve velkém množství nebo u těch, kteří konzumují luštěniny příležitostně. Proto je v rámci dietního stravování nezařazujeme. Díky extruzi je tento nežádoucí účinek luštěnin spíše zanedbatelný a svým složením tento výrobek můžeme začlenit do přípravy stravy diety vegetariánské, ale své místo určitě najde i u diety 3FIT (indikována ve zdraví, v prevenci rizika vzniku řady neinfekčních onemocnění hromadného výskytu, tj. především nemocí kardiovaskulárních, obezity, DM 2. typu, některých onkologických onemocnění), která se na základě doporučeného postupu pro zajištění

stravy a nutriční péče stala součástí našeho Dietního systému. Tedy vhodná pro pacienty s dobrým stavem výživy, kteří mají dobrou chuť k jídlu, jsou bez specifických nutričních potřeb a jsou přijati pro méně závažný stav. Svůj prostor by mohl mít tento výrobek i u nastávajících maminek.



Bílkoviny představují živiny mnoha funkcí. Aby všechno fungovalo, je z pohledu vyváženého stravování důležité nejenom množství, ale také jejich kvalita a celková skladba jídelníčku. Tou nejkvalitnější bílkovinou vůbec je ta z vaječného bílku a pokud bychom přemýšleli na úrovni výběru z rostlinné oblasti, pak např. kombinace sójové bílkoviny s hrachovou může být adekvátní náhradou bílkoviny živočišné. Nebo ve směsi s obilovinami se jejich nutriční hodnota také výrazně zvyšuje.

### JAK HRACHOVÉ BÍLKOVINY VE FN BRNO PŘIPRAVUJÍ?

Jsme provozem připravujícím denně až 2 600 obědů zaměstnancům a 1 200 obědů pacientům. Záleží nám na úrovni a kvalitě připravované stravy, stejně tak na pestrosti, atraktivitě a nabídce výživově hodnotných pokrmů. Využití hrachové bílkoviny tento požadavek naplňuje. Po úvodním zařazení několika pokrmů, jejichž receptury také uvádíme, se nám již dostalo pozitivních ohlasů od pacientů i zaměstnanců. Tedy odpovědi, že tento výrobek si své místo v jídelníčku u svých konzumentů našel. Vyzkoušejte také naše osvědčené recepty. Uvidíte že vaši strávníci si je oblíbí stejně jako ti naši.

### RECEPTY

Autorem receptů je Petr Prokeš - vedoucí Stravovacího provozu, FN Brno



AG HRACHOVÉ  
NUDLIČKY  
A GRANULÁT  
NAJDETE NA  
STR. 81



### RAGÚ Z HRACHOVINY S KOŘENOVOU ZELENINOU

Ingredience pro 10 porcí: Hrachové nudličky 300 g, olej 100 g, cibule 250 g, mrkev 350 g, celer 250 g, sůl 30 g, pepř černý 1 g, tymián sušený 1 g, sójová omáčka 100 g, drcená rajčata 250 g.  
Postup: Hrachovinu namočíme dle návodu. Na oleji orestujeme cibuli a kořenovou zeleninu. Přidáme drcená rajčata a hrachovinu. Povaříme a dochutíme sojovou omáčkou a tymiánem.



### KNEDLÍČKY Z HRACHOVINY S OMÁČKOU POMODORO

Ingredience pro 10 porcí: Omáčka: Česnek 30 g, olej olivový 180 ml, cibule 200 g, bazalka fresh 40 g, cukr 20 g, sůl 30 g, drcená rajčata 2 500 g.  
Knedlíčky: Hrachový granulát 300 g, vejce 6 ks, sůl 30 g, estragon sušený 2 g, strouhanka 220 g, protlak 30 g, mozzarella 400 g.  
Postup: Hrachovinu namočíme dle návodu. V nepřilnavém hrnci ji orestujeme s protlakem a necháme vychladnout. Přidáme vejce, sůl, estragon a strouhanku. Vymícháme v hmotu a tvoříme knedlíčky. Pečeme v troubě 20 minut při 175 °C. Na olivovém oleji orestujeme cibuli s česnekem na plátky. Přidáme drcená rajčata, osolíme, opepříme, přidáme cukr dle potřeby a nasekanou bazalku. Při výdeji posypeme nastrouhanou mozzarellou.



### KUNG-PAO Z HRACHOVINY

Ingredience pro 10 porcí: Vejce 100 g, solamyl 100 g, cibule 100 g, arašidy 100 g, sůl 25 g, pórek mražený 100 g, olej 150 g, kari koření 1 g, vegeta 10 g, sójová omáčka 20 g, kapie sterilované 100 g, zelí pekingské 100 g, zelí bílé 100 g, hrachové nudličky 300 g, žampiony 200 g.  
Postup: Hrachovinu namočíme dle návodu. Kung-pao připravíme jako klasické. Hrachovinu obalíme ve žloutku a solamylu. Zeleninu nakrájíme a vše zprudka orestujeme. Přidáme arašidy a dochutíme.



### ZAPEČENÝ ZELENINOVÝ TIAN S HRACHOVINOU A MOZZARELLOU

Ingredience pro 10 porcí: Hrachový granulát 300 g, ratatouille zelenina 1 000 g, pepř černý 1 g, sůl 30 g, brambory loupané 2 000 g, mozzarella 400 g, tymián sušený 1 g, estragon sušený 1 g, bílé víno 2 dl.  
Postup: Hrachovinu namočíme dle návodu. Brambory uvaříme ve slupce, oloupeme a nakrájíme na silnější plátky. Připravíme si ratatouille. Orestujeme cibuli, cuketu, lilek, papriku, rajčata, česnek. Přidáme sůl, pepř, tymián a bílé víno dle chuti. Do pekáče vrstvíme brambory, ratatouille smíchaný s hrachovinou, brambory a zase ratatouille. Zасыpeme sýrem a pečeme 45 minut na 180 °C.

# PENTA HOSPITALS NEMOCNICE SOKOLOV

*Poprvé v našem časopise vedeme rozhovor i se zdravotnickým zařízením. Jako první jsme si vybrali nemocnici Sokolov, která je naším zákazníkem teprve krátce. Nemocnice v posledních letech prošla řadou rekonstrukcí a modernizací, ať už ve smyslu rozšíření spektra svých služeb, tak i jejich kvality. Komplexnost nemocnice umožní klientům řešit jejich zdravotní potíže po celou dobu léčeni v jednom zařízení.*

Text: redakce AG FOODS  
Foto: Shutterstock.com, AG FOODS archiv,  
pentahospitals.cz



*Na naše otázky odpovídala ředitelka nemocnice Jitka Samáková.*

**VAŠE NEMOCNICE SPADÁ POD SÍŤ PENTA HOSPITALS, KTERÁ JE SOUČÁSTÍ NADNÁRODNÍ ZDRAVOTNICKÉ SKUPINY. MŮŽETE NÁM BLÍŽE POPSAT, CO TO ZNAMENÁ, JAKÉ JSOU VAŠE VIZE A HODNOTY?**

Primárně to pro nás znamená stabilní zázemí a jistotu dalšího rozvoje nemocnice. Filozofii skupiny je vytvářet péči soustředěnou okolo potřeb pacienta. Snažíme se o to, aby všechna klíčová rozhodnutí ve společnosti byla dělána právě s ohledem na potřeby našich pacientů a partnerů v regionech. Investujeme soustavně do nových služeb, zvyšování kvality péče, rozvoje personálu i samotných zdravotnických zařízení. Dlohodobou ambicí je vytvořit největší zdravotnickou skupinu v ČR, která bude mít unikátní portfolio služeb – od nemocnic akutní následné péče, sítě odborných ambulancí až po sociálně pobytové služby, kde už dnes s 30 domovy ALZHEIMER HOME jsme největším soukromým poskytovatelem.

**V POSLEDNÍCH LETECH VAŠE NEMOCNICE PROŠLA ŘADOU REKONSTRUKCÍ A MODERNIZACÍ. MŮŽETE NÁM PŘEDSTAVIT SPEKTRUM ZDRAVOTNICKÝCH SLUŽEB, KTERÉ I DÍKY TOMU VAŠE NEMOCNICE POSKYTUJE?**

Nemocnice Sokolov jako největší komplexní akutní zařízení PHCZ disponuje širokou škálou oborů, které umožňuje klientům poskytnout základní péči až po vysoce specializovanou. Komplexnost nemocnice umožňuje klientům řešit jejich zdravotní potíže po celou dobu léčeni v jednom zařízení. Kromě základních oborů nemocnice, jako je interní, neurologický vč. iktové jednotky, chirurgický, ARO, pediatrický a gynekologicko-porodnický, se naše nemocnice specializuje na rozvoj ortopedického oboru spojeného s rehabilitační a následnou péčí. Jako jedinečná péče v kraji je urogynekologie, lůžkové oční oddělení, spánková laboratoř a léčba hojení ran. Celý komplex služeb pak doplňuje komplement jako je oddělení RDG (vč. magnetické rezonance), transfúzní stanice, oddělení klinické biochemie a hematologie.

**KTERÁ ODDĚLENÍ JSOU U VÁS NEJVYHLEDÁVANĚJŠÍ? POSKYTUJETE I NĚKTERÉ DRUHY VYSOCE SPECIALIZOVANÉ NEBO OJEDINĚLÉ PĚČE? LIŠÍTE SE V NĚČEM OD OSTATNÍCH NEMOCNIC?**

Nedá se přesně říct, která oddělení jsou nejvyhledávanější – jsme akutní nemocnicí, ale jak je zmíněno viz v předchozí otázce – spánková laboratoř, urogynekologie, oční.



**VAŠÍ SOUČÁSTÍ JE I DÁRCOVSKÉ CENTRUM A JE VŠEOBECNĚ ZNÁMO, ŽE POČET DOBROVOLNÝCH DÁRCŮ KRVE DLOUHODOBĚ KLESÁ. MÁTE NĚJAKÝ „MOTIVAČNÍ PROGRAM“ PRO ZÍSKÁVÁNÍ NOVÝCH DÁRCŮ? KOLIK ODBĚRŮ U VÁS PROBÍHÁ A JE POČET DÁRCŮ NĚJAK ZÁVISLÝ NAPŘÍKLAD NA ROČNÍM OBDOBÍ NEBO JINÝCH OKOLNOSTECH?**

V areálu Nemocnice Sokolov vzniklo v roce 2020 zcela nové, moderní Dárčovské centrum, které slouží především pro odběry krve a krevní plazmy, ale je také kontaktním místem pro registraci dárce kostní dřeně. Naším záměrem je, aby se lidé v dárčovském centru cítili jako doma, snažíme se zajistit jim maximální pohodlí. Interiér navrhlo designové studio a výsledkem je nejen sladění celého prostoru a moderního vybavení, ale i použití příjemných barev a motivů. Pro dárce je k dispozici kvalitní Wi-Fi připojení. Snad i díky tomu a péči našich sestřiček jsme v loňském roce překonali hranici 10.000 odběrů a meziročně stále rosteme. Dárce odměňujeme v rámci našeho věrnostního programu, který jsme zavedli na začátku loňského roku. Odměnu získá každý prvodárce při prvním odběru a následně pak za každý třetí odběr. Naše dárce to určitě těší, i když dle reakcí víme, že motivací je pomoci druhým a ne dárek samotný.

## ZDRAVOTNICTVÍ JE NÁROČNÝ OBOR, JAK O SVÉ ZAMĚŠTNANCE PEČUJETE? POTÝKÁTE SE S NEDOSTATKEM ZAMĚŠTNANCŮ NA NĚKTERÝCH POZICÍCH A JAK SE VÁM DAŘÍ ZÍSKÁVAT NOVÉ?

Obecně se nemocnice v celé republice potýkají s nedostatkem personálu, zejména sester. I v naší nemocnici máme na některých odděleních potřebu doplnění sesterského personálu, který se shání obtížně i s ohledem na příhraniční oblast a rozvoj sociálních služeb, které je také využívají.

## CO BYSTE SVÉ NEMOCNICI, JEJÍM ZAMĚŠTNANCŮM I PACIENTŮM PŘÁLA ZE VŠEHO NEJVÍC? KDYBY TO BYLO ZDRAVÍ, PŘIŠLI BYSTE O PRÁCI. :)

Tak zdraví je vždy tím nejdůležitějším, ale důležité je i mít štěstí, protože na Titanicu byla spousta lidí taky zdravá... :)

Děkujeme za rozhovor.



*Na otázky ohledně stravování jsme se zeptali Manažera gastronomických služeb Pavla Kořána.*

## JAK JSTE SE KE SVÉ PRÁCI DOSTAL, CO NA NÍ MÁTE NEJRADĚJI A CO POVAŽUJETE ZA NEJOBTÍŽNĚJŠÍ?

Celá má profesní dráha se odehrává po kuchyních. V roce 2014 jsem nastoupil jako vedoucí stravování v Ostrovské nemocnici, která také patří stejnému majiteli. O rok později se přidala k té Ostrovské také Sokolovská nemocnice. Nejvíce mám rád tu organizaci práce a sjednocení lidí v jeden tým, který táhne za jeden provaz. Pak to všechno klapě a běží. A co je nejobtížnější? Podle toho, jak si to připustím :). Máte-li super tým, tak v podstatě nic až zas tak. Jinak je už obtížná představa zajistit celodenní provoz od snídaně do večere pro pacienty a také zaměstnance 365 dní v roce. Aby bylo všechno

všude, včas a nejlépe v co nejlepší kvalitě. Možnost a kombinace dietních jídel a omezení v nemocnicích je velmi široké.

## PŘEDSTAVÍTE NÁM BLÍŽE VÁŠ STRAVOVACÍ PROVOZ? JAK JE VELKÝ, KOLIK MÁTE ZAMĚŠTNANCŮ, JAKÉ MNOŽSTVÍ STRAVY DENNĚ PŘIPRAVUJETE?

Sokolovská kuchyně je velká. Musím říci i moderně vybavená. Na běžné směně jsou čtyři kuchaři a čtyři pomocné síly, tři rozvozci stravy, nutriční terapeut a skladník. Denně děláme cca 400 obědů. Snídaně, dopolední svačiny, odpolední svačiny, večere a pro diabetiky také druhé večere.

## PODLE JAKÝCH PRAVIDEL A ZÁSAD SESTAVUJETE JÍDELNÍČEK, KOLIK DRUHŮ DIET A STRAVOVACÍCH OMEZENÍ MUSÍTE BRÁT V POTAZ?

Pacientský jídelníček je sestaven na sedm týdnů. V tomto jídelním lístku je možnost vybírat z cca 90 různých diet a omezení. Realita je taková, že se nejvíce používá a točí tak 30 maximálně 40 diet a omezení. Záleží podle nemocnic, jakou mají skladbu pacientů a jaké oddělení.

## VYUŽÍVÁTE NĚKTERÉ NOVÉ A MODERNÍ POSTUPY PŘI PŘÍPRAVĚ STRAVY? ČEMU SE MUSÍTE VYHNOUT?

Moderní postupy vaření určitě využíváme. Máme například pánve na nočním vaření, kde se dají dělat opravdu krásné věci jako zakládání omáček. Odpoledne se založí základ, přes noc, kdy v provozu nikdo není, tak pánev vaří nebo peče a ráno když přijde kuchař, tak má skoro hotovo. Jenom dochutí, procedí. Maso tímto procesem je opravdu vynikající. Jinak inovace také děláme. Příkladem je spuštění novinky na oddělení porodnice, snídaně formou švédských stolů pro maminky, kde úroveň s možností výběru je opravdu nadstandartní. Tento moderní přístup a pohled určitě máme. Čemu se musíme vyhnout? Omezení u diet. Tam se musí někdy měnit postupy a musíme se vyhnout i surovinám, které do pokrmu v dané dietě nepatří. Dám Vám příklad - šetrící dieta. Toto jídlo nesmí být na cibulovém základu. Pokud je ten den například rajská omáčka, musíme se vyhnout cibuli. Maso se orestuje, pak už je na radě rajčatový protlak.



*VELMI OBLÍBENÉ JSOU NÁPOJE CHICORY.*

**VÍCE NA STR. 55**

## POJEM „NEMOCNIČNÍ STRAVA“ NENÍ PŘÍLIŠ LÁKAVÝ. JISTĚ JSOU VŠAK VE VAŠEM JÍDELNÍČKU POKRMY, KTERÉ JSOU U PACIENTŮ ČI ZAMĚŠTNANCŮ VYLOŽENĚ OBLÍBENÉ. KTERÉ TO JSOU?

Je určitě hodně jídel, co mají pacienti v oblíbě a co zase moc ne. Neraď slyším, „nemocniční strava“. Ano. Rajská - Rajčatová omáčka bez cibulového základu se dá opravdu velmi těžko dochutit na úroveň rajské omáčky, co jedl pacient nedávno v restauraci nebo dělá žena doma. Nebo dieta s omezením tuku. Jen si představte, že si odmyslíte ve všech pokrmech, co u nás dostanete, tuk a taky suroviny, které tuk obsahují. Pacienti by se měli zajímat více o dietu, kterou mají v době hospitalizace předepsanou, jaká všechna omezení obsahuje a podle toho by byl určitě o něco jiný úhel pohledu na stravu v nemocnici.

Pacient po operaci kolene na oddělení Rehabilitace, tak je ohledně stravy zdravý člověk. Tím pádem dostane dietu 3 / racionální. Toto je jedna jediná dieta bez omezení. Tak když je na dietu 3 řízek a kaše, tak je to jasný. Nebo svičková, knedlík. Vrací se vesměs prázdné talíře. Když ale děláme zapékané těstoviny nebo žemlovku, tak ne všichni se tak těší.

Těmto jídlům by se dalo říci závodní stravování, ale celé to je prostě dietní systém a ta všechna různá omezení dělají stravu v nemocnici prostě odlišnou od té běžné.

Trochu jinak je to u zaměstnaneckých obědů. Vybírají si ze čtyř jídel s možností kombinací příloh, tak jak jim přijde chuť. Jedno z těchto jídel je minutkového charakteru. K tomu možnost výběru salátu, kompotu atd.



## CO MÁTE NEJRADĚJI VY OSOBNĚ?

Já miluji omáčky. Mám rád ty složitější, co jsou náročnější na přípravu. Tam poznám, co je v kuchařovi a jestli se s tím jídlem mazlil, práci má rád nebo ho uvařil, jen aby bylo hotový.



## JAKÉ JE VYBAVENÍ VAŠEHO KUCHYŇSKÉHO PROVOZU? CO VÁM NEJVÍCE USNADŇUJE PRÁCI A CO VÁM NAOPAK CHYBÍ? S JAKÝMI OBTÍŽEMI SE POTÝKÁTE?

Vybavení máme na velmi dobré úrovni na počet jídel a diet co vaříme. Zásadní obtíže nemáme, pokud nastanou, tak se ihned vyřeší. Tak nám vlastně nic nechybí.

## ZÁVĚREM SE ZEPTÁME, JAKÁ JE SPOLUPRÁCE S AG FOODS? JAKÉ PRODUKTY OD NÁS ODEBÍRÁTE A CO SE VÁM NEJVÍCE OSVĚDČILO? JE NĚCO, CO VÁM V NAŠEM SORTIMENTU CHYBÍ?

Práci s AG FOODS si velmi chválím. Spolupracuji s vámi od mého nástupu do nemocnic, už od kaváren nemocnic, které mám také na starost. Spolupráce se nakonec rozšířila tak, že v tento moment máme na každém oddělení stroj na přípravu nápojů pro pacienty, kde si mohou čerstvé nápoje dělat 24 hodin denně. To si všichni chválí a já snad ještě víc, protože nám v kuchyni odpadlo plno práce s vařením čajů, kávy a rozvozem nápojů směrem k pacientům. Tímto moderním a inovativním krokem jsme nemocnici posunuli zase o něco výš. Ze sortimentu používáme především rozpustné čajové nápoje E+, kde si ceníme jak slazené tak neslazené varianty. Velkou oblibu mají také kakaové nápoje Enzo Bencini Plus, ale nejvíce se mi osvědčily kávoviny Chicory. Děkujeme za rozhovor.

# zimní POVÍDÁNÍ

V zimě jsme navštívili školní jídelnu v Rokycanech. Představujeme zákazníka obchodního zástupce Antonína Klenota.

**ZÁKLADNÍ ŠKOLA JIŽNÍ PŘEDMĚSTÍ ROKYCANY**

**Vedoucí stravování:** Oldřich Hádlík

**Personál:** 11

**Počet strážníků:** 980



**PŘEDSTAVTE NÁM, PROSÍM, SEBE A SVOU CESTU KE ŠKOLNÍMU STRAVOVÁNÍ.**

Jsem bývalým žákem základní školy, kde nyní dělám vedoucího školní jídelny a mohu směle říct, že jsem i velký patriot naší školy. Moje cesta v potravinářství začala v roce 1985, kdy jsem byl přijat na Střední školu Technologie zpracování masa. Po absolvování školy jsem nastoupil na základní vojenskou službu, a to do poddůstojnické školy v Topolčanech, kde jsem prošel půlročním kuchařským kurzem a vaření jsem se věnoval po zbytek vojenské služby. Další léta jsem se věnoval jen svému oboru, který vlastně souvisí s vařením, kdy zákazníkovi nakupujícímu maso by měl správný řezník poradit. Až před pěti lety jsem se dostal do školní jídelny, a to v podstatě nabídkou bývalé paní

vedoucí, na kterou velice v dobrém vzpomínám, a která mě uvedla do problematiky školního stravování.

**BAVÍ VÁS VAŘENÍ? NA ČEM SI NEJRADŠI POCHUTNÁTE A KDO VAŘÍ U VÁS DOMA?**

Vaření mě opravdu baví a rád experimentuji. Na čem si nejvíc pochutnám? Popravdě řečeno na jídle, které uvaří někdo jiný :). U nás doma je to tak půl na půl, střídáme se s manželkou.

**CO VÁS NA VAŠÍ PRÁCI BAVÍ?**

Co mě na mé práci baví, jedním slovem vaření. K tomu musím přidat třeba i akce jako je vaření na polní kuchyni, vaření se známými kuchaři české gastronomie, kteří do naší práce přinášejí spoustu nového.

**PŘEDSTAVTE NÁM, PROSÍM, VÁŠ STRAVOVACÍ PROVOZ.**

Jedná se o nově zrekonstruovanou školní jídelnu plně vybavenou ke spokojenosti jak kuchařek, tak i strážníků. Kapacita naší školní jídelny je 1200 jídel denně.

**SNAŽÍTE SE DO RECEPTŮ ZAPRACOVAT MODERNÍ POSTUPY PŘÍPRAVY JÍDEL A NOVINKY? A JAKÝ OHLAS TO MÁ U STRÁVNÍKŮ?**

Z moderních postupů bych zde uvedl například noční vaření, kdy strážník určitě ocení finální úpravu masa.



**JAKÁ JSOU MEZI DĚTMI NEJOBLÍBENĚJŠÍ JÍDLA? A CO NAOPAK NERADY? A JE NĚCO, CO NERADI UČITELÉ?**

Asi jako TOP jídlo, které děti v naší jídelně mají rády, je rajska omáčka s knedlíkem, a to i když přidáváme do knedlíků špaldovou mouku. Vaříme tři druhy jídel, ale pokud je vypsaná rajska omáčka, je objednávek na další dvě jídla minimum. A co děti nemají rády, všeobecně luštěniny a rybu a zde si troufnu tvrdit, že v jakékoliv podobě.



*NÁS NEJVÍCE OSLOVILA CELÁ NÁPOJOVÁ ŘADA DO AUTOMATŮ, ALE POCHVALUJEME SI I PŘÍCHUTĚ DO MLÉKA.*

**VÍCE NA STR. 58**

**JAKÁ JE SPOLUPRÁCE S VEDENÍM ŠKOLY A UČITELI?**

Spolupráce s vedením školy je velice dobrá, náš pan ředitel nás podporuje v maximální možné míře.

**ZAJÍMAJÍ SE RODIČE O TO, CO JEJICH DĚTI VE ŠKOLE JÍ? A SNAŽÍTE SE JE NĚJAK DO NABÍDKY JÍDEL ZAPOJOVAT?**

Ze stran rodičů žádné podněty nemáme, ale párkrát jsme udělali anketu o stravování ve spolupráci se školním parlamentem. Zde jsme poznatky získané anketami implementovali, pokud to bylo jen trochu možné, do našeho provozu školní jídelny.

**DĚLÁTE NĚJAKÉ AKCE PRO STRÁVNÍKY A CO SE VÁM OSVĚDČILO?**

Děláme tematické dny, kdy představujeme dětem nová nebo tradiční a dnes již opomíjená jídla. Například houbový kuba, který je spojený s adventem. Nebo již zmíněné vaření v polní kuchyni, na které se děti každoročně těší.

**KDYBYSTE MĚL TŘI PŘÁNÍ TÝKAJÍCÍ SE VAŠÍ JÍDELNY, CO BYSTE ZMĚNIL?**

Asi ne vyloženě tři přání, ale všeobecně bych si do budoucna přál, aby se vytvořily takové pracovní podmínky, aby se do školních jídelen hlásili noví

kuchaři a kuchařky. Stávající personál školních jídelen nám stárne a následníků není mnoho.

**PROZRAĎTE NÁM NĚJAKÝ TIP, KTERÝ VE VAŠÍ ŠKOLNÍ JÍDELNĚ DOBŘE FUNGUJE.**

Jednání s dětmi jako s rovnocenným partnerem, například nenutit děti k dojídaní. Nám se opravdu osvědčilo se při výdeji dětí ptát, kolik chtějí nandat.

**SLYŠELI JSTE O SOUTĚŽI „O NEJLEPŠÍ ŠKOLNÍ OBĚD“? A ZVAŽUJETE SE PŘIHLÁSIT? JESTLI ANO, PROZRADÍTE NÁM JÍDLA, KTERÉ BY PODLE VÁS MĚLO ÚSPĚCH NA VÝHRU?**

Ano o soutěži jsem slyšel, ale nezvažuji se přihlásit.

**KDYŽ POROVNÁTE ŠKOLNÍ JÍDELNU ZE SVÉHO DĚTSTVÍ A DNEŠNÍ PODOBU ŠKOLNÍHO STRAVOVÁNÍ, VIDÍTE POSUN? A JE NĚCO, PO ČEM SE VÁM Z TĚ DOBY STÝSKÁ?**

Ano posun tu je a velký, jak v počtu druhů připravovaných jídel, tak v salátovém bufetu, kde mají žáci denně k dispozici jogurt, tvaroh, cereálie, ovocný salát, zeleninový salát a jedno druhovou zeleninu. A po čem se mi stýská? Snad nejvíc po plíčkách na smetaně, které jsem ve školní jídelně miloval.

**ZÁVĚREM SE ZEPTÁME, JAK JSTE SPOKOJENI SE SLUŽBAMI AG FOODS A KTERÉ PRODUKTY SE VÁM OSVĚDČILY? A CO VÁM NAOPAK V NAŠEM SORTIMENTU CHYBÍ?**

AG FOODS je v naší školní jídelně nováčkem mezi dodavateli. Své místo si ale u nás získal nejen přístupem obchodního zástupce pana Klenota, ale i širší sortimentu a v neposlední řadě i kvalitou. Zde mohu vypíchnout celou nápojovou řadu, která se nám osvědčila nejen do nápojových automatů. Stejně tak nás oslovily i příchutě do mléka.

[Děkujeme za rozhovor.](#)

# jarní POVÍDÁNÍ

A hned z kraje nového roku jsme zavítali do školní jídelny v Chýni. Představujeme zákazníka obchodní zástupkyně Martiny Ernestové.

## ZŠ A MŠ CHÝNĚ

**Vedoucí stravování:** Miroslava Turská a Martin Záhora (Šéfkuchař)

**Personál:** 4x pomocná síla v kuchyni + kuchařka a šéfkuchař

**Počet strážníků:** 750



## PŘEDSTAVTE NÁM, PROSÍM, SEBE A VAŠI CESTU KE ŠKOLNÍMU STRAVOVÁNÍ?

Martin Záhora - pracoval jsem v 5-ti hvězdičkových hotelech a získal různá ocenění

za dovednost a kvalitu vařených jídel. Byl jsem osloven starostkou obce Chýně, zda bych se nechtěl podílet na otevření nové základní školy. V hotelech a restauracích jsem už dosáhl svého, a tak mě lákala nová výzva. Práce ve školním stravování. No a pracuji zde už šestým rokem.

## BAVÍ VÁS VAŘENÍ? NA ČEM SI NEJRADŠI POCHUTNÁTE A KDO VAŘÍ U VÁS DOMA?

Rád vařím polévky a omáčky tzv. hotovky. Nejraději si pochutnám na hovězích líčkách se štouchanými bramborami. Na tomhle receptu se pozná komplexní kuchař. Doma vařím osobně já. Manželka se věnuje té sladké stránce.

## CO VÁS NA VAŠÍ PRÁCI BAVÍ?

Osobně mě práce v gastronomii naplňuje a je mi potěšením.

## PŘEDSTAVTE NÁM, PROSÍM, VÁŠ STRAVOVACÍ PROVOZ.

Mám na starosti kapacitní komplexně vybavenou kuchyni pro 800 strážníků.

## JAKÉ MÁTE VYBAVENÍ KUCHYNĚ A JE NĚCO, CO VÁM CHYBÍ?

Naše kuchyně je profesionálně vybavená dle požadavků pro školní stravování. Mám na mysli konvektomaty, varné pánve, přípravné plochy, varné kotle atd. Naprosto nám to vyhovuje.

## JAK SE SNAŽÍTE DO RECEPTŮ ZAPRACOVAT MODERNÍ POSTUPY PŘÍPRAVY JÍDEL A NOVINKY? A JAKÝ OHLAS TO MÁ U STRÁVNÍKŮ?

Moderní příprava jídel není problém. Děti si postupně zvykají a dle toho je i patřičný ohlas.

## JAKÁ JSOU MEZI DĚTMI NEJOBLÍBENĚJŠÍ JÍDLA? A CO NAOPAK NERADY? A JE NĚCO, CO NERADI UČITELÉ?

Děti upřednostují zahuštěné polévky a různé omáčky s jakoukoli přílohou.

## JAKÁ JE SPOLUPRÁCE S VEDENÍM ŠKOLY A UČITELI?

Spolupráce je na profesionální úrovni a rádi nám vycházejí vstříc.

## ZAJÍMAJÍ SE RODIČE O TO, CO JEJICH DĚTI VE ŠKOLE JÍ? A SNAŽÍTE SE JE NĚJAK DO NABÍDKY JÍDEL ZAPOJOVAT?

Rodiče se samozřejmě zajímají o skladbu jídelníčku. Navíc si může každá třída na daný týden sepsat svůj návrh jídelního lístku, který pro menších úpravách většinou projde.

## DĚLÁTE NĚJAKÉ AKCE PRO STRÁVNÍKY A CO SE VÁM OSVĚDČILO?

Vedu Kuchařský kroužek jak pro děti, tak i pro dospělé.

## KDYBYSTE MĚL TŘI PŘÁNÍ TÝKAJÍCÍ SE VAŠÍ JÍDELNY, CO BYSTE ZMĚNIL?

Nebát se pracovat ve školní jídelně. Větší komunikace ohledně školního stravování, nebál bych se to dát i do osnov výuky, ať děti

i pedagogický personál ví, co předchází přípravě jejich obědů.

## PROZRAĎTE NÁM NĚJAKÝ TIP, KTERÝ VE VAŠÍ ŠKOLNÍ JÍDELNĚ DOBŘE FUNGUJE.

Obyčejný kuřecí řízek s bramborovou kaší je nesmrtelný.

## SLYŠELI JSTE O SOUTĚŽI „O NEJLEPŠÍ ŠKOLNÍ OBĚD“? A ZVAŽUJETE SE PŘIHLÁSIT? JESTLI ANO, PROZRADÍTE NÁM JÍDLA, KTERÉ BY PODLE VÁS MĚLO ÚSPĚCH NA VÝHRU?

Rád se takové výzvy zúčastním, jídlo bude překvapením :).

## KDYŽ POROVNÁTE ŠKOLNÍ JÍDELNU ZE SVÉHO DĚTSTVÍ A DNEŠNÍ PODOBU ŠKOLNÍHO STRAVOVÁNÍ, VIDÍTE POSUN? A JE NĚCO, PO ČEM SE VÁM Z TĚ DOBY STÝSKÁ?

Domnívám se, že vše je o personálu v kuchyni, od kterého se odvíjí komplexní příprava daného pokrmu a reakci samozřejmě pozná hned při výdeji obědů.

## ZÁVĚREM SE ZEPTÁME, JAK JSTE SPOKOJENI SE SLUŽBAMI AG FOODS A KTERÉ PRODUKTY SE VÁM OSVĚDČILY? A CO NAOPAK VÁM V NAŠEM SORTIMENTU CHYBÍ?

Služby firmy AG FOODS si nemůžeme vynachválit a jsme rádi že nám ve všem vychází vstříc.

Děkujeme za rozhovor.



# KONTROVERZNÍ SÓJA

*Soja je velmi kontroverzní potravina a fenomén, který pronikl do většiny našich jídelníčků. Pro někoho tabu, pro někoho modla, jedni ji nesnáší, druzí na ni nedají dopustit. Ve větší či menší míře ji však nevědomky konzumujeme téměř všichni.*

Text: Kateřina Řeháková, vývojové oddělení AG FOODS  
Foto: shutterstock.com

*SÓJU SI MŮŽETE VYPĚSTOVAT I NA ZAHRADĚ. SEJE SE PŘI TEPLOTĚ 8–10 °C, T.J. ASI VE TŘETÍ DEKÁDĚ DUBNA, DO HLOUBKY 4–6 CM. SÓJE SE DAŘÍ V KUKUŘIČNÝCH A ŘEPNÝCH OBLASTECH, HLAVNĚ NA JIŽNÍ MORAVĚ A V POLABSKÉ NÍŽINĚ.*

## Z CELÉHO SVĚTA

Sója luštěnatá (*Glycine max*) patří mezi jednu z nejstarších a nejrozšířenějších kulturních rostlin. V Číně se pěstuje již více než 2000 let a je nejvíce pěstovanou luskovinou i olejninou na světě. Největší pěstební plochy mají USA, Brazílie, Argentina, Čína a Indie. Právě intenzivní pěstování v USA vytvořilo potřebu sóju jako plodinu geneticky upravit, aby byla odolná vůči herbicidům a poskytovala velké výnosy. Názory na to, jaké jsou dopady na životní prostředí a lidský organismus, nejsou ve společnosti úplně jednoznačné, proto Evropská Unie ukládá povinnost potravinářským výrobcům označovat použití geneticky upravené sóji (GMO) na obalech, aby se mohl spotřebitel sám rozhodnout o koupi.

## BÍLKOVINY NA PRVNÍM MÍSTĚ

Semena sóji obsahují vysoký podíl bílkovin (cca 40 %), vysoký podíl tuků (cca 20 %), cca 30 % sacharidů (včetně vlákniny) a další významné látky jako lecitin, vitaminy (především skupiny B a E), minerální látky (vápník, draslík, hořčík, železo). Proto je sója jednou z nejhodnotnějších surovin nejen pro potravinářský, ale i pro krmivářský, farmaceutický a kosmetický průmysl.

Díky vysokému obsahu a příznivé skladbě bílkovin v sóji je využívána v lidské výživě jako jedna z alternativ k živočišným bílkovinám. Není ovšem úplně rovnocenná, protože jí chybí některé esenciální aminokyseliny. Složení tuků je příznivé vzhledem k vysokému obsahu polynenasycených mastných kyselin, které mají význam pro prevenci kardiovaskulárních onemocnění. Fosfolipidy (lecitin) jsou důležité pro činnost nervového systému, jater a imunitního systému.

## NE VŽDY JE PROSPĚŠNÁ

Sója obsahuje ale i látky, které ovlivňují lidský organismus negativně. Jsou to například trypsinové inhibitory, které snižují využitelnost bílkovin, lektiny zpomalující růst, kyselinu fytoovou snižující využitelnost minerálních látek, saponiny narušující sliznici střev, fytoestrogeny způsobující poruchy v reprodukci, nestravitelné oligosacharidy způsobující nadýmání a purinové látky související se vznikem dny.

Některé látky, i přes negativní působení u určité věkové skupiny, mohou být naopak u jiné prospěšné, jako je tomu u fytoestrogenů, které díky strukturální podobnosti s ženskými

pohlavními hormony estrogeny mají schopnost zmírnit symptomy menopauzy, např. noční návaly horka, pocení, nervozitu, únavu, podrážděnost.

## JEDEN Z ALERGENŮ

Bohužel sója u některých lidí vyvolává alergii. Mezi 14 alergenů je zařazena pod číslem 6 – sójové boby a výrobky z nich. Hlavními alergenními složkami jsou zde některé bílkoviny, např. glycinin. U dospělé populace se vyskytuje alergie na sóju u 0,3–0,4 %, u dětí především s atopickým ekzémem u 2,0–4,4 %. Velmi záleží, jak je sója zpracována. Výrazně se dá pravděpodobnost vzniku alergické reakce snížit tepelným zpracováním (působením 80–120 °C po dobu 60 min) a fermentací dokonce až o 99 %. Navíc konzumací fermentovaných výrobků ze sóji dodáme organismu prospěšné látky jako jsou probiotika a vitamin K2.

## SOJOVÉ PRODUKTY

Výrobky ze sóji jsou velmi rozmanité a celosvětově rozšířené. Největší oblibu a tradici mají v Asii, kde jsou konzumovány hlavně ve fermentované podobě. Naproti tomu v Americe se používá sója převážně ve formě proteinových izolátů jako přísada do různých polotovarů.

**Sojová mouka, vločky** - v této podobě je pro lidský organismus nejhůře stravitelná.

**Sojový proteinový izolát** – obsahuje až 92 % bílkovin a vyrábí se izolací bílkovin z odtučněných vloček. Využívá se například ve sportovní výživě do veganských proteinových tyčinek.

**Texturovaný sojový protein** - sušený nebo granulovaný. Vyrábí se z odtučněné sojové mouky a používá se k nastavování masa nebo k jeho náhradě (karbanátky, hamburgery).





**Sojový nápoj** - je v Asii velmi oblíbený. Někdy se nesprávně označuje jako „sojové mléko“, ale rozhodně neslouží jako rovnocenná náhrada mléka. Vyrábí se ze sóji namáčením, drcením, vařením a scezením. Vedlejším produktem je okara.



**Tempoh** – pochází z ostrova Jáva a vyrábí se fermentací sóji. Uvařené rozmačkané sójové boby jsou naloženy do kultury *Rhizopus oligosporum* a *Aspergillus oryzae*, které prorostou hmotou a vytvoří konzistenci podobnou tvrdému sýru. Je velmi dobře stravitelný a upravuje se pak podobně jako maso.

**Tofu** – vyrábí se srážením sójového mléka potravinářským síranem vápenatým. Pochází z Číny a je velmi oblíben v Japonsku, kde se prodává hlavně v těchto dvou podobách: „Tvrď tofu“ (木綿豆腐, momendófu Japonsky, dosl. bavlněné tofu), které vzhledem připomíná sýr. „Měkké tofu“ (絹漉し豆腐, kinugoshi tófu Japonsky, dosl. hedvábním cezené tofu), které vzhledem připomínající pudink.

**Natto** – fermentovaný sójový produkt fermentovaný bakteriemi *Bacillus subtilis*. Obsahuje enzym nattokinázu, který snižuje srážení krve. V asijských zemích se přidává do polévek a zeleninových pokrmů.

**Sufu** – sójový produkt fermentovaný plísní *Actinomyces elegans* se vyrábí především v Číně. Má výraznou chuť.

**Miso** – sojové boby se uvaří, smíchají s mořskou vodou a naočkují kulturou kóddži 麹 *Rhizopus oryzae*, a nechají se několik měsíců až let pomalu kvasit. Vznikne slaná výrazná pasta, která se v japonské kuchyni používá k dochucení pokrmů a polévek.

**Sójové omáčky** – nejlepší z hlediska výživy jsou pravé fermentované, ale většinou se vyrábí chemickou hydrolyzou. Slouží jako zvýrazňovače chutí pokrmů. Fermentované sójové omáčky jsou například tamari, teriaky a shoyu.

**Sójové klíčky a výhonky** – jedná se naklíčené sójové boby, obsahují velké množství vitaminů a minerálních látek. Používají se do asijských jídel, salátů, polévek a podobně.

**Edamame** – zelená nezralá sója, používá se podobně jako čerstvý hrášek.

#### TOFU - TIPY NA RECEPTY

Jde o poměrně chutnou variantu rostlinné stravy, která má v kuchyni mnohá využití. Tofu nejčastěji nahrazuje maso v nejrůznějších čínských zeleninových směsích. Lze jej využít v receptech jako jsou kung pao, kantonské nudle a chop suej. Chuť tofu je natolik jemná, že pokaždé dokonale přizpůsobí chuti ostatních použitých surovin. Vyzkoušejte třeba chutné **grilované špízy s tofu a dýní**.



Suroviny: dýně hokkaido 600 g, tvrdé tofu 500 g, paprika červená 1 ks, arašídový olej 2 PL, šťáva z čerstvého zázvoru, sezamová semínka 2 PL, sůl, sójová omáčka 85 ml, chilli paprička 1 ks.

Postup: Na 8 špízů napíchejte: 600 g dýně (muškátové, hokkaido), oloupané, nakrájené na kostky a povařené v páře, kostky z 500 g pevného tofu a 1 červenou papriku (200 g). Na talíři špízy zakapejte 2 lžícemi arašídového oleje smíchaným se šťávou z prolisovaného čerstvého zázvoru (3 cm). Špízy otočte, aby se obalily. Opékejte je nad ohněm nebo na pánvi 4–5 minut; průběžně otáčejte. Posypte 2 lžícemi opražených sezamových semen a osolte. Podávejte s 85 ml japonské sójové omáčky s kolečky z 1 červené chilli papričky.

Tofu lze připravit i na sladko. Vyzkoušejte variaci na **jahodové knedlíky**.

Suroviny: neochucené, nastrouhané tofu 250 g, rýžové mléko 75 ml, mouka hladká 3 PL, krupice 2 PL, strouhanka 3 PL, sůl 1 špetka, jahody, moučkový cukr.

Zpracujte 250 g nastrouhaného neochuceného tofu s cca 75 ml rýžového nápoje. Přisypte 3 lžice hladké mouky, 2 lžice krupice a 2–3 lžice čerstvé strouhanky, špetku soli, vypracujte tvarovatelné těsto. Konzistenci doladujte rýžovým mlékem a strouhankou. Mokřýma rukama obalujte jahody splácnutým těstem o cca stejném objemu. Vařte v lehce osolené vodě, až vyplavou, povařte ještě 1–2 minuty. Vylovte, jezte s jahodami rozmačkanými s cukrem.

TZV. SOJOVÉ MLÉKO SI SNADNO PŘIPRAVÍTE I DOMA. LZE HO I OCHUTIT A MÍT TAK ROSTLINNÉ KAKAO. PŘÍPADNĚ HO LZE DÁLE ZPRACOVAT NA ROSTLINNÝ JOGURT.



**CHCETE VĚDĚT**, PROČ JE SPRÁVNÁ VÝŽIVA PRO SENIORY A NEMOCNÉ DŮLEŽITÁ?

**CHCETE UMĚT** SESTAVIT DIETNÍ A VYVÁŽENÝ JÍDELNÍČEK?

**CHCETE VAŘIT** CHUTNOU A ZÁROVEŇ DIETNÍ STRAVU VE VAŠEM ZAŘÍZENÍ?

Vaše odpověď zní  
**ANO?**

**Pak právě pro Vás máme**

## KURZY VAŘENÍ DIETNÍ STRAVY OD SPOLEČNOSTI PRO VÝŽIVU

- ✓ Jednodenní odborný kurz pod vedením nutričního terapeuta a profesionálního kuchaře
- ✓ 4 hodiny teorie + 3 hodiny praktického vaření v gastro studiu
- ✓ Místo: JIP Gastro studio, Bořanovice, 12 min autobusem od metra Ládví Praha
- ✓ Pro více informací sledujte naše webové stránky [www.vyzivaspol.cz](http://www.vyzivaspol.cz) nebo volejte na 267 311 280.

**Již nové termíny na 2023  
na [www.vyzivaspol.cz](http://www.vyzivaspol.cz)**



# KDYŽ SE PAMĚT ZTRÁCÍ ALZHEIMER

*Navštívili jsme pobočku Naděje v brněnských Vinohradech a zeptali se na Alzheimerovu chorobu (neboli Alzheimeru) a s tím úzce související demenci.*

Text: Martina Walczysko, Naděje Brno-Vinohrady  
Foto: shutterstock.com, archiv Naděje

## TEN NĚMEC, CO BERE VĚCI

Babička se ptá doktora: „Pane doktore, jak se jmenuje ten Němec, co mi doma schovává věci?“ „Alzheimer, babičko, Alzheimer...“

Určitě jste tento vtíp už slyšeli. Jenže je to stále ještě vtípek? Když německý lékař Alois Alzheimer počátkem 20. století poprvé popsal projevy Alzheimerovy choroby, jednalo se o nemoc neznámou a poměrně vzácnou. Uběhlo přes 100 let a někteří odborníci hovoří o skryté epidemii 21. století, protože v populaci stále přibývá nemocných seniorů s demencí a Alzheimerovou chorobou a čím dál častěji se objevuje také u mladších věkových kategorií. V roce 2018 byla Alzheimerova choroba diagnostikována u 167 000 obyvatel, odborníci odhadují, že v roce 2050 se tento počet více než zdvojnásobí (zdroj: <https://www.zpmvcr.cz/onas/aktuality/pocet-nemocnych-alzheimerovou-chorobou-kazdorocne-stoupa>). Nepochybně se s tímto onemocněním přímo potká každý z nás, ať už ve své rodině, blízkém okolí nebo onemocní člověk sám.

## DEMENCE A ALZHEIMEROVA CHOROBA

Demence znamená vážné duševní onemocnění. Při demenci je stěžejní úbytek kognitivních funkcí (paměť, intelekt a motivace), který se postupně začíná protínat s veškerými aktivitami nemocného, ovlivňuje schopnosti pracovat, studovat a později i obecně samostatně žít. Mezi rizikové faktory demence patří bezpochyby věk, čím vyšší věk, tím vyšší riziko propuknutí demence. Nejčastěji demence bývá způsobena důsledkem Alzheimerovy nemoci, tudíž projevy obou těchto onemocnění jsou velmi podobné. Demence existují různé druhy, avšak většina příznaků je podobná. Patří mezi ně například zapomětivost, zhoršení orientace (bloudění), neschopnost vykonávat složitější úkony, snížení intelektové výkonnosti, poruchy spánku a chování (např. zvýšená agresivita nebo naopak apatie, neklid, bizarní chování). Často si člověk svou nemoc neuvědomuje, nechce navštěvovat lékaře, brát léky a tvrdí, že mu nic není, což má často za následek velký stres pro jeho okolí.

## LÉČBA DEMENCE

Léčba demence je velmi komplikovaná, zcela vyléčit nelze, avšak kombinací dobře nastavené farmakologické a nefarmakologické léčby lze projevy nemoci oddálit a prodloužit samostatnost a soběstačnost nemocného člověka.

U nefarmakologické léčby hrají významnou roli blízcí nemocného člověka a jeho okolí (sousedé, pečovatelé). Je důležité nemocnému zajistit bezpečné životní prostředí s udržení denního rytmu a dostatkem podnětů z okolního světa (izolace nemocného od společenského života určitě není řešení). Významnou roli také hraje zdravý životní styl, vyvážená strava a pravidelný trénink paměti. Pro rodinu je důležité obrnit se trpělivostí a na nemocného blízkého mluvit pomalu, vyhýbat se složitým slovním obrátům a jednotlivé pokyny několikrát opakovat. Pomáhá také doprovodit slovní projev vizuální ukázkou, například větu „dáš si oběd?“ doprovodit ukázkou jídla v hrnci nebo dotknutí se úst. Dejte nemocnému dostatek času a prostoru, aby si utřídil v hlavě myšlenky a vyjádřil se. Nabízejte nemocnému činnosti, které má rád (např. poslech hudby, oblíbený časopis apod.) a nepřebírejte za něj veškerou iniciativu, například doprovodte jej na nákup, ale nenakupujte za něj.



## ALZHEIMEROVA CHOROBA JAKO „NEMOC RODINY“

Říká se, že demence neboli. V okamžiku, kdy člověk ztratí náhled na své onemocnění a nemá jiné zdravotní obtíže, pravděpodobně ho nic netrápí a žije ve svém světě poměrně spokojeně. Nová životní situace je však bolestná pro rodinu a blízké osoby nemocného, kteří o něj pečují. Jejich blízký se jim mění před očima. Několikrát denně si vyslechnou stejný příběh, odpovídají na stejné otázky nebo naopak s nimi jejich milovaný nekomunikuje vůbec. Spousta běžných domácích prací začnou představovat velké nebezpečí, stačí třeba jen zapomenutý oběd na rozpálené plotně nebo žehlička v zásuvce a riziko požáru je enormní. Čelí různým situacím, na které se nelze připravit dopředu a které významně narušují běžné rodinné fungování. Často jsou to také

rodinní příslušníci, kteří jsou terčem nevráživosti okolí, stížností sousedů a negativních předsudků vůči jejich nemocnému blízkému.

### NÁKUPY JEDINĚ V KAUF LANDU

Stereotypní představy o tom, jací lidé ve staří jsou, se označuje slovem ageismus (původ v angl. slovu age = věk). Jedná se o společenské předsudky a diskriminaci lidí pro jejich vysoký věk vycházející z dojmu, že všichni staří lidé jsou stejní. Běžně se můžeme potkat s názory, že „důchodci vykoupi celý Kaufland“ nebo „cestující v autobuse musí čelit protivným starým lidem, kteří jezdí schválně, protože to mají zadarmo“. Podobné myšlenky vyvolávají ve společnosti pocit, že staří lidé jsou senilní, nepřizpůsobiví a pro společnost zatěžující. Dokonce mohou vést až ke gerontofobii, tedy ke strachu ze stárnutí a stáří nebo přímo strachu ze seniorů.

### MÍT DEMENCI NEZNAMENÁ BÝT HLOUPÝ

Jak již bylo zmíněno výše, seniori s onemocněním demence vyžadují specifický přístup a zacházení, jejich nemoc provází různé poruchy chování, které jsou pro zdravého člověka hůře pochopitelné. I to je důsledek toho, že se lidé s onemocněním demence stávají terčem ageismu. Typickými stereotypy jsou názory, že takový člověk je divný, ucouraný, hloupý a chová se jako malé dítě. Je nutné si uvědomit, že demencí člověk netrpěl vždy a jedná se pouze o jeden z aspektů jeho osobnosti. Přestože se může projevat v našich očích divně a neobvykle, lidé s demencí jsou stejně rozmanití jako všichni ostatní a tím, že jsou nemocní, přeci automaticky neztrácí svou hodnotu. Mají stále svou minulost, životní zkušenosti, rodinu a důstojnost. Zevšeobecňování zkušeností jen na základě omezených vědomostí, informací a nepodložených předpokladů a negativních předsudků může seniorům často ublížit více než onemocnění samotné!

### A CO DÁL?

Jednou nastane fáze onemocnění, kdy rodina potřebuje v péči o svého nemocného blízkého odbornou pomoc. I tato fáze může být pro rodinu velmi emotivní, setkáváme se s příběhy, kdy rodinu trápí pocity viny a vlastní nedokonalosti, že se nedokážou o svého příbuzného sami postarat, bojí se společenského odsouzení i toho, že svého blízkého zradili či zklamali. Není tomu tak. I přes veškerou péči

o blízkého potřebuje rodina nadále fungovat (profesní život, péče o děti apod.) a vyhledání odborné pomoci je na místě. Systém sociální péče v České republice nabízí několik možností využití sociálních služeb pro seniory s diagnózou demence či Alzheimerovy choroby:

**Pečovatelská služba** – terénní služba, kdy pracovníci sociálních služeb zajišťují pomoc přímo v domácnosti klienta (např. pomoc při hygieně, při přípravě stravy apod.).

**Domovy se zvláštním režimem** – pobytová služba, domov pro seniory, kde jsou klienti ubytováni a je jim poskytována 24 hod nepřetržitá péče odborným personálem.

**Denní stacionáře** – ambulantní služba, do které klient dochází přes den a vrací se opět do svého domova.

**Odlehčovací služby** – krátkodobější pobytová služba pro seniory, jejímž cílem je poskytnout pečujícím osobám nezbytný odpočinek (např. v době jejich pobytu na dovolené).



### DENNÍ STACIONÁŘ NADĚJE V BRNĚ

Jednou z ambulantních služeb zaměřených na seniory s lehkou formou demence nebo Alzheimerovy choroby je také Denní stacionář Naděje v Brně na Vinohradech. Cílem denního stacionáře je poskytnout klientům pobyt v bezpečném prostředí v době, kdy je jejich pečující rodina v práci nebo má jiné povinnosti. Snahou služby je také odstranění pocitu osamělosti, zbytečnosti a opuštěnosti, smysluplné naplnění času, zlepšení nebo alespoň udržení psychického i fyzického stavu seniorů a zajištění úlevy pro pečující rodinu.

Klientům jsou k dispozici aktivizační pracovníci, kteří dle individuální domluvy, potřeb a zájmů nabízí klientům různé volnočasové aktivity a pomoc v různých oblastech jejich osobních potřeb (dopomoc při podávání stravy, doprovod na toaletu, pomoc při chůzi a orientaci v prostoru apod.).

### JAKO DOMA

Den ve stacionáři plyne klidně a jak říká jedna z klientek, paní Š., „jako doma“. Ráno klienty do stacionáře přiváží jejich příbuzní, klienti z blízkého okolí využívají možnost svozu řidičem Naděje. Paní Š. svůj den začíná stejně jako doma kávou, u které si ráda poslechne nové zprávy z novin, které předčítá pracovník Honza. Služby stacionáře využívá dle jejich slov především proto, že jí nedělá dobře být přes den doma sama. Má obavy, že by se mohlo něco stát. Z podobných důvodů dochází do denního stacionáře také paní S. Příliš nemluví, Alzheimerova choroba se u ní projevuje především ztrátou komunikačních schopností, těžko nachází slova, kterými by pojmenovala běžné předměty či jevy. O to více se rodina i pracovníci stacionáře snaží všimnout neverbálních projevů, gest a řeči těla, kterými paní S. dává najevo své pocity a potřeby. „Ve stacionáři je maminka velmi spokojená. Domů jezdí dobře naladěná, usmívá se, dobře spí, což jsou projevy, že se ve stacionáři cítí dobře. A my tak s pocitem klidu, že je o maminku dobře postaráno, můžeme každé ráno odjízdit do práce“. Dnes je na dopoledne naplánována návštěva nedaleké cukrárny, která je mezi klienty velmi oblíbená. Obzvláště pan M. tam chodí rád. Díky Parkinsonově chorobě však velmi špatně chodí a trpí silným třesem rukou. Sám by si do cukrárny už netroufl. Obává se, že by si nezvládl dobře objednat, důstojně se najíst, rozlil by kávu a styděl by se tak před ostatními hosty kavárny. Ve stacionáři má jistotu, že mu pracovníci při jídle pomůžou a návštěvu tak zvládne bez nepříjemných pocitů.

Po dopoledním programu a obědě se klienti společně s pracovníci Evou věnují tréninku paměti a luštění křížovky. Někteří klienti se s chutí zapojí, někdo naopak dá přednost odpočinku na lůžku v odpočívárně nebo relaxaci v křesle. Na otázku, jak se paní M. líbil dopolední program, reaguje klientka trochu váhavě. Nemůže si už příliš rozpomenout, co se dopoledne dělo. Eva jí trpělivě převypráví o dopolední vycházce do cukrárny, i o tom, na čem si klientka pochutnala. Paní M. si trochu vzpomíná, usmívá se.

Odpoledne se klienti stacionáře vrací do svých domácností. Na někoho tam už čeká rodina, někoho pečovatelka a někdo bude odpoledne trávit doma sám. Důležité je, že i přes veškeré nepříjemnosti a komplikace, které s sebou jejich onemocnění nese, mají za sebou příjemný a bezpečně strávený den a mohou se vrátit tam,

Koření patří do každé kuchyně. Vyzkoušejte kvalitní

## AG KOŘENÍ A KOŘENICÍ SMĚSI

Věnovali jsme čas pečlivému výběru toho nejvoňavějšího koření.

Bazalka, tymián, provensálské bylinky či koření na kuře? Není problém.

Nově v naší nabídce naleznete 25 druhů koření a kořenicích přípravků.

Všechny zaručeně dodají vašemu pokrmu nezaměnitelnou chuť.



více na str. 78



*pomáhá udržovat  
tělový a svalový tonus*

*pomáhá udržovat  
správnou činnost  
nervové soustavy*

*pomáhá udržovat  
normální stav  
pokožky*

*přispívá k normální funkci  
pohlavních orgánů, pomáhá  
regulovat hormonální aktivitu*

*přispívá ke zdraví dásní  
a ústní dutiny*

*posiluje přirozenou  
obranyschopnost  
organismu*

*přispívá k normální funkci  
močového ústrojí*

*přispívá k normální funkci  
dýchacího systému*

**Užitné části:** nať včetně listů, plod, kořen

**Účinné látky:** saponiny, flavonoidy, fytosteroly



NEJEN PRO ZVÝŠENÍ SEXUÁLNÍHO APETITU. KOTVIČNÍK LZE UŽÍVAT V TOBOLKÁCH, KAPKÁCH I V ČAJI.

DRMAX.CZ

dávají opodstatnění tradičnímu využití této všestranné byliny. Obsahuje steroidní saponiny (spirostanolové a furostanolové), flavonoidy (zejména deriváty kvercetinu), glykosidy, fytosteroly, trísloviny, terpenoidy, alkaloidy, aminokyseliny a proteiny. Z pohledu významu pro lidské zdraví jsou z těchto látek nejdůležitější první dvě uvedené, tedy steroidní saponiny, které ovlivňují hladinu steroidních hormonů (testosteronu u mužů a estrogenu u žen), a flavonoidy s výraznými anti-aging vlastnostmi. Za své pozitivní působení na lidské tělo je kotvičnick vděčný především přírodní chemické sloučenině protodioscinu. Ten podporuje zvýšení hladiny pohlavních hormonů, jak mužských u mužů, tak těch ženských u žen. Díky tomu jej pánové využívají pro zlepšení libida a k podpoře růstu svalové hmoty. U žen má kotvičnick za následek zmírnění projevů menopauzy, potlačení únavy a zvýšení chuti na sex. Celkově pak kotvičnick působí na svalový tonus, obranyschopnost a močovou soustavu. Je nutno dodat, že kotvičnick jako takový žádné hormony neobsahuje a jeho účinky zajišťují výše uvedené látky. Z pohledu současné moderní medicíny je ceněn celkový tonizující a zlepšující vliv kotvičnicku na lidský organismus. Nicméně jeho využívání sahá hluboko do historie, první zmínky o kotvičnicku přichází z východní medicíny. V tradiční čínské medicíně se používal jako diuretikum (močopudný prostředek), proti vyrážkám, bolestem hlavy, závratím a třeba i při potížích s kojením. V ájurvédě se navíc plody kotvičnicku aplikovaly při erektilní dysfunkci, neplodnosti a nízkém libidu. V Sudánu se také užíval při zánětech ledvin, ledvinových kamenech a při zánětech různého původu. Již starým Řekům neunikly ani jeho omlazující účinky.

## UŽÍVÁNÍ A DÁVKOVÁNÍ

Kotvičnick lze užívat jak ve formě klasického čaje, tak i tinktury, tablet či kapslí. Čaj připravený z kotvičnicku se vyznačuje velmi výraznou, plnou, zemitou, nahořklou a nezaměnitelnou chutí. Stimuluje sekreci žaludečních šťáv, zlepšuje peristaltiku střev a vylučování žluči. Maximální denní dávka není legislativně stanovena, ovšem i přesto je vhodné se držet základního pravidla „všeho s mírou.“ Všeobecně doporučené denní dávkování je většinou 500 až 1500 mg (v závislosti na tělesné hmotnosti, pohlaví, fyzickém stavu a podobně). Obvykle se užívá společně s jídlem nebo po jídle. Kotvičnick není vhodné konzumovat během těhotenství a kojení, nepodáváme ho ani dětem.

## OZDRAVNÉ A STIMULAČNÍ ELIXÍRY

Afrodiziakální účinek kotvičnicku odpozorovali pastýři od horských koz, které kotvičnick spásaly. Kozlové po jeho požití „trpěli“ neukojitelným sexuálníím apetitem, takže byli schopni se pářit s desítkami koziček. Pastevci tak kromě doposud známých mnohostranných léčebných účinků začali využívat tuto drobnou rostlinu i na podporu své plodnosti. Kotvičnick v jeho sušené formě lze snadno zakoupit ve zdravých potravinách nebo eshopech. Treba na [www.prodejnybylin.cz](http://www.prodejnybylin.cz) lze koupit od 50 g do 1 kg. No a co s ním? Zde je pár tipů.



### ODVAR

Polovinu lžice suché rozemleté nati nebo semen zalijeme sklenicí vroucí vody a vaříme 30 minut. Následně odvar přecedíme do termosky. Pijeme čtvrt až polovinu sklenice 3x až 4x denně, a to přibližně půl hodiny před jídlem.

### NÁLEV

Lžici sušeného kotvičnicku zalijeme sklenicí vroucí vody a necháme čtyři až šest hodin odstát, přecedíme a pijeme půl sklenice dvakrát denně před jídlem.

### TINKTURA

Do lahve si naložíme kotvičnick, který zalijeme 40% alkoholem tak, aby byl stále ponořený. Necháme ho týden macerovat, přecedíme a tinkturu uložíme do chladu a tmy. Používáme jednu kapku tinktury na jeden kilogram tělesné hmotnosti na den – rozdělíme si to však na tři denní dávky, které užíváme vždy půl hodiny před jídlem (rozmíchané ve sklenici s vodou).

### DENNÍ ČAJ

Odvar si můžeme připravit už večer. Popijeme ho často a po celý rok (zejména ráno). Stimuluje vitalitu a dá se užívat dlouhodobě, protože nemá žádné vedlejší účinky.



# MOCNÝ KOTVIČNÍK

Text: Lenka Jelínková, vývojový pracovník AG FOODS  
Foto: shutterstock.com

## NENÁPADNÉ KVÍTKY S VELKOU SILOU

Kotvičnick zemní, latinským jménem Tribulus terrestris, je jednoletá poléhavá, 10 až 50 cm dlouhá bylina z čeledi kacíbových. Má krátce řapíkaté listy eliptického tvaru. Během června a července kvete žlutými květy s pěti okvětními lístky. Tříhranné a velmi ostré plody připomínající kotvu daly kotvičnicku jeho název. Světlehnědá semena mají vejcovitý tvar. Kotvičnick roste na stepích, písčinách či rumištích, které se vyznačují lehkou, sypkou a suchou půdou. Pochází z oblastí Středozeří a Blízkého východu, později byl zavlečen do koutů celého světa. V České republice se s ním setkáváme pouze vzácně. Je to typický plevelný druh, v přírodě roste na smetištích, nezastavěných pozemcích, pastvinách apod. V zemích jako je Čína, Indie, Bulharsko či

Španělsko se kotvičnick pěstuje záměrně a využívá se k výrobě bylinných přípravků. V České republice se komerčním pěstováním této byliny zabývají např. na farmě manželů Janoutových v Sedlecku nedaleko Plzně nebo na Borůvkové farmě v Samšíně u Pacova. Ve farmacii, medicíně a léčitelství se využívají jak plody a kořeny rostliny, tak i celá nať. Nať je možné sklízet po celou dobu vegetace, případně v období květu a na počátku tvorby plodů. Konečná sklizeň rostlin se provádí před příchodem prvních mrazíků, dokud je nať ještě zelená. Po oddělení semen se nejčastěji suší nať i s kořeny, ale jednotlivé části lze sušit i odděleně, a to při teplotě cca 35 °C.

## NEJEN PRO MUŽE

Kotvičnick obsahuje celou řadu různých aktivních složek s rozličnými vlastnostmi, z nichž mnohé



KOTVIČNÍK JE VHODNÝ JAK PRO MUŽE TAK PRO ŽENY. NAJDETE HO V NAŠICH NOVINKÁCH BRAVE MAN A BEAUTIFUL LADY Z WELLNESS KOLEKCE ČAJŮ BIOGENA.

VÍCE NA STR. 89

# LUŠTĚTE A VYHRAJTE

Někdy se zdá, že koření hraje v kuchyni jen vedlejší roli. Volbě hlavních surovin chystaného jídla, jako je maso či zelenina, věnujeme velkou pozornost a pečlivě je vybíráme. Avšak při nakupování koření sáhneme po prvním sáčku, který vidíme v regálu, aniž bychom měli možnost obsah vidět, či dokonce cítit. A přitom (TAJENKA) koření dokáže s jídlem udělat divy.

POMŮCKA-ALLANIT, ANEMIK, KURÁŘE LÁLA, NEOVO	SYMBOL INDIÁNU	NÁDOBA NA VONNÉ ESENCE	ZVUK TROUBENÍ	A SICE	KRÁLOVNA KRÁSY	UMĚLECKÉ MUZEUM	CITOSLOVCE NÁMAHY	MASOPUSTNÍ PŘE-STROJENÍ	HRABÁNÍM ODKLIDIT	OTCOVÉ ZASTAR.	ÚKAZ NA OBLOZE	ZÁBRANY	ČASOVÝ ÚSEK	AKADEMIE VED ZKR.	ŠLECHTICKÝ TITUL	CHUDO-KREVNÝ ČLOVEK	BLOUDIT
ZMIZELÁ PRYČ									TAJENKA								
OBĎĚLATI RYČEM						ÚČTOVANÁ											
TURISTICKÝ ODDĚL ZKR.			ORGANIZACE SPOL. NÁR. RADIOAKT. PRVEK				FESÁK							REPUBLIKA ZKR.		KOKAIN HOVOR.	
PTÁK BÉZEC				VULKÁN						AMPÉRZÁVIT			ROZDĚL. ZNAMENKO				
JMÉNO SPISOVAT. TWAINA				ČESKÝ PISNÍČKÁŘ						HOSPO-DÁŘSKÁ PUDA			BRITSKÉ LISTY ZKR.				
	SEVERSKÉ MUŽSKÉ JMÉNO OMYL.				INDIÁNSKÁ TROFEJ SLOVAN KNIŽNĚ					VULKANIZ. KAUCUK							
JEMNÁ ROURKA ZAVÁDĚNÁ DO TĚLA						SOUHVĚZDÍ				HYDROXID SODNÝ							
ZNAČKA LUMENU			BÝV. FOTB. SLAVIE														
INICIÁLY RUSKEHO SPISOVAT. ČECHOVA			BÝV. ZKR. NAŠÍ REPUB.														
ŽIVOČIŠNÁ POŽIVATNA				NA DVE ČÁSTI													
				JINAM NÁŘEČ.													
	POULIČNÍ PRODEJCE TISKU	SLOV. NÁR. POVSTÁNÍ UKONEJ-SENÁ			BÍLÝ MRAMOR												
INDIÁNSKÝ ŠIPOVÝ JED					PRVNÍ HRAS												
ANGLICKÁ PŘEDLOŽKA					ORIENT. CUKROVINKA												
ZNAČKA MINUTY					PATŘÍČÍ ELE												
VOJENSKÁ JIDELNÍ NÁDOBA																	
SOTVA																	
OSOBNÍ ZAJÍMENO MN. Č.																	
J#HOUT																	

Správnou tajenku **spolu s vaší adresou** zašlete do 30. dubna 2023 na email [redakce@agfoods.eu](mailto:redakce@agfoods.eu). Na tři vylosované luštětelle sada 2 balení koření: **AG Provensálské bylinky**, **AG Koření na mletá masa**. Všem, kteří luštili a zaslali tajenku z minulého čísla „pro přípravu a filtraci vody“, děkujeme. Tři výherci Winter Tea Excellent jsou: Monika Křtenská, Praha 9 - Lehovce; Eva Hůdková, Dobrá Voda u Českých Budějovic; Radka Hnatayová, Železný Brod. Blahopřejeme!



# KATALOG PRODUKTŮ



CROISSANTY STR. 72-73



KÁVOVINY STR. 55-56



KOŘENÍ STR. 78



BEZLEPKOVÉ KAŠE STR. 70-71



KAKAOVÉ NÁPOJE STR. 54-55



ČAJE STR. 42-48



OVOCNÉ PYRÉ STR. 62



TĚSTOVINY STR. 80



KONCENTRÁTY STR. 50-53

## AG FINE TEA ČERNÉ

extrakt z černého čaje



Rozpuštěný nápoj s extraktem z černého čaje, obohacený vitamínem C, s nízkou energetickou hodnotou. Lze připravit v horké variantě ale i jako ledové osvěžení.

Příchutě:

- Broskev (ID 23041)
- Citron (ID 23042)
- Mandarinka (ID 23043)
- Černý rybíz (ID 23044)
- Námořník (ID 23045)
- Pomeranč (ID 23046)
- Jablko (ID 23047)
- Hruška (ID 23048)

snadné dávkování

s vitamínem C



## Vyzkoušejte!

V naší nabídce je již dlouholetou stálicí, ale co si vlastně představit pod příchutí Námořník? Co pijou ti správní piráti? Přece rum! A po něm právě chutná tento horký či studený nápoj.

	Hmotnost / obsah	Hotového výrobku	Počet porcí (0,2 l)	Ks v kt	Minimální prodejní množství	Trvanlivost (měs.)
Všechny příchutě	200 g	10–12 l	50–60	50	ks	15

## AG FINE TEA ZELENÉ

extrakt ze zeleného čaje

s vitamínem C



Oblíbený rozpuštěný nápoj s extraktem ze zeleného čaje, s nízkou energetickou hodnotou a nezbytným vitamínem C. Neobsahuje konzervanty ani barviva. Oceníte variabilitu jeho přípravy – jednoduše rozpustíte v horké či studené vodě a připravíte lahodný horký či chladivý nápoj.

Příchutě:

- Mandarinka (ID 26531)
- Jablko (ID 26532)
- Citronella (ID 26554)

horký či studený

	Hmotnost / obsah	Hotového výrobku	Počet porcí (0,2 l)	Ks v kt	Minimální prodejní množství	Trvanlivost (měs.)
Všechny příchutě	200 g	10–12 l	50–60	50	ks	15

## AG FINE TEA ČERVENÉ

ibiškový extrakt

syťá barva



lahodná chuť

AG Fine Tea červený zaujme svou syťou barvou, intenzivní vůní a lahodnou chutí. Navíc má nízkou energetickou hodnotu a obsahuje vitamín C. Nápoj je vyroben z extraktu ibišku, neobsahuje tein. Zahřejte se šálkem voňavého, horkého nápoje v chladivé zimě, ochutnejte jej ve variantě ledového osvěžujícího drinku v letních měsících.

Příchutě:

- Višeň (ID 26031)
- Ovocná směs (ID 26034)
- Jahoda (ID 26032)
- Meloun (ID 26033)
- Zimní pohoda (ID 26035)
- Malina (ID 26036)
- Kaktus (ID 26037)



	Hmotnost / obsah	Hotového výrobku	Počet porcí (0,2 l)	Ks v kt	Minimální prodejní množství	Trvanlivost (měs.)
Všechny příchutě	200 g	10–12 l	50–60	50	ks	15

## AG INSTANTNÍ NÁPOJE S ČAJOVÝM EXTRAKTEM

bylinné extrakty



Instantní nápoj s čajovým extraktem v sobě ukrývá kombinaci bylinných extraktů a vitamín C. Nápoje je možné připravit v horké či studené variantě.

Příchutě:

- AG Černý s extraktem z listu meduňky s příchutí jablko (ID 26600)
- AG Černý s extraktem zázvoru s příchutí med a citron (ID 26603)

	Hmotnost / obsah	Hotového výrobku	Počet porcí (0,2 l)	Ks v kt	Minimální prodejní množství	Trvanlivost (měs.)
Všechny příchutě	200 g	10–12 l	50–60	50	ks	18

s vitamínem C

vhodné i pro osoby s poruchami metabolismu sacharidů (diabetes)



snadné dávkování

## AG NESLAZENÉ ČAJE

Obsahuje extrakt z lístků černého čaje, vitamín C a sušenou citrónovou šťávu.

Příchutě:

- Citron (ID 23201N)
- Černý rybíz (ID 23202N)
- Višeň (ID 23205N)
- Jablko-Hruška (ID 23206N)

	Hmotnost / obsah	Hotového výrobku	Počet porcí (0,2 l)	Ks v kt	Minimální prodejní množství	Trvanlivost (měs.)
Všechny příchutě	20 g	10–12 l	50–60	100	ks	18



kvalitní suroviny

vyvážené chutě

## BIOGENA KLASIK

Čaje ideální pro hromadné stravování. Spojení pečlivě vybraných surovin vykouzlí lahodný nápoj pro každodenní pití.

Příchutě:

- Černý čaj (ID 5811101V)
- Zelený čaj & Ostružina (5811212V)
- Mátový čaj (ID 5811301V)
- Bylinný čaj Osvěžující (ID 5811302V)
- Lipový čaj (ID 5811305V)



	Hmotnost / obsah	Hotového výrobku	Počet porcí (0,2 l)	Ks v bal	Bal v kt	Minimální prodejní množství	Trvanlivost (měs.)
Černý čaj	50 g	10 l	50	10	10	bal	24
Zelený čaj	70 g	10 l	50	10	8	bal	24
Mátový čaj	50 g	10 l	50	10	4	bal	24
Bylinný čaj osvěžující	100 g	10 l	50	5	8	bal	24
Lipový čaj	50 g	5 l	25	5	8	bal	24

obsah min. 50 % ovoce



## BIOGENA ORIGINAL

Pečlivě sladěné kombinace ovoce a bylin v ovocných čajích. Všechny ovocné čaje obsahují minimálně 50 % ovoce.

Příchutě:

- Dobré Ráno 100 g (ID 5811209V)
- Dobré Ráno 50 g (ID 5811609V)
- Šípek & Ibišek 100 g (ID 5811205V)
- Šípek 100 g (ID 5811204V)
- Broskev 100 g (ID 5811206V)
- Lesní Plody 100 g (ID 5811208V)
- Lesní Plody s Příchutí Smetany 50 g (ID 5811608V)
- Divoká Višeň 100 g (ID 5811223V)
- Divoká Višeň 50 g (ID 5811623V)
- Lesní Malina 100 g (ID 5811231V)
- Lesní Malina 50 g (ID 5811631V)
- Multivitamin 100 g (ID 5811211V)
- Rooibos & Ovoce 100 g (ID 5811230V)
- Pomeranč & Meduňka 100 g (ID 5811218V)
- Fruit Selection 100 g (ID 5811256V)



	Hmotnost / obsah	Hotového výrobku	Počet porcí (0,2 l)	Ks v bal	Bal v kt	Minimální prodejní množství	Trvanlivost (měs.)
Dobré Ráno	100 g	10 l	50	10	6	bal	12
Dobré ráno	50 g	5 l	25	5	10	bal	12
Šípek & Ibišek	100 g	10 l	50	10	6	bal	24
Šípek	100 g	10 l	50	10	6	bal	24
Broskev	100 g	10 l	50	10	6	bal	12
Lesní Plody	100 g	10 l	50	10	6	bal	24
Lesní Plody s Příchutí Smetany	50 g	5 l	25	5	10	bal	24
Divoká Višeň	100 g	10 l	50	10	6	bal	12
Divoká Višeň	50 g	5 l	25	5	10	bal	12
Lesní Malina	100 g	10 l	50	10	6	bal	12
Lesní Malina	50 g	5 l	25	5	10	bal	12
Multivitamin	100 g	10 l	50	10	6	bal	24
Rooibos & Ovoce	100 g	10 l	50	10	6	bal	12
Pomeranč & Meduňka	100 g	10 l	50	5	8	bal	24
Fruit Selection	100 g	10 l	50	10	6	bal	12

## BIOGENA PREMIUM

Biogena Premium to jsou unikátní čajové kombinace ovoce a bylin. Všechny ovocné čaje obsahují minimálně 50 % ovoce.

Příchutě:

- Jablko & Echinacea (ID 5811237V)
- Jahoda & Ginkgo (ID 5811238V)
- Borůvka & Rakytník (ID 5811239V)
- Sladká Švestka (ID 5811240V)
- Aloe Vera & Ostružina (ID 5811241V)
- Goji & Limetka (ID 5811242V)
- Meruňka & Nopál (ID 5811246V)
- Višeň & Bezinka (ID 5811248V)
- Mango & Růže (ID 5811255V)



unikátní čajové směsi

	Hmotnost / obsah	Hotového výrobku	Počet porcí (0,2 l)	Ks v bal	Bal v kt	Minimální prodejní množství	Trvanlivost (měs.)
Jablko & Echinacea	100 g	10 l	50	10	6	bal	24
Jahoda & Ginkgo	100 g	10 l	50	10	6	bal	12
Borůvka & Rakytník	100 g	10 l	50	10	6	bal	24
Sladká Švestka	100 g	10 l	50	10	6	bal	24
Aloe Vera & Ostružina	100 g	10 l	50	10	6	bal	24
Goji & Limetka	100 g	10 l	50	10	6	bal	24
Meruňka & Nopál	100 g	10 l	50	10	6	bal	24
Višeň & Bezinka	100 g	10 l	50	10	6	bal	24
Mango & Růže	100 g	10 l	50	10	6	bal	24

## BIOGENA EXTRA

Delikátní chuťová kombinace sladké hrušky a štiplavého zázvoru je ideálním nápojem pro chladné období. Také si můžete vychutnat Hrušku i se Svatojánským chlebem, který je známý též jako karob. Ovocné čaje obsahují minimálně 50 % ovoce.

Příchutě:

- Zázvor & Hruška (ID 5811214V)
- Hruška & Karob (ID 5811610V)



	Hmotnost / obsah	Hotového výrobku	Počet porcí (0,2 l)	Ks v bal	Bal v kt	Minimální prodejní množství	Trvanlivost (měs.)
Zázvor & Hruška	100 g	10 l	50	10	6	bal	24
Hruška & Karob	100 g	10 l	50	10	6	bal	24

## AGTIVITEA

Kvalitní nálevové čaje s vybranými druhy ovoce. Vychutnejte si tak to nejlepší. Všechny ovocné čaje obsahují minimálně 50 % ovoce.



výrazná chuť

velké kousky ovoce

široký výběr příchutí

Příchutě:

- Černý čaj bez kofeinu 50 g (ID 520899)
- Černý čaj 50 g (ID 520900)
- Černý čaj 25 g (ID 520902)
- Černý čaj Citrón 50 g (ID 520901)
- Divoká Malina 100 g (ID 520910)
- Divoká Malina 50 g (ID 520920)
- Černý Rybíz 100 g (ID 520911)
- Černý Rybíz 50 g (ID 520921)
- Jahoda s Příchutí Smetany 100 g (ID 520912)
- Lesní Plody s Příchutí Smetany 100 g (ID 520913)
- Tropický Ostrov 100 g (ID 520914)
- Tropický Ostrov 50 g (ID 520924)
- Zelený čaj s mangem a pomerančem 70 g (ID 520937)
- Zelený Čaj Svěží Citrón 70 g (ID 520931)
- Meduňka & Jablko 50 g (ID 520935)

### Věděli jste, že?

V naší nabídce najdete i **Černý čaj bez kofeinu**. Díky speciální úpravě neobsahuje kofein a je tak vhodný pro děti, těhotné a kojící ženy.



	Hmotnost / obsah	Hotového výrobku	Počet porcí (0,2 l)	Ks v bal	Bal v kt	Minimální prodejní množství	Trvanlivost (měs.)
Černý čaj bez kofeinu	50 g	15–20 l	75–100	10	10	bal	24
Černý čaj	50 g	15–20 l	75–100	10	10	bal	24
Černý čaj - poloviční balení	25 g	10–12 l	50–60	20	14	bal	24
Černý čaj Citrón	50 g	15–20 l	75–100	10	10	bal	24
Divoká Malina	100 g	15–20 l	75–100	10	10	bal	24
Divoká Malina - poloviční balení	50 g	10–12 l	50–60	20	10	bal	24
Černý Rybíz	100 g	15–20 l	75–100	10	10	bal	24
Černý Rybíz - poloviční balení	50 g	10–12 l	50–60	20	10	bal	24
Jahoda s Příchutí Smetany	100 g	15–20 l	75–100	10	10	bal	24
Lesní Plody s Příchutí Smetany	100 g	15–20 l	75–100	10	10	bal	24
Tropický Ostrov	100 g	15–20 l	75–100	10	10	bal	24
Tropický Ostrov - poloviční balení	50 g	10–12 l	50–60	20	10	bal	24
Zelený čaj Mango & Pomeranč	70 g	15–20 l	75–100	10	10	bal	24
Zelený čaj Svěží Citrón	70 g	15–20 l	75–100	10	8	bal	24
Meduňka & Jablko	50 g	15–20 l	75–100	10	10	bal	24





## BIOGENA SILVER LINE

Černý čaj či ovocné kombinace v jednorčecových sáčcích jsou ideální do kanceláří či společných prostor.

Příchutě:

- Černý čaj (ID 5800015V)
- Černý čaj bez kofeinu (5800037V)
- Lesní směs (ID 5800019V)
- Zahradní směs (ID 5800024V)

	Počet porcí	Ks v kt	Minimální prodejní množství	Trvanlivost (měs.)
Černý čaj 1,5 g	20	12	kt	24
Černý čaj bez kofeinu 1,5 g	20	12	kt	24
Ovocné čaje 1,75 g	20	12	kt	24

## BIOGENA SILVER LINE

Pravý černý čaj či ovocné čaje v praktickém ekonomickém balení po 100 ks. Ideální řešení do velkých gastro provozů, nemocnic a všude tam, kde je vyžadováno hygienické balení každého jednotlivého sáčku.

Příchutě:

- Černý čaj (ID 5811425V)
- Ovocný čaj Lesní směs (ID 5811426V)
- Ovocný čaj Červený pomeranč (ID 5811427V) **DOPRODEJ**
- Ovocný čaj Malina & Ostružina (ID 5811428V)

	Počet porcí	Ks v kt	Minimální prodejní množství	Trvanlivost (měs.)
Černý čaj 100 x 1,5 g	100	100	kt	24
Ovocné čaje 100 x 2,2 g	100	100	kt	24

vitamin C



## 100% DŽUS HAPPY DAY

„Happy Day“ znamená jedinečnou chuť a nejvyšší kvalitu. Široká nabídka vás vezme na divokou jízdu napříč různými příchutěmi.

Příchutě:

- Happy Day pomeranč 100% 0,2l (ID 33222)
- Happy Day jablko 100% 0,2l (ID 33223)
- Happy Day Multivitamin RED 100% 0,2l (ID 33345)
- Happy Day pomeranč s dužinou 100% 1 l (ID 28780)
- Happy Day multivitamin 100% 1 l (ID 28781)

spotřební koš

	Hmotnost / obsah	Hotového výrobku	Počet porcí (0,2 l)	Ks v kt	Minimální prodejní množství	Trvanlivost (měs.)
0,2l balení	200 ml	200 ml	1	27	kt	12
1 l balení	1 l	1 l	5	12	ks	12

bez přidaného cukru, obsahuje přirozeně se vyskytující cukry



## 100% MOŠTY

Mošty jsou vyrobeny především ze šťavnatých jablek. Jsou konzervovány jemnou metodou pasterace, mošt si tak uchovává po celou dobu trvanlivosti vitamíny, minerály a ostatní hodnotné látky. Dostupné v moderním obalu - bag in box. Lze je ředit dle chuti nebo konzumovat neředěné.

Příchutě:

- 100% Jablečný mošt (ID 520722)
- 100% Mošt jablko-hruška (ID 520725)
- 100% Mošt jablko-mrkev (ID 29006)

	Hmotnost / obsah	Hotového výrobku	Počet porcí (0,2 l)	Ks v kt	Minimální prodejní množství	Trvanlivost (měs.)
Mošty	5 l	5-10 l	25-50	1	ks	18

ideální na cesty



## FRUIT + VEGGIE

Ovocný nápoj se sníženým obsahem cukru s atraktivními příchutěmi. Ideální volba pro malou svačinku nebo třeba školní výlet. S uzavíratelným víčkem je pak pitný režim legrace.

Příchutě:

- Mango, jablko, mrkev (ID 520678)

spotřební koš

	Hmotnost / obsah	Hotového výrobku	Počet porcí (0,2 l)	Ks v kt	Minimální prodejní množství	Trvanlivost (měs.)
Fruit + Veggie	200 ml	200 ml	1	24	kt	12

ovocná složka a mléko



## OVOCNÝ NÁPOJ S MLÉKEM DON SIMON

Netradiční nápoj, který v sobě ukrývá spojení mléka a ovocné složky, navíc s vitamíny A, C, E.

Příchutě:

- Středomořská perla (ID 520670)
- Karibská hvězda (ID 520671)

hygienické balení

	Hmotnost / obsah	Hotového výrobku	Počet porcí (0,2 l)	Ks v kt	Minimální prodejní množství	Trvanlivost (měs.)
Všechny příchutě	200 ml	200 ml	1	30	kt	12

doporučené ředění 1:7

## BIOGENA FRUITY GARDEN PURE

**Ovocné koncentráty pro přípravu 100% džusu.** Lze je přímo napojit na technologii Cool Bar, vhodné jsou však i pro přípravu nápoje ve vířiči. Dodávány jsou v praktickém 5 l balení tzv. „bag in box“ či ve skleněných 0,72 l lahvích.

Příchutě BiB 5 l:

- Pomeranč (ID 5872185Z)
- Jablko (ID 5872186Z)
- Tropic (ID 5872187Z)
- Červená řepa & Jablko (ID 28908)
- Grep & Jablko (ID 28910)
- Jablko & Mrkev (ID 29064)
- **NOVINKA**
- Jablko & Mango (ID 29065)
- **NOVINKA**

Příchutě skleněná lahev 0,72 l:

- Jablko (ID 28694)
- Pomeranč (ID 28695)
- Tropic (ID 28696)
- Červená řepa & Jablko (ID 28909)
- Grep & Jablko (ID 28911)
- Jablko & Mrkev (ID 29046)
- **NOVINKA**
- Jablko & Mango (ID 29047)
- **NOVINKA**



spotřební koš



	Hmotnost / obsah	Hotového výrobku	Počet porcí (0,2 l)	Ks v kt	Minimální prodejní množství	Trvanlivost (měs.)
BiB	5 l	40 l	200	1	ks	18
Sklo	0,72 l	5,76 l	28	6*	ks	12

\*Minimální objednávací množství 6 ks. Možné kombinovat jednotlivé příchutě.

## AG FRUITY GARDEN 50 %

Koncentráty Fruity Garden patří mezi stálice ve školních jídelnách. Díky unikátnímu složení s 50% podílem ovocné nebo ovocnozeleninové složky, široké paletě příchutí a třech typech balení si velice brzy našly početnou skupinu strávníků. Čajové sirupy lze navíc použít s teplou i studenou vodou a vychutnat si je tak po celý rok.

ředění 1:14



spotřební koš

Příchutě 1 l balení:

- Jablko (ID 28510) **DOPRODEJ**
- Citron (ID 28511)
- Pomeranč (ID 28513)
- Mango (ID 28514)
- Tropic (ID 28515)
- Cola (ID 28518)
- Černý bez s citronem (ID 28590)
- Černý rybíz (ID 28591)
- Kiwi (ID 28592)
- Grep (ID 28593)
- Červená řepa & Moruše (ID 28594)
- Černý čaj & Citron (28836)
- Zelený čaj & Meruňka (ID 28837)
- Jahoda (ID 28838)
- Ananas (ID 29053) **NOVINKA**

Příchutě 5 l balení:

- Jablko (ID 28500) **DOPRODEJ**
- Citron (ID 28501)
- Pomeranč (ID 28503)
- Mango (ID 28504)
- Tropic (ID 28505)
- Cola (ID 28508)
- Černý bez s citronem (ID 28595)
- Černý rybíz (ID 28596)
- Kiwi (ID 28597)
- Grep (ID 28599)
- Červená řepa & Moruše (ID 28598)
- Jahoda (ID 28839)
- Ananas (ID 29054) **NOVINKA**

Příchutě BiB:

- Pomeranč (ID 5872169Z)
- Jablko (ID 5872170Z)
- Grep (ID 5872259Z)
- Červená řepa & Moruše (ID 5872258Z)
- Jahoda (ID 28840)
- Černý čaj & Citron (28841)
- Zelený čaj & Meruňka (ID 28842)
- Ananas (ID 29055) **NOVINKA**

Výpočet pro spotřební koš

- Koncentráty Fruity Garden obsahují 50 % ovocné či ovocnozeleninové složky
- 5 l balení = 3,35 kg ovoce
- 1 l nápoje (při ředění v poměru 1:14) = 0,0447 kg ovoce



skvělá chuť

	Hmotnost / obsah	Hotového výrobku	Počet porcí (0,2 l)	Ks v kt	Minimální prodejní množství	Trvanlivost (měs.)
1 l balení	1 l	15 l	75	15	ks	12
5 l balení	5 l	75 l	375	3	ks	12
BiB	5 l	75 l	375	1	ks	12



ředění 1:14  
za tepla i za studena

## AG FRUITY GARDEN SEASON 40 %

Fruity Garden Season představují řadu koncentrátů, kterou lze ředit studenou i horkou vodou. Obsahují 40% podíl ovocné složky, který lze promítnout do spotřebního koše.

Příchutě 1 l balení:

- Jahoda & Šalvěj (ID 28663)
- Klikva & Arónie (ID 28666)

Příchutě BiB:

- Jahoda & Šalvěj (ID 5872262Z)
- Klikva & Arónie (ID 5872265Z)



	Hmotnost / obsah	Hotového výrobku	Počet porcí (0,2 l)	Ks v kt	Minimální prodejní množství	Trvanlivost (měs.)
1 l balení	1 l	15 l	75	15	ks	12
BiB	5 l	75 l	375	1	ks	12

## AG FRUITY GARDEN TREND 10 %

Nápojové koncentráty s 10% ovocným podílem v atraktivních příchutích. Připravte si ledové osvěžení. Výborně chutnají v kombinaci s čerstvým ovocem a bylinkami. Ideální na dochucení letních koktejlů.

Příchutě 1 l balení:

- Aloe vera & Ostružina (ID 5872234Z)
- Máta & Citron (ID 5872232Z)
- Švestka & Noni (ID 5872233Z)
- Mandarinka & Zázvor (ID 5872231)
- Meruška & Camu Camu (ID 5872235Z)

Příchutě 5 l balení:

- Aloe vera & Ostružina (ID 5872244Z)
- Máta & Citron (ID 5872242Z)
- Švestka & Noni (ID 5872243Z)
- Mandarinka & Zázvor (ID 5872241)

Příchutě BiB:

- Hruška & Maca (ID 5872250Z)
- Mandarinka & Zázvor (ID 5872251Z)
- Máta & Citron (ID 5872252Z)
- Švestka & Noni (ID 5872253Z)



ředění 1:19



	Hmotnost / obsah	Hotového výrobku	Počet porcí (0,2 l)	Ks v kt	Minimální prodejní množství	Trvanlivost (měs.)
1 l balení	1 l	20 l	100	15	ks	12
5 l balení	5 l	100 l	500	3	ks	12
BiB	5 l	100 l	500	1	ks	12

praktické balení



ředění 1:29

## AG HAPPY GARDEN

Řada sirupů Happy Garden přináší do hromadného stravování nevídaný poměr kvalita/cena. Z cenově výhodného balení připravíte chutný nápoj. Vylepšená receptura, nyní s 0,1% obsahem ovocné šťávy. Dodávány jsou také v praktickém 5 l balení tzv. „bag in box“.

Příchutě 1 l balení:

- Pomeranč (ID 28570)
- Broskev (ID 28572)
- Malina (ID 28573)
- Jahoda (ID 28574)

Příchutě 5 l balení:

- Pomeranč (ID 28560)
- Jablko (ID 28561)
- Broskev (ID 28562)
- Malina (ID 28563)
- Jahoda (ID 28564)

Příchutě BiB:

- Pomeranč (ID 5872190Z)
- Malina (ID 5872193Z)
- Broskev (ID 5872192Z)
- Jahoda (ID 5872194Z)



návrh servírování

	Hmotnost / obsah	Hotového výrobku	Počet porcí (0,2 l)	Ks v kt	Minimální prodejní množství	Trvanlivost (měs.)
1 l balení	1 l	30 l	150	15	ks	9
5 l balení	5 l	150 l	750	3	ks	9
BiB	5 l	150 l	750	1	ks	9

fruktóza 24 %



ředění 1:29

## AG HAPPY GARDEN SOFT

Řada Happy Garden byla rozšířena i o příchutě, které jsou slazené fruktózou a sladidlem.

Příchutě:

- Mandarinka (ID 28675)
- Višeň (ID 28676)

	Hmotnost / obsah	Hotového výrobku	Počet porcí (0,2 l)	Ks v kt	Minimální prodejní množství	Trvanlivost (měs.)
Všechny příchutě	1 l	30 l	150	15	ks	9

snížený obsah tuku



intenzivní tmavá barva

## AG CACAO EXCLUSIVE

Kakao se sníženým obsahem tuku. K všestrannému použití. Neobsahuje přidaný cukr. Ideální na pečení či k přípravě kvalitního kakaového nápoje.

Příchuť:

- AG Cacao Exclusive (ID 24201)

	Hmotnost / obsah	Ks v kt	Minimální prodejní množství	Trvanlivost (měs.)
AG Cacao Exclusive	200 g	25	ks	24

snadná příprava s mlékem



## AG KAO GRANDE

AG KAO Grande je ideálním produktem pro přípravu kakaového nápoje. Již slazené, vyrobené z odtučněného kakaového prášku (25 %). Určeno pro přípravu ve studeném či horkém mléce. Ideální také na ochucení jogurtů, pudinků nebo sladkého pečiva.

Příchuť:

- AG KAO Grande (ID 24306N)

Vitamíny:

Výrobek obsahuje: Vitamin D: 0,38 µg; Vitamin E: 0,9 mg; Vitamin C: 6 mg; Thiamin: 0,08 mg; Riboflavin: 0,11 mg; Niacin: 1,2 mg; Vitamin B6: 0,11 mg; Kyselina listová: 15 µg; Vitamin B12: 0,19 µg; Biotin: 3,75 µg; Kyselina pantothenová: 0,45 mg  
= 7,5 % referenční hodnoty příjmu všech uvedených vitaminů / 100 ml nápoje dle doporučeného dávkování

Mléko je součástí spotřebního koše, AG KAO Grande je určeno k ochucení mléka a díky své jedinečné chuti a vůni podporují jeho spotřebu u dětských strážníků.



	Hmotnost / obsah	Hotového výrobku	Počet porcí (0,2 l)	Ks v kt	Minimální prodejní množství	Trvanlivost (měs.)
AG KAO Grande	500 g	8 l	40	15	ks	12

se syrovátkou

snadná příprava s vodou



nápoj z chutného kakaa

## ENZO BENCINI PLUS

Horký kakaový nápoj Enzo Bencini Plus je připraven z kakaa a sušené syrovátky. Neslazená varianta Basic obsahuje navíc sušené odstředěné mléko. Tento nápoj je velmi oblíben pro svoji lahodnou chuť.

Příchuť:

- Enzo Bencini Plus (ID 24304N) - *slazeno cukrem*
- Enzo Bencini Plus Basic (ID 24320N) - *neslazené*
- Enzo Bencini Plus Delicate (ID 24310) - *slazeno fruktózou*

	Hmotnost / obsah	Hotového výrobku	Počet porcí (0,2 l)	Ks v kt	Minimální prodejní množství	Trvanlivost (měs.)
Enzo Bencini Plus	1000 g	8 l	40	10	ks	18
Enzo Bencini Plus Basic, Delicate	750 g	10 l	50	10	ks	18

bez nutnosti cedit



velmi vydatný



rychlá a snadná příprava

## CHICORY - KÁVOVINOVÉ NÁPOJE

Chutný, dobře rozpustný ve vodě a hlavně velmi vydatný kávovinový nápoj, který není nutno cedit, při přípravě nevzniká usazenina. Chicory Dream jsou chutné kávovinové nápoje se sušenou syrovátkou. Chicory Standard neobsahuje cukr ani jiné přísady a Chicory Premium je vydatný kávovinový nápoj bez přidaného cukru a sladidel, obohacený o sušené odstředěné mléko a sušenou syrovátku.

Příchuť Chicory Dream:

- Basic (ID 24403N) - *neslazené*
- Delicate (ID 24404N) - *slazeno fruktózou*
- Mild 1000 g (ID 24411N) - *neslazené*
- Mild 400 g (ID 24414N) - *neslazené*
- Sweet (ID 24412N) - *slazeno cukrem*
- Easy (ID 24415N) - *neslazené*
- Classic (ID 24410) - *neslazené*

Příchuť Chicory Standard:

- Standard 130 g (ID 24401) - *neslazené*
- Standard 500 g (ID 24400) - *neslazené*

Příchuť Chicory Premium:

- Chicory Premium (ID 24436) - *neslazené*



	Hmotnost / obsah	Hotového výrobku	Počet porcí (0,2 l)	Ks v kt	Minimální prodejní množství	Trvanlivost (měs.)
Chicory Dream Basic	750 g	10 l	50	10	ks	15
Chicory Dream Delicate	750 g	10 l	50	10	ks	15
Chicory Dream Mild	1000 g	10 l	50	10	ks	15
Chicory Dream Sweet	1000 g	8 l	40	10	ks	15
Chicory Dream Easy	600 g	10 l	50	10	ks	15
Chicory Dream Classic	750 g	10 l	50	10	ks	15
Chicory Standard	130 g	10–14 l	50–70	25	ks	18
Chicory Standard	500 g	39–54 l	195–270	10	ks	18
Chicory Premium	750 g	10 l	50	10	ks	15

do mléka i do vody

snadná příprava



s instantní kávou

## CHICOREA

Cereální káva Chicorea je chutný nápoj s obsahem kávooviny a instantní kávy.

Příchuť:

- Chicorea Standard (ID 24402)

	Hmotnost / obsah	Hotového výrobku	Počet porcí (0,2 l)	Ks v kt	Minimální prodejní množství	Trvanlivost (měs.)
Chicorea	100 g	10 l	50	40	ks	18

## NÁLEVOVÁ KÁVOVINA

Nabízíme vám tradiční nálevovou kávoovinu, kterou můžete znát už z dob našich babiček. Kávoovina je výbornou alternativou ke klasické kávě. Stačí vylouhovat v horké vodě stejně jako čajový sáček a je hotovo.

Příchuť:

- Nálevová kávoovina (ID 5811401V)



	Hmotnost / obsah	Hotového výrobku	Počet porcí (0,2 l)	Ks v kt	Minimální prodejní množství	Trvanlivost (měs.)
Nálevová kávoovina	200 g	10 l	50	6 bal	bal (5 ks)	24

lahodná smetanová chuť



## CREAMER A SUŠENÉ MLÉKO

Na zjemnění černé kávy ale i na přípravu omáček a mléčných pokrmů. Creamer je kvalitní sušenou alternativou smetany.

Příchuť:

- AG PRO Catering creamer (ID 24104)
- AG Milky (ID 20428)
- AG Sušené odstředěné mléko (ID 20440)

	Hmotnost / obsah	Ks v kt	Minimální prodejní množství	Trvanlivost (měs.)
AG PRO Catering Creamer	1000 g	10	ks	18
AG Milky	1000 g	10	kt	12
AG Sušené odstředěné mléko	30 g	50	kt	18



dlouhá záruka

kvalitní káva

## ENZO BENCINI INSTANTNÍ KÁVA

Enzo Bencini jsou kvalitní instantní kávy. Vybrat si můžete ze dvou variant sušení - sprejovou metodou (Allegro) nebo metodou vymražování (Staccato). Obě si uchovávají svou plnou chuť a aroma silné černé kávy.

Příchuť:

- ENZO BENCINI Allegro (ID 3225)
- ENZO BENCINI Staccato (ID 3230)

	Hmotnost / obsah	Ks v kt	Minimální prodejní množství	Trvanlivost (měs.)
ENZO BENCINI Allegro	500 g	10	ks	24
ENZO BENCINI Staccato	500 g	10	ks	18

## ENZO BENCINI ZRNKOVÁ KÁVA

Kvalitní zrnková káva z Itálie. Vyberte si tu, která vám nejvíc zachutná.

Příchuť:

- Enzo Bencini Forza di Bencini (ID 520760)
- Enzo Bencini Prima di Bencini (ID 520761)
- Enzo Bencini Momento di Bencini (ID 520762)
- Enzo Bencini Rapido di Bencini (ID 520763)



	Hmotnost / obsah	Ks v kt	Minimální prodejní množství	Trvanlivost (měs.)
ENZO BENCINI kávy	1000 g	6	ks	24

lahodná chuť

se syrovátkou



6 % instantní kávy

## CAPPUCCINO EXPRESS

Lahodná čokoládová chuť a intenzivní vůně jsou synonymem oblíbeného nápoje Cappuccino Express. Oproti běžným nápojům tohoto typu obsahuje kromě instantní kávy i sušenou syrovátku.

Příchuť:

- Cappuccino Express (ID 20507N)

	Hmotnost / obsah	Hotového výrobku	Počet porcí (0,2 l)	Ks v kt	Minimální prodejní množství	Trvanlivost (měs.)
Cappuccino Express	1000 g	8 l	40	10	ks	18



snadná příprava

## AGIBERIA FOR SHAKE

Agiberia For Shake je výrobek určený k ochucení mléka, i přes sladkou chuť má nízkou energetickou hodnotu. Výborný jako studený či teplý mléčný koktejl.

Příchutě:

- Jahoda (ID 22021N)
- Vanilka (ID 22022N)
- Karamel (ID 22025N)
- Banán (ID 22226N)
- Malina (ID 22027N)
- Oříšek (ID 22228)
- Meruňka (ID 22230)

VYLEPŠENÁ RECEPTURA

spotřební koš

skvělá chuť

	Hmotnost / obsah	Hotového výrobku	Počet porcí (0,2 l)	Ks v kt	Minimální prodejní množství	Trvanlivost (měs.)
Všechny příchutě	100 g	10–12 l	50–60	60	ks	18



ředění 1:14

do studeného či horkého mléka

## BIOGENA HAPPY GARDEN FOR SHAKE

Lahodný koncentrát určený pro ochucení mléka. Je slazen výhradně cukrem. Dopřejte svým strážníkům chutnou alternativu čistého mléka. Skvěle se hodí ke sladkým svačinkách a buchtám.

Příchutě:

- Jahoda (ID 22031)
- Vanilka (ID 22032)
- Meruňka (ID 22039)
- Pistácie (ID 22040)

	Hmotnost / obsah	Hotového výrobku	Počet porcí (0,2 l)	Ks v kt	Minimální prodejní množství	Trvanlivost (měs.)
Všechny příchutě	1 l	15 l	75	15	ks	12

obsah syrovátky až 32 %



slazeno sukralózou

## VITAMAXIMA MULTI Q

Multi Q je multivitaminový nápoj s obsahem sušené syrovátky určený pro sportovce, kteří hledají zdravou, chutnou a organismu prospěšnou alternativu osvěžení.

Příchutě:

- Jablko (ID 21402N)
- Západ slunce (ID 21403N)
- Višeň (ID 21404N)
- Pomeranč (ID 21451N)
- Mango (ID 21407N)

s vitamíny

	Hmotnost / obsah	Hotového výrobku	Počet porcí (0,2 l)	Ks v kt	Minimální prodejní množství	Trvanlivost (měs.)
Všechny příchutě	250 g	10–12 l	50–60	40	ks	15



s vitamínem D

slazeno sukralózou

VYLEPŠENÁ RECEPTURA

až 80 % syrovátky

## VITAMAXIMA ORIGINAL

Výjimečný nízkoenergetický nápoj s vitamínem D a s vysokým obsahem syrovátky. Vitamaxima je vhodná pro všechny věkové skupiny strážníků, kteří ocení přísun porce vitamínu D bez zbytečných kalorií a éček.

Příchutě:

- Premium 2,4 g (ID 21005N)
- Tropic (ID 21101N)
- Pomeranč (ID 21106N)
- Premium (ID 21157N)
- Meruňka (ID 21161)
- Hruška (ID 21165)
- Limetka & Malina (ID 21164)

## Co je to syrovátka?

Syrovátka (mléčné sérum) vzniká jako vedlejší produkt při výrobě tvarohu, másla nebo sýra. Pro naše tělo má blahodárné účinky.

- má malý obsah tuků a kalorií
- zvyšuje hladinu serotoninu v mozku
- zdroj proteinů, podporuje metabolismus
- podporuje mozkové funkce
- podporuje proces čistoty střeva a organismu
- zdroj elektrolytů

zde uvedené informace s výrobkem nesouvisí a mají pouze informativní charakter



	Hmotnost / obsah	Hotového výrobku	Počet porcí (0,2 l)	Ks v kt	Minimální prodejní množství	Trvanlivost (měs.)
Premium	2,4 g	0,2 l	1	250	kt	12
Ostatní příchutě	120 g	10–12 l	50–60	60	ks	12



lahodná osvěžující chuť

## AGIBERIA POP

Osvěžující nápoj s oblíbenou příchutí cola, který se díky čisté chuti a vyváženému složení stal oblíbenými u většiny dětských strážníků.

Příchutě:

- POP s příchutí Coly (ID 21300N)

	Hmotnost / obsah	Hotového výrobku	Počet porcí (0,2 l)	Ks v kt	Minimální prodejní množství	Trvanlivost (měs.)
POP s příchutí Coly	250 g	10–12 l	50–60	50	ks	15



spotřební koš

## AGIBERIA NÁPOJE S OVOCNÝM A ZELENINOVÝM PODÍLEM

Řada osvěžujících či horkých nápojů s ovocnou a zeleninovou šťávou. Pouhým rozmícháním ve studené či horké vodě získáte perfektní řešení pitného režimu pro děti i dospělé. Zeleninovou a ovocnou složku navíc uplatníte ve spotřebním koši.

### Příchutě:

- Mrkvík - Mrkev & Jablko (ID 21098)
- Tykvík - Tykev & Hruška (ID 21095)
- Řepík - Červená řepa & Višeň (ID 21093)
- Melounek - Žlutý meloun & Klicva (ID 21522) **DOPRODEJ**
- Zimní punč (ID 21091)
- Modrá malina (ID 21509)

### Výpočet pro spotřební koš

Mrkvík: Jedna porce (200 ml) obsahuje 10 g mrkve, 4 g jablka  
 Tykvík: Jedna porce (200 ml) obsahuje 6 g dýně, 3 g jablka  
 Řepík: Jedna porce (200 ml) obsahuje 10,5 g červené řepy, 4 g jablka, 2,4 g mrkve.  
 Rebarbořík: Jedna porce (200 ml) obsahuje 9,5 g rebarbory a 4 g jablka  
 Melounek: Jedna porce (200 ml) obsahuje 5,7 g cukrového melounu a 4,5 g kanadské brusinky  
 Zimní punč: Jedna porce (200 ml) obsahuje 9,5 g dýně  
 Modrá malina: Jedna porce (200 ml) obsahuje 2,9 g maliny a 1,4 g limetky



	Hmotnost / obsah	Hotového výrobku	Počet porcí (0,2 l)	Ks v kt	Minimální prodejní množství	Trvanlivost (měs.)
Mrkvík	800 g	10–12 l	50–60	10	ks	18
Tykvík	800 g	10–12 l	50–60	10	ks	18
Řepík	800 g	10–12 l	50–60	10	ks	18
Melounek	800 g	10–12 l	50–60	10	ks	18
Zimní punč	800 g	10–12 l	50–60	10	ks	12
Modrá Malina	750 g	10–12 l	50–60	10	ks	12



sušená ovocná šťáva

## AGIBERIA OVOCÍNEK

Nápoj, který báječně osvěží a pohladí lahodnou chutí. Ovocínek obsahuje až 10% sušené ovocné šťávy a vitamín C, lze jej uplatnit ve spotřebním koši.

### Příchutě:

- Kanadská brusinka & Hruška (ID 21518)
- Multi (ID 21519) **DOPRODEJ**
- Mango & Pomeranč (ID 21523)
- Zelený s příchutí kaktus (ID 21525)

### Výpočet pro spotřební koš

Kanadská brusinka & Hruška: Jedna porce (200 ml) obsahuje 10 g kanadské brusinky, 0,4 g hrušky  
 Multi: Jedna porce (200 ml) obsahuje 1,5 g citronu, 4,2 g jablka, 2,5 g brusinky, 3,1 g pomeranče  
 Mango & Pomeranč: Jedna porce (200 ml) obsahuje 4,8 g manga, 5,3 g pomeranče  
 Zelený kaktus: Jedna porce (200 ml) obsahuje 3 g manga a 0,7 g limetky

spotřební koš



	Hmotnost / obsah	Hotového výrobku	Počet porcí (0,2 l)	Ks v kt	Minimální prodejní množství	Trvanlivost (měs.)
Všechny příchutě	750 g	10 l	50	10	ks	18

sušená citronová šťáva

## AG LIMONEK

Skvěle se hodí pro přípravu dokonalého šálku zeleného či černého čaje. Místo citronů použijte tuto rozpustnou variantu. Jeden sáček vystačí k ochucení 10 l čaje.

### Příchuť:

- Limonek (ID 23197)

### Výpočet pro spotřební koš:

Jedna porce (200 ml) čaje obsahuje 0,3 g citronu.

TIP: sáček vysypte do uzavíratelné lahvičky dolijte vodou, protřepejte a získáte chuťově výbornou tekutou formu citronu nebo použijte na přípravu 10 l osvěžující citronové šťávy.

	Hmotnost / obsah	Hotového výrobku	Počet porcí (0,2 l)	Ks v bal	Minimální prodejní množství	Trvanlivost (měs.)
Limonek	20 g	10 l	50	20	bal	15

100% podíl ovoce

spotřební koš



bez přidaného cukru

pro všechny skupiny strážníků

## AGIBERIA OVOCNÉ A OVOCNOZELENINOVÉ PYRÉ

Ovocné a ovocnozeleninové přesnídávky se 100% ovocným podílem, který lze započítat do spotřebního koše. Navíc nejsou doslazované a jsou tak vhodné pro všechny skupiny strážníků.

Vyzkoušejte také jako mraženou ovocnou dřev.

Příchuť 5 kg balení:

- Jablko (ID 28407)
- Jablko - Jahoda (ID 28396)
- Jablko - Meruňka (ID 28397)

Příchuť 120 g:

- Jablko (ID 28425)
- Jablko - Jahoda (ID 28426)
- Jablko - Meruňka (ID 28427)
- Jablko - Hruška (ID 28428)
- Jablko - Mrkev (ID 28429)
- Jablko - Malina - Řepa (ID 28423)
- Jablko - Broskev - Tvaroh (ID 28424) - fruktóza
- Jablko - Hruška - Dýně (ID 28435) **DOPRODEJ**
- Jablko - Banán - Krupice (ID 28436) **DOPRODEJ**
- Jablko - banán (ID 29051) **NOVINKA**
- Jablko - švestka - dýně (ID 29052) **NOVINKA**

Příchuť 100 g:

- Jablko bez cukru (ID 28496)

Výpočet pro spotřební koš

Ovocné pyrė patří do spotřebního koše! Ve 100 g hotového výrobku je obsaženo 100 % ovoce, které je možné umístit do spotřebního koše



	Hmotnost / obsah	Ks v kt	Minimální prodejní množství	Trvanlivost (měs.)
5 kg balení	5000 g	2	ks	18
120 g balení	120 g	48	kt	16
100 g balení	100 g	72	kt	15

100% obsah ovoce



vhodné do škol

## OVOCNÉ PYRÉ FRUIT ME UP

100% ovocné pyrė bez obsahu přidaného cukru či sladidel v atraktivním balení, které je možné opakovaně uzavřít. Jako přírodní konzervant slouží extrakt z plodů aceroly, které jsou přirozeně bohaté na vitamín C. Praktická ovocná svačinka s lákavým designovým obalem, kterou ocení nejen děti, ale i dospělí.

Příchuť:

- Jablko a Banán (ID5872112Z)
- Jablko (ID5872113Z)
- Jablko, Jahoda a Banán (ID5872114Z)
- Jablko a Hruška (ID5872115Z)

	Hmotnost / obsah	Ks v kt	Minimální prodejní množství	Trvanlivost (měs.)
Všechny příchuť	90 g	48	kt	12

spotřební koš



## OVOCNÉ PYRÉ

Jemné ovocné pyrė v praktickém 10kg nebo 5kg balení.

Příchuť slazené cukrem:

- Jablko & Broskev 5 kg (ID 5872110Z)
- Jablko & Jahoda 5 kg (ID 5872106Z)
- Jablko & Meruňka 5 kg (ID 5872107Z)

Příchuť slazené sladidlem:

- Jablko & Meruňka 10 kg (ID 5872108Z)
- Jablko & Jahoda 10 kg (ID 5872109Z)

	Hmotnost / obsah	Ks v kt	Minimální prodejní množství	Trvanlivost (měs.)
10 kg balení	10 kg	1	ks	24
5 kg balení	5 kg	2	ks	24

vysoký obsah ovoce



ideální svačinka

## AGIBERIA SUN

Lehká ovocná svačinka vhodná nejen pro horké letní dny. Agiberia Sun si vychutnáte po celý rok. Na kouskách ovoce v třešňovém želé, případně kouskách broskví v hroznové šťávě či pouze jahodovém želé si pochutnají nejen děti, ale i dospělí.

Příchuť:

- Peach in juice (ID 28889)
- Fruitmix in jelly (ID 28888) **DOPRODEJ**
- Fruitmix in jelly bez přidaného cukru (ID 29009)
- Jelly - jahodová příchuť (ID 29014)

	Hmotnost / obsah	Ks v kt	Minimální prodejní množství	Trvanlivost (měs.)
Peach in juice	113 g	60	kt	12
Fruitmix in jelly, Jelly	123 g	60	kt	12



ideální na pečení

## STERILOVANÉ JABLEČNÉ ŘEZY

Zavařená jablka ve vlastní šťávě bez přidaného nálevu a cukru jsou ideální ingrediencí na pečení koláčů či buchet.

Příchuť:

- Sterilované jablečné řezy (ID 28043)

Výpočet pro spotřební koš

Jablečné řezy patří do spotřebního koše! Niž uvedené množství ovoce můžete přímo zahrnout do norem spotřebního koše.  
- 100 g výrobku obsahuje 100 g jablek při plnění.

spotřební koš

	Hmotnost / obsah	Ks v kt	Minimální prodejní množství	Trvanlivost (měs.)
Jablečné řezy	5500 g	2	ks	18



## SNÍDAŇOVÉ CEREÁLIE



vhodné do jogurtů

Cereální svačinka či snídaně patří mezi oblíbenou součást jídelníčku dětí i dospělých. Smíchejte například s mlékem nebo jogurtem, můžete přidat i sušené či čerstvé ovoce.

Příchutě:

- Corn flakes 1 kg (ID 28265)
- Corn flakes 30 g (ID 28528)
- Cereal Snack taštičky s čokoládou 35 g (ID 28457)
- Honey Rings – medové kroužky 30 g (ID 28458)
- Choco balls 30 g (ID 28529)
- AG Kuličky kakaové 500 g (ID 5872389Z)
- AG Lodičky kakaové 500 g (ID 28142)
- AG Polštářek s náplní s lískooříškovou příchutí 500 g (ID 33109)
- Müsli s ovocem - kyblík 2 kg (ID 28366)
- Cinnamon Magic skořicové cereálie 600 g (ID 28459)
- Quinoa fit s medem 350 g (ID 28454)

oblíbené u dětí



velká i jednorčcová balení

	Hmotnost / obsah	Ks v kt	Minimální prodejní množství	Trvanlivost (měs.)
Corn flakes	1000 g	4	ks	12
Corn flakes	30 g	15	kt	12
Cereal Snack	35 g	15	kt	12
Honey Rings	30 g	15	kt	12
Choco balls	30 g	15	kt	12
Kakaové kuličky	500 g	10	ks	12
Lodičky kakaové	500 g	10	ks	12
Obilné polštářky	500 g	10	ks	12
Müsli kyblík	2000 g	1	ks	12
Cinnamon Magic	600 g	10	ks	9
Quinoa Fit	350 g	12	ks	12

výborná chuť  
ideální na cesty



extrudované křehké plátky s polevou

## BISCUIT RYCHLÝ SNACK

Rychlý snack ve velmi praktickém balení po dvou plátcích můžeme mít kdykoli po ruce a použít ho vždy, když vás „honí mlsná“.

Příchutě:

- Snack v kakaové polevě (ID 28074) **DOPRODEJ**
- Snack v jogurtové polevě (ID 28075) **DOPRODEJ**
- Rychlý snack cizrnový s jogurtovou polevou (ID 29037) **NOVINKA**
- Rychlý snack perníkový v hořké polevě (ID 29038) **NOVINKA**

	Hmotnost / obsah	Ks v kt	Minimální prodejní množství	Trvanlivost (měs.)
Všechny příchutě	24 g	20	kt	12

## KŘEHKÉ CHLEBY

Křupavý chléb je ideální na rychlou svačinku. Přidejte domácí pomazánku s pažitkou, kousek šunky či sýra a máte vynikající pochoutku na zahnání hladu. Zeleninový chlebiček je vhodný dokonce i pro celiaky. Zeleninové chlebičky navíc splňují i pamlskovou vyhlášku.



s nízkým obsahem tuku

Příchutě:

- Zeleninový (ID 28066)
- Sýrový (ID 28067)

	Hmotnost / obsah	Ks v kt	Minimální prodejní množství	Trvanlivost (měs.)
Zeleninový, Sýrový	75 g (10 pl)	56	kt	18

atraktivní tvar

poleva obohacena o sušené mléko



nízký obsah transmastných kyselin

## RÝŽOVÉ KOSTIČKY

Hlavní předností rýžových kostiček Pirates je atraktivní tvar, který zaujme především děti, a jednorčcové 30 g balení vhodné na cesty. Rýžový korpus je navíc plný vlákniny.

Příchuť:

- Rýžové kostičky s bílou polevou (ID 28099)

	Hmotnost / obsah	Ks v kt	Minimální prodejní množství	Trvanlivost (měs.)
Pirates	30 g	13	kt	15

s čokoládou



praktické balení

## RÝŽOVÉ CHLEBÍČKY

Lehká a zdravá svačinka, která je výborným doplňkem k hlavnímu jídlu. Rýžový korpus zalitý v lahodné mléčné, nebo bílé čokoládě je vhodnou alternativou namísto klasických cukrovinek.

Příchutě:

- Monkeys - chlebiček s mléčnou čokoládou (ID 28521)
- Monkeys - chlebiček s bílou čokoládou (ID 28520)

	Hmotnost / obsah	Ks v kt	Minimální prodejní množství	Trvanlivost (měs.)
Všechny příchutě	11 g	30	kt	12

bez lepku



z BIO produkce

## BIOSAURUS

BioSaurus jsou křupky z BIO produkce vhodné pro osoby trpící celiakií, neobsahují lepek. Ideální na výlety či pouhé posezení, když vás honí mlsná. V nabídce ve dvou příchutích – sýrové a kečupové. Kečupové navíc splňují pamlskovou vyhlášku. Pro jejich skvělou chuť a kvalitu si je zamilují nejen děti, ale také dospělí.

Příchutě:

- BioSaurus Kečup (28046)
- BioSaurus Sýr (28047)

	Hmotnost / obsah	Ks v kt	Minimální prodejní množství	Trvanlivost (měs.)
Všechny příchutě	15 g	10	kt	10

## REJFÍNCI



Kukuřičný snack v praktickém 20g sáčku, který je vhodný i na cesty, výlety nebo do auta. Výrazná chuť oblíbeného ovoce manga či jahod zaujme nejen děti, které vyhledávají sladkosti. Ovocné snacky REJ vždy obsahují lyofilizované ovoce a přírodní barviva a aroma.

Příchutě:

- Rejřinci kukuřičný snack Mango (ID 28028)
- Rejřinci kukuřičný snack Jahoda (ID 28029)

	Hmotnost / obsah	Ks v kt	Minimální prodejní množství	Trvanlivost (měs.)
Všechny příchutě	20 g	15	kt	6

bez ztužených tuků  
a transmastných kyselin

## SUŠENKY OSMÁNEK

Mlsání nejen pro děti, ale i pro dospělé. Osmánek je ideální svačinkou plnou vlákniny.

Příchutě:

- Osmánek grahamový se slunečnicí (ID 5872396Z)
- Osmánek s pomerančem (ID 5872419Z)
- Osmánek s perníkovým kořením (ID 5872420Z)

	Hmotnost / obsah	Ks v kt	Minimální prodejní množství	Trvanlivost (měs.)
Všechny příchutě	30 g	60	kt	6

s vlákninou



## CELOZRNNÉ SUŠENKY

Celozrnné sušenky s vysokým obsahem vlákniny si můžete vychutnat v atraktivních příchutích - čokoládové nebo jahodové s chia. Sušenky obsahují více jak 80 % celozrnné mouky a jsou bez palmového tuku. Díky praktickému balení je můžete mít vždy po ruce.

Příchutě:

- Čokoládové (ID 28652)
- Jahodové s chia (ID 28653)

bez palmového tuku

	Hmotnost / obsah	Ks v kt	Minimální prodejní množství	Trvanlivost (měs.)
Všechny příchutě	34 g	27	kt	6

vysoký obsah vlákniny



## MÜSLI SRDÍČKA

Křupavé kousky ve tvaru srdíček plné vlákniny, vitamínů a minerálních látek z ovsu. Obsahují prospěšné betaglukany. Je to velmi chutná a zdravá svačinka, nebo jen tak, když máte chuť na něco dobrého a přitom zdravého.

Příchuť:

- Müsli srdíčka s čokoládou a kokosem (ID 5872399Z)

bez palmového tuku

	Hmotnost / obsah	Ks v kt	Minimální prodejní množství	Trvanlivost (měs.)
Müsli srdíčka	25 g	30	kt	12

## NEW BAR TYČINKY



Cereální tyčinky New Bar se ideálně hodí jako svačina v průběhu celého dne. Dodají energii a zasytí.

Příchutě:

- New Bar Červená řepa & Rybíz (ID 5872351Z)
- New Bar Banán & Sušenka (ID 5872341Z)
- New Bar Tvaroh & Borůvka (ID 5872342Z)
- New Bar Tvaroh & Kakao (ID 5872354Z)
- New Bar Tvaroh & Malina (ID 5872355Z)

	Hmotnost / obsah	Ks v kt	Minimální prodejní množství	Trvanlivost (měs.)
Tvaroh & Kakao, Tvaroh & Malina	28 g	44	kt	12
Všechny příchutě	33 g	44	kt	12

## VITAMAXIMA FIT BAR



Nastartujte den s naší novou řadou tyčinek Vitamaxima Fit Bar. Ovocné tyčinky obsahují směs 12 vitaminů, které představují 15 % z doporučené denní dávky. Tyčinky Fit Bar jsou zalité v hořké čokoládě nebo jogurtové polevě. Nejenže zaženou chuť na sladké, ale dodají i potřebné vitamíny a tyčinky Exotic Fruits a Forest Fruits navíc dodají silnou dávku vlákniny a energie.

Příchutě:

- Vitamaxima Fit Bar Exotic Fruits (ID 28828)
- Vitamaxima Fit Bar Forest Fruits (ID 28829)
- Vitamaxima Fit Bar Sour Cherry & Yoghurt (ID 28830)

	Hmotnost / obsah	Ks v kt	Minimální prodejní množství	Trvanlivost (měs.)
Exotic fruits, Forest fruits	40 g	24	kt	8
Sour Cherry & Yogurt	30 g	24		8

čisté sušené ovoce



ideální na cesty

## OVOCŇÁK OVOCNÉ PLÁTKY

100% ovocné plátky jsou vyrobeny pouze z ovoce. To bylo nejdříve za studena pasírováno a pak v podobě dřeneš několik hodin sušeno při nízké teplotě, aby si plátky zachovaly to nejlepší. Jsou bez přidaného cukru, konzervace, barviv a aroma.

Příchutě:

- Ovocňák plátky jablko-jahoda (ID 29044) **NOVÉ BALENÍ**
- Ovocňák plátky jablko-malina (ID 29045) **NOVÉ BALENÍ**

	Hmotnost / obsah	Ks v kt	Minimální prodejní množství	Trvanlivost (měs.)
Ovocňák ovocné plátky	20 g	50	kt	12

tyčinka plná ovoce



## TWIGGY MÜSLI

Svačina, kterou máte vždy po ruce. Tyčinky vyráběné z pečlivě vybraných surovin, často z vlastních sadů v České republice. Obsahují vlákninu, vitamíny, minerály a lecitin, který má pozitivní vliv na výživu mozkových buněk – chytrá svačina!

Příchutě:

- Twiggy Müsli s jablky (ID 28285)
- Twiggy Müsli s kokosem polomáčená v kakaové polevě (ID 28286)
- Twiggy Müsli s meruňkami v jogurtové polevě (ID 28287)
- Twiggy Müsli s klikvou a malinami v jogurtové polevě (ID 28288)

	Hmotnost / obsah	Ks v kt	Minimální prodejní množství	Trvanlivost (měs.)
Všechny příchutě	30 g	24	kt	8

BIO tyčinky

pocházejí z ekologické produkce



## TWIGGY ORGANIC

V řadě Organic doceníte kvalitu pocházející z ekologického zemědělství. Neobsahují umělé chemické látky a geneticky modifikované suroviny, ty nelze do bio výrobků přidávat.

Příchutě:

- Twiggy Organic s banány (ID 28289)
- Twiggy Organic s meruňkami (ID 28290)
- Twiggy Organic s klikvou a jahodami (ID 28824)

	Hmotnost / obsah	Ks v kt	Minimální prodejní množství	Trvanlivost (měs.)
Všechny příchutě	20 g	24	kt	10



tyčinky plné ořechů

## TWIGGY MAX

Kdo má rád ořechy a ví, že jsou zdravé, ten si přijde u tyčinek MAX na své! Pečlivě vybrané ořechy a 51% hořká čokoláda, to je kombinace, kterou každý ocení.

Příchutě:

- Twiggy Max s ořechy (ID 28282)
- Twiggy Max s pistáciemi polomáčená v čokoládě (ID 28283)
- Twiggy Max s kešu polomáčená v čokoládě (ID 28284)

	Hmotnost / obsah	Ks v kt	Minimální prodejní množství	Trvanlivost (měs.)
Všechny příchutě	35 g	24	kt	9

tyčinka plná cereálií



oblíbené u dětí

## TWIGGY CERIX

Děti ji milují. Tyčinka z kakaových kuliček máčená do kakaové polevy. Můžete být klidní, cereálie, sušené mléko, kakao..., to vše dodá dostatek energie při sportu i studiu.

Příchutě:

- Twiggy Cerix (ID 28291)
- Twiggy Cerix v kakaové polevě s vitamíny (ID 28823)

	Hmotnost / obsah	Ks v kt	Minimální prodejní množství	Trvanlivost (měs.)
Twiggy Cerix	20 g	24	kt	8
Twiggy Cerix s vitamíny	23 g	24	kt	8

do mléka i do vody  
snadná příprava



při dvojnásobném ředění  
vhodné na pití

dobře stravitelné

## AG BEZLEPKOVÉ KAŠE

Lahodné, jemné kaše určené pro všechny věkové skupiny strávníků včetně celiaků. Výborné k snídani, obědu či svačině. Doporučujeme ochutit čerstvým nebo sušeným ovocem dle chuti a Vaší fantazie.

Příchutě:

- AG Rýžovo-jáhlová kaše (ID 24499)
- AG Rýžovo-jáhlová kaše jednorpcová (ID 24495)
- AG Rýžovo-jáhlová kaše s banánem (ID 24493)
- AG Rýžovo-jáhlová kaše s banánem jednorpcová (ID 24491)
- AG Rýžovo-jáhlová kaše s meruňkou (ID 24492)
- AG Rýžovo-jáhlová kaše s meruňkou jednorpcová (ID 24507)
- AG Pohanková kaše (ID 24498)
- AG Rýžovo-dýňová kaše s příchutí Hruška (ID 24497)
- AG Jáhlovo-kukuřičná kaše (ID 24506)

	Hmotnost / obsah	Hotového výrobku	Počet porcí	Ks v kt	Minimální prodejní množství	Trvanlivost (měs.)
Rýžovo-jáhlová kaše	750 g	2,25 l	15	10	ks	12
Rýžovo-jáhlová kaše	50 g	0,15 l	1	30	kt	12
Kaše s banánem	750 g	1,5 l	15	10	ks	12
Kaše s banánem	50 g	0,1 l	1	30	kt	12
Kaše s meruňkou	750 g	1,5 l	15	10	ks	12
Kaše s meruňkou	50 g	0,1 l	1	30	kt	12
Pohanková kaše	750 g	2,25 l	15	10	ks	12
Rýžovo-dýňová kaše	750 g	2,25 l	15	10	ks	12
Jáhlovo-kukuřičná kaše	750 g	4,1 l	23	10	ks	12

snadná příprava

skvělá chuť

bez lepku



	Hmotnost / obsah	Hotového výrobku	Počet porcí	Ks v kt	Minimální prodejní množství	Trvanlivost (měs.)
AG Rýžovo-kokosová kaše	500 g	1 l	10	10	ks	12
AG Rýžovo-kokosová kaše	50 g	0,1 l	1	30	kt	12

## AG RÝŽOVO-KOKOSOVÁ KAŠE

Instantní kaše s kokosem je vhodná nejen pro strávníky citlivé na laktózu a lepek. Ze směsi lze připravit snadným způsobem jemnou a lehce stravitelnou kaši s bohatou chutí a vůní kokosu. Je tak ideálním základem pro vydatnou snídani nebo svačinu, obzvláště v kombinaci s kakaem, oříšky či ovocem.

Příchutě:

- AG Rýžovo-kokosová kaše (ID 24503)
- AG Rýžovo-kokosová kaše 50 g - jednorpcová (ID 24509)

s 10 vitamíny

bez lepku



se sníženým obsahem laktózy

	Hmotnost / obsah	Ks v bal	Minimální prodejní množství	Trvanlivost (měs.)
Všechny příchutě	50 g	8	bal	9

## VITAMAXIMA KAŠE V KELÍMKU

Lahodné, jemné kaše určené pro všechny věkové skupiny strávníků včetně celiaků. V praktických jednorpcových kelímcích, stačí zalít vodou či mlékem a můžete hned konzumovat.

Příchutě:

- Vitamaxima Rýžovo-jáhlová kaše (ID 28850)
- Vitamaxima Rýžovo-jáhlová kaše s banánem (ID 28832)
- Vitamaxima Rýžovo-jáhlová kaše s meruňkou (ID 28831)
- Vitamaxima Rýžovo-dýňová kaše (ID 28880)

slazeno fruktózou



	Hmotnost / obsah	Ks v kt	Minimální prodejní množství	Trvanlivost (měs.)
Diabeta smetanová	32 g	24	kt	11
Diabeta kokosová	34 g	24	kt	10
Diafabi brusinková	25 g	17	kt	12

## DIABETA & DIAFABI OPLATKY

Křehké oplatky, které jsou vhodné jako svačina pro dodání energie i jako sladké potěšení k čaji nebo kávě. Všechny tři oplatky jsou slazeny pouze fruktózou. Díky tomu se skvěle hodí pro zvláštní stravování v rámci doporučeného dietního programu.

Příchutě:

- DIABETA oplatka smetanovo-vanilková (ID 28235)
- DIABETA oplatky kokosové máčené (ID 28236)
- DIAFABI oplatka brusinková (ID 28238)

nízký glykemický index



bez přidaného cukru

## CROISSANTY

Jemné a delikátní k snídani, lahodné jako odpolední dezert. Díky svému jedinečnému obsahu uspokojí i ty nejnáročnější, s nízkým glykemickým indexem.

Příchutě:

- Croissant s čokoládovou náplní bez přidaného cukru (ID 29035)
- Croissant s meruňkovou náplní bez přidaného cukru (ID 29036)

	Hmotnost / obsah	Ks v kt	Minimální prodejní množství	Trvanlivost (měs.)
Croissanty	42 g	6 ks/bal, 8 bal/kt	bal	8

## HOŘICKÉ TRUBIČKY BEZ CUKRU



Vychutnejte si tradiční cukrovinku z Hořic bez přidaného cukru. Lahodná jemně nasládlá chuť je zachována díky sladidlům. Ideální drobnost ke kávě či svačinka na zahánění chuti na sladké.

Příchuť:

- Hořické čokoládové trubičky bez přidaného cukru (ID 29049)

	Hmotnost / obsah	Ks v kt	Minimální prodejní množství	Trvanlivost (měs.)
Trubičky	38 g	50	kt	12

výborná rozpustnost



pro přípravu krémů, šlehaček a náplní

## AG SLADIDLA

AG Fru Sweet (na bázi fruktózy a sukralózy) je sladidlo vhodné pro diabetiky. 50 g Fru Sweet nahradí 2 kg cukru. 100 g AG Big Sweet (na bázi cukru a sukralózy) nahradí 1 kg cukru.

Příchutě:

- AG Fru Sweet (ID 24002N) - fruktóza, sukralóza
- AG Big Sweet (ID 24003N) - cukr, sukralóza

	Hmotnost / obsah	Ks v kt	Minimální prodejní množství	Trvanlivost (měs.)
AG Fru Sweet	50 g	40	ks	24
AG Big Sweet	100 g	80	ks	24

trvanlivé pečivo

výborná svačinka



kvalitní náplň



	Hmotnost / obsah	Počet ks v balení	Bal v kt	Minimální prodejní množství	Trvanlivost (měs.)
Cream Milk	280 g	8	15	bal	6
Golosini	200 g	8	15	bal	6
Brio Kakao	280 g	10	10	bal	6
Croissant	270 g	6	8	bal	6
Midi Tiramisu	280 g	10	12	bal	6
Miniroláda	200 g	5	20	bal	6

## JEMNÉ PIŠKOTOVÉ ZÁKUSKY

Široká nabídka lahodného piškotového pečiva původem z Itálie.

**Cream Milk** - Jemné trvanlivé pečivo plněné mléčným krémem (17 %) a polité odtučněnou kakaovou polevou (31 %).

**Golosini** - Jemné trvanlivé pečivo plněné ovocným či kakaovým krémem.

**Brio Kakao** - Jemné trvanlivé pečivo plněné kakaovou náplní.

**Croissant Kakao** - Oblíbené Croissanty pečené klasickým způsobem s kakaovou náplní.

**Midi Tiramisu** - Jemné trvanlivé pečivo s oblíbenou tiramisu příchuť.

**Mini roládka** - Jemná nadýchaná roláda s náplní.

Příchutě:

- Cream Milk (ID 28090)
- Golosini meruňka (ID 28093)
- Golosini Cacao (ID 28862)
- Golosini Cherry (ID 28867)
- Brio Kakao (ID 28097)
- Croissant Kakao (ID 33167)
- Midi Tiramisu - snack s příchuť tiramisu (ID 28818)
- Piškotová miniroláda s náplní s kakaem 37 % (ID 28363)

nadýchaný



## AGIBERIA CROISSANT

Kdo by nemiloval croissanty, ikonu francouzské kuchyně, která pozdvihne snad každou snídani? Vychutnejte si opravdu pořádně naplněný a nadýchaný croissant ráno ke kávě nebo odpoledne k svačině.

Příchutě:

- AGIBERIA Croissant s kakaovou náplní (ID 33213)
- AGIBERIA Croissant s vanilkovou a borůvkovou náplní (ID 33214) **NOVINKA**

	Hmotnost / obsah	Ks v kt	Minimální prodejní množství	Trvanlivost (měs.)
Croissant	60 g	30	kt	6

## MEDOVÝ PERNÍK



plněné ovocnou pomazánkou

Perníky v tmavé polevě se švestkovou náplní se ideálně hodí jako rychlá svačinka nebo když máte chuť na něco dobrého. Chutnat bude jak dětem, tak dospělým.

Příchuť:

- Perník švestkový (ID 29000)

	Hmotnost / obsah	Ks v kt	Minimální prodejní množství	Trvanlivost (měs.)
Pernik švestkový	50 g	36	kt	5

## JEMNÉ PIŠKOTY



Mini či klasické piškoty pro všechny věkové generace. Výborné samotné nebo pro přípravu pudinků, dortů a pohárů.

Příchuť:

- Piškoty kulaté (ID 28639)
- Andante mini piškoty (ID 28878)

	Hmotnost / obsah	Ks v kt	Minimální prodejní množství	Trvanlivost (měs.)
Piškoty kulaté	120 g	21	ks	9
Andante mini piškoty	35 g	36	kt	9

## INSTANTNÍ DROŽDÍ

jednoduché skladování



identické kynutí jako u čerstvého droždí

Sušené droždí je plnohodnotnou náhradou čerstvého droždí. Vyznačuje se vysokou kvalitou, nízkými nároky na skladování a dlouhou dobou trvanlivosti až 24 měsíců. Zaručuje kvalitní nakynutí těsta.

Druh:

- Sušené pekařské droždí (ID 5001)

	Hmotnost / obsah	Ks v kt	Minimální prodejní množství	Trvanlivost (měs.)
Droždí	500 g	20	ks	24



netvoří hrudky

bez lepku

	Hmotnost / obsah	Hotového výrobku	Počet porcí (0,2 l)	Ks v kt	Minimální prodejní množství	Trvanlivost (měs.)
Vanilka, Kakao	740 g	10 l	50	10	ks	12
Hruška se skořicí	740 g	10 l	50	10	ks	18

## AG PUDING

Puding v prášku, který chutná po vanilce či hrušce se skořicí, je výbornou alternativou ke sladkým dezertům. Puding se může podávat samostatně, v kombinaci se šlehačkou nebo ovocem či piškoty. Vhodný i jako krém k plněným dortům.

Příprava: 740 g AG pudingu, 10 l mléka, 800–1000 g cukru.

Příchuť:

- AG puding Vanilka (ID 20800N)
- AG puding Hruška se skořicí (ID 20802N)
- AG puding Kakao (ID 20805)

## OVOCNÉ POMAZÁNKY, DŽEMY, MED...

bez lepku



praktické balení

dodržování normy dávkování

Naše ovocné pomazánky a džemy se řadí kvalitou mezi špičkové výrobky. Osladte si chléb nebo čaj medem a ochuťte své pokrmy hořčicí či kečupem. Vše zabaleno v praktických jednorporcových baleních.

Ovocné pomazánky a džemy

- AG Ovocná pomazánka Meruňka bez přidané sacharózy (ID 28320)
- Jumel Džem Jahoda - 45% ovocný podíl (ID 28312)
- Jumel Džem Meruňka - 45% ovocný podíl (ID 28313)
- Jumel Džem jahodový výběrový se sníženým obsahem cukru, se sladidly (ID 29019)
- Jumel Džem broskvový výběrový se sníženým obsahem cukru, se sladidly (ID 29020)

Medy a náhrady

- AG Med květový pastový (ID 28906)
- Jumel Med (ID 28330)
- Jumel Honey Sweetener (ID 333093) **DOPRODEJ**

Ochucovadla

- AG Hořčice plnotučná (ID 28321)
- Kečup (ID 28902)



	Hmotnost / obsah	Ks v kt	Minimální prodejní množství	Trvanlivost (měs.)
AG Ovocná pomazánka	20 g	200	kt	12
Jumel džem Jahoda	20 g	120	kt	12
Jumel džem Meruňka	20 g	120	kt	12
Jumel džem se sníženým obsahem cukru	20 g	240	kt	12
AG med	15 g	200	kt	24
Jumel med	20 g	288	kt	12
Jumel Honey Sweetener	15 g	360	kt	12
AG Hořčice	20 g	200	kt	12
Kečup	15 g	200	kt	12



## SLADKÉ POMAZÁNKY

Lehce roztíratelná pomazánka s příchutí kakaa a lískových ořechů nebo arašídová pomazánka s obsahem 32 % arašídů. Nejlepší je na horký toast, palačinky, vafle nebo k misání přímo z vaničky či kyblíku.

Příchutě:

- Lískooříškovo-kakaová pomazánka (ID 28728)
- AG Arašídová pomazánka (ID 28876)

	Hmotnost / obsah	Ks v kt	Minimální prodejní množství	Trvanlivost (měs.)
Lískooříškovo-kakaová pomazánka	18 g	125	kt	24
AG Arašídová pomazánka	1000 g	1	ks	12



## POVIDLA, DŽEMY A OVOCNÁ SMĚS

Sladká povidla v kombinaci s chutí jablek jsou skvělou ingrediencí na pečení koláčů a buchet. Lahodné džemy s kousky ovoce určené pro studenou kuchyni. Termostabilní ovocná směs je vhodná na pečení buchet a koláčů.

Příchutě:

- Povidla (ID 28420)
- Termostabilní ovocná směs (ID 28399)
- Džem meruňkovo-jablečný (ID 28421)
- Džem jablečno-jahodový (ID 28422)

	Hmotnost / obsah	Ks v kt	Minimální prodejní množství	Trvanlivost (měs.)
Povidla	4 kg	1	ks	12
Džemy	4 kg	1	ks	12
Termostabilní ovocná směs	4 kg	1	ks	12

## ČESKÝ MED KVĚTOVÝ

Med je čistě přírodní produkt, je zpracován co nejšetrněji, aby si uchoval vše cenné, co z přírody a od včel získal. Med s chutí a vůní rozkvetlé louky je namíchaný přesně pro vaše jazýčky.

Příchutě:

- Český med květový (ID 28307)



	Hmotnost / obsah	Ks v kt	Minimální prodejní množství	Trvanlivost (měs.)
Med	500 g	8	kt	24



## VITAMAXIMA N-DRINK PROTEIN

Vitamaxima N-Drink Protein je inovativní nápoj, který zajišťuje zvýšený příjem bílkovin zákazníkům, kteří nemají chuť, případně čas na běžné jídlo. Jemná banánová příchut' vynikne dobře jak při míchání ve vodě, tak i v mléku.

Příchutě:

- Vitamaxima N-Drink Protein s příchutí banán (ID 21169)

	Hmotnost / obsah	Hotového výrobku	Počet porcí (0,2 l)	Ks v bal	Minimální prodejní množství	Trvanlivost (měs.)
Vitamaxima N-Drink Protein	30 g	0,10 l	1	15	bal	18



## VITAMAXIMA PROTEIN PUDING

Vychutnejte si krémový proteinový pudink s obsahem syrovátkových bílkovin ochucený sušenou ovocnou šťávou. Chutná samotný nebo s čerstvým ovocem. Nezapomeňte, že součástí zdravého životního stylu je nejenom různorodá strava, ale i aktivní pohyb a pozitivní myšlení. Žijte zdravě.

Příchutě:

- Vitamaxima Protein Puding Malina (ID 20804)

Porce připravená dle doporučeného dávkování v polotučném mléce obsahuje 6,9 g bílkovin (= 13 % referenční hodnoty příjmu).

	Hmotnost / obsah	Hotového výrobku	Počet porcí (0,2 l)	Ks v kt	Minimální prodejní množství	Trvanlivost (měs.)
Protein Puding	350 g	3 l	20	20	ks	18



## MASNÉ A RYBÍ KONZERVY

Ideální na svačinu s čerstvým pečivem.

Příchutě:

- Šunka s vepřovým a drůbežím masem (ID 28894)
- Šunka s drůbežím masem (ID 28895)
- Drůbeží paštika s paprikou (ID 28896)
- Drůbeží paštika se žampiony (ID 28897)
- Salát s lososem a se zeleninou (ID 28898)
- Pikantní salát s lososem (ID 28899)
- Anglický guláš (ID 28903)
- Turistická konzerva (ID 28904)
- Pomazánka s vepřovým masem (ID 28905)

	Hmotnost / obsah	Hotového výrobku	Počet porcí (0,2 l)	Ks v kt	Minimální prodejní množství	Trvanlivost (měs.)
Šunka s vepřovým a drůbežím masem 110 g				45	kt	36
Šunka s drůbežím masem 110 g				45	kt	36
Drůbeží paštika s paprikou 130 g				60	kt	36
Drůbeží paštika se žampiony 130 g				60	kt	36
Salát s lososem a se zeleninou 130 g				60	kt	24
Pikantní salát s lososem 130 g				60	kt	24
Anglický guláš 156 g				36	kt	36
Turistická konzerva 156 g				36	kt	36
Pomazánka s vepřovým masem 300 g				30	kt	36



## KOŘENÍ A KOŘENICÍ SMĚSI

Přinášíme vám zcela novou kategorii AG produktů! V každé kuchyni nesmí chybět nejen sůl, ale i koření.

Příchutě:

- AGáta Klasik (ID 28002)
- AGáta Easy (ID 28003)
- AGÁTka Natur (ID 28004)
- AG Pepř černý mletý (ID 29058)
- AG Pepř černý celý (ID 29059)
- AG Pepř barevný drcený (ID 29060)
- AG Paprika mletá sladká (ID 28038x)
- AG Paprika mletá pálivá (ID 29061)
- AG Kmín drcený (ID 29068)
- AG Kmín celý (ID 29067)
- AG Kmín mletý (ID 29069)
- AG Nové koření mleté (ID 29074)
- AG Nové koření celé (ID 29070)
- AG Bobkový list (ID 29066)
- AG Tymián (ID 29072)
- AG Oregáno (ID 29071)
- AG Bazalka (ID 29075)
- AG Majoránka (ID 29081)
- AG Grilovací koření (ID 29073)
- AG Koření na kuře (ID 29077)
- AG Koření na mletá masa (ID 29078)
- AG Koření na ryby (ID 29079)
- AG Provensálské bylinky (ID 29062)
- AG Skořice mletá (ID 29084)
- AG Muškátový oříšek mletý (ID 29083)
- AG Muškátový květ mletý (ID 29082)
- AG Kurkuma mletá (ID 29080)
- AG Cibule předsmážená (ID 29076)

	Ks v kt	Minimální prodejní množství	Trvanlivost (měs.)
AGáta Klasik 1000 g	10	ks	24
AGáta Easy 2000 g	4	ks	24
AGÁTka Natur 500 g	15	ks	24
AG Pepř černý mletý 500 g	20	ks	36
AG Pepř černý celý 500 g	20	ks	36
AG Pepř barevný drcený 200 g	50	ks	36
AG Paprika mletá sladká 500 g	20	ks	36
AG Paprika mletá pálivá 250 g	35	ks	36
AG Kmín drcený 250 g	40	ks	18
AG Kmín celý 250 g	40	ks	18
AG Kmín mletý 250 g	40	ks	18
AG Nové koření mleté 200 g	40	ks	18
AG Nové koření celé 200 g	40	ks	18
AG Bobkový list 250 g	12	ks	18
AG Tymián 200 g	20	ks	18
AG Oregáno 200 g	20	ks	18
AG Bazalka 200 g	20	ks	18
AG Majoránka 200 g	10	ks	18
AG Grilovací koření 500 g	20	ks	18
AG Koření na kuře 500 g	20	ks	18
AG Koření na mletá masa 250 g	40	ks	18
AG Koření na ryby 250 g	40	ks	18
AG Provensálské bylinky 250 g	15	ks	36
AG Skořice mletá 200 g	20	ks	18
AG Muškátový oříšek mletý 20 g	200	ks	18
AG Muškátový květ mletý 20 g	200	ks	18
AG Kurkuma mletá 20 g	200	ks	18
AG Cibule předsmážená 250 g	35	ks	18

šetří čas

nejvyšší kvalita



bez glutamanu

## ROZPUSTNÉ BUJONY A TEKUTÉ KOŘENÍ

Číré bujóny se skvělou výraznou chutí jsou vhodné pro přípravu polévek a dochucení pokrmů. Tekuté koření je svou formou ideální na dochucení téměř hotového pokrmu.

Příchutě:

- Zeleninový (ID 28035)
- Hovězí (ID 28037)
- Tekuté koření na guláš (ID 28032)

	Hmotnost / obsah	Ks v kt	Minimální prodejní množství	Trvanlivost (měs.)
Bujony	3 kg	2	ks	24
Tekuté koření	150 g	72	ks	12

## POTRAVINY V KONZERVÁCH BASSTA

Bez kvalitních surovin se žádná kuchyně neobejde a je dobré mít vždy kam pro ně sáhnout. Konzervy Bassta splní vaše nároky kdykoliv během roku při přípravě vašich pokrmů.

Druhy:

- Rajčatový protlak 4,5 kg (ID 28540)
- Rajčatový protlak 0,8 kg (ID 28541)
- Rajčata drcená 4 kg (ID 28542)
- Cizrna 2,5 kg (ID 28543)
- Kukuřice 2,15 kg (ID 28544)
- Žampiony 2,5 kg (ID 28546)
- Tuňák 1 kg (ID 28547)
- Ananas kousky 3 kg (ID 28548)
- Mandarinky zlomky 2,6 kg (ID 28549)
- Broskve kostky 3 kg (ID 28907)
- Meruňky loupané půlené 2,5 kg (ID 28551)
- Ovocný koktejl 2,5 kg (ID 28887)



	Hmotnost / obsah	Pevný podíl	Ks v kt	Minimální prodejní množství	Trvanlivost (měs.)
Rajčatový protlak	4 500 g	-	3	ks	36
Rajčatový protlak	800 g	-	12	ks	36
Rajčata Drcená	4 050 g	-	3	ks	36
Cizrna	2 500 g	1 500 g	6	ks	36
Kukuřice	2 150 g	1 775 g	3	ks	48
Žampiony	2 500 g	1 200 g	6	ks	48
Tuňák	1 000 g	950 g	16	ks	36
Ananas Kousky	3 050 g	1 840 g	6	ks	36
Mandarinky Zlomky	2 600 g	1 500 g	6	ks	36
Broskve Kostky	3 000 g	1 800 g	6	ks	36
Meruňky loupané půlené	2 500 g	1 500 g	6	ks	36
Ovocný koktejl	2 500 g	1 500 g	6	ks	36





## AG STERILOVANÁ ZELENINA

Sterilovaná zelenina plná zachovaných vitamínů po celou dobu trvanlivosti. Vhodné na saláty, přílohy i k samotnému vaření.

Druhy:

- AG Kysané zelí bílé (ID 28879)
- AG Červená řepa kostky sterilovaná (ID 28884)
- AG Okurky sterilované (ID 28885)
- Lečo se žampiony (ID 29050) **NOVINKA**

	Hmotnost pevného podílu	Ks / kt	Minimální prodejní balení	Expirace měs.
AG Kysané zelí bílé 9,7 kg	9700 g	1	ks	48
AG Červená řepa kostky sterilovaná 4 kg	2550 g	1	ks	48
AG Okurky sterilované 9,7 kg	5600 g	1	ks	48
Lečo se žampiony 920 g	-	6	ks	12

jako příloha k masu či hlavní jídlo



## TĚSTOVINY, RÝŽE A PŘÍLOHY

Přinášíme vám širokou nabídku těstovin a příloh k hlavnímu jídlu.

Druhy:

- Kuskus (ID 20741)
- Bulgur (ID 20740)
- Pohanka (ID 20742)
- Babičiny polévkové nudle (ID 5872394Z)
- Babičiny široké nudle (ID 28247)
- Rýžové hvězdičky bez lepku (ID 5872416Z)
- Rýžová kolínka bez lepku (ID 5872417Z)
- Špagety Semolinové (ID 28053)
- Vřetena Semolinová (ID 28054)
- Kolínka Semolinová (ID 28055)
- Penne Semolinové (ID 28048)
- Tarhoňa Semolinová (ID 28049)
- Mušličky Semolinové (ID 28886)
- Rýže jasmínová (ID 28044)
- Rýže basmati (ID 28051)
- Rýže parboiled (ID 28025)
- Rýže kulatozrná (ID 28026)

	Hmotnost / obsah	Ks v kt	Minimální prodejní množství	Trvanlivost (měs.)
Kuskus, Bulgur	5 kg	1	ks	18
Pohanka	2 kg	6	ks	18
Babičiny nudle	2 kg	5	ks	24
Rýžové těstoviny	2 kg	5	ks	18
Semolinové těstoviny	5 kg	2	ks	36
Rýže	5 kg	1	ks	18



## BRAMBOROVÉ SMĚSI

Snadné a rychlé, to je synonymem pro AG bramborové směsi. V rychlosti a bez velkého nepořádku připravíte jemnou bramborovou kaši jako přílohu k masu nebo snadno vypracujete hladké těsto na bramborové knedlíky.

Příchutě:

- AG Bramborová kaše s mlékem (ID 20731)
- AG Bramborové těsto speciál (ID 28362)

snadná příprava

vynikající chuť

	Hmotnost / obsah	Ks v kt	Minimální prodejní množství	Trvanlivost (měs.)
Bramborová kaše	5 kg	1	ks	6
Bramborové těsto	5 kg	1	ks	12

bez lepku



spotřební koš

## HRACHOVÁ ROSTLINNÁ BÍLKOVINA

Hrachové nudličky a granulát jsou skvělou vege alternativou k masu. Rostlinnou bílkovinu lze připravit velmi snadno a chuť je téměř nerozeznatelná od běžného masa v omáčkách či polévkách.

Druhy:

- AG Hrachové nudličky (ID 29021)
- AG Hrachové nudličky s uzenou paprikou (ID 29022)
- AG Hrachový granulát (29023)

Výpočet pro spotřební koš

Hrachové výrobky lze zařadit do spotřebního koše s koeficientem 1 do kategorie luštěnin. Tzn. 1 balení (0,5 kg) = 0,5 kg luštěnin do spotřebního koše.

	Hmotnost / obsah	Ks v kt	Minimální prodejní množství	Trvanlivost (měs.)
Hrachové nudličky	500 g	4	ks	12
Hrachový granulát	500 g	8	ks	12

bez lepku



spotřební koš

## AG LUŠTĚNINY A LUŠTĚNINOVÉ MOUKY

Luštěniny jsou levnou a výživnou alternativou masa, protože obsahují velké množství bílkovin. Cizrnová mouka poskytuje mnoho využití v hromadném stravování. Na zahuštění omáček či polévek. Navíc je bez lepku.

Druhy:

- Mouka cizrnová instantní (ID 28064)
- Cizrna (ID 28853)
- Čočka velkozrná (ID 28855)
- Fazole bílá (ID 28857)
- Fazole strakatá Pinto (ID 28859)
- Fazole barevná (ID 28861)
- Hrách žlutý loupáný púlený (ID 29056) **NOVINKA**

	Hmotnost / obsah	Ks v kt	Minimální prodejní množství	Trvanlivost (měs.)
Mouka cizrnová	500 g	20	ks	12
Luštěniny 5 kg	5000 g	1	ks	18

jihočeské mléko



3,5 % tuku

## TRVANLIVÉ MLÉKO

Jihočeské trvanlivé mléko si svou výtečnou chuť a kvalitu zachovává po dobu 4 měsíců i při skladování při pokojové teplotě. Výrobek je vyroben z prvotřídního jihočeského mléka s obsahem tuku 3,5 %. Díky vyšší tučnosti se jeho lahodná chuť ještě více projeví.

Příchuť:

- Jihočeské mléko trvanlivé plnotučné (ID 23196)

	Hmotnost / obsah	Ks v kt	Minimální prodejní množství	Trvanlivost (měs.)
Mléko	1 l	12	ks	4

## VITAMAXIMA OŘECHY A SUŠENÉ OVOCE

Vitamaxima ořechy a sušené plody jsou zdravější alternativou pro ty, kteří rádi mlsají ať už během dne či večer. Mandle loupané i neloupané či lískové oříšky se navíc hodí na přípravu nejrůznějších dezertů či cukroví. Z naší široké nabídky si vybere každý.

Druhy:

- Vitamaxima Almonds natural 1 kg (ID 28804)
- Vitamaxima Almonds natural 500 g (ID 28803)
- Vitamaxima Blanched almonds 1 kg (ID 28806)
- Vitamaxima Blanched almonds 500 g (ID 28805)
- Vitamaxima Brazil nuts 1 kg (ID 28800)
- Vitamaxima Brazil nuts 500 g (ID 28799)
- Vitamaxima Cashew 1 kg (ID 28796)
- Vitamaxima Cashew 500 g (ID 28795)
- Vitamaxima Fruit mix 1 kg (ID 28812)
- Vitamaxima Fruit mix 500 g (ID 28811)
- Vitamaxima Hazelnuts 1 kg (ID 28798)
- Vitamaxima Hazelnuts 500 g (ID 28797)
- Vitamaxima Nuts and fruit mix 1 kg (ID 28810)
- Vitamaxima Nuts and fruit mix 500 g (ID 28809)
- Vitamaxima Pecan nuts 1 kg (ID 28802)
- Vitamaxima Pecan nuts 500 g (ID 28801)
- Vitamaxima Roasted & salted pistachios 1 kg (ID 28808)
- Vitamaxima Roasted & salted pistachios 500 g (ID 28807)



	Hmotnost / obsah	Ks v kt	Minimální prodejní množství	Trvanlivost (měs.)
500 g balení	500 g	20	ks	12
1 kg balení	1000 g	10	ks	12



šetří náklady

## VÝROBNÍK HORKÉ VODY NATEC

Dvouplášťový výrobek horké vody NATEC je určen pro optimální přípravu nápojů v hromadném stravování. Díky velice rychlé a jednoduché obsluze snadno připravíte požadované množství vody s teplotou 30–100 °C.

Typy:

- VHV 11 l (ID 564241)
- VHV 16 l (ID 564242)

	Rozměry (š x v x d)	Hmotnost (prázdný)	Záruka (měs.)
VHV Natec 11 l	35 x 50 x 35 cm	3,4 kg	12
VHV Natec 16 l	38 x 55 x 38 cm	4,2 kg	12



celonerezové provedení

## VÝROBNÍK HORKÉ VODY

VHV slouží k ohřevu vody a udržování nápojů v požadované teplotě. Výrobky mají vlastní přívod vody s poloautomatickým dopouštěním (ADM) nebo manuálním napouštěním (D). Díky velmi rychlé a jednoduché obsluze snadno připravíte požadované množství vody s teplotou 30–100 °C.

Typy:

- VHV 7 l D (ID 29100048)
- VHV 15 l D (ID 565776)
- VHV 30 l ADM (ID 565777)
- VHV 30 l D (ID 565778)

	Rozměry (š x v x d)	Hmotnost (prázdný)	Záruka (měs.)
VHV 7 l D	32 x 62 x 30 cm	11 kg	12
VHV 15 l D	32 x 62 x 30 cm	13 kg	12
VHV 30 l ADM	40 x 58 x 40 cm	14 kg	12
VHV 30 l D	40 x 58 x 40 cm	14 kg	12



vhodné do myčky

## TERMOKONVICE HELIOS

Termokonvice, která je vyvinutá pro mytí v průmyslových myčkách na nádobí do teploty 95 °C. Konvice jsou ve dvou barevných provedeních - červená (slazené nápoje) a bílá (nápoje pro diabetiky).

Typy:

- Konvice HELIOS Wash 1 l červená (ID 740655)
- Konvice HELIOS Wash 1 l bílá (ID 740656)

nízký teplotní pokles

vakuová tepelně izolační vložka

	Rozměry (š x v x d)	Hmotnost (prázdný)	Záruka (měs.)
Všechny typy	18 x 30 x 18 cm	0,7 kg	12



## VÍŘIČE COFRIMELL

Zařízení vyniká snadnou obsluhou, údržbou a nízkými náklady na provoz. Dle počtu vámi připravovaných nápojů je možné zvolit zařízení s jedním, dvěma nebo třemi zásobníky o obsahu 12 l. Zásobníky jsou vyrobeny z nerozbitného polykarbonátu a tzv. tělo vířiče je v nerezovém provedení.

Typy:

- Vířič Cofrimell 1M (ID 532013)
- Vířič Cofrimell 2M (ID 561111)
- Vířič Cofrimell 3M (ID 561112)
- Vířič Cofrimell 2M 25 l (ID 532016)

	Rozměry (š x v x d)	Hmotnost (prázdný)	Záruka (měs.)
Cofrimell 1 M	20 x 62 x 43 cm	25 kg	12
Cofrimell 2 M	40 x 62 x 41 cm	28 kg	12
Cofrimell 3 M	60 x 67 x 43 cm	35 kg	12
Cofrimell 2 M 25 l	79 x 62 x 42 cm	60 kg	12

spolehlivý chladicí systém



## BIOGENA COOLBAR

Ideální řešení pro přípravu a výdej chlazených nápojů. CoolBar lze připojit přímo na vodovodní řád. Smícháním chlazené vody a až tří koncentrátů vzniknou osvěžující nápoje nebo lze ponechat jen čistou vodu. Bezdotykový CoolBar je navíc opatřen pohybovými senzory pro výdej a splňuje tak nejprísnější hygienická opatření.

Typy:

- Cool bar 4 (ID 566693)
- Cool bar 4 Bezdotykový (ID 566937)

Umístění až 3 druhů nápojů (možnost ponechání čisté vody)

Typ	Rozměry (š x h x v)	Hmotnost	Chladicí výkon	Počet nápojů	Napájení	Příkon
CoolBar 4	258 x 398 x 428 mm	20 kg	24 l / h	3	230V/50Hz	280 W
CoolBar bezdotykový	258 x 398 x 428 mm	20 kg	24 l / h	3	230V/50Hz	280 W



spolehlivý průtokový ohřev

## BIOGENA HOTBAR

HotBar je ideálním řešením pro přípravu a výdej horkých koncentrátů či vody. Konstrukce umožňuje připojení na zdroj pitné vody. Přístroj je vybaven dvěma tryskami pro výdej různých typů či příchutí koncentrátů. Třetí tryska slouží k výdeji horké vody.

Typ:

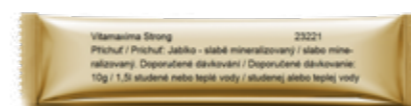
- Biogena HotBar (ID 566297)

Umístění 2 druhů nápojů a horké vody

Typ	Rozměry (š x h x v)	Hmotnost	Počet nápojů	Napájení	Příkon
HotBar	278 x 450 x 410 mm	20 kg	2 + voda	230V/50Hz	2000 W

minerální látky

praktické jednorčcové balení na 1,5 l nápoje



teplý i studený nápoj

Neobsahuje více než 6,5% hmotnosti cukru

dodaná hodnota mineralizace 210 mg/l - slabá mineralizace

## VITAMAXIMA STRONG

Při práci v horku dochází v důsledku termoregulačních pochodů v organismu ke ztrátám tekutin a solí zejména pocením a dýcháním. Tyto ztráty jsou závislé na výši fyzické námahy, na použitém oděvu a na klimatických podmínkách, které jsou charakterizovány teplotou, rychlostí proudění vzduchu a relativní vlhkostí. Ochranný nápoj Vitamaxima Strong doplňuje zpět potřebné minerály a látky, které pomáhají udržovat organismus v kondici.

Příchutě:

- Vitamaxima Strong s příchutí Grep (ID 23220)
- Vitamaxima Strong s příchutí Jablko (ID 23221)
- Vitamaxima Strong s příchutí Pomeranč (ID 23222)
- Vitamaxima Strong s příchutí Limetka (ID 23225)
- Vitamaxima Strong s příchutí Malina (ID 23226)

	Hmotnost / obsah	Hotového výrobku	Ks v bal	Bal v kt	Minimální prodejní množství	Trvanlivost (měs.)
Všechny příchutě	7,5 g	1,5 l	5	40	kt	15



**ZAŽIJTE**  
kouzelné chvíle

# Majestic Tea®

## BIOGENA MAJESTIC TEA

Prémiové čaje plné rozmanitých chutí a vůní pro chvíle pohody i slavnostních okamžiků.

Příchutě:

- Hruška & Yerba Maté (ID 5800187V)
- Noni & Švestka (ID 5800100V)
- Aloe Vera & Ostružina (ID 5800101V)
- Goji & Limetka (ID 5800102V)
- Acerola & Květ bezu (ID 5800103V) **DOPRODEJ**
- Zelený čaj & Heřmáněk (ID 5800171V) **DOPRODEJ**
- Malina & Camu Camu (ID 5800173V)
- Mango & Růže (ID 5800184V)
- Zázvor & Mandarinka (ID 5800195V)
- Zimní punč (ID 5800176V)
- Majestic Tea Maxi (ID 5800227V)



	Počet porcí	Ks v kt	Minimální prodejní množství	Trvanlivost (měs.)
Všechny příchutě	20	12	ks	24
Majestic Tea Maxi	60	28	ks	24

# Fantastic Tea®

## BIOGENA FANTASTIC

Variace ovocných a bylinných čajů v novém balení. Vychutnejte si tradiční kombinace příchutí.

Příchutě:

- Jahoda & Ginkgo (ID 5800300V)
- Borůvka & Rakytník (ID 5800301V)
- Jablko & Echinacea (ID 5800302V)
- Malina & Ostružina (ID 5800303V)
- Lesní plody (ID 5800304V)
- Červený pomeranč (ID 5800305V)
- Earl Grey (ID 5800308V)
- Green Tea Jasmine (ID 5800309V)
- Fruit Mix (ID 5800310V)
- BioĚena Fantastic Maxi (ID 5800186V)



	Počet porcí	Ks v kt	Minimální prodejní množství	Trvanlivost (měs.)
Všechny příchutě	20	12	ks	24
BioĚena Fantastic Maxi	64	23	ks	24

Tea<sub>2</sub>OBIOGENA TEA<sub>2</sub>O

Luxusní ovocné porcované čaje s obsahem bylin nejvyšší kvality.

Příchutě:

- Tea<sub>2</sub>O Mango & Broskev (ID 5800197V) **DOPRODEJ**
- Tea<sub>2</sub>O Jahoda & Echinacea (ID 5800198V) **DOPRODEJ**
- Tea<sub>2</sub>O Borůvka & Ženšen (ID 5800199V) **DOPRODEJ**
- Tea<sub>2</sub>O Maxi (ID 5800200V)



	Počet porcí	Ks v kt	Minimální prodejní množství	Trvanlivost (měs.)
Tea <sub>2</sub> O Maxi	60	24	ks	24
Ostatní příchutě	20	12	ks	24

## Bioĝena®

## BIOGENA DINOTEA

Ve spolupráci s DinoParkem jsme pro vás připravili exkluzivní řadu ovocných a bylinných čajů v hravém designu. Navštivte spolu s DinoTea dávnou minulost. Dinosauří svět vykouzlí úsměv a rozzáří oči každého DinoFandy. V balení najdete: Lesní plody, Mango & Broskev, Jahoda & Echinacea, Borůvka & Rakytník, Červený pomeranč, Malina & Ostružina.

Druhy:

- DinoTea Jahoda & echinacea (ID 5800226V)
- DinoTea Maxi (ID 5800228V)



	Počet porcí	Ks v kt	Minimální prodejní množství	Trvanlivost (měs.)
Jahoda & Echinacea	20	12	ks	24
DinoTea Maxi	60	28	ks	24

## Bioĝena®

## BIOGENA WELLNESS SELECTION

Kolekce unikátních čajových směsí, které vám obohatí život o to, co tělo a mysl potřebují, v jednom harmonickém šálku. Představujeme vám novou řadu Wellness čajů Bioĝena z vybraných rostlin, bylin a koření. Pečlivě zvolené ingredience v šesti vyvážených směsích poskytují četné benefity pro vaše tělo i mysl.

Příchutě:

- Bioĝena Boost energy (ID 5800313V)
- Bioĝena Bright detox (ID 5800312V)
- Bioĝena Body balance (ID 5800314V)
- Bioĝena Brave man (ID 5800316V)
- Bioĝena Bedtime harmony (ID 5800311V)
- Bioĝena Beautiful lady (ID 5800315V)



## Na probuzení

Směs pro přípravu čaje se zeleným čajem, yerbou maté a guaranou.



## Čistá a zářivá mysl

Směs pro přípravu čaje s kopřivou, mátou, yerbou maté a vřesem.



## Pro pocit lehkosti

Směs na přípravu čaje s fenyklem, meduňkou a šalvějí.



## Pro silného muže

Směs pro přípravu čaje s kolvičником, guaranou a ženšenem.



## Relaxace a uvolnění

Směs pro přípravu čaje s meduňkou, levandulí a třezalkou.



## Pro krásnou ženu

Směs pro přípravu čaje s kotvičником, moringou a ženšenem.



	Počet porcí	Ks v kt	Minimální prodejní množství	Trvanlivost (měs.)
Bioĝena Wellness Selection	20	12	ks	24

**Biogena**<sup>®</sup>**BEAUTEA**

Speciálně pro něžné pohlaví jsme vyvinuli unikátní bylinné čajové směsi, které vás budou doprovázet po celý den od ranního probuzení až po zklidnění před spánkem. Dopřejte si vyvážené kombinace bylin a udělejte dobře svému tělu i duši. Čaje jsou navíc baleny v designovém balení, které zaujme nejen ženu. V kolekci najdete: Probuzená, Lehká, Svěží, Uvolňená, Vyrovnaná, Zářivá.

**Druh:**

- Biogena Beautea (ID 5800229V)

**Probuzená** - Pro čilý start dne a dobré ráno. Pro psychickou stimulaci, probuzení a osvěžení těla. **Lehká** - Pro pocit lehkosti a jemnosti. Proti zadržování vody v těle a osvěžení mysli. **Svěží** - Pro pocit čisté a svěží mysli. Pro očistu mysli a vylučování vody z těla. **Uvolňená** - Pro večerní relaxaci a uvolnění. Pro celkovou regeneraci organismu a kvalitní spánek. **Vyrovnaná** - Pro dobrou náladu a pozitivní myšlenky. Pro psychickou pohodu a zklidnění mysli. **Zářivá** - Pro krásnou a prozářenou pleť. Pro vyživenou, prozářenou a tonizovanou pleť.



	Počet porcí	Ks v kt	Minimální prodejní množství	Trvanlivost (měs.)
Biogena Beautea	60	28	ks	24

**Biogena**<sup>®</sup>**BIOGENA BEAUTY SPA**

Užijte si spa den z pohodlí domova. Zrelaxujte ve voňavé koupeli, uvolněte organismus a navodíte si pozitivní náladu. Koupele jsou vyvinuty s ohledem na citlivou ženskou pokožku, ale voňavou lázeň si užijí i muži. Navíc v praktickém designovém balení, když hledáte maličkost, která potěší.

**Druhy:**

- Beauty spa koupel meduňková (ID 5851416V)
- Beauty spa koupel levandulová (ID 5851417V)
- Beauty spa koupel heřmánková (ID 5851418V)
- Beauty spa koupel ovesná (ID 5851419V)
- Beauty spa koupel povzbuzující (ID 5851420V)
- Beauty spa koupel pěstící (ID 5851421V)



	Hmotnost	Ks v kt	Minimální prodejní množství	Trvanlivost (měs.)
Beauty spa koupel meduňková	20 g	50	ks	24
Beauty spa koupel levandulová	20 g	50	ks	24
Beauty spa koupel heřmánková	20 g	50	ks	24
Beauty spa koupel ovesná	50 g	50	ks	24
Beauty spa koupel povzbuzující	50 g	50	ks	24
Beauty spa koupel pěstící	50 g	50	ks	24

**KONTAKTY****ag foods**  
experience & innovation**AG FOODS Group a. s.**

Košíkov 72,  
595 01 Velká Bíteš, CZ  
T+420 566 503 011  
F+420 566 503 012

Zákaznická linka: 800 627 653  
info.cz@agfoods.eu  
E-shop: shop.agfoods.eu  
www.agfoods.eu

**Libor Vymyslický**

725 483 024  
libor.vymyslicky@agfoods.eu  
Group Sales Force Manager

**Lukáš Nachtmann**

724 614 802  
lukas.nachtmann@agfoods.eu  
Key Account Manager

**Roman Havel**

606 618 704  
roman.havel@agfoods.eu  
Key Account Manager

**Petr Kocina**

602 222 813  
petr.kocina@agfoods.eu  
Jihočeský (TA, PI, ST, PT, CK, CB)

**Josef Kaválek**

724 614 804  
josef.kavalek@agfoods.eu  
Královehradecký, Pardubický,  
Liberecký, (HK, RK, NA, PU, UO, TU)

**Milan Havlík**

724 614 809  
milan.havlik@agfoods.eu  
(KO, KH, BN, PY, JC, MB, NB)

**Jana Drápelová**

606 692 295  
jana.drapelova@agfoods.eu  
Jihomoravský, Olomoucký,  
(BM, BI, BK, ZN, VY, PV)

**Tomáš Valo**

724 614 835  
tomas.valo@agfoods.eu  
Liberecký, Ústecký (LB, CL, JN, DC,  
UL, SM)

**Štěpán Holenda**

728 933 756  
stepan.holenda@agfoods.eu  
Vysočina (ZR, TR, JI, PE, JH)

**Marek Bačík**

724 614 800  
marek.bacik@agfoods.eu  
Jihomoravský, Zlínský (BV, HO, ZL,  
UH, KM, PR, VS)

**Luboš Havlice**

728 426 555  
lubos.havlice@agfoods.eu  
Ústecký (TP, LT, MO, LN, CV, ME)

**Tomáš Novotný**

724 614 811  
tomas.novotny@agfoods.eu  
Praha 1, 3, 7, 8, 9, 11, 14, 15, 18, 19,  
20, 21, 22

**David Bačík**

724 614 801  
david.bacik@agfoods.eu  
Jihomoravský, Zlínský (BV, HO, ZL,  
UH, KM, PR, VS)

**Petr Ptáček**

602 796 690  
petr.ptacek@agfoods.eu  
Moravskoslezský (OV, KI, OP,  
BR, JE, NJ, FM)

**Martina Ernestová**

724 614 826  
martina.ernestova@agfoods.eu  
Praha 2, 4, 5, 6, 10, 12, 13, 16, 17

**Zbyněk Šobíšek**

606 405 324  
zbynek.sobisek@agfoods.eu  
Karlovarský (KV, CH, SO, TC, DO,  
KT)

**Daniel Procházka**

724 614 806  
daniel.prochazka@agfoods.eu  
Pardubický, Vysočina (SY, CR, HB,  
SU, OC)

**Antonín Klenot**

724 614 810  
antonin.klenot@agfoods.eu  
Plzeňský, Středočeský (PJ, PS,  
PM, RA, BE, PB, RO, KL)

# fruity garden pure

## pro přípravu 100% džusu



Vyzkoušejte unikátní ovocné koncentráty pro přípravu **100% ovocné šťávy**.  
V naší nabídce najdete jak praktické balení **Bag in Box**, které lze snadno napojit na inovativní  
bezdotykovou technologii **CoolBar**, tak i **0,72 l** balení ve skleněných lahvích.

## Objevte všechny příchutě

pomeranč



jablko



tropic



řepa & jablko



grep & jablko



jablko & mrkev



NOVINKA

jablko & mango



NOVINKA