

Věčně prázdná lednice a oběd jako luxus: Růst cen nutí Čechy šetřit na zdravém stravování

21.10.2025 - | Edenred CZ

Náklady na stravování dále rostou. Řada Čechů kvůli nim šetří především na vyváženosti obědového menu. Strávníci přes poledne často vynechávají polévku i nápoj. Pokles návštěvnosti i menší ochotu utrácet registrují také sami provozovatelé. Až 67 % z nich muselo letos zdražovat. Polední menu dnes přitom vyjde v průměru na zhruba 197 Kč, návštěvníci by ale ve většině případů chtěli utratit alespoň o 30 korun méně. Výsledky rozsáhlého evropského šetření představila tisková konference „Jak se mění stravovací návyky Čechů vlivem cen?“ pořádaná Hospodářskou komorou a společností Edenred ve spolupráci se Svazem obchodu a cestovního ruchu.

Rozsáhlý mezinárodní průzkum Barometr FOOD letos odhalil, že Češi jsou při nakupování potravin stále více pod tlakem rostoucích cen. Z odpovědí od 3 540 strávníků vyplynulo, že sedm z deseti lidí nakupuje alespoň polovinu svého košíku ve slevách, přičemž každý pátý nakupuje „v akci“ prakticky všechny potraviny. Naopak pouze 6 % respondentů přiznává, že slevy pro ně nehrají žádnou roli. Z odpovědí je zřejmé, že jde o reakci na dlouhodobý tlak na rozpočty domácností. Potraviny se staly jednou z nejvíce sledovaných položek měsíčních výdajů a mnoho domácností nákupy plánuje s přesností na korunu. Až 9 % spotřebitelů se podle svých slov také řídí pouze cenou bez ohledu na složení či nutriční hodnotu.

„Tlak na domácí rozpočty je stále patrnější a lidé jsou nuceni přemýšlet o jídle jinak než dřív. V letošním průzkumu jsme se proto zaměřili i na to, jaké potraviny Češi běžně nakupují do zásoby. Ukazuje se, že domácnosti se snaží mít po ruce hlavně základní a cenově dostupné suroviny, jako jsou těstoviny, rýže, luštěniny nebo konzervy. Nejčastěji pak lidé zmiňovali kuřecí maso,“ říká Aneta Martišková, členka vedení společnosti Edenred. „Třetina domácností navíc přiznává, že mívá mezi nákupy téměř prázdnou lednici.“

Oběd jako rituál, nebo přepych?

Důraz na finanční stránku stravování se propisuje i do návštěvnosti a útraty v restauracích. „Oběd sice zůstává pro české strávníky důležitým rituálem, zároveň jde ale o položku, na které mají podle dat tendenci nejvíce šetřit,“ vysvětluje Martišková. Téměř polovina lidí považuje za „férovou“ cenu poledního menu částku mezi 121 a 160 korunami. Realita je ale jiná. Z odpovědí majitelů a provozovatelů restaurací vyplývá, že ve více než třetině podniků se průměrná útrata v době oběda pohybuje mezi 181 a 200 korunami, a dalších 30 % podniků uvádí částky mezi 126 a 180 korunami. Tento rozdíl mezi představou a skutečnými náklady potvrzují i data Edenred Restaurant Indexu. Podle nich dosáhla průměrná cena oběda v Česku v září 2025 hodnoty 197 Kč. Oproti roku 2020 tak vzrostla o 58 korun. V Praze se například běžná útrata za polední menu blíží 223 korunám.

„Ceny obědů rostou rychleji než příjmy domácností, což nutí zákazníky měnit své návyky a restaurace přizpůsobovat nabídku. Stále více lidí obědvá u počítače nebo si nosí jídlo z domova, místo aby polední pauzu využili k odpočinku a setkávání s kolegy. To je problém nejen z pohledu zdraví, ale i celkové pracovní kultury. Důležitou roli proto hrají zaměstnavatelé, kteří mohou kvalitní stravování podpořit. Dostupný a vyvážený oběd by měl zůstat přirozenou součástí pracovního dne, ne luxusem,“ říká Tomáš Prouza, prezident Svazu obchodu a cestovního ruchu ČR a viceprezident

Hospodářské komory ČR a připomíná, že podle průzkumu 56 % strávníků obědvá s kolegy, zatímco pouze 29 % volí oběd o samotě.

Na „meníčko“ nedáme dopustit

Podle průzkumu polední menu zůstává hlavním pilířem české gastronomie. Pro mnohé restaurace představuje jistotu pravidelných hostů, pro zákazníky zase cenově dostupný způsob, jak si dopřát teplý oběd mimo domov či kancelář. Až 47 % Čechů si podnik vybírá právě podle denní nabídky a celkem 78 % přihlíží k poměru ceny a kvality. Polovina restaurací zároveň potvrzuje, že většina jejich hostů si z poledního menu vybírá každý den.

Zatímco zvýhodněná denní nabídka pomáhá restauracím udržet pravidelné hosty, zároveň odhaluje, kde se šetří nejvíc. Třetina strávníků přiznává, že z finančních důvodů vynechává polévku, čtyři z deseti pití a více než polovina dezert nebo předkrm. Stejný trend potvrzují i samotní restauratéri, kteří pozorují, že lidé častěji volí menší objednávky a dávají přednost hlavnímu jídlu bez doprovodných chodů.

Ekonomické napětí kromě strávníků pocítují i podniky samotné. Třetina restaurací hlásí pokles návštěvnosti, přičemž dvě třetiny musely v posledním roce zdražit. Čtvrtina provozoven také začala používat levnější suroviny. Rostoucí ceny energií, surovin i mezd patří mezi nejčastější problémy, které podle dat Barometru FOOD trápí více než tři čtvrtiny gastronomických provozů. Přestože se část hostů k obědům mimo domov vrací, 62 % lidí přiznává, že v posledním roce návštěvy restaurací omezilo, a dalších 52 % by chodilo ještě méně často, pokud by neměli k dispozici stravenky.

„Prázdná lednice dnes může znamenat plnou čekárnu zítra. Když lidé začnou šetřit na jídle, šetří na vlastním zdraví. To, co dnes vypadá jako úspora, se zítra může promítnout do nemocnic a statistik chronických onemocnění. Onemocnění spojená s nezdravým životním stylem zodpovídají za více než 60 % všech úmrtí v Česku a zdravotní komplikace spojené s obezitou a nevyváženou stravou stojí systém přes 50 miliard korun ročně. Výživově vyvážená strava může být v Evropě až dvakrát dražší než nejlevnější, avšak nutričně chudá varianta. Dostupnost kvalitních potravin a vyvážených obědů proto není jen otázkou osobní volby, ale i společenské odpovědnosti,“ říká Matyáš Fošum, ředitel oboru ochrany veřejného zdraví a zástupce hlavního hygienika ČR Ministerstva zdravotnictví.

Šetří Češi na zdraví?

Průzkum FOOD potvrzuje, že Češi si uvědomují význam zdravého stravování, ale ekonomická situace jim často svazuje ruce. Zdravější nabídku jídel by si dnes v restauracích přálo 45 % strávníků, což je ale o 12 % méně než loni. Zájem o nutričně vyvážené pokrmy tak citelně klesá. Stejný trend potvrzují i samotné restaurace. Pouze pětina z nich letos zaznamenala vyšší poptávku po zdravějších jídlech, což je o 5 % méně než v minulém roce. Většina provozovatelů zároveň upozorňuje, že zdravější pokrmy bývají náročnější na přípravu i na kvalitu surovin, což se následně odráží v jejich ceně.

„V Česku máme pořád pocit, že jídla se dělí na dvě škatulky – ta dostupná, normální, chutná a ta „zdravá“, která vyžadují drahé suroviny a nikdo z nás je vlastně jíst nechce. To ale není pravda. Zdravá strava nevyžaduje exotické suroviny či drahé doplňky a každé jídlo, včetně naší milované české kuchyně, jde připravit tak, aby odpovídalo doporučením. Dostatek ovoce a zeleniny je možné zajistit čerstvými rajčaty, chřestem či maracujou, stejně jako rajčaty v konzervě, mraženým hráškem, zelím a mrkví. Zdrojem bílkovin je prémiové hovězí i hnědá čočka a fazole v konzervě, podobně příjem ryb je možné naplnit lososem i sardinkami v konzervě. Není třeba investovat do drahých produktů, spíše si osvojit základní pravidla a ta se snažit konzistentně držet,“ říká Eliška Selinger, nutriční epidemioložka ze Státního zdravotního ústavu.

<https://www.edenred.cz/tiskove-zpravy/vecne-prazdna-lednice-a-obed-jako-luxus-rust-cen-nuti-cechy-setrit-na-zdravem-stravovani>