

Zdravé stravování pohledem restaurací

27.3.2026 - | Edenred CZ

Češi chtějí obědovat lépe než dřív. V mezinárodním průzkumu Barometr FOOD to uvedlo až 40 % z nich. Restaurace ale zvýšení poptávky po zdravých jídlech registrují jen v 19 % případech. Na vině mohou být ceny poledního stravování. Ty sice podle Edenred Restaurant Indexu již několik měsíců stagnují, přesto v mnoha městech dosahují i na více než 200 korun za jedno menu. Až 72 % restaurací navíc potvrzuje, že příprava zdravých jídel je z hlediska nákladů vyjde draž. Ačkoliv se nabídka zdravých, vegetariánských či dietních pokrmů rozšiřuje, jejich samotná přítomnost v menu nestačí. V rozhodování strávníků hrají roli faktory jako je především cena, čas, praktičnost nebo zvyk. Naopak zdraví nebo vyváženost pokrmu mají mnohem menší váhu.

V únoru se průměrná cena oběda vyšplhala až na 198,7 korun. Jde o mírný pokles od prosince, kdy dosahovala 199 korun. Ještě před rokem se přitom Češi stravovali průměrně za 193,60 korun, v roce 2024 dokonce za 186 korun. Co však napříč uplynulými roky zůstalo beze změny je skutečnost, že nejdražší se Češi i během letošního února stravovali v Praze (223,70 Kč) a v Brně (211,60 Kč). Za obědové menu ušetřili naopak nejvíce v Olomouci (175,90 Kč) a ve Zlíně (176,90 Kč). Právě Zlín ale zároveň vykazuje i nejvyšší kumulovaný nárůst cen oproti loňskému roku (4,8 %), hned za ním najdeme Liberec (3,8 %), Ústí nad Labem (3,7 %) a Ostravu (3,7 %).

„Na rozdíl od turbulentního období na konci pandemie, kdy ceny rostly měsíčně i o více než dvě koruny, sledujeme v posledních letech výrazně pomalejší zdražování poledního menu. Ačkoliv meziroční růst spíše stagnuje, neznamená to, že cenovky v jednotlivých regionech zůstaly beze změny. Celorepublikově se meziročně zvedly zhruba o dvě a půl procenta,“ popisuje situaci Aneta Martišková, členka vedení společnosti Edenred, a upozorňuje přitom na rozdíly v rychlosti růstu cen napříč krajskými městy. *„Zatímco v Hradci Králové nebo Karlových Varech platíme za obědy přibližně stále stejně jako před rokem, v Praze nebo Zlíně si připlatíme o 6-8 Kč navíc.“*

Zdravá nabídka jídel: restaurace a strávníci ji vidí jinak

Cenová situace se přímo promítá do zdravé nabídky v restauracích. Provozovatelé do svých menu zdravější a vyváženější pokrmy čím dál častěji zařazují, a to navzdory tomu, že je příprava těchto jídel podle 71 % restaurací citelně dražší a pro bezmála polovinu z nich také náročnější. Mezinárodní průzkum Barometr FOOD odhalil, že až 42 % restaurací si myslí, že zdravější nabídku by zákazníci mohli ocenit. Problém ale nastává na straně strávníků. Jen 19 % restaurátorů totiž zaregistrovalo, že by se poptávka po zdravých a vyvážených jídlech skutečně zvýšila. A to navzdory tomu, že ve stejném průzkumu až 40 % strávníků uvedlo, že se snaží jíst zdravěji než před rokem. Výsledky tak poukazují nejen na nesoulad mezi tím, co Češi deklarují, a jejich reálným chováním – ale také na chybějící osvětu na poli zdravého stravování.

„Často se mluví o tom, že chceme jíst zdravěji. Naše data z provozu ale potvrzují, že při výběru oběda stále rozhoduje cena, zvyk a rychlost. Hosté si kvůli rostoucím nákladům pečlivěji vybírají, kam své peníze investují. Od období před pandemií vzrostla průměrná cena oběda zhruba o polovinu a v Praze i středních Čechách už stabilně atakuje 220 korun. Hosté jsou na tyto ceny citliví a v poledne preferují tradiční jídla jako řízek nebo guláš s jasným poměrem ceny a sytosti. Digitalizace a rychlost platby se tak stávají nezbytností, hosté zkrátka za své peníze očekávají efektivní servis bez čekání,“ říká Lukáš Kovač, Zakladatel společnosti Qerko.

Průzkum FOOD se zaměřil také na to, jaké pojmy či vlastnosti si restauratéři se „zdravější nabídkou“

nejčastěji spojují. Na předních příčkách se umístil vyšší obsah zeleniny (80 %) a menší obsah tuku (70 %). Důležitá je podle provozovatelů ale také čerstvost produktů (66 %) nebo nižší obsah soli (64 %). Naopak za méně důležité faktory považují majitelé restaurací třeba velikost porce (26 %) nebo příslušné označení v jídelním lístku (28 %).

Z pohledu zákazníků zůstává klíčovým faktorem cena. Ta je rozhodující při výběru stravovacího zařízení až pro 95 % z nich. Přibližně 62 % respondentů v průzkumu také uvedlo, že vlivem cen snížili v poslední době počet návštěv. Jen 20 % lidí chodí do restaurací stále stejně často.

Naproti tomu faktory týkající se kvality a vyváženosti nabízených pokrmů hrají u zákazníků jen okrajovou roli. Výživovou hodnotu jídel obvykle považuje jen bezmála 19 % respondentů. Ještě méně Čechů (13 %) pak věnuje pozornost kalorickému složení pokrmů. *„Jak se dnes Češi stravují už neurčuje pouze nutriční hodnota, složení či kvalita, ale zejména finanční dostupnost. Sami respondenti v našem průzkumu přiznávají, že když dojde na finanční náklady, zdraví jde stranou. To bohužel potvrzují i samotné restaurace a jejich provozovatelé,“* doplňuje Martišková.

Dočkáme se změny?

Chvályhodně Češi nedopadnou ani při srovnání se svými sousedy. Zatímco u nás očekává zdravější nabídku od restaurací 45 % strávníků, na Slovensku a v Polsku je to bezmála 70 %, v Rakousku pak dokonce 78 %. Závěry Barometru FOOD ale poukazují také na možná východiska a potenciál ke zlepšení. Ačkoliv k tomu, aby změnil svůj jídelníček směrem ke zdravější nabídce obvykle strávníky přimějí až zdravotní problémy, řada z nich uvedla jako motivátory také zlepšení fyzické kondice nebo rozmanitost jídelníčku.

„Pokud chceme skutečně Čechy motivovat ke změně stravovacích návyků, nesmíme jen strašit a naléhat. Klíčové je, aby ve veřejném prostoru zaznívaly i pozitivní argumenty a přínosy toho, když občas ve stravování záměrně upřednostníme své zdraví nad pohodlím,“ říká Aneta Martišková. *„Ruku v ruce s edukací by ale měla jít také systémová změna, ať už je to podpora pravidelného stravování skrze zaměstnavatele, nebo například zajištění transparentnější cenové politiky skrze evidenci tržeb, která se již v současnosti v politické rovině řeší.“*

<https://www.edenred.cz/tiskove-zpravy/zdrave-stravovani-pohledem-restauraci>