



Naše č. j.: UT-10478/2020
Naše sp. zn.: UT-10478/2020/01
Smlouvy různé / V / 5

SMLOUVA O ZAJIŠTĚNÍ DODÁVKY CHLAZENÉ STRAVY

Česká republika – Správa uprchlických zařízení Ministerstva vnitra
organizační složka státu, se sídlem Lhotecká 559/7, 143 01 Praha 12,
poštovní schránka P. O. BOX 110, 143 00 Praha 4,
doručovací adresa: Zařízení pro zajištění cizinců Balková, Balková 2, Tis u Blatna, 331 65 Žihle,
IČ: 604 98 021,
bankovní spojení: ČNB Praha 1, č.ú.: 52626881/0710,
zastoupena ředitelem Mgr. et Mgr. Pavlem Bacíkem
(dále jen „*odběratel*“)

a

Plzeňské stravování s.r.o.
společnost zapsána v OR vedeném KS v Plzni., oddíl C, vložka 31668,
IČ: 044 11 943, DIČ: CZ04411943,
se sídlem Brožíkova 2615/16, 301 00 Plzeň,
bankovní spojení: ČSOB, a.s., č.ú.: 271847756/0300,
zastoupena jednatelkou Annou Seifertovou
(dále jen „*dodavatel*“)

Na základě veřejné zakázky s názvem „Dodávka chlazené stravy do ZZC Balková červen – říjen 2020“ vedené pod č.j. UT-08052/2020 (systémové číslo: N006/20/V00007256) uzavírají výše uvedené smluvní strany v souladu s ustanovením § 1746 odst. 2 zákona č. 89/2012 Sb., Občanský zákoník, v platném znění (dále jen „občanský zákoník“) tuto:

smlouvu o zajištění dodávky chlazené stravy

Čl. I.

Předmět smlouvy

1. Předmětem této smlouvy je závazek dodavatele zajišťovat pro odběratele dodávky šokově chlazené stravy včetně nápojů a zamraženého pečiva, zamražených jednotlivých porcí, celodenních balíčků a zajištění mimořádných dodávek ohřáté stravy (v případě mimořádných událostí) do Zařízení pro zajištění cizinců Balková a závazek odběratele zaplatit dodavateli za řádné a včasné poskytnutí dodávek níže specifikovanou cenu.
2. Strava bude dodávána na základě objednávek odběratele v souladu s čl. V. této smlouvy.



Čl. II.

Specifikace dodávané stravy

1. Dodávaná šokově chlazená strava bude mít trvanlivost (použitelnost) nejdéle 5 dní ode dne výroby.
2. Dodávané mražené jednotlivé porce budou mít minimální trvanlivost 80 dní ode dne dodání do ZZC.
3. Jednotlivé porce hlavního jídla budou baleny v balení GN1/1, polévky v balení GN2/1.
4. Strava se bude skládat ze:
 - a) snídaně s nápojem.
 - b) oběda polévka, hlavní jídlo s nápojem a příloha ve formě ovoce, zeleniny, kompotu, zeleninového salátu či dezertu (min. 4x týdně).
 - c) večeře – hlavní jídlo s nápojem.
 - d) popř. náhradní mražené stravy, dietní stravy (č. 2, 4, 9, 10) nebo celodenní stravných balíčků.
5. Nápoje budou dodávány ve formě dostatečného množství surovin k jejich přípravě (granulát, sypaný čaj, šťávy apod.), popřípadě formou balených nápojů v plastových obalech.
6. Čerstvé ovoce nebo zelenina bude dodávána pro den následující po závozu, v ostatní dny formou konzervovaných potravin (konzervovaná zelenina, kompoty, saláty). Dezert pouze formou trvanlivého pečiva (horalky, perníčky apod.).
7. Čerstvé potraviny určené k snídani (pomazánky, krájené salámy, krájené sýry, saláty apod.) budou dodávány v hygienickém balení pro den následující po závozu. V ostatní dny pouze formou trvanlivých potravin.
8. Strava bude dodávána zachlazená, balená po jednotlivých porcích do 10 ks objednaného množství kategorie stravy nebo v gastronádobách při objednávce nad 10 ks, vždy ve formě vhodné k přípravě v konvektomatech. V případě zamraženého rozpékaného pečiva na snídaně v dohodnutých obalech, přičemž toto balení bude splňovat nároky kladené hygienickými, právními předpisy a budou zdraví neškodná. Chléb bude dodáván krájený v originálních obalech (eventuálně v případě denního závozu nebalený a nekrájený dle dohody s odběratelem). Jednotlivé zamražené porce budou dodávány v plastových obalech vhodných k ohřevu v konvektomatech.
9. Při předání musí strava splňovat předepsanou hygienickou normu na teplotu vhodnou pro šokově chlazenou nebo mraženou stravu.
10. Zamražené jednotlivé porce a celodenní balíčky nesmějí být baleny v obalech obsahující sklo nebo plech.
11. Při přípravě stravy musí být respektovány zásady racionální výživy, nutriční hodnoty, pestrost stravy s přiměřenou časovou obměnou připravovaných druhů jídel na dobu nejméně jednoho týdne.
12. Ke každému jídlu (snídaně, oběd, večeře) bude dodáno 200 g (cca 2 plátky) chleba na strážníka bez ohledu na složení stravy.
13. Každé balení bude označeno štítkem dodavatele s uvedením názvu stravy, datem zachlazení/zamražení a datem spotřeby.
14. Dodavatel zajistí dodání přiměřeného množství prostředků na dochucení stravy (sůl, pepř, cukr apod.).

Čl. III.

Kategorie stravy a minimální gramáže

1. Kategorie dodávané stravy:
 - A. bez omezení masitých jídel,
 - B. s omezením vepřového masa (muslimská strava),
 - C. vegetariánská strava.

- D. dieta diabetická, dieta šetřící (žaludeční, jaterní), dieta s omezením tuků (onemocnění slinivky břišní), dieta neslaná šetřící (choroby srdce a cév).
- Specifikace jednotlivých typů diet dle odst. 1 bodu D tohoto článku je uvedena v příloze č. 2 smlouvy.
 - Celodenní balíček (minimálně v hodnotě stravního limitu) v kategorii A, B, C – případně podrobněji specifikován dle požadavků odběratele (např. balíček splňující podmínky pro leteckou přepravu apod.)
 - Náhradní zamražená strava – v jednotlivém balení porcí v kategorii A, B, C, D.
 - Polévka – musí splňovat podmínky pro jednotlivé kategorie uvedené v odst. 1 tohoto článku.
 - Dodavatel je povinen dodržet minimální gramáže vybraných druhů potravin:

Gramáž jedné porce masa v syrovém stavu/po tepelné úpravě:

Druh masa	Min. gramáž
Vepřová kýta	100 g / 62 g
Vepřová plec	120 g / 72 g
Vepřová pečeně	120 g / 72 g
Hovězí roštěná	100 g / 62 g
Hovězí přední	120 g / 72 g
Kuřecí s kostí	220 g / 140 g
Kuřecí bez kostí	120 g / 72 g
Rybí filé	150 g / 100 g

Druhy příloh a bezmasých jídel po tepelné úpravě:

Přílohy a bezmasá jídla	Min. gramáž
Brambory nové	250 g
Brambory vařené	300 g
Brambory kaše	300 g
Bramborový salát	300 g
Rýže	250 g
Těstoviny	250 g
Knedlíky houskové/bramborové	5 plátků / 6 plátků
Luštěniny	300 g
Rizoto	350 g
Zelí hlávkové, kysané	175 g
Kapusta, špenát, mrkev – dušené	200 g
Květák smažený	200 g
Sýr smažený	120 g

Nápoje, omáčky a ostatní strava:

Druh	Min. množství
Polévka	3,0 dcl
Štáva k masu	1,5 dcl
Omáčka	2,0 dcl
Nápoj	5,0 dcl
Salát, dezert, ovoce, kompot	cca 100 g


Čl. IV. Povinnosti dodavatele

1. Dodavatel se zavazuje:
 - a) zajišťovat pro odběratele dodávky stravy za podmínek stanovených v této smlouvě,
 - b) dodržovat příslušné obecně závazné předpisy při výrobě, přepravě, skladování, konečném zpracování a expedici zejména dle systému HACCP,
 - c) průkazně evidovat přípravu stravy, která umožní náležitou kontrolu ze strany odběratele o dodržování stravních limitů, počtu objednané, dodané a odebrané stravy,
 - d) zajistit likvidaci a odvoz potravinových zbytků při dalším závozu podle platných obecně závazných předpisů – na odvoz potravinových zbytků zajistí dodavatel dostatečný počet vhodných uzavíratelných nádob s těsnícím víkem,
 - e) zajistit náhradní řešení při poruše/havárii vlastního technologického zařízení tak, aby neohrozil dodávku stravy,
 - f) v případě reklamace již dodané stravy neprodleně zajistit dodání stravy náhradní nebo v plné výši uhradit veškeré náklady spojené se zajištěním náhradní stravy ze strany odběratele.

Čl. V. Objednávání stravy

1. Strava bude objednána na základě objednávek odběratele zasláných dodavateli.
2. Objednávky činí odběratel písemně, přičemž za písemnou objednávku se považuje objednávka učiněná prostřednictvím elektronické pošty na email: info@plzen-stravovani.cz vždy s jednodenním předstihem do 10:00. Dodavatel se zavazuje potvrdit doručení objednávky do 11:00.
3. Obdobným způsobem odběratel objednává náhradní studenou stravu (popř. dietní stravu č. 2, 4, 9, 10).
4. Dodavatel předloží odběrateli ke schválení jídelní lístek (Po-Ne) na další týden nejméně se sedmidenním předstihem před jeho platností. Odběratel si vyhrazuje právo na změny v jídelníčku. V případě změny bude odběratel dodavatele informovat nejpozději do středy do 12:00. Jídelní lístek musí obsahovat podrobný rozpis stravy pro jednotlivé kategorie (A, B, C) včetně vyznačení alergenů.

Čl. VI. Místo plnění a specifikace dodání

1. Místo plnění: Zařízení pro zajištění cizinců Balková, Balková 2, Tis u Blatna, 331 65 Žihle.
2. Strava bude odběrateli předávána v ZZC na místě určeném pověřeným zaměstnancem odběratele.
3. Závozy stravy budou probíhat v pondělí, středu a pátek vždy ve stanovenou hodinu a to tak, že v pondělí bude zavezena strava na úterý a středu; ve středu strava na čtvrtek a pátek a v pátek strava na sobotu, neděli a pondělí.
4. Mimořádné závozy v případě mimořádných událostí na straně odběratele (např. neplánované odstávky el. proudu, vody, příjmu většího počtu osob apod.) budou objednávány nejpozději do 8:00 daného dne se závozem nejpozději do 17:00 daného dne. V případě mimořádného závozu má dodavatel právo navýšit cenu stravního balíčku na den o 15 %.
5. Každý závoz stravy bude potvrzen odběratelem na dodacím listě.
6. Mimořádné změny v počtu zavážených jídel a režimu budou vyřizovány operativně s kontaktní osobou dodavatele: 

Čl. VII. Stravní limit

1. Stravní limit (minimální pořizovací cena surovin) je stanoven následovně:

	Snídaně	Oběd	Večeře	Celkem
Stravní limit (pořizovací cena surovin)	26 Kč	32 Kč	30 Kč	88 Kč

2. Navýšení stravního limitu a ceny celodenní stravy na dietní stravování:
- 14 Kč na osobu a den u diety šetřící č. 2 (žaludeční, jaterní),
 - 14 Kč na osobu a den u diety s omezením tuků č. 4 (onemocnění slinivky břišní),
 - 23 Kč na osobu a den u diety diabetické č. 9,
 - 14 Kč na osobu a den u diety neslané šetřící č. 10 (choroby srdce a cév).

Čl. VIII. Cena a platební podmínky

1. V souladu s veřejnou zakázkou č.j. UT-08052/2020 a přílohou č. 1 této smlouvy - cenové nabídky dodavatele - byla stanovena cena včetně DPH v zákonné výši za 1 porci na osobu (klient odběratele):
- | | |
|--|---------|
| a) snídaně | 54 Kč, |
| b) oběd | 119 Kč, |
| c) večeře | 114 Kč, |
| d) celodenní balíček (minimálně v hodnotě stravního limitu dle čl. VII.) | 287 Kč. |

* Cena mražené stravy je účtována ve stejné výši jako cena oběda.

- Cena dle odst. 1 je konečná a obsahuje veškeré náklady dodavatele.
- Úhrada ceny za dodávky stravy bude probíhat měsíčně, a to zpětně za každý kalendářní měsíc, kdy byla strava dle této smlouvy dodávána, na základě faktury vystavené dodavatelem.
- Dodavatel vystaví fakturu a předloží ji odběrateli do 10. dne následujícího měsíce. Doba splatnosti faktury bude činit 21 dní ode dne prokazatelného doručení objednateli na fakturační adresu, která je shodná s adresou doručovací uvedenou v záhlaví smlouvy.
- Faktura musí splňovat náležitosti daňového dokladu dle platných právních předpisů včetně zákona č. 235/2004 Sb., o dani z přidané hodnoty, ve znění pozdějších předpisů. Její přílohu tvoří odběratelem potvrzený dodací list.
- V případě, že faktura nebude obsahovat některou z náležitostí dle odst. 5 nebo bude-li taková náležitost ve faktuře uvedena nesprávně, je odběratel oprávněn dodavateli fakturu ve lhůtě její splatnosti vrátit. Do doby doručení opravené faktury se odběratel nenačází v prodlení. Po doručení opravené faktury odběrateli počíná běžet nová lhůta její splatnosti.
- Odběratel hradí fakturovanou částku bezhotovostním převodem na bankovní účet dodavatele uvedený na vystavené faktuře.
- Odběratel nebude poskytovat žádné zálohy a nebude hradit dodavateli úhradu za služby poskytnuté nad rámec rozsahu stanoveného touto smlouvou.


Čl. IX. Úrok z prodlení a smluvní pokuta

- V případě prodlení odběratele s úhradou faktury dle čl. VIII. odst. 4 je dodavatel oprávněn požadovat zaplacení úroku z prodlení v zákonné výši.
- V případě, že dodavatel poruší některou z povinností stanovenou v čl. IV. je odběratel oprávněn uplatnit na dodavateli smluvní pokutu ve výši 5 000 Kč, a to za každé jednotlivé porušení.
- Smluvní pokuta a úroky z prodlení jsou splatné do 10 dnů ode dne jejich písemného uplatnění.

4. Zaplacením smluvní pokuty není dotčen nárok odběratele na náhradu škody.

Čl. X.

Povinnost mlčenlivosti a ochrana osobních údajů

1. Dodavatel se zavazuje zachovávat ve vztahu k třetím osobám mlčenlivost o informacích, které při plnění této smlouvy získá od odběratele, nezprostit-li ho odběratel této povinnosti.
2. V případě, že při plnění předmětu této smlouvy přijde dodavatel do styku s osobními údaji odběratele, zavazuje se k jejich ochraně v souladu s nařízením Evropského parlamentu a Rady (EU) 2016/679 ze dne 27. dubna 2016 o ochraně fyzických osob v souvislosti se zpracováním osobních údajů a o volném pohybu těchto údajů a o zrušení směrnice 95/46/ES (dále jen „nařízení“) a souvisejícími vnitrostátními předpisy.
3. Dodavatel bere na vědomí, že odběratel jakožto správce nakládá v souvislosti s uzavíráním smlouvy či plněním vyplývajícím z této smlouvy s jeho osobními údaji podle nařízení a vnitrostátních předpisů. Zejména se jedná o identifikační a adresní údaje. Odběratel zpracovává osobní údaje dodavatele bez potřeby souhlasu na základě nezbytnosti pro plnění smlouvy. Podrobné informace o zpracování osobních údajů jsou dostupné na internetových stránkách www.suz.cz, případně je možno o ně požádat elektronicky na adrese  či písemně na adrese uvedené v záhlaví smlouvy.
4. Povinnost dle odst. 1 a 2 tohoto článku platí bez ohledu na ukončení účinnosti této smlouvy. V případě porušení této povinnosti dodavatel odpovídá za škodu tímto porušením vzniklou.

Čl. XI.

Ukončení smluvního vztahu

1. Odběratel je oprávněn od této smlouvy odstoupit v případě, že dodávaná strava opakovaně nesplňuje kvantitativní a kvalitativní požadavky stanovené v čl. II. a III.
2. Smluvní strana je oprávněna od této smlouvy odstoupit v případě, že druhá smluvní strana podstatným způsobem poruší některou ze svých povinností dle této smlouvy.
3. Dodavatel je oprávněn od této smlouvy odstoupit v případě, že odběratel bude dle čl. VIII. odst. 4 s úhradou faktury v prodlení po dobu delší než 60 kalendářních dnů.
4. Odstoupení od této smlouvy se děje písemným projevem vůle odstupující strany formou doporučeného dopisu nebo datové zprávy zaslané do datové schránky a nabývá účinnosti dnem doručení druhé smluvní straně. V případě, že doporučený dopis o odstoupení nebude adresátem převzat, má se za to, že byl doručen uplynutím pátého dne po jeho uložení u poskytovatele poštovních služeb.
5. Účinky odstoupení nastávají okamžikem doručení oznámení druhé smluvní straně.
6. Tuto smlouvu lze písemně vypovědět i bez udání důvodu s výpovědní dobou dva měsíce. Výpovědní doba začíná běžet prvním dnem měsíce následujícího po doručení výpovědi druhé smluvní straně.
7. Tuto smlouvu lze ukončit na základě písemné dohody obou smluvních stran.

Čl. XII.

Závěrečná ustanovení

1. Tato smlouva se uzavírá na dobu určitou od 1.6.2020 do 31.10.2020.
2. Tato smlouva nabývá platnosti dnem podpisu smluvních stran a účinnosti dnem zveřejnění v registru smluv dle zákona č. 340/2015 Sb., o zvláštních podmínkách účinnosti některých smluv, uveřejňování těchto smluv a o registru smluv (dále jen „zákon o registru smluv“).
3. Smluvní strany souhlasí se zveřejněním smlouvy v registru smluv, dle zákona o registru smluv. Zveřejnění provede odběratel.

4. Tato smlouva je vyhotovena ve dvou výtiscích s platností originálu, z nichž každá ze smluvních stran obdrží po jednom výtisku.
5. Ve vztazích touto smlouvou založených, avšak výslovně neupravených, se smluvní strany řídí občanským zákoníkem.
6. Doručovacími adresami pro poštovní zásilky se rozumí adresy uvedené v záhlaví této smlouvy. V případě změny adresy je účastník, u něhož ke změně adresy došlo, povinen tuto změnu písemně sdělit druhé straně doporučeným dopisem nebo datovou zprávou zaslanou do datové schránky. V případě nesplnění této povinnosti se doručovací adresou rozumí posledně uvedená adresa a na této adrese platí, že dopis se považuje za doručení uplynutím pátého dne ode dne jeho uložení u poskytovatele poštovních služeb.
7. Smluvní strany určují pro vzájemný styk a zabezpečování povinností vyplývajících z této smlouvy tyto odpovědné osoby:
na straně odběratele: [REDACTED]
na straně dodavatele: [REDACTED]
8. Stane – li se některé ustanovení této smlouvy neplatným nebo neúčinným, platnost či účinnost ostatních ustanovení smlouvy tím zůstává nedotčena.
9. Jakékoliv změny této smlouvy mohou být provedeny pouze v písemné formě vzestupně číslovanými dodatky podepsanými oběma smluvními stranami.
10. Smluvní strany prohlašují, že si tuto smlouvu přečetly, že rozumí jejímu obsahu a že tento obsah odpovídá jejich pravé a svobodné vůli prosté omylu, což níže stvrzují vlastnoručními podpisy svých zástupců.

Přílohy: č. 1 Cenová nabídka dodavatele ze dne 20.4.2020
č. 2 Dietní opatření

V Praze dne 18/5/2020



Mgr. et Mgr. Pavel Bacík
ředitel SUZ MV
(odběratel)

V Plzni dne 18/5/2020



Anna Seifertová
jednatelka Plzeňské stravování s.r.o.
(dodavatel)



Příloha č. 1 smlouvy o zajištění dodávky stravy

Strava/klient	Cena za 1 kus bez DPH	Cena za 1 kus včetně DPH	Cena za předpokládaný odběr 45 ks stravy/den včetně DPH	Cena za předpokládaný odběr 45 ks stravy/153 dní včetně DPH
Snídaně + nápoj	46,96 Kč	54,00 Kč	2 430,00 Kč	371 790,00 Kč
oběd + nápoj	103,48 Kč	119,00 Kč	5 355,00 Kč	819 315,00 Kč
večeře + nápoj	99,13 Kč	114,00 Kč	5 130,00 Kč	784 890,00 Kč
Cena celkem	249,57	287,00	12915,00	1975995,00
Nabídková cena za předpokládaný rozsah (hodnotící kritérium)				



DIETNÍ OPATŘENÍ

DIETA ŠETŘÍCÍ č. 2

Základem je nenadýmavá, lehce stravitelná, pestrá strava.

MASO:

libové – hovězí zadní, vepřová kýta, libová slepice, kuře, krůta

ryby – sladkovodní i mořské

vnitřnosti – játra drůbeží

uzeniny – libová šunka, libové dietní párky, šunkový nebo dietní salám

MLÉKO:

může se podávat jako samostatný pokrm, vhodné jsou zakysané mléčné výrobky

MLÉČNÉ VÝROBKY:

jogurt bílý, termix, přibináček, tvaroh měkký i tvrdý, nízko i plnotučné

sýry-tvrdé, strouhané nebo celé plátky, nesmějí se tepelně zpracovávat

VEJCE:

pouze ve formě pomazánky, max. 2 vejce na den

TUKY:

čerstvé máslo, rostlinné tuky, nejvhodnější jsou rostlinné oleje

SACHARIDOVÉ POTRAVINY:

Cukr a med přiměřeně. Mouka hladká, hrubá, polohrubá, ovesné vločky, krupice. Kroupy a krupky lisujeme.

Příkrmy- brambory, bramborová kaše, těstoviny, rýže, knedlík jemný houskový i bramborový, noky, halušky.

OVOCE:

čerstvé, kompotované, zmrazené, sušené

nedoporučuje se: brusinky, angrešt, rybíz, hrušky, kdoule, jeřabiny, datle, fíky, kokos, ořechy, mandle, mák

ZELENINA:

mrkev, celer, petržel, černý kořen, pastinák, špenát, sterilovaná fazolka, hrášek, hlávkový salát, čínské zelí, květák, brokolice

nedoporučuje se: okurky, paprika, ředkvička, kapusta, zelí, česnek, cibule

KOŘENÍ:

kyselíme menším množstvím octa, citronovou šťávou, citronový džus

nedoporučuje se: bujon, maggi, pepř

PEČIVO:

rohlíky, housky, veka, netučná vánočka, mazanec, bílý chléb, dětské piškoty, suchary, loupáčky bez máku

DIETA S OMEZENÍM TUKŮ č. 4

Nejsou zde zařazeny potraviny, které mají vyšší obsah cholesterolu, je plnohodnotná, lehce stravitelná.

MASO:

libové - hovězí zadní, vepřová kýta, slepice, kuře, krůta

ryby – netučné, sladkovodní i mořské

uzeniny – libová šunka, párky drůbeží, salám dietní, salám drůbeží

MLÉKO:

nízkotučné egalizované, mléko nepodáváme jako samostatný pokrm, vhodné jsou zakysané mléčné výrobky – biokys, podmáslí, kefirové mléko, jogurtové mléko

MLÉČNÉ VÝROBKY:

jogurt bílý, termix, tvaroh měkký i tvrdý nízkotučný

sýry – tavené do 30% t. v s. bez pikantních příchutí, tvrdé, strouhané, vhodné

jsou tvarohové sýry

VEJCE:

bílky neomezeně, žloutky 1 ks na den, nepodáváme jako samostatný pokrm, pouze na přípravu pokrmů

TUKY:

povoleno max. 55g tuku na den -- volný tuk max. 35g a v potravinách 20 g
čerstvé máslo, náhradní máslo – pomazánkové máslo, perla, rama, flora
jednoduché rostlinné oleje (slunečnicový, řepkový, olivový)

SACHARIDOVÉ POTRAVINY:

Cukr a med přiměřeně. Mouka hladká, hrubá, polohrubá, ovesné vločky – po úpravě mix, krupice. Kroupy a krupky lisujeme.

Příkrmy – brambory, bramborová kaše, těstoviny, jemné nudle, rýže, knedlík
dietní – nesmí být kypřen droždím, krupicové, moučné noky.

Těsto piškotové, moučné, tvarohové, odpalované, spařované, krupicové.

PEČIVO:

Bílé, starší, vodové, netučné rohlíky nebo veka, starší netučná vánočka nebo mazanec, piškoty. Pečivo nesmí mít posypku.

OVOCE:

syrové – jablka, meruňky, broskve dobře vyztalé

tepelně upravené – jablka, meruňky, broskve, třešně, višně, švestky, ryngle

jižní ovoce -- banány, mandarinky, pomeranče, grapefruity

ZELENA:

mrkev, celer, petržel, pastinák, černý kořen, mladá brukva, mladý květák a hrášek jen v malém množství, dýně, patisony, špenát, fazolka, rajčata, hlávkový salát, červená řepa, rajský protlak, rajčatová šťáva, dýně jako dušené zeli

KOŘENÍ:

pažitka, petrželka, kopr, mladá celerová nať, libeček, bazalka, saturejka, majoránka, drcený kmín, vývar z bobkového listu, vývar z hub, citronová a pomerančová šťáva, pomerančová kůra, vanilkový cukr

DIETA DIABETICKÁ č. 9

Zásadou je vyloučit potraviny s volnými koncentrovanými cukry (sacharidy) – cukr, med, džem, čokoláda, cukrovinky.

MASO:

libové - hovězí zadní, vepřová kýta, kuřecí, krůtí

ryby – sladkovodní i mořské, 1-2x týdně

MLÉKO:

polotučné, nízkotučné odstředěné, vhodné jsou zakysané mléčné výrobky

MLÉČNÉ VÝROBKY:

bílý jogurt, nízkotučný měkký i tvrdý tvaroh,

sýry tvarohové (žervé, lučina), tavený sýr do 30% t. v s., tvrdé sýry do 30% t. v s., nízkotučné mléčné nápoje a výrobky bez cukru – diavita, vitalinea

VEJCE:

1 ks za týden kromě smažení

TUKY:

vhodnější jsou tuky rostlinné - margariny, jednodruhové rostlinné oleje
doporučuje se omezení živočišných tuků

SACHARIDOVÉ POTRAVINY:

příkrmy – brambory, bramborová kaše, těstoviny, rýže

mouka – hladká, hrubá, polohrubá, celozrnná

tmavé pečivo, celozrnné mlýnské a pekárenské výrobky

OVOCE:

Neomezený výběr, pouze méně často sladké a přezrálé ovoce (banán, hrušky, hrozny, švestky)

ZELENINA:

bez omezení

KOŘENÍ:

pokrmy nepřekrořujeme a nepřesolujeme, vhodné je používat natě

DIETA NESLANÁ ŠETRČÍ č. 10

Je zakázáno používat veřkeré potraviny a pokrmy, při jejichž výrobě byla použita sůl (konzervy, uzeniny, šunka, polévkové koření, sterilovaná zelenina, sardelová pasta, sójová omáčka apod.)

MASO:

libové- hovězí zadní, vepřová kýta, drůbeží

vhodné je zařadit sladkovodní ryby

nezařazujeme: vnitřnosti, mořské ryby, mladá masa (telecí), uzeniny

MLÉKO:

nepodáváme jako samostatný nápoj, vhodné jsou méně tučné druhy zakysaných mléčných výrobků

MLÉČNÉ VÝROBKY:

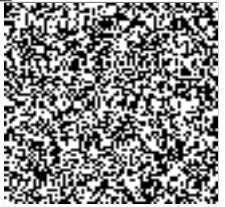
jogurt bílý i ovocný, termix, lakrumáček, méně tučné druhy měkkého i tvrdého tvarohu, sýry pouze tvarohové, jiné nezařazujeme

VEJCE:

1ks týdně v jakékoliv úpravě

TUKY:

přednostně zařazujeme rostlinné tuky, mohou být i živočišné



SACHARIDOVÉ POTRAVINY:

cukr, med bez omezení

příkrmy- brambory, rýže těstoviny, vhodné jsou opečené brambory nasucho, na česneku, a pokrmy z bramborového těsta

mouka hladká, hrubá, polohrubá, kroupy, ovesné vločky, krupice.....

podle zdravotního stavu se mohou zařadit i luštěniny

OVOCE:

neomezený výběr

nezařazujeme: druhy, které nadýmají (hrušky)

ZELENINA:

Používá se pouze čerstvá, mražená, nebo sušená. Syrová zelenina neomezeně, nadýmavější druhy zařazujeme jen občas.

Nezařazujeme: nakládaná zelenina

KOŘENÍ:

houby, kmín, fenykl, majoránka, bobkový list, pažitka, jalovec, kopr, petrželka, nať z cibule, pórek, cibule, česnek, celer.....