**Stravování**

POŽADAVKY NA STRAVOVÁNÍ

• Dodavatel zajistí přípravu požadovaných jídel, jejich dopravu a distribuci formou várnic. Objednatel vlastními silami zajistí distribuci z vozíků jednotlivým klientům. V okamžiku dodání stravy do místa plnění bude mít teplý pokrm teplotu minimálně 60°C.

• Dodavatel je povinen mít zpracován systém kritických kontrolních bodů – HACCP, sloužící k zajištění zdravotní nezávadnosti potravin a pokrmů během všech činnosti související s jejich výrobou, zejména zpracováním, skladováním, manipulací, přepravou a výdejem zadavateli

• Dodavatel je při plnění povinností vyplývajících ze smlouvy o zajištění stravování povinen postupovat samostatně, odborně a s vynaložením veškeré potřebné péče k dosažení optimálního výsledku plnění smlouvy. Dodavatel musí být plně odborně způsobilý pro plnění povinností, které Dodavatel i vyplývají ze smlouvy o zajištění stravování.

• Dodavatel bude v rámci plnění předmětu této veřejné zakázky informovat odpovědné pracovníky zadavatele o každé mimořádné události při provádění činností podle smlouvy o zajištění stravování.

• Dodavatel se v rámci plnění předmětu této veřejné zakázky zavazuje realizovat činnosti dle smlouvy o zajištění stravování tak, aby neomezoval výkon práce pracovníků zadavatele.

• Dodavatel musí být schopen dodat v případě odůvodněné reklamace kvality stravy či jejího množství novou stravu do 90 minut do místa plnění.

• Dodavatel se zavazuje, že finanční prostředky poskytnuté zadavatelem budou použity pouze a výlučně na plnění předmětu smlouvy.

• Dodavatel je povinen proškolit své výkonné pracovníky o veškerých povinnostech, které Dodavateli vyplývají ze smlouvy o zajištění stravování.

• Dodavatel je povinen při realizaci předmětu veřejné zakázky postupovat tak, aby byly v maximální možné míře chráněny zájmy zadavatele. Je povinen jednat čestně a svědomitě, důsledně využívat zákonné prostředky a uplatňovat vše, co dle svého přesvědčení a pokynů zadavatele pokládá za prospěšné pro zadavatele. Veškeré další povinnosti Dodavatel e jsou uvedeny v návrhu smlouvy o zajištění stravování.

• Činnosti vyplývající Dodavateli ze smlouvy o zajištění stravování bude Dodavatel vykonávat prostřednictvím osob, které jsou k němu v pracovněprávním nebo jiném smluvním vztahu.

SPECIFIKACE STRAVY

**OBĚDY**

PODÁVANÉ POLÉVKY, MASO, PŘÍLOHY, MOUČNÍKY, BEZMASÁ JÍDLA, SLADKÁ JÍDLA

OBĚD SE SKLÁDÁ Z: POLÉVKA, HLAVNÍ CHOD, PŘÍPADNĚ MOUČNÍK NEBO SALÁT NEBO KOMPOT

POLÉVKY 300 ml pro všechny diety

OMÁČKA 200 ml pro všechny diety

MASO 130g v syrovém stavu

Mleté: 150g karbanátky

sekaná

150g placičky, válečky

DRŮBEŽ 200g-300g kuřecí stehna

130g kuřecí roláda (v syrovém stavu)

130g kuřecí maso v syrovém stavu

(maso na nudličky, plátky, řízky)

PŘÍLOHY 200g brambory

200g bramborová kaše

170 - 190g rýže dušená

180g těstoviny

160g houskový knedlík :

4 kolečka pro dietu č. 2, 3, 9, 9/2

250g bramborový knedlík :

5 kolečka pro všechny diety

150g (v syrovém stavu) zelí, špenát

BEZMASÁ JÍDLA 300g zapečené těstoviny (brambory)

150g filé

100g dušená zelenina v syrovém stavu

JÍDLA MOUČNÁ – SLADKÁ PEČENÉ DOMÁCÍ MOUČNÍKY

300g nudle s tvarohem 1 ks – váha dle povahy moučníku

300g škubánky s tvarohem (cca 50-100g)

300g nákyp, šišky

260g bavorské vdolečky (cca 4 ks)

300g ovocné koláče 4 ks

300g žemlovka

SALÁT NEBO KOMPOT – PLNÁ OBDÉLNÍKOVÁ MISTIČKA (dle druhu)

**Dieta – racionální**

Indikace: Dieta se podává při všech onemocněních, při kterých není třeba zvláštní úprava výživy. S případným omezením výběru některých pochutin a potravin je možné tuto dietu použít například u nemocí urologických, ortopedických a kožních.

Složení: 9500 Kj 80g B 70g T 320g S 90mg vit. C

Charakteristika: Tato dieta odpovídá zásadám zdravé výživy. Má fyziologický poměr živin. Při podávání této diety se nemá podstatně měnit tělesná hmotnost. U pacientů, kteří před přijetím do zdravotnického zařízení byli zvyklí na stravu energeticky bohatší, na hmotnosti nepřibývají a mají pocit hladu, může být dieta doplněna např. větší porcí příkrmu, chlebem, pečivem apod.

Technologická úprava: Vlastní úprava pokrmů je prakticky bez omezení, ale vzhledem k mírně antisklerotickému charakteru a požadavku na výši tuků ve složení této diety, se řídíme určitými pravidly:

− dává se přednost úpravám s menším množstvím tuku a to např. kromě klasických úprav vaření, dušení, pečení, opékání využíváme také úpravy na teflonu, grilu, v alobalu či pergamenu, v konvektomatu, mikrovlnné troubě apod.

− při přípravě pokrmů se volí přednostně přírodní úpravy, omáčky se nezařazují příliš často

− za méně vhodné se pokládají úpravy, jejichž technologie vytváří jídlo hůře stravitelné např. plněné smažené pokrmy

− smažená jídla se podávají méně často

− přílohy mohou být vařené, dušené, zapékané, pečené, smažené jen v omezené míře

Výběr potravin

Pro přípravu pokrmů se vybírají potraviny s vyšší biologickou hodnotou. Volí se pokrmy, které neobsahují příliš tuků a cukrů. Dbáme na dostatečné množství zeleniny a ovoce v jídelním lístku a to každý den. Přednostně je zařazujeme v syrovém stavu (ve formě salátů nebo obložení), ale můžeme např. zeleninu podat i tepelně upravenou. Luštěniny zařazujeme zhruba 1x za týden, je nutné přihlédnout k obsahu nadýmavých látek (s výjimkou sóji). Z bílkovinných potravin zařazujeme především libové maso (všechny druhy včetně ryb) a mléko a ml. výrobky (do 30% tuku v sušině). Z tuků upřednostňujeme tuky rostlinné např. kvalitní jednodruhové oleje (slunečnicový, olivový, řepkový, sojový, kukuřičný), rostlinné tuky (Rama, Flora, Perla), z živočišných tuků lze občas podat především máslo a sádlo. Z obilovin zařazujeme především celozrnné výrobky např. tmavé pečivo nebo chléb, celozrnné těstoviny, rýže natural. Není vhodná vysoká spotřeba cukrů a slazených výrobků. Z koření můžeme podat všechny druhy, ale v přiměřeném množství. Solíme mírně.

**Dieta - žlučníková**

Dietní doporučení při onemocnění žlučníku:

Tato doporučení jsou vhodná při zánětu žlučníku, žlučových kamenech a chronických potížích se žlučníkem. Doporučuji řídit se těmito radami. Vyhnete se tak nepříjenmým potížím. Opatření je vhodné dodržovat i v období klidu, které je bez bolesti. Každá dietní chyba může potíže znovu vyvolat.

Vynechat je nutné : Všechna smažená a tučná jídla a alkoholické nápoje.

Nevhodné potraviny a nápoje:

Masa – tučná, smažená, husa, kachna, zvěřina,

Tuky – sádlo, slanina, škvarky, lůj, ztužené a přepalované tuky, majonézy, saláty s majonézou.

Zelenina – kapusta, zelí, luštěniny všeho druhu.

Moučné výrobky – smažené moučníky, včetně moučníků s tučnými krémy.

Nápoje – veškeré alkoholické nápoje, minerální vody s obsahem CO2, nápoje příliš studené nebo příliš horké.

Vhodné potraviny:

Maso: netučné – telecí, hovězí, libové vepřové, kuře, krůta, králík, rybí filé, kapr, pstruh. Z uzenin šunka, kuřecí šunka, krůtí šunka, jemný dietní, kuřecí, krůtí salám, drůbeží párky.

Mléko a ml. výrobky: Vhodnější je zařazení netučných zakysaných produktů – kyselé mléko, acidofilní, kefír. Z mléčných výrobků –nízkotučný tvaroh, jogurty s povoleným druhem ovoce, měkké a tvrdé sýry do 30% tuku v sušině kromě zrajících, pikantních a plísňových.

Vejce:

Používáme v lehce stravitelné formě – např. v pokrmech, vaječná sedlina či mlhovina.

Tuky:

Čerstvé máslo, jednodruhové oleje a rostlinné tuky.

Obiloviny:

Bílá pšeničná mouka, krupice, krupky, ovesné vločky, rýže.

Dieta - s omezením zbytků

Tato dieta se podává po akutním střevním kataru v období průjmů, při chronickém.

Při všech dalších chronických průjmových onemocněních, pokud si nevyžadují speciální dietu.

Při této dietě omezujeme i podávání mléka, které u některých osob při vzniku průjmů spolupůsobí. Dále omezujeme některé ovoce a zeleninu, kvůli střevní peristaltice.

Výběr potravin:

Maso: netučné – telecí, hovězí, libové vepřové, kuře, krůta, králík, rybí filé, kapr, pstruh v přírodní úpravě. Z uzenin šunka, kuřecí šunka, krůtí šunka, jemný dietní, kuřecí, krůtí salám, drůbeží párky.

Mléko a ml. výrobky: Mléko sladké jako samostatný pokrm nepodáváme!

Vhodnější je zařazení netučných kyselomléčných produktů – kyselé mléko, acidofilní, kefír. Z mléčných výrobků –nízkotučný tvaroh, jogurty s povoleným druhem ovoce, měkké a tvrdé sýry do 30% tuku v sušině kromě zrajících, pikantních a plísňových.

Vejce:

Jako samostatný pokrm nepodáváme! Používáme v lehce stravitelné formě – např. v pokrmech, vaječná sedlina či mlhovina.

Tuky:

Čerstvé máslo a jednodruhové oleje.

Obiloviny:

Bílá pšeničná mouka, krupice, krupky, ovesné vločky, rýže.

Příkrmy: Z brambor – bramborová kaše a rýže, bramborový knedlík.

Těstoviny, rýže.

Knedlík – vídeňský, jemný, krupicový jemný, houskové knedlíčky.

Krupicové a jemné noky.

Zelenina: Vhodná je mrkev vařená ve formě pyré, mrkvová šťáva, rajčatová šťáva nebo rajský protlak na přípravu pokrmů, dále dušený špenátový protlak, hlávkový salát krájený. Z malého mn. petržele a celeru jen vývar (30-50g).

Ovoce: Syrové se nepodává, kromě zralých jemně strouhaných jablek a banánů, pokud klient snese i citrusy. Nejvhodnější kompoty jsou jablkový, meruňkový, broskvový.

Nápoje: Čaj (slabý černý, zelený, bylinkový, ovocné čaje).

Koření: Vývar z kmínu, vývar z hub, cibule na vydušení, citrónová a pomerančová šťáva.

Moučníky: Podávají se zřídka. Vhodné je těsto piškotové, odpalované, dále sušenky (typu Be Be), piškoty, nákypy, pudinky. Z netučného tvarohu připravujeme krémy, případně s ovocným pyré. Moučníky by neměly být tučné (krémy jen nastavované) a méně sladké.

Pečivo: Bílé pečivo, veka, piškoty, suchary, bílý toustový chléb, starší netučná vánočka.

Nevhodné potraviny a nápoje:

Masa – tučná, smažená, uzená, nakládaná, uzeniny kromě uvedených druhů, husa, kachna, zvěřina, masové konzervy, rybí konzervy, očka, kaviár.

Tuky – sádlo, slanina, škvarky, lůj, ztužené a přepalované tuky.

Zelenina – kapusta, zelí, papriky, rajčata, okurky, křen, česnek, ředkvičky, tvrdá a dřevnatá zelenina, nakládaná zelenina v octovém nálevu, luštěniny všeho druhu.

Ovoce – rybíz, angrešt, ananas, kiwi, rebarbora, hrušky, hroznové víno, jahody, borůvky, brusinky, maliny, ostružiny, fíky, datle, ořechy, mandle, mák, hrozinky, kandované ovoce, sušené ovoce.

Moučné výrobky – čerstvé pečivo, pečivo z kynutého těsta, linecké a listové pečivo, kynuté a smažené moučníky, včetně moučníků s tučnými krémy, chléb.

Nápoje – veškeré alkoholické nápoje, zrnková káva, silné kakao, čokoláda, minerální vody s obsahem CO2, nápoje příliš studené nebo příliš horké.

Jiné – pochutiny (hořčice, kečup, ostré koření, sojová omáčka, dochucující přípravky (např. Podravka, Vegeta)…

**Dieta diabetická**

Indikace

Podává se při onemocnění diabetes mellitus. V základním složení je určena diabetikům středního a vyššího věku, tedy většinou hospitalizovaným diabetikům. Pro mladší věkové kategorie nebo pacienty s větší energetickou potřebou platí její modifikace.

Tato dieta je také vhodná pro nemocné s hyperlipoproteinemií. Můžeme ji také podávat i pacientům po resekci žaludku, jímž kolísá glykémie a vyvolává tak u pacienta potíže.

Složení

Kj B T S vit. C

6400 (redukční) 80g 55g 175g 90mg

7400 80g 60g 225g 90mg

8800 80g 75g 275g 90mg

10200 (pro mládež) 85g 85g 325g 90mg

(rehabilitace, vyšší pohybová aktivita) 375g

Charakteristika

− Diabetická dieta patří k základním léčebným metodám v léčbě diabetu.

− V podstatě se neliší od pravidel racionální výživy a od doporučení pro prevenci a léčbu ostatních civilizačních chorob.

− Jejím hlavním principem je dodržování přesného denního množství sacharidů, které je oproti běžné stravě snížené.

− Strava je rozdělena do 6 denních dávek z důvodu zabezpečení rovnoměrného příjmu sacharidů.

− Energetická hodnota stravy se liší dle potřeb pacienta, obvykle je kvůli redukci snížena.

− Kvůli prevenci kardiovaskulárních chorob se doporučuje i omezení tuků. Bílkoviny jsou mírné zvýšeny v této dietě. U této diety se tedy vzájemný poměr živin mírně odlišuje, proto je třeba odvažovat všechny potraviny. Je to tedy dieta limitovaná.

− Tato dieta je určena k dlouhodobému, trvalému podávání. Proto musí být pestrá a musí obsahovat všechny biologicky významné látky v takovém množství, aby nedocházelo k jejich nedostatku.

Technologická úprava

Využíváme technologické úpravy bez přídavku tuku nebo pouze s povoleným množstvím například vaření, pečení, dušení, grilování, úpravy na teflonu, pergamenu nebo v alobalu, úpravy v konvektomatu i mikrovlnné troubě. Nepoužíváme smažení.

Výběr potravin

Maso : Vybíráme kvalitní netučné druhy – telecí, hovězí, vepřové z kýty, netučnou drůbež (kuřecí, krůtí), králík, ryby (kapr, pstruh, filé). Z vnitřností játra a ledvinky.

Uzeniny nepodáváme příliš často. Upřednostňujeme libové druhy např. šunku dušenou, krůtí, nebo drůbeží speciality. Ostatní druhy mohou také, ale méně často a v malém množství.

Mléko a mléčné výrobky: Podáváme nízkotučné mléko a mléčné výrobky a bez obsahu cukru! Doporučujeme nízkotučné zakysané mléčné výrobky a nápoje. Např. jogurty neslazené nebo s umělým sladidlem, zakysané mléčné výrobky a nápoje (kefír, acidofilní mléko, zákys, biokys apod.). Sýry do 30 % tuku (Eidam), méně často pikantní, zrající a plísňové.

Vejce: Podáváme v omezeném množství s ohledem na obsah cholesterolu (převážně v rozptýlené formě).

Tuky: Upřednostňujeme především rostlinné oleje a rostlinné tuky, protože neobsahují cholesterol. Zařazujeme kvalitní jednodruhové oleje, rostlinné tuky (Flora, Rama, Perla), občas můžeme podat i čerstvé máslo – vše v povoleném množství a to do pokrmu.

Obiloviny: Upřednostňujeme celozrnné obiloviny např. rýži natural, tmavou mouku a výrobky z ní, celozrnné těstoviny, ovesné vločky.

Luštěniny: Můžeme podat všechny druhy, ale dbáme na stav a věk pacienta. Méně často je podáváme například starým lidem kvůli nadýmání. Nebo je podáme v lépe stravitelné formě a to v polévkách nebo jako kaše. Luštěniny nepodáváme k večeři.

Zelenina: Můžeme podat všechny druhy, ale opět dbáme na hledisko nadýmání. Podáváme především syrovou ve formě salátů, ale také tepelně upravenou dušením, vařením, zapékáním. Většinou se nezahušťuje.

Ovoce: Všechny druhy, ale dbáme na obsah sacharidů. Velmi sladké druhy jako jsou banány, hrušky, hroznové víno a vyzrálé švestky podáváme méně často a v menším množství. Kompoty podáváme slazené jen sladidlem.

Nápoje: Všechny, které neobsahují cukr – čaje, minerální vody, voda s citrónem, ovocné šťávy neslazené, ředěné džusy (přírodní bez přídavku cukru), mléko, bílou kávu, obilnou kávu, kakao.

Z alkoholických nápojů malé množství nízkostupňového piva nebo přírodního vína.

Koření: Používáme všechny druhy, ale v omezeném množství. Vybíráme především nedráždivé druhy – zelené natě, bazalku.

Polévky: Podáváme řídké, popřípadě mírně zahuštěné. Doplňujeme je zeleninou, vejcem, zavářkou, eventuelně vložkou do polévky.

Příkrmy: Nejvhodnějším příkrmem jsou brambory (co do obsahu sacharidů je jich největší porce), pro zpestření jídelního lístku můžeme zařadit rýži (natural), těstoviny (celozrnné), vyjímečně knedlíky a to pouze u diabetické diety s vyšší sacharidovou tolerancí.

Omáčky: Nepodáváme, volíme spíše masové přírodní šťávy.

Bezmasé pokrmy: Podávají se výjímečně a to především zeleninové, tvarohové, bramborové nebo sýrové.

Moučníky: Moučníky připravujeme dle speciálních receptur bez cukru a jejich sacharidový obsah musí být zahrnut do denní dávky sacharidů.

Pečivo: Chléb, celozrnný chléb a pečivo, bílé pečivo, toastový chléb. Upřednostňujeme pečivo tmavé před bílým z hlediska obsahu vlákniny, minerálních látek a vitaminů. Mělo by se alespoň kombinovat (střídat) tmavé s bílým pečivem. Ostatní druhy bez obsahu cukru.

,,Dia“ a ,,light“ výrobky: U každého takto označeného výrobku bereme v úvahu obsah sacharidů i ostatních živin. I tyto výrobky obsahují energetickou hodnotu, proto je používáme jen občas a musí se započíst do denní dávky sacharidů.Vždy je třeba sledovat obal výrobku jaké sladidlo bylo při výrobě použito!

Sladidla – alternativní sladidla: Vhodnější je přestat sladit vůbec a zvyknout si na nesladkou chuť. Pokud se pacient neobejde bez sladké chuti, doporučujeme nekalorická sladidla, která se mají střídat.

Náhradní sladidla se rozdělují na skupinu nekalorických sladidel – nelze je všechny použít k tepelné úpravě, a na skupinu energeticky bohatých, kalorických sladidel – lze je použít na tepelnou úpravu.

Vyrábějí se ve formě tablet, kapek nebo sypkých směsí s vysokou sladivostí.

Nekalorická sladidla: nejsou zdrojem energie a neovlivňují glykémii, jsou vhodné i pro redukční diety. Patří sem například Irbis sweet, Suprasweet, Diachrom (aspartam, sacharin, sacharóza, acesulfam K).

Kalorická sladidla: mají energetickou hodnotu, zvyšují tedy glykémii. Patří sem například fruktóza, sorbit. Tyto sladidla se používají k výrobě diabetických čokolád, sušenek. Nemají zásadní výhodu oproti cukru řepnému, pouze zvyšují glykémii o něco pomaleji než cukr.

Lékaři nedoporučují konzumaci dia výrobků, protože obsahují mnoho nevhodných tuků, neléčí diabetes, význam mají snad jen v nápojích označených light.

Nejpoužívanější sladidla:

· Aspartam – nekalorické, nejrozšířenější náhradní sladidlo, není vhodný pro dlouhodobé zahřívání, přidává se až nakonec vaření. Je obsažen v džemech, sirupech aj.

· Acesulfam K – nekalorické, padá na jazyk, hodí se spíše ke kombinacím s jinými sladidly.

· Sacharin – nekalorické, široká možnost použití i na tepelné úpravy (zavařování), vadí nepříjemná chuť (umělá pachuť).

· Sorbit – kalorické, používá se pro výrobu cukrovinek, sušenek, žvýkaček. Nevýhoda je vysoká energetická vydatnost. Není vhodný pro redukční dietu.

Zvlášť nevhodné potraviny, pokrmy a nápoje:

- tučné druhy mas a uzenářské výrobky, konzervy a vnitřnosti

- slanina, sádlo, škvarky

- tučné mléčné výrobky, smetanové sýry, máslové krémy, smetanové zmrzliny

- cukr a potraviny cukr obsahující – sladká jídla, cukrovinky

alkoholické nápoje a veškeré slazené nápoje

**Dieta - diabetická šetřící žlučníková**

Indikace

Tato dieta se podává diabetikům s vleklým onemocněním zažívacího ústrojí jako je například vředová choroba žaludku a dvanáctníku, nemoci žlučníku, jater, při vleklém zánětu slinivky břišní aj.

Složení

7400 Kj 75g B 60g T 225g S 90mg vit. C

Charakteristika

Totéž jako diabetická dieta + spojuje v sobě hlediska diety diabetické a šetřící!

Technologická úprava

Vaření, vaření v páře, na vodní lázni, dušení, pečení, pečení v alobalu, v konvektomatu, na grilu, úpravy na teflonu, pergamenu nebo v mikrovlnné troubě (bez přídavku tuku). Maso opékáme nasucho, podléváme netučným vývarem nebo vodou, zahušťujeme nasucho opraženou moukou (nebo zálivkou, dietní jíškou, lis. potravinou, obilovinami, pečivem…), tuk vkládáme až do hotového pokrmu.

Pokrmy se připravují převážně v přírodní formě, bez velkého zahušťování.

Výběr potravin

Maso : Vybíráme kvalitní netučné druhy – telecí, hovězí, vepřové z kýty, netučnou drůbež (kuřecí, krůtí), králík, ryby (kapr, pstruh, filé). Z vnitřností játra.

Uzeniny nepodáváme příliš často. Upřednostňujeme libové druhy např. šunku dušenou, krůtí, nebo drůbeží speciality.

Mléko a mléčné výrobky: Podáváme nízkotučné mléko a mléčné výrobky a bez obsahu cukru! Doporučujeme nízkotučné zakysané mléčné výrobky a nápoje. Např. jogurty neslazené nebo s umělým sladidlem, zakysané mléčné výrobky a nápoje (kefír, acidofilní mléko, zákys, biokys apod.). Sýry do 30 % tuku (Eidam). Ne pikantní, zrající a plísňové.

Vejce: Podáváme v omezeném množství s ohledem na obsah cholesterolu (převážně v rozptýlené formě).

Tuky: Upřednostňujeme především rostlinné oleje a rostlinné tuky, protože neobsahují cholesterol. Zařazujeme kvalitní jednodruhové oleje, rostlinné tuky (Flora, Rama, Perla), občas můžeme podat i čerstvé máslo – vše v povoleném množství a to do pokrmu.

Obiloviny: Bílá pšeničná mouka, krupice, krupky, ovesné vločky, rýže.

Luštěniny: Nepodáváme.

Zelenina: Mladá, nenadýmavá, čerstvá, mražená, sterilovaná – mrkev, celer, petržel, špenát, malé mn. květáku, hrášku a mladé brukve, cuketa, červená řepa, rajská šťáva a protlak, hlávkový salát, fazolka, chřest.

Ovoce: Čerstvé, mražené, kompotované – vyzrálá jablka, banány !, citrusové ovoce, meruňky, broskve, třešně, blumy, vyzrále švestky – malé mn. Ovoce se slupkou podáváme někdy ve formě kompotů, lze podávat i kompot dýňový. Dále ovocné šťávy, mošty, džusy a rosoly – neslazené!!

Kompoty podáváme slazené jen sladidlem.

Nápoje: Všechny, které neobsahují cukr – čaje, minerální vody (bez CO2), voda s citrónem, ovocné šťávy neslazené, ředěné džusy (přírodní, bez přídavku cukru), mléko, bílou kávu, slabé kakao.

Koření: Vývar z kmínu, malé mn. majoránky a vývaru z bobkového listu, vývar z hub, vývar z libečku, zelené natě (petrželka, pažitka, celerová nať, kopr), cibule na vydušení, citrónová a pomerančová šťáva. Můžeme použít sterilované žampiony.

Polévky: Podáváme řídké, popřípadě mírně zahuštěné. Doplňujeme je zeleninou, vejcem, zavářkou, eventuelně vložkou do polévky.

Příkrmy: Nejvhodnějším příkrmem jsou brambory (co do obsahu sacharidů je jich největší porce), pro zpestření jídelního lístku můžeme zařadit rýži, těstoviny, vyjímečně knedlíky (kypřené kypřícím práškem) a to pouze u diabetické diety s vyšší sacharidovou tolerancí.

Omáčky: Nepodáváme, volíme spíše masové přírodní šťávy.

Bezmasé pokrmy: Podávají se výjímečně a to především zeleninové, tvarohové, bramborové nebo sýrové.

Moučníky: Moučníky připravujeme dle speciálních receptur bez cukru a jejich sacharidový obsah musí být zahrnut do denní dávky sacharidů.

Pečivo: Bílé pečivo, bílý toastový chléb, veka, piškoty, suchary, starší netučná vánočka.

Nevhodné potraviny a nápoje:

Masa – tučná, smažená, uzená, nakládaná, uzeniny kromě uvedených druhů, husa, kachna, zvěřina, masové konzervy, rybí konzervy, očka, kaviár.

Tuky – sádlo, slanina, škvarky, lůj, ztužené a přepalované tuky.

Zelenina – kapust, zelí, papriky, rajčata, okurky, křen, česnek, ředkvičky, tvrdá a dřevnatá zelenina, nakládaná zelenina v octovém nálevu, luštěniny všeho druhu.

Ovoce – rybíz, angrešt, ananas, kiwi, rebarbora, hrušky, hroznové víno, jahody, borůvky, brusinky, maliny, ostružiny, fíky, datle, ořechy, mandle, mák, hrozinky, kandované ovoce, sušené ovoce.

Moučné výrobky – čerstvé pečivo, pečivo z kynutého těsta, linecké a listové pečivo, kynuté a smažené moučníky, včetně moučníků s tučnými krémy, chléb.

Nápoje – veškeré alkoholické nápoje, zrnková káva, silné kakao, čokoláda, minerální vody s obsahem CO2, nápoje příliš studené nebo příliš horké.

Jiné – pochutiny (hořčice, kečup, ostré koření, sojová omáčka, dochucující přípravky (např. Podravka, Vegeta)…