



Naše č. j.: UT-05472/2021  
Naše sp. zn.: UT-05472/2021/01  
Smlouvy různé / V / 5

## SMLOUVA NA 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, IČ: 604 98 021,  
fakturační adresa: Zařízení pro zajištění cizinců Balková, Balková 2, Tis u Blatna, 331 65 Žihle,  
bankovní spojení: ČNB Praha, č. ú.: 52626881/0710,  
 ID DS: 7ruiypv,  
zastoupena ředitelem Mgr. et Mgr. Pavlem Bacíkem  
(dále jen „**odběratel**“)

a

### **Plzeňské stravování s.r.o.**

zapsaná v obchodním rejstříku vedeném Krajským soudem v Plzni, oddíl C, vložka 31668,  
se sídlem Brožíková 2625/16, 316 68 Plzeň,  
IČ: 04411943, DIČ: CZ04411943,  
dodací adresa Libušínská 630/78, 326 00 Plzeň,  
bankovní spojení: ČSOB a.s., č. ú.: 271847756/0300,  
zastoupena Martinem Zrnou, jednatelem  
(dále jen „**dodavatel**“)

*na základě veřejné zakázky s názvem „Dodávka chlazené stravy do ZZC Balková březen – květen 2021“ vedené pod sp. zn. UT-04211/2021 (systémové číslo NEN: N006/20/V00003672) 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 na dodávky chlazené stravy**

#### **Čl. I.**

##### **Předmět smlouvy**

1. Dodavatel se touto smlouvou zavazuje 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 (dále jen „ZZC“).
2. Odběratel se touto smlouvou zavazuje hradit dodavateli za řádné a včasné dodávky stravy cenu stanovenou v Čl. VIII. odst. 1.
3. Strava bude dodávána na základě objednávek odběratele v souladu s Čl. V.

#### **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 z:
  - 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 celodenních 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 zchlazená, 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 předpisy, 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 ze skla a plechu.
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 strávnicka bez ohledu na složení stravy.
13. Každé balení bude označeno štítkem dodavatele s uvedením názvu stravy, datem zchlazení/zamražení a datem spotřeby.
14. Dodavatel se zavazuje, že spolu se stravou zajistí pro odběratele přiměřené 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).
2. Specifikace jednotlivých typů diet dle odst. 1 bodu D tohoto článku je uvedena v příloze č. 2 smlouvy.
3. 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.).
4. Náhradní zamražená strava – v jednotlivém balení porcí v kategorii A, B, C, D.
5. Polévka – musí splňovat podmínky pro jednotlivé kategorie uvedené v odst. 1 tohoto článku.



6. Během měsíce ramadánu (půstu), který proběhne od západu slunce 12. dubna 2021 do západu slunce 11. května 2021, bude část muslimské stravy dodávána na základě domluvy s odběratelem jako celodenní balíček. Alespoň část balíčku bude ve formě instantní stravy (zalití horkou vodou) a porcovaného čaje pro přípravu minimálně 1,5 l čaje na osobu. Balíček může být rovněž tvořen formou balených jednotlivých porcí oběda a večeře, včetně porcovaného čaje dle předchozí věty tohoto odstavce.
7. 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               |

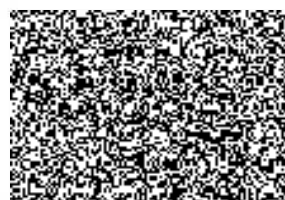
Nápoje, omáčky a ostatní strava:

| 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 písemných objednávek odběratele zaslaných dodavateli.
2. Objednávky činí odběratel písemně na e-mail dodavatele: 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: Miluše Hašková, tel.: 608 777 025, e-mail: info@plzen-stravovani.cz.

## Čl. VII.

### Stravní limit

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

|  | Snídaně | Oběd  | Večeře | Celkem |
|--|---------|-------|--------|--------|
| Stravní limit<br>(pořizovací cena surovin) | 26 Kč   | 32 Kč | 30 Kč  | 88 Kč  |



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

### **Čl. VIII.**

#### **Cena a platební podmínky**

1. Cena za 1 porci na osobu (klient odběratele) včetně DPH je stanovena na základě cenové nabídky dodavatele ze dne 16. 2. 2021 následovně:

|  |           |
|--|-----------|
| a) snídaně   | 50,- Kč,  |
| b) oběd  | 190,- Kč, |
| c) večeře  | 93,- Kč,  |
| d) celodenní balíček (minimálně v hodnotě stravního limitu dle Čl. VII.) | 333,- Kč. |

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

2. Cena dle odst. 1 je pevná, nejvýše přípustná a zahrnuje veškeré náklady dodavatele spojené se zajištěním dodávek stravy.
3. Úhrada za plnění předmětu této smlouvy bude probíhat měsíčně. Fakturu je dodavatel povinen prokazatelně doručit odběrateli vždy do 10. dne kalendářního měsíce následujícího po měsíci, za nějž byla strava dodávána.
4. Doba splatnosti faktury bude činit 21 kalendářních dnů ode dne jejího prokazatelného doručení odběrateli na fakturační adresu uvedenou v záhlaví této smlouvy.
5. Faktura musí splňovat veškeré náležitosti dle platných právních předpisů včetně uvedení čísla jednacímho této smlouvy. Její přílohu tvoří odběratelem potvrzený dodací list.
6. Odběratel je oprávněn před uplynutím lhůty splatnosti faktury vrátit dodavateli bez zaplacení takovou fakturu, která neobsahuje náležitosti stanovené v odst. 5 tohoto článku, obsahuje jiné cenové údaje nebo jiný druh plnění než dohodnutý v této smlouvě, nebo budou-li tyto údaje uvedeny chybně, a to s uvedením důvodu vrácení. Dodavatel je povinen takovou fakturu opravit nebo vyhotovit znovu. Do doby doručení opravené či nově vyhotovené faktury se odběratel nenachází v prodlení s úhradou ceny za plnění předmětu této smlouvy. Po doručení opravené nebo nově vyhotovené faktury odběrateli počíná běžet nová lhůta její splatnosti.
7. Odběratel hradí fakturovanou částku bezhotovostním převodem na bankovní účet dodavatele uvedený na vystavené faktuře.
8. 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**


1. V případě prodlení odběratele s úhradou faktury je dodavatel oprávněn požadovat zaplacení úroku z prodlení v zákonné výši.
2. V případě, že dodavatel poruší některou z povinností stanovených v Čl. IV., je odběratel oprávněn uplatnit smluvní pokutu ve výši 2.000 Kč, a to za každé jednotlivé porušení.
3. 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.
5. Smluvní pokutu není dodavatel povinen zaplatit, prokáže – li, že povinnost podle této smlouvy splnit nemohl z důvodu zásahu vyšší moci, tj. mimořádné, nepřekonatelné a nepředvídatelné



události, která nevyplývá z jeho osobních poměrů. Za vyšší moc se považuje zejména přírodní katastrofa nebo epidemie, pokud splňují podmínky uvedené v předchozí větě.

## 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, nezprostí-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](http://www.suz.cz), případně je možno o ně zažádat elektronicky na adrese  i 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.

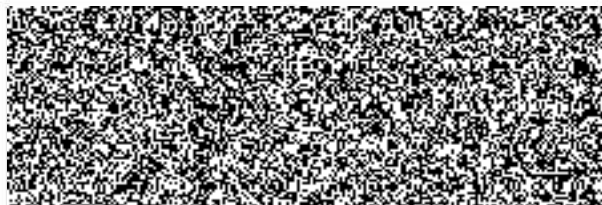
### Ukončení smluvního vztahu

1. Smluvní strana je oprávněna od této smlouvy odstoupit v případě, že druhá smluvní strana podstatným způsobem poruší některou ze svých povinností dle této smlouvy.
2. 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.
3. 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.

## Čl. XII.

### Závěrečná ustanovení

1. Tato smlouva se uzavírá na dobu určitou od 1.3.2021 do 31.5.2021.
2. Tato smlouva nabývá platnosti dnem podpisu obou 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. Smluvní strany souhlasí se zveřejněním smlouvy v registru smluv. Zveřejnění provede odběratel.
3. Tato smlouva je vyhotovena v jednom vyhotovení v elektronické podobě.
4. Smluvní strany určují pro vzájemný styk a zabezpečování povinností vyplývajících z této smlouvy tyto odpovědné osoby:  
na straně odběratele: Jiří Pros, vedoucí OEP ZZC Balková, tel.: 974 320 930,  
na straně dodavatele: Martin Zrna, e-mail: [martinzrna@gmail.com](mailto:martinzrna@gmail.com), tel.: 732 349 680.
5. Doručovacími adresami se rozumí adresy uvedené v záhlaví této smlouvy. V případě změny adresy je smluvní strana, u které ke změně adresy došlo, povinna tuto změnu písemně sdělit druhé smluvní straně doporučeným dopisem zaslaným na adresu uvedenou v záhlaví této smlouvy nebo datovou zprávou zaslanou do datové schránky.



6. Poštovní zásilky související s touto smlouvou se při jejich nepřevzetí na doručovací adrese považují za doručené pátým dnem po jejich uložení u provozovatele poštovních služeb.
7. Ve vztazích touto smlouvou založených, avšak výslovně neupravených, se smluvní strany řídí občanským zákoníkem.
8. Stane – li se některé ustanovení této smlouvy neplatným nebo neúčinným, platnost či účinnost ostatních ustanovení smlouvy tím zůstává nedotčena.
9. Dodavatel bere na vědomí, že je podle § 2 písm. e) zákona č. 320/2001 Sb., o finanční kontrole ve veřejné správě a o změně některých zákonů, ve znění pozdějších předpisů, osobou povinnou spolupůsobit při výkonu finanční kontroly prováděné v souvislosti s úhradou zboží nebo služeb z veřejných zdrojů.
10. Jakékoliv změny této smlouvy mohou být provedeny pouze v písemné formě vzestupně číslovanými dodatky podepsanými oběma smluvními stranami.
11. 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 svými podpisy.

Přílohy: č. 1 Cenová nabídka dodavatele  
č. 2 Dietní opatření

V Praze dne ....../...../2021

V ..... dne ....../...../2021

.....

.....

**v z. Ing. Petr Košťál,**  
zástupce ředitele  
**Mgr. et Mgr. Pavel Bacík**  
ředitel SUZ MV  
(odběratel)

**Martin Zrna**  
jednatel  
(dodavatel)

**Martin  
Zrna**

Digitálně podepsal  
Martin Zrna  
Datum: 2021.02.26  
16:55:07 +01'00'

Ing. Petr Košťál  
2021.02.26 14:03:16  
Signer:  
CN=Ing. Petr Košťál  
C=Správa uprchlíckých zařízení  
O=Správa uprchlíckých zařízení



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 75 ks stravy/den včetně DPH | Cena za předpokládaný odběr 75 ks stravy/92 dní včetně DPH |
|---|-----------------------|--------------------------|---|--|
| Snídaně + nápoj   | 43,48 Kč              | 50,00 Kč                 | 3 750,00 Kč   | 345 000,00 Kč  |
| oběd + nápoj  | 165,22 Kč             | 190,00 Kč                | 14 250,00 Kč  | 1 311 000,00 Kč  |
| večeře + nápoj  | 80,87 Kč              | 93,00 Kč                 | 6 975,00 Kč   | 641 700,00 Kč  |
| Cena celkem   | 289,57                | 333,00                   | 24975,00  |  |
| <b>Nabídková cena za předpokládaný rozsah (hodnotící kritérium)</b> |                       |                          |   | <b>2297700,00</b>  |

**Plzeňské stravování s.r.o.**

Brožíkova 2615/16, 301 00 Plzeň

IČ: 04411943, DIČ: CZ04411943





## 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

Příloha č. 2 smlouvy

**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, podmásli, 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 másla – 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 vyzrálé

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

jižní ovoce – banány, mandarinky, pomeranče, grapefruity

ZELENINA:

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

Příloha č. 2 smlouvy

#### 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

Příloha č. 2 smlouvy

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 nepřeškořujeme a nepřesolujeme, vhodné je používat natě

### **DIETA NESLANÁ ŠETRČÍ Č. 10**

**Je zakázáno používat veškeré 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

Příloha č. 2 smlouvy

**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.....