



Naše č. j.: UT-11074/2021

Naše sp. zn.: UT-11074/2021/01

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

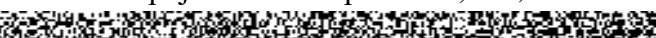
Topírna s.r.o.

zapsaná v OR vedeném Krajským soudem v Hradci Králové, oddíl C, vložka 31130,

se sídlem Humpolecká 213, 580 01 Havlíčkův Brod,

IČ: 288 53 857, DIČ: CZ28853857,

bankovní spojení: Česká spořitelna, a.s., č. ú.: 2909228399/0800,

 , ID DS: 2bcjyrr,

zastoupena jednatelem Romanem Zemanem

(dále jen „*dodavatel*“)

na základě veřejné zakázky s názvem „Dodávka chlazené stravy do ZZC Balková červen – srpen 2021“ vedené pod sp. zn. UT-08966/2021 (systémové číslo NEN: N006/21/V00008123)

uzavírají výše uvedené smluvní strany v souladu s ustanovením § 1746 odst. 2

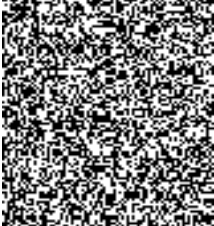
zákona č. 89/2012 Sb., občanský zákoník, v platném znění (dále jen „občanský zákoník“) tuto:

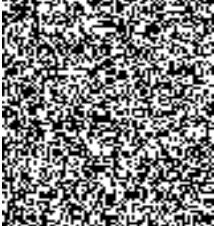
smlouvu na dodávky chlazené stravy

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 a zajištění mimořádných dodávek ohřáté stravy (v případě mimořádných událostí) a zajištění pro zajištění cizinců Balková (dále jen „ZZC“).

 tel se touto smlouvou zavazuje hradit dodavateli za řádné a včasné dodávky stravy cenu uvedenou v Čl. VIII. odst. 1.

 bude dodávána na základě objednávek odběratele v souladu s Čl. V.

Čl. II.

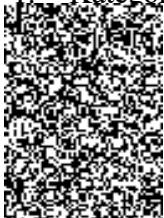
Specifikace dodávané stravy

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 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 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 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 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:



bez omezení masitých jídel,
s omezením vepřového masa (muslimská strava),
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. 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 kosti	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
masu	1,5 dcl
	2,0 dcl
	5,0 dcl
ert, 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.


Čl. V.

Objednávání stravy

1. Strava bude objednána na základě písemných objednávek odběratele zaslaných dodavateli.
2. Objednávky činí odběratel písemně na e-mail dodavatele: topirna@topirna.cz, vždy s jednodenním předstihem do 10:00. Dodavatel se zavazuje potvrdit doručení objednávky do 11:00 téhož dne.
3. Obdobným způsobem odběratel objedná 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 na straně dodavatele: Roman Zeman, 



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:

- 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 ve výši 15 % je stanovena na základě cenové nabídky dodavatele ze dne 22.4.2021 následovně:

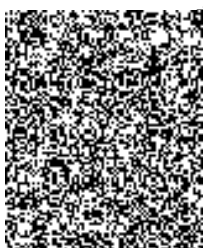
- | | |
|--|---------|
| a) snídaně | 60 Kč, |
| b) oběd | 150 Kč, |
| c) večeře | 90 Kč, |
| d) celodenní balíček (minimálně v hodnotě stravního limitu dle Čl. VII.) | 300 Kč. |

(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 jednacího této smlouvy. Její přílohu tvoří odběratelem potvrzené dodací listy.
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

úplně 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

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 kalendářních 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, 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

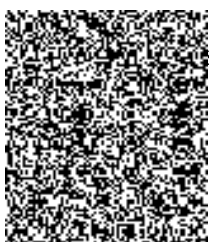
1. Smluvní strana je oprávněna od této smlouvy odstoupit v případě, že druhá smluvní strana podstatným způsobem poruší některou ze svých povinností dle této smlouvy.
2. Odběratel je oprávněn odstoupit od této smlouvy, jestliže bylo vydáno rozhodnutí o úpadku dodavatele v insolvenčním řízení nebo dodavatel sám podá dlužnický návrh na zahájení insolvenčního řízení.
3. Odběratel je oprávněn odstoupit od této smlouvy, jestliže dodavatel vstoupí do likvidace nebo dojde k jinému, byť jen faktickému podstatnému omezení rozsahu jeho činnosti, které by mohlo mít negativní dopad na jeho způsobilost plnit závazky dle této smlouvy.
4. Dodavatel má právo odstoupit od této smlouvy také tehdy, pokud dodavatel přestane splňovat podmínky dle základních či jiných kvalifikačních předpokladů stanovených v zadávacích podmínkách na realizaci veřejné zakázky, na základě kterých byla uzavřena tato smlouva.

5. 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.
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.

Čl. XII.

Závěrečná ustanovení

1. Tato smlouva se uzavírá na dobu určitou od 1.6.2021 do 31.8.2021.
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 sepsána v jednom vyhotovení v elektronické podobě s elektronickými podpisy obou smluvních stran v souladu se zákonem č. 297/2016 Sb., o službách vytvářejících důvěru pro elektronické transakce, ve znění pozdějších předpisů.
4. Smluvní strany určují pro vzájemný styk a zabezpečování povinností vyplývajících z této smlouvy tyto odpovědné osoby:
na straně odběratele: Filip Janda, vedoucí OEP ZZC Balková, tel.: 974 320 919,
na straně dodavatele: Roman Zeman, e-mail: topirna@topirna.cz, tel.: 604 370 755.
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 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. Smluvní strany vylučují aplikaci ustanovení § 557 občanského zákoníku.
11. Všechny spory vyplývající z právního vztahu založeného touto smlouvou a v souvislosti s ní, budou řešeny podle obecně závazných právních předpisů České republiky a soudy České republiky.
12. Smluvní strany nemají zájem, aby nad rámec výslovných ustanovení této smlouvy byla jakákoliv práva a povinnosti dovozovány z dosavadní či budoucí praxe zavedené mezi stranami či zvyklostí zachovávaných obecně či v odvětví týkajícím se předmětu plnění dle této smlouvy, ledaže je stanoveno jinak. Vedle shora uvedeného si smluvní strany potvrzují, že si nejsou vědomy žádných dosud mezi nimi zavedených obchodních zvyklostí či praxe.
13. Jakékoliv změny této smlouvy mohou být provedeny pouze v písemné formě vzestupně mi dodatky podepsanými oběma smluvními stranami.
strany prohlašují, že si tuto smlouvu přečetly, že rozumí jejímu obsahu a že tento obsah 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/..../.....

V Havlíčkově Brodě dne/..../.....

Roman Zeman Digitálně podepsal
Roman Zeman
Datum: 2021.05.05
13:11:17 +02'00'

.....

.....

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

Roman Zeman
jednatel Topírna s.r.o.
(dodavatel)

Mgr. et Mgr. Pav
2021.05.07 10:44:18

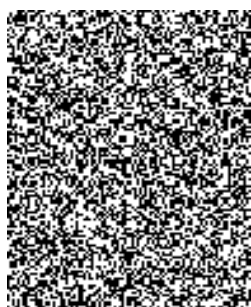
Signer:

CN=Mgr. et Mgr. Pavel Bac
C=
O=Správa uprchlíků za z

Public key:
RSA/2048 bits

Příloha č. 1

Strava/klient	Cena za 1 kus bez DPH	Cena za 1 kus včetně DPH	Cena za předpokládaný odběr 70 ks stravy/den včetně DPH	Cena za předpokládaný odběr 70 ks stravy/92 dní včetně DPH
Snídaně + nápoj	52,17 Kč	60,00 Kč	4 200,00 Kč	386 400,00 Kč
oběd + nápoj	130,43 Kč	150,00 Kč	10 500,00 Kč	966 000,00 Kč
večeře + nápoj	78,26 Kč	90,00 Kč	6 300,00 Kč	579 600,00 Kč
Cena celkem	260,86	300,00	21000,00	1932000,00
Nabídková cena za předpokládaný rozsah (hodnotící kritérium)				1932000,00



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



nedoporučuje se: housky, veka, netučná vánočka, mazanec, bílý chléb, dětské piškoty, suchary, loupáčky

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 másla – pomazánkové máslo, perla, rama, flora
jednodruhové 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:

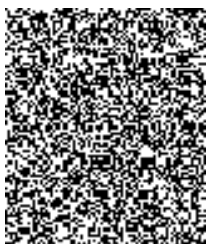
Bílé, starší, vodové, netučné rohlíky nebo veka, starší netučná vánočka nebo mazanec, piškoty.
Pečivo nesmí mít posypku.

OVOCE:

syrové – jablka, meruňky, broskve dobře vyzrálé
tepelně 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, řepa, 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:

pokrmu nepřeškořujeme a nepřesolujeme, vhodné je používat natě

DIETA NESLANÁ ŠETŘÍCÍ č. 10

Nežádáno používat veškeré potraviny a pokrmy, při jejichž výrobě byla použita sůl (sůl, uzeniny, šunka, polévkové koření, sterilovaná zelenina, sardelová pasta, sójová 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.....

