

RODZAJE DIET, ICH CHARAKTERYSTYKA, REKOMENDOWANE I PRZECIWWSKAZANE ŚRODKI SPOŻYWCZE WYKORZYSTYWANE W POSZCZEGÓLNYCH RODZAJACH DIET ORAZ WARTOŚĆ ENERGETYCZNA I ODŻYWCZA STOSOWANYCH DIET SZPITALNYCH DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

Nazwa diety	DIETA PODSTAWOWA (P01)
Zastosowanie	<ol style="list-style-type: none"> 1) dla dzieci powyżej 24. miesiąca życia i młodzieży, przebywających w szpitalach, niewymagających specjalnych modyfikacji dietetycznych, według wskazań dietetyka lub lekarza; 2) stanowi podstawę do planowania diet leczniczych terapeutycznych; w tym eliminujących dany składnik/i pokarmowy np. <ul style="list-style-type: none"> • bez glutenu; • bez białek mleka; • bez orzechów arachidowych; • bez jaj, mleka i jego przetworów; • ubogopurynowa; • bez mięsa /ryb (diety wegetariańskie). 3) ewentualnie dozwolone modyfikacje dotyczące udziału poszczególnych składników (np. zwiększona podaż białka, dieta ubogopurynowa itp.) w ramach właściwie zbilansowanej diety tylko na zlecenie lekarza (lub lekarza i dietetyka).
Zalecenia dietetyczne	<ol style="list-style-type: none"> 1) dieta powinna być prawidłowo zbilansowana pod względem wartości energetycznej i składników pokarmowych w oparciu o aktualne normy dla populacji Polski oraz wytyczne towarzystw naukowych w zakresie żywienia dzieci; 2) dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału wszystkich grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, jaj, nasion roślin strączkowych oraz tłuszczów; 3) dieta powinna być urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej; 4) posiłki powinny być podawane 4–5 x dziennie, 3 posiłki główne – śniadanie, obiad i kolacja oraz posiłki uzupełniające – drugie śniadanie i/lub podwieczorek, podawane o tych samych porach; 5) każdy posiłek powinien zawierać dodatek warzyw lub owoców, z przewagą warzyw; przynajmniej 1/3 warzyw powinna być serwowana w postaci surowej; 6) w posiłkach połowę produktów zbożowych powinny stanowić produkty z pełnego przemiału; 7) mleko i przetwory mleczne, w tym napoje mleczne fermentowane lub produkty roślinne (wzbogacane w wapń, witaminę D i B₁₂) jako zamienniki mleka i produktów mlecznych powinny być podawane w co najmniej 2 posiłkach w ciągu dnia; 8) w każdym głównym posiłku należy uwzględnić produkty będące źródłem białka z grupy mięso/ryby/jaja/nasiona roślin; 9) ryby (z dozwolonych gatunków ryb) należy uwzględnić min. 2 razy w jadłospisie dekadowym, w tym co najmniej raz w tygodniu porcja tłustych ryb morskich; 10) nasiona roślin strączkowych lub ich przetwory należy uwzględnić co najmniej raz w tygodniu; 11) tłuszcze zwierzęce powinny być ograniczone na rzecz tłuszczu roślinnego, z wyjątkiem tłuszczu palmowego i kokosowego; 12) przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w

	<p>kwasy tłuszczowe nienasycone;</p> <p>13) konieczne jest ograniczanie w potrawach dodatku soli i cukru/miodu;</p> <p>14) wskazane jest ograniczenie produktów i potraw ciężkostrawnych i wzdymających;</p> <p>15) należy zapewnić swobodny dostęp do wody pitnej, a napoje należy przygotowywać bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml;</p> <p>16) dopuszcza się okazjonalne włączenie do jadłospisów produktów i potraw o charakterze okolicznościowym, wynikających z powszechnie przyjętych tradycji kulturowych, w umiarkowanych ilościach i z zachowaniem ogólnych zasad racjonalnego odżywiania.</p> <p>Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:</p> <p>17) jakość i stopień przetworzenia;</p> <p>18) termin przydatności do spożycia;</p> <p>19) sezonowość.</p> <p>Stosowane techniki kulinarne:</p> <p>20) gotowanie np. w wodzie, na parze;</p> <p>21) duszenie;</p> <p>22) pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych, piecach konwekcyjnych;</p> <p>23) ograniczenie potraw smażonych do 2 razy w jadłospisie dekadowym; dozwolone lekkie podsmażenie na niewielkiej ilości oleju roślinnego, bez panierki.</p> <p>Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków:</p> <p>24) zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów – z naturalnych składników;</p> <p>25) należy ograniczyć zabielenia zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami np. mleczkiem kokosowym;</p> <p>26) nie należy dodawać do potraw zasmażek;</p> <p>27) należy ograniczyć do minimum cukier/miód dodawany do napojów i potraw;</p> <p>28) należy ograniczyć do minimum dodatek soli na rzecz naturalnych przypraw.</p> <p>Makroskładniki:</p> <p>29) białko 10-15% energii z diety dla dzieci w wieku 2-3 lata, białko 10–20% energii z diety dla dzieci starszych i młodzieży;</p> <p>30) tłuszcz 35–40% energii z diety dla dzieci w wieku 24–47 miesięcy, 30–40% energii z diety dla dzieci starszych i młodzieży, w tym kwasy tłuszczowe nasycone tak niskie, jak to jest możliwe do osiągnięcia w diecie zapewniającej właściwą wartość odżywczą;</p> <p>31) węglowodany 45–65 % energii z diety.</p>		
Wartość energetyczna	Energia (En)	Wiek (lata)	Jednostki
		2–3	950–1150 kcal
		4–9	1500–1700 kcal
		10–18	2000–2400 kcal
Wartość odżywcza	Białko	2–3	10–15% En
		4–9	10–20% En
		10–18	10–20% En
	Tłuszcz ogółem	2–3	35–40% En
		4–9	30–40% En
		10–18	30–40% En

	w tym nasycone kwasy tłuszczowe	Tak niskie, jak to jest możliwe do osiągnięcia w diecie zapewniającej właściwą wartość odżywczą	
	Węglowodany ogółem	2–3	45–65% En
		4–9	45–65% En
		10–18	45–65% En
	Błonnik	2–3	≥ 10 g/dobę
		4–9	≥ 15 g/dobę
		10–18	≥ 20 g/dobę
Grupy środków spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty niedozwolone	
Produkty zbożowe	<ol style="list-style-type: none"> 1) wszystkie mąki pełnoziarniste; 2) mąka pszenna, ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa; 3) pieczywo pełnoziarniste, bez dodatku substancji słodzących, np. żytnie razowe, graham, chleb z dodatkiem ziaren; 4) białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane; 5) kasze: gryczana (w tym krakowska), jęczmienna (pęczak, wiejska, mazurska), orkiszowa, bulgur, jagłana, manna, kukurydziana; 6) płatki naturalne, np. owsiane, gryczane, jęczmienne, ryżowe, żytnie, musli bez dodatku cukru i jego zamienników np. syropu glukozowo-fruktozowego; 7) makarony, np. razowy, gryczany, orkiszowy, żytni, pszenny z mąki durum (gotowane al dente); 8) ryż brązowy, ryż czerwony, ryż biały (w ograniczonych ilościach); 9) potrawy mączne, np. naleśniki, pierogi, kopytka, kluski. 	<ol style="list-style-type: none"> 1) pieczywo z dodatkiem cukru, słoju, syropów, miodu, karmelu, itp.; 2) produkty z mąki z wysokiego przemiału smażone, np. pączki, faworki, racuchy; 3) płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe oraz granole, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe. 	
Warzywa i przetwory warzywne	<ol style="list-style-type: none"> 1) wszystkie warzywa świeże i mrożone; 2) warzywa kiszone; 3) pieczarki. 	<ol style="list-style-type: none"> 1) warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; 2) grzyby leśne. 	
Ziemniaki, Bataty	<ol style="list-style-type: none"> 1) ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone. 	<ol style="list-style-type: none"> 1) ziemniaki, bataty: smażone (frytki, talarki); 2) puree w proszku. 	

Owoce i przetwory owocowe	<ol style="list-style-type: none"> 1) wszystkie owoce: świeże, mrożone; 2) musy z owoców bez dodanego cukru; 3) dżemy owocowe niskosłodzone (nie częściej niż 3 razy w jadłospisie dekadowym); 4) owoce suszone (w ograniczonych ilościach). 	<ol style="list-style-type: none"> 1) owoce w syropach cukrowych; 2) owoce kandyzowane; 3) przetwory owocowe wysokosłodzone.
Nasiona roślin strączkowych	<ol style="list-style-type: none"> 1) wszystkie nasiona roślin strączkowych, np. soja, ciecierzycza, groch, soczewica, fasola, bób; 2) pasty z nasion roślin strączkowych; 3) mąka sojowa i z innych roślin strączkowych; 4) napoje sojowe bez dodatku cukru; 5) makarony z nasion roślin strączkowych (np. z fasoli, grochu); 6) przetwory sojowe: tofu, tempeh. 	<ol style="list-style-type: none"> 1) gotowe przetwory strączkowe (np. parówki sojowe, kotlety sojowe w panierce, pasztety sojowe, burgery wegetariańskie).
Nasiona, pestki, orzechy	<ol style="list-style-type: none"> 1) wszystkie nasiona, pestki i orzechy niesolone np. orzechy włoskie, laskowe, arachidowe, pistacje, nerkowca, migdały, pestki słonecznika, dyni, sezam, siemię lniane; 2) pasty z orzechów/nasion/pestek bez dodatku soli, cukru i oleju palmowego. 	<ol style="list-style-type: none"> 1) Orzechy/nasiona/pestki solone, w karmelu, ciście, w czekoladzie, w lukrze itp.; 2) pasty z orzechów/pestek/nasion solone i/lub słodzone.
Mięso i przetwory mięsne	<ol style="list-style-type: none"> 1) mięso z małą zawartością tłuszczu, np. drób bez skóry, chuda wołowina, chude partie wieprzowiny, np. polędwica, schab, szynka; 2) chude gatunki wędlin niemielonych wykonane z jednego kawałka mięśniowego: drobiowych, wieprzowych, wołowych; 3) pieczone pasztety z chudego mięsa; 4) galaretki drobiowe. 	<ol style="list-style-type: none"> 1) mięso z dużą zawartością tłuszczu, np. tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina; 2) mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli; 3) mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu; 4) tłuste wędliny, np. baleron, boczek; 5) tłuste i niskogatunkowe kielbasy, parówki, mielonki, mortadele; 6) tłuste pasztety; 7) wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson); 8) mięsa surowe np. tatar.
Ryby i przetwory rybne	<ol style="list-style-type: none"> 1) ryby: łosoś, sardynki, pstrąg, dorsz, makreła atlantycka, morszczuk; 2) inne ryby: karp, halibut, marlin, okoń, żabnica, makreła hiszpańska, śledź – nie częściej niż raz w jadłospisie dekadowym; 3) owoce morza: krewetki. 	<ol style="list-style-type: none"> 1) ryby drapieżne inne (np. miecznik, rekin, makreła królewska, tuńczyk, węgorz amerykański, płytecznik, szczupak, panga, tilapia, gardłosz atlantycki) łosoś i śledź bałtycki, szprotki; 2) ryby surowe; 3) ryby wędzone; 4) konserwy rybne; 5) ryby panierowane i w cieście.

Jaja i potrawy z jaj	<ol style="list-style-type: none"> 1) jaja gotowane; 2) jaja sadzone i jajecznica na parze lub smażone na małej ilości tłuszczu; 3) omlety, kotlety jajeczne. 	<ol style="list-style-type: none"> 1) jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; 2) jaja smażone na słoninie, skwarkach, tłustej wędlinie itp.
Mleko i produkty mleczne	<ol style="list-style-type: none"> 1) mleko od 2% do 3,2% tłuszczu i sery twarogowe chude lub półtłuste; 2) naturalne napoje mleczne fermentowane bez dodatku cukru (np. kefir, jogurt i inne); 3) sery podpuszczkowe; 4) serki kanapkowe; 5) śmietanka/śmietana. 	<ol style="list-style-type: none"> 1) przetwory mleczne z mleka niepasteryzowanego; 2) mleko skondensowane; 3) jogurty owocowe i inne przetwory mleczne z dodatkiem cukru, desery mleczne; 4) sery topione.
Tłuszcze	<ol style="list-style-type: none"> 1) masło, mieszanki masła z olejami roślinnymi; 2) miękka margaryna; 3) oleje roślinne, np. rzepakowy, oliwa z oliwek; 4) majonez. 	<ol style="list-style-type: none"> 1) tłuszcze zwierzęce, np. smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina; 2) twarde margaryny; 3) masło klarowane; 4) tłuszcz kokosowy i palmowy; 5) pasty kokosowe; 6) frytura.
Desery (nie częściej niż 3 razy w jadłospisie dekadowym)	<ol style="list-style-type: none"> 1) budyń (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytego mleka); 2) galaretka (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytej wody); 3) kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytej wody); 4) ciasta drożdżowe; 5) biszkopty; 6) czekolada min. 70% kakao. 	<ol style="list-style-type: none"> 1) słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu; 2) torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami cukierniczymi, bitą śmietaną itp.; 3) ciasta kruche; 4) ciasto francuskie; 5) wyroby czekoladopodobne.
Napoje	<ol style="list-style-type: none"> 1) woda; napoje bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml (np. kawa zbożowa, herbaty, napary ziołowe i owocowe, kompoty, kakao); 2) soki warzywne bez dodatku soli; 3) soki owocowe (nie częściej niż 3 razy w jadłospisie dekadowym). 	<ol style="list-style-type: none"> 1) Wszystkie napoje z dodatkiem cukru większym niż 5 g/250 ml; 2) nektary owocowe, syropy owocowe; 3) wody smakowe z dodatkiem cukru; 4) napoje energetyzujące; 5) czekolada do picia.
Przyprawy	<ol style="list-style-type: none"> 1) zioła świeże i suszone jednoskładnikowe (np. koperek, bazylika, oregano, kurkuma, cynamon, wanilia); 2) mieszanki przypraw bez dodatku soli, np. zioła prowansalskie; 3) gotowe przyprawy warzywne; 4) sól (w ograniczonych ilościach); 5) keczup; 6) wywary warzywne i chude mięsne; 7) miód i cukier w ograniczonych 	<ol style="list-style-type: none"> 1) kostki rosółowe i esencje bulionowe; 2) wywary na kościach i skórach; 3) gotowe bazy do zup i sosów; 4) gotowe sosy sałatkowe i dressingi; 5) przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej; 6) mieszanki przypraw zawierające dużą ilość soli.

	ilościach.	
Nazwa diety	DIETA ŁATWOSTRAWNA (P02)	
Zastosowanie	<p>1) dla dzieci powyżej 12*. miesiąca życia, do 24. miesiąca życia;</p> <p>2) dla dzieci i młodzieży, przebywających w szpitalach, wymagających posiłków oszczędzających przewód pokarmowy i zapewniających jak najlepsze trawienie i wchłanianie składników pokarmowych, według wskazań dietetyka lub lekarza;</p> <p>3) Ma zastosowanie m.in. stanach przebiegających ze zmniejszonym łaknieniem i ogólnym osłabieniem, takich jak np. infekcje przebiegające z gorączką; choroby przewodu pokarmowego, choroby przyzębia, zabiegi chirurgiczne;</p> <p>4) Dieta łatwostrawna stanowi podstawę do przygotowywania diet o zmienionej konsystencji zgodnie z zaleceniami lekarza (lub lekarza i dietetyka). Rekomenduje się, aby modyfikacje konsystencji płynów i pokarmów przygotowywano w oparciu o aktualne wytyczne Międzynarodowej Inicjatywy Standaryzacji Diet w przypadku Dysfagii (The International Dysphagia Diet Standardisation Initiative; IDDSI).</p> <p>* można stosować u dzieci poniżej 12 miesiąca życia, pod warunkiem zachowania zgodności ze schematem żywienia dzieci w 1 roku życia, przy jednoczesnym zapewnieniu odpowiedniej podaży pokarmu matki i/lub preparatów do początkowego i/lub następnego żywienia dzieci.</p>	
Zalecenia dietetyczne	<p>1) dieta łatwostrawna jest modyfikacją diety podstawowej polegającą m.in. na ograniczeniu lub eliminacji potraw/produktów ciężkostrawnych (np. warzyw kapustnych, cebulowych, nasion roślin strączkowych, produktów bogato błonnikowych), a także doborze odpowiednich technik kulinarnych, które mają poprawić strawność składników odżywczych i ograniczyć objawy niepożądane ze strony przewodu pokarmowego;</p> <p>2) lekarz i/lub dietetyk na podstawie wywiadu mogą ustalić indywidualną tolerancję pacjenta na niektóre potrawy/produkty zwyczajowo wykluczane z diety łatwostrawnej;</p> <p>3) dieta prawidłowo zbilansowana pod względem wartości energetycznej i składników pokarmowych w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji Polski oraz wytyczne towarzystw naukowych w zakresie żywienia dzieci;</p> <p>4) dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału wszystkich grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, jaj, oraz tłuszczów;</p> <p>5) dieta powinna być urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji oraz obróbki termicznej;</p> <p>6) posiłki powinny być podawane 4–5 x dziennie, 3 posiłki główne – śniadanie, obiad i kolacja oraz posiłki uzupełniające – drugie śniadanie i/lub podwieczorek, podawane o tych samych porach;</p> <p>7) w każdym posiłku należy uwzględnić dodatek dozwolonych warzyw i/lub owoców, z przewagą warzyw, w większości przetworzonych termicznie, przygotowanych za pomocą dozwolonych technik kulinarnych;</p> <p>8) należy ograniczyć w posiłkach produkty zbożowe z pełnego przemiału;</p> <p>9) dieta powinna opierać się na produktach i potrawach świeżych, o zmniejszonej ilości błonnika pokarmowego, z wykluczeniem potraw wzdymających i ciężkostrawnych; zawartość błonnika pokarmowego w diecie powinna być zgodna ze wskazaniami lekarza i/lub dietetyka;</p> <p>10) mleko i przetwory mleczne, w tym napoje mleczne fermentowane lub</p>	

	<p>produkty roślinne (wzbogacane w wapń, witaminę D, B₁₂) jako zamienniki mleka i produktów mlecznych powinny być podawane co najmniej w dwóch posiłkach w ciągu dnia;</p> <p>11) w każdym głównym posiłku należy uwzględnić produkty będące źródłem białka z grupy mięso/ryby/jaja/inne dozwolone produkty;</p> <p>12) ryby (z dozwolonych gatunków) należy uwzględnić najmniej min. 2 razy w jadłospisie dekadowym, w tym co najmniej 1 porcja ryb tłustych morskich tygodniowo;</p> <p>13) tłuszcze zwierzęce powinny być eliminowane na rzecz tłuszczów roślinnych, z wyjątkiem tłuszczu palmowego i kokosowego;</p> <p>14) przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone;</p> <p>15) konieczne jest ograniczenie w potrawach dodatku soli i cukru;</p> <p>16) ograniczenie niedozwolone są produkty/potrawy ciężkostrawne i wzdymające;</p> <p>17) należy zapewnić swobodny dostęp do wody pitnej; napoje należy przygotowywać bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml;</p> <p>18) dopuszcza się okazjonalne włączenie do jadłospisów produktów i potraw o charakterze okolicznościowym, wynikających z powszechnie przyjętych tradycji kulturowych, pod warunkiem, że są one planowane w umiarkowanych ilościach, a ich skład i sposób przygotowania nie obciąża przewodu pokarmowego (np. brak produktów tłustych, smażonych lub ciężkostrawnych dodatków). Wprowadzenie tych produktów powinno być dostosowane do zasad diety łatwostrawnej.</p> <p>Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:</p> <p>19) jakość i stopień przetworzenia;</p> <p>20) termin przydatności do spożycia;</p> <p>21) sezonowość.</p> <p>Stosowane techniki kulinarne:</p> <p>22) gotowanie np. w wodzie, na parze;</p> <p>23) duszenie bez wcześniejszego obsmażania;</p> <p>24) pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych;</p> <p>25) rozdrabnianie i spulchnianie potraw.</p> <p>Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków:</p> <p>26) zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników;</p> <p>27) należy ograniczyć zabielenia zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami, np. mleczkiem kokosowym;</p> <p>28) należy wykluczyć dodatek tradycyjnych zasmażek do potraw; do zagęszczania potraw należy stosować zawiesinę mąki w wodzie lub mleku, ewentualnie słodkiej śmietance;</p> <p>29) należy ograniczyć do minimum cukier dodawany do napojów i potraw;</p> <p>30) należy ograniczyć do minimum dodatek soli na rzecz naturalnych przypraw.</p> <p>Makroskładniki:</p> <p>31) białko 10-15% energii dla dzieci w wieku 2-3 lata, białko 10–20% energii z diety dla dzieci starszych i młodzieży;</p> <p>32) tłuszcz 35–40% dla dzieci do 3 roku życia, 30–40% życia dla dzieci starszych i młodzieży, w tym kwasy tłuszczowe nasycone tak niskie, jak to jest możliwe do osiągnięcia w diecie zapewniającej właściwą wartość żywieniową;</p>
--	---

	33) węglowodany 45–65 % energii.		
Wartość energetyczna	Energia (En)	Wiek (lata)	jednostki
		1–3	950–1150 kcal
		4–9	1500–1700 kcal
		10–18	2000–2400 kcal
Wartość odżywcza	Białko	1–3	10–15% En
		4–9	10–20% En
		10–18	10–20% En
	Tłuszcz ogółem	1–3	35–40% En
		4–9	30–40% En
		10–18	30–40% En
	w tym nasycone kwasy tłuszczowe	Tak niskie, jak to jest możliwe do osiągnięcia w diecie zapewniającej właściwą wartość żywieniową	
	Węglowodany ogółem	1–3	45–65% En
		4–9	45–65% En
		10–18	45–65% En
	Błonnik	1–3	≥ 10 g/dobę
		4–9	≥ 15 g/dobę
		10–18	≥ 20 g/dobę
Grupy środków spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty niedozwolone	
Produkty zbożowe	<ol style="list-style-type: none"> 1) wszystkie mąki przemiału oczyszczone, np. mąka pszenna, żytnia, ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa; 2) białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane; 3) pieczywo typu graham, (nie częściej niż 3 razy w jadłospisie dekadowym); 4) kasze średnio i drobnoziarniste, np. manna, kukurydziana, jęczmienna (mazurska, wiejska), orkiszowa, jagłana, krakowska; 5) płatki naturalne błyskawiczne np. owsiane, gryczane, jęczmienne, żytnie, ryżowe; 6) makarony drobne; 7) ryż biały; 8) potrawy mączne, np. pierogi, kopytka, kluski bez okras. 	<ol style="list-style-type: none"> 1) wszystkie mąki pełnoziarniste; 2) pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu itp.; 3) pieczywo pełnoziarniste; 4) pieczywo cukiernicze i półcukiernicze; 5) produkty z mąki z wysokiego przemiału smażone, np. pączki, faworki, racuchy; 6) kasze gruboziarniste, np.: gryczana, pęczak; 7) płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe oraz granole, np. cynamonowe, czekoladowe, miodowe; 8) makarony grube i pełnoziarniste; 9) ryż brązowy, ryż czerwony. 	

Warzywa i przetwory warzywne	<ol style="list-style-type: none"> 1) warzywa świeże lub mrożone (zalecane np. marchew, buraki, dynia, cukinia, kabaczek, zielony groszek, młoda fasolka szparagowa; zielone warzywa liściaste np. sałata, roszponka); 2) gotowany kalafior, brokuł □ bez łodygi (nie częściej niż 2 razy w jadłospisie dekadowym); 3) pomidor bez skóry. 	<ol style="list-style-type: none"> 1) warzywa kapustne; 2) warzywa cebulowe; 3) surowe ogórki, papryka, kukurydza; 4) warzywa przetworzone tj. warzywa konserwowe, warzywa smażone lub przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; 5) kiszonki; 6) pieczarki; 7) surowe kiełki roślin; 8) surówki z dodatkiem śmietany.
Ziemniaki, Bataty	<ol style="list-style-type: none"> 1) ziemniaki, bataty: gotowane. 	<ol style="list-style-type: none"> 1) ziemniaki, bataty: smażone (frytki, talarki); 2) puree w proszku.
Owoce i przetwory owocowe	<ol style="list-style-type: none"> 1) dojrzałe bez skórki i pestek (zalecane np. jabłka, brzoskwinie, morele); 2) przeciery i musy owocowe z niską zawartością (do 5g na 250 ml) lub bez dodatku cukru; 3) dżemy owocowe niskosłodzone bezpestkowe (nie częściej niż 3 razy w jadłospisie dekadowym); 4) owoce droбноpestkowe przetarte przez sito. 	<ol style="list-style-type: none"> 1) owoce niedojrzałe; 2) owoce ciężkostrawne (takie jak czereśnie, gruszki, śliwki); 3) owoce w syropach cukrowych; 4) owoce kandyzowane; 5) przetwory owocowe wysokosłodzone; 6) owoce suszone.
Nasiona roślin strączkowych	<ol style="list-style-type: none"> 1) w zależności od tolerancji niesłodzone napoje sojowe, tofu naturalne. 	<ol style="list-style-type: none"> 1) pozostałe produkty z nasion roślin strączkowych.
Nasiona, pestki, orzechy	<ol style="list-style-type: none"> 1) w zależności od tolerancji mielone nasiona/orzechy/pestki lub pasty bez dodatku soli, cukru i oleju palmowego. 	<ol style="list-style-type: none"> 1) całe nasiona, pestki, orzechy; 2) pasty z orzechów/nasion/pestek z dodatkiem soli i/lub cukru; 3) wiórki kokosowe.
Mięso i przetwory mięsne	<ol style="list-style-type: none"> 1) mięso z małą zawartością tłuszczu, np. drób bez skóry chuda wołowina, , chude partie wieprzowiny, np. polędwica, schab, szynka; 2) chude gatunki wędlin niemielonych wykonane z jednego kawałka mięśniowego: drobiowych, wieprzowych, wołowych; 3) galaretki drobiowe. 	<ol style="list-style-type: none"> 1) mięso z dużą zawartością tłuszczu, np. tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina; 2) mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli; 3) mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu; 4) tłuste wędliny, np. baleron, boczek; 5) tłuste i niskogatunkowe kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele; 6) pasztety; 7) wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson); 8) mięsa surowe np. tatar; 9) konserwy i wędzonki mięsne.
Ryby i przetwory rybne	<ol style="list-style-type: none"> 1) ryby: łosoś, sardynki, pstrąg, dorsz, makreła atlantycka, morszczuk; 2) inne ryby: karp, halibut, marlin, okoń, żabnica, makreła hiszpańska, śledź – nie częściej niż raz w jadłospisie dekadowym; 3) owoce morza: krewetki. 	<ol style="list-style-type: none"> 1) ryby drapieżne inne (np. miecznik, rekin, makreła królewska, tuńczyk, węgorz amerykański, płytecznik, szczupak, panga, tilapia, gardłosz atlantycki) łosoś i śledź bałtycki, szprotki; 2) ryby surowe;

		3) ryby smażone na dużej ilości tłuszczu; 4) ryby wędzone; 5) konserwy rybne.
Jaja i potrawy z jaj	1) gotowane na twardo (jeżeli dobrze tolerowane); 2) jajecznica na parze.	1) jaja na miękko; 2) jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; 3) jajecznica, jaja sadzone, omlety, kotlety jajeczne smażone na tłuszczu.
Mleko i produkty mleczne	1) mleko do 2% tłuszczu; 2) sery twarogowe chude lub półtłuste; 3) naturalne napoje mleczne fermentowane bez dodatku cukru (np. jogurt i inne do 3% tłuszczu); 4) śmietanka/śmietana do 12% tłuszczu.	1) przetwory mleczne z mleka niepasteryzowanego; 2) jogurty owocowe i inne przetwory mleczne z dodatkiem cukru, desery mleczne; 3) sery topione; 4) sery pleśniowe typu brie, camembert, roquefort; 5) sery podpuszczkowe; 6) wysokotłuszczowe napoje mleczne fermentowane; 7) śmietana tłusta.
Tłuszcze	1) masło, mieszanki masła z olejami roślinnymi; 2) miękka margaryna; 3) oleje roślinne, np. rzepakowy, oliwa z oliwek.	1) tłuszcze zwierzęce, np. smalec, słonina, łój; 2) twarde margaryny; 3) masło klarowane; 4) majonez; 5) tłuszcz kokosowy i palmowy; 6) frytura smaźalnicza.
Desery	1) budyn (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytego mleka); 2) galaretka (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytej wody); 3) kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytej wody); 4) ciasta drożdżowe niskosłodzone; 5) ciasta biszkoptowe niskosłodzone (bez dodatku proszku do pieczenia).	1) słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu; 2) torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami, bitą śmietaną; 3) ciasta kruche; 4) ciasto francuskie; 5) czekolada i wyroby czekoladopodobne; 6) desery zawierające znaczne ilości substancji konserwujących i barwniki.
Napoje	1) woda niegazowana; 2) napoje bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml (np. kawa zbożowa, herbaty, napary ziołowe i owocowe, kompoty, kakao; zalecane słabe napary); 3) kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru do 5 g/ 250 ml).	1) woda gazowana; 2) napoje gazowane; 3) napoje wysokosłodzone; 4) soki i nektary owocowe; 5) wody smakowe z dodatkiem cukru; 6) mocne napary herbaty i kawy; 7) napoje energetyzujące.

<p>Przyprawy</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) łagodne naturalne zioła i przyprawy np. koper zielony, zielona pietruszka, liść laurowy, ziele angielskie, kminek, tymianek, majeranek, bazylia, oregano, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziołowy, goździki, cynamon; 2) gotowe przyprawy warzywne; 3) sól i cukier (w ograniczonych ilościach). 	<ol style="list-style-type: none"> 1) miód; 2) ostre przyprawy np. czarny pieprz, pieprz cayenne, ostra papryka, papryka chili; 3) kostki rosołowe i mocne esencje bulionowe; 4) gotowe bazy do zup i sosów; 5) gotowe sosy sałatkowe i dressingi; 6) musztarda, keczup, ocet; 7) sos sojowy; 8) przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej.
-------------------------	---	--

Nazwa diety	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (P03)
Zastosowanie	<ol style="list-style-type: none"> 1) dla dzieci powyżej 24. miesiąca życia i młodzieży, przebywających w szpitalach, wymagających ograniczenia węglowodanów łatwo przyswajalnych w diecie, według wskazań lekarza (lub lekarza i dietetyka); 2) zalecana dla pacjentów np. z zaburzoną gospodarką węglowodanową, hipertriglicerydemią, dyslipidemią, nadmierną masą ciała.
Zalecenia dietetyczne	<ol style="list-style-type: none"> 1) dieta stanowi modyfikację diety podstawowej, prawidłowo zbilansowana pod względem wartości energetycznej i składników pokarmowych, w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji Polski oraz wytyczne towarzystw naukowych w zakresie żywienia dzieci oraz postępowania dietetycznego w zakresie zaburzeń gospodarki węglowodanowej i lipidowej; 2) główna modyfikacja polega na ograniczeniu podaży węglowodanów łatwo przyswajalnych (np. glukozy, fruktozy i sacharozy), kwasów tłuszczowych nasyconych i typu trans oraz cholesterolu; 3) dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału wszystkich grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, jaj, nasion roślin strączkowych oraz tłuszczów; 4) dieta powinna być urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw; 5) należy ograniczyć spożycie produktów zawierających węglowodany łatwo przyswajalne, w tym cukry dodane; kwasy tłuszczowe nasycone i typu trans oraz cholesterol; 6) posiłki powinny być podawane 4–6 x dziennie, 3 posiłki główne – śniadanie, obiad i kolacja oraz posiłki uzupełniające – drugie śniadanie i/lub podwieczorek i/lub druga kolacja, podawane o tych samych porach; w każdym posiłku należy uwzględnić dodatek warzyw i/lub owoców, z przewagą warzyw; nie mniej niż 30% warzyw/owoców należy podawać w postaci surowej; 7) w posiłkach połowę produktów zbożowych powinny stanowić produkty z pełnego przemiału; 8) mleko i przetwory mleczne, w tym naturalne napoje mleczne fermentowane bez dodatku cukru lub napoje roślinne (wzbogacane w wapń, witaminę D, B₁₂) jako zamienniki mleka i produktów mlecznych bez dodatku cukru powinny być spożywane w co najmniej 2 posiłkach w ciągu dnia; 9) w każdym głównym posiłku należy uwzględnić produkty będące źródłem białka z grupy mięso/ryby/jaja/nasiona roślin strączkowych; 10) ryby (z dozwolonych gatunków) należy uwzględnić min. 2 razy w jadłospisie dekadowym, w tym co najmniej 1 porcja ryb tłustych morskich; 11) nasiona roślin strączkowych i/lub ich przetwory należy podawać co najmniej 1 raz w tygodniu; 12) tłuszcze zwierzęce powinny być eliminowane na rzecz tłuszczów roślinnych, z wyjątkiem tłuszczu palmowego i kokosowego; 13) przynajmniej w 1 posiłku w ciągu dnia należy podawać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone; 14) należy ograniczyć dodatek soli i cukru/miodu do potraw; 15) należy wybierać napoje bez dodatku cukru/miodu; 16) należy zapewnić swobodny dostęp do wody pitnej; 17) dopuszcza się okazjonalne włączenie do jadłospisów produktów i potraw o charakterze okolicznościowym, wynikających z powszechnie przyjętych tradycji kulturowych, w umiarkowanych ilościach i z zachowaniem ogólnych zasad racjonalnego odżywiania.

	<p>Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:</p> <p>18) jakość i stopień przetworzenia;</p> <p>19) termin przydatności do spożycia;</p> <p>20) sezonowość.</p> <p>Stosowane techniki kulinarne:</p> <p>21) gotowanie np. w wodzie, na parze;</p> <p>22) duszenie bez wcześniejszego obsmażania;</p> <p>23) pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych, piecach konwekcyjnych;</p> <p>24) ograniczenie potraw smażonych do 1 x w jadłospisie dekadowym, dozwolone lekkie podsmażenie na niewielkiej ilości oleju roślinnego, bez panierki.</p> <p>Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków:</p> <p>25) zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników;</p> <p>26) niedozwolone zabielenie zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami, np. mleczkiem kokosowym;</p> <p>27) potrawy należy przygotowywać bez dodatku zasmażek;</p> <p>28) należy wykluczyć dodatek cukru do napojów i potraw;</p> <p>29) należy ograniczyć do minimum dodatek soli na rzecz naturalnych przypraw.</p> <p>Makroskładniki:</p> <p>30) białko 10-15% energii dla dzieci w wieku 2-3 lata, białko 10–20% energii (En);</p> <p>31) tłuszcz 35–40% energii z diety dla dzieci w wieku 24-47 miesięcy, 30-40% energii z diety dla dzieci starszych i młodzieży, w tym kwasy tłuszczowe nasycone tak niskie, jak to jest możliwe do osiągnięcia w diecie zapewniającej właściwą wartość odżywczą;</p> <p>32) węglowodany 45–60 % energii.</p>		
Wartość energetyczna	Energia (En)	Wiek (lata)	Jednostki
		2–3	950–1150 kcal
		4–9	1500–1800 kcal
		10–18	2000–2400 kcal
Wartość odżywcza	Białko	2–3	15–10% En
		4–9	15–20% En
		10–18	15–20% En
	Tłuszcz ogółem	2–3	35–40% En
		4–9	30–40% En
		10–18	30–40% En
	w tym nasycone kwasy tłuszczowe	Tak niskie, jak to jest możliwe do osiągnięcia w diecie zapewniającej właściwą wartość żywieniową	
	Węglowodany ogółem	2–3	45–60% En
		4–9	45–60% En
		10–18	45–60% En
	Błonnik	2–3	≥ 10 g/dobę
		4–9	≥ 15 g/dobę
		10–18	≥ 20 g/dobę

Grupy środków spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty niedozwolone
Produkty zbożowe	<ol style="list-style-type: none"> 1) wszystkie mąki razowe i pełnoziarniste (typ 1700-2000); 2) pieczywo razowe lub pełnoziarniste, bez dodatku substancji słodzących, np. żytnie razowe, graham, chleb z dodatkiem otrąb i ziaren; 3) pieczywo o obniżonym IG; 4) kasze średnio- i gruboziarniste: gryczana, jęczmienna (pęczak, wiejska, mazurska), orkiszowa, bulgur, kasza jagłana; 5) płatki gotowane al dente np. owsiane, gryczane, jęczmienne, pszenne, ryżowe, żytnie, musli bez dodatku cukru i jego zamienników np. syropu glukozowo-fruktozowego; 6) makarony, np.: razowy z dowolnego zboża, pszenne z mąki durum (gotowane al dente); 7) ryż brązowy, paraboliczny, dziki; 8) potrawy mączne przede wszystkim z mąki razowej lub pełnoziarnistej (typ 1700-2000), np. pierogi, kopytka, kluski. 	<ol style="list-style-type: none"> 1) pieczywo z mąki oczyszczonej z różnych zbóż; 2) mąka o niskim wyciągu np. pszenna, ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa 3) pieczywo z dodatkiem cukru, słoðu, syropów, miodu, karmelu; 4) drobne kasze (np. manna, kukurydziana); 5) ryż oczyszczony: jaśminowy, biały, czerwony, długoziarnisty, do sushi, do risotto; 6) produkty mączne smażone, np. pączki, faworki, racuchy; 7) płatki ryżowe, płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe oraz granole, np. cynamonowe, czekoladowe, miodowe; 8) płatki błyskawiczne; 9) wafle ryżowe i z innych ekspandowanych zbóż; 10) zboża ekspandowane; 11) chrupki kukurydziane.
Warzywa i przetwory warzywne	<ol style="list-style-type: none"> 1) wszystkie warzywa świeże i mrożone; 2) warzywa kiszone; 3) pieczarki. 	<ol style="list-style-type: none"> 1) warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu. 2) warzywa konserwowe i marynowane z dodatkiem cukru i octu; 3) grzyby leśne.
Ziemniaki, Bataty	<ol style="list-style-type: none"> 1) ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone w mundurkach. 	<ol style="list-style-type: none"> 1) ziemniaki, bataty: smażone (frytki, talarki); 2) ziemniaki puree; 3) puree w proszku.
Owoce i przetwory owocowe	<ol style="list-style-type: none"> 1) wszystkie owoce świeże i mrożone (w ograniczonych ilościach); 2) przetwory owocowe niskosłodzone, 100% z owoców np. dżemy (nie częściej niż 2 razy w jadłospisie dekadowym). 	<ol style="list-style-type: none"> 1) owoce w syropach cukrowych; 2) owoce kandyzowane; 3) przetwory owocowe wysokosłodzone; 4) owoce suszone.
Nasiona roślin strączkowych	<ol style="list-style-type: none"> 1) wszystkie, np. soja, ciecierzycy, groch, soczewica, fasola, bób; 2) pasty z nasion roślin strączkowych; 3) mąka sojowa i z innych roślin strączkowych; 4) napoje sojowe bez dodatku cukru; 5) przetwory sojowe: tofu, tempeh; 6) makarony z nasion roślin strączkowych (np. z fasoli, grochu). 	<ol style="list-style-type: none"> 1) gotowe przetwory strączkowe (np. parówki sojowe, kotlety sojowe w panierce, pasztety sojowe, burgery wegetariańskie).

Nasiona, pestki, orzechy	<ol style="list-style-type: none"> 1) wszystkie nasiona, pestki i orzechy niesolone np. orzechy włoskie, laskowe, arachidowe, pistacje, nerkowca, migdały, pestki słonecznika, dyni, sezam, siemię lniane; 2) pasty orzechowe/z nasion/z pestek bez dodatku soli, cukru i oleju palmowego. 	<ol style="list-style-type: none"> 1) orzechy solone, w karmelu, cieście, w czekoladzie, w lukrze; 2) pasty orzechowe/ z nasion/z pestek solone i/lub słodzone.
Mięso i przetwory mięsne	<ol style="list-style-type: none"> 1) mięso z małą zawartością tłuszczu, np. drób bez skóry, chuda wołowina, chude partie wieprzowiny, np. polędwica, schab, szynka; 2) chude gatunki wędlin niemielonych wykonane z jednego kawałka mięśniowego: drobiowych, wieprzowych, wołowych; 3) pieczone pasztety z chudego mięsa; 4) galaretki drobiowe. 	<ol style="list-style-type: none"> 1) mięso z dużą zawartością tłuszczu, np. tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina; 2) mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli; 3) mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu; 4) mięsa panierowane; 5) tłuste wędliny, np. baleron, boczek; 6) tłuste i niskogatunkowe kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele; 7) tłuste pasztety; 8) wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson); 9) mięsa surowe np. tatar.
Ryby i przetwory rybne	<ol style="list-style-type: none"> 1) ryby: łosoś, sardynki, pstrąg, dorsz, makreła atlantycka, morszczuk; 2) inne ryby: karp, halibut, marlin, okoń, żabnica, makreła hiszpańska, śledź – nie częściej niż raz w jadłospisie dekadowym; 3) owoce morza: krewetki. 	<ol style="list-style-type: none"> 1) ryby drapieżne inne (np. miecznik, rekin, makreła królewska, tuńczyk, węgorz amerykański, płytecznik, szczupak, panga, tilapia, gardłosz atlantycki) łosoś i śledź bałtycki, szprotki; 2) ryby smażone na dużej ilości tłuszczu; 3) ryby wędzone; 4) konserwy rybne; 5) ryby surowe; 6) ryby panierowane i w cieście.
Jaja i potrawy z jaj	<ol style="list-style-type: none"> 1) jaja gotowane; 2) jaja sadzone i jajecznica na parze lub smażone na małej ilości tłuszczu; 3) omlety, kotlety jajeczne smażone na małej ilości tłuszczu. 	<ol style="list-style-type: none"> 1) jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; 2) jaja smażone na słoninie, skwarkach, tłustej wędlinie itp.
Mleko i produkty mleczne	<ol style="list-style-type: none"> 1) mleko do 2% tłuszczu i sery twarogowe chude lub półtłuste; 2) napoje mleczne naturalne fermentowane (np. jogurt, kefir, bez dodatku cukru do 3% tłuszczu); 3) sery podpuszczkowe o zmniejszonej zawartości tłuszczu (przetwory mleczne bez dodatku cukru wzbogacane w sterole/stanole roślinne (zgodnie z zaleceniami lekarza i/lub dietetyka); 	<ol style="list-style-type: none"> 1) przetwory mleczne z mleka niepasteryzowanego; 2) mleko skondensowane; 3) jogurty owocowe i inne przetwory mleczne z dodatkiem cukru, desery mleczne; 4) sery topione, 5) sery pleśniowe typu brie, camembert, roquefort; 6) mleko i sery twarogowe tłuste; 7) słodzone napoje mleczne;

	4) śmietana do 12% tłuszczu jako dodatek do zup w niewielkich ilościach.	8) tłuste sery podpuszczkowe; 9) śmietana.
Tłuszcze	1) oleje roślinne, np. rzepakowy, słonecznikowy, lniany, kukurydziany, oliwa z oliwek; 2) miękka margaryna; 3) margaryny miękkie wzbogacane w sterole/stanole roślinne (zgodnie z zaleceniami lekarza i/lub dietetyka).	1) tłuszcze zwierzęce, np. masło, smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina; 2) twarde margaryny; 3) masło klarowane; 4) tłuszcz kokosowy i palmowy; 5) pasty kokosowe; 6) frytura smaźnicza.
Desery	1) sałatki owocowe (bez dodatku cukru); 2) ciasta i ciastka z mąk z pełnego przemiału; 3) ciasta warzywne np. ciasto z fasoli; 4) czekolada gorzka z min. 70% kakao. Jako dodatek do głównego posiłku	1) słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu; 2) torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami cukierniczymi, bitą śmietaną itp.; 3) ciasta kruche; 4) ciasto francuskie; 5) wyroby czekoladopodobne.
Napoje	1) woda; 2) napoje bez dodatku cukru (np. kawa zbożowa, herbaty, napary ziołowe i owocowe, kompoty, kakao); 3) soki warzywne bez dodatku soli.	1) napoje wysokosłodzone; 2) soki i nektary owocowe; 3) wody smakowe z dodatkiem cukru; 4) napoje energetyzujące.
Przyprawy	1) zioła świeże i suszone jednoskładnikowe (np. koperek, bazylia, oregano, kurkuma, cynamon, wanilia); 2) mieszanki przypraw bez dodatku soli, np. zioła prowansalskie; 3) gotowe przyprawy warzywne; 3) sól (w ograniczonych ilościach); 4) musztarda Dijon, chrzan bez dodatku cukru; 5) chude wywary warzywne i mięsne; 6) u dzieci starszych dozwolone ograniczone ilości stewii, ksylitolu, erytrytolu jako dodatek do deserów.	1) kostki rosółowe i esencje bulionowe; 2) gotowe bazy do zup i sosów; 3) gotowe sosy sałatkowe i dressingi; 4) przyprawy wzmacniające smak w postaci stałej i płynnej; 5) mieszanki przypraw zawierające duże ilości soli; 6) cukier i miód.

Nazwa diety	DIETA WEGAŃSKA (P04)
Zastosowanie	<ol style="list-style-type: none"> 1) dla dzieci i młodzieży, przebywających w szpitalach, wykluczających z diety produkty pochodzenia zwierzęcego; 2) dieta wegańska wymaga ścisłego nadzoru lekarza i/lub dietetyka z uwagi na znaczne ryzyko niedoborów żywieniowych związanych z wykluczeniem produktów pochodzenia zwierzęcego; 3) dieta wegańska wymaga suplementacji składników odżywczych m.in. takich jak wapń, witamina D, B₁₂ i DHA i/lub innych w zależności od stanu klinicznego pacjenta.
Zalecenia dietetyczne	<ol style="list-style-type: none"> 1) z uwagi na wykluczenie produktów pochodzenia zwierzęcego, zbilansowanie diety wegańskiej w ramach żywienia zbiorowego, bez uwzględnienia indywidualnych potrzeb pacjentów niesie ryzyko niedoborów pokarmowych; 2) należy dążyć do zbilansowania wartości energetycznej i odżywczej diety w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji Polski oraz wytyczne towarzystw naukowych w zakresie żywienia dzieci, a ewentualne niedobory składników odżywczych suplementować według zaleceń lekarza i/lub dietetyka; 3) dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału dozwolonych grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, zamienników mleka i jego przetworów, warzyw i owoców, ziemniaków, nasion roślin strączkowych, orzechów, nasion i pestek oraz tłuszczów; 4) dieta powinna być urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej; 5) posiłki powinny być podawane 4–5 x dziennie, 3 posiłki główne – śniadanie, obiad i kolacja oraz posiłki uzupełniające – drugie śniadanie i/lub podwieczorek, podawane o tych samych porach; 6) każdy posiłek powinien zawierać dodatek warzyw i/lub owoców, z przewagą warzyw; przynajmniej 1/3 warzyw powinna być serwowana w postaci surowej; 7) w posiłkach połowę produktów zbożowych powinny stanowić produkty z pełnego przemiału; 8) mleko i przetwory mleczne tradycyjne należy zastąpić produktami roślinnymi (wzbogacanymi w wapń, witaminę D i B₁₂), powinny być podawane w co najmniej 3 posiłkach w ciągu dnia; 9) w każdym głównym posiłku należy uwzględnić produkty będące źródłem białka z grupy nasion roślin strączkowych; 10) ryby należy zastępować produktami będącymi źródłem DHA; 11) tłuszcze roślinne takie jak tłuszcz palmowy i kokosowy należy ograniczać; 12) konieczne jest ograniczanie w potrawach dodatku soli i cukru; 13) należy zapewnić swobodny dostęp do wody pitnej, a napoje należy przygotowywać bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml; 14) dopuszcza się okazjonalne włączenie do jadłospisów produktów i potraw o charakterze okolicznościowym, wynikających z powszechnie przyjętych tradycji kulturowych, w umiarkowanych ilościach i z zachowaniem ogólnych zasad racjonalnego odżywiania i diety wegańskiej. <p>Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:</p> <ol style="list-style-type: none"> 15) jakość i stopień przetworzenia; 16) termin przydatności do spożycia; 17) sezonowość. <p>Stosowane techniki kulinarne:</p> <ol style="list-style-type: none"> 18) gotowanie np. w wodzie, na parze;

	<p>19) duszenie;</p> <p>20) pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych, piecach konwekcyjnych;</p> <p>21) ograniczenie potraw smażonych do 2 razy w tygodniu; dozwolone lekkie podsmażenie na niewielkiej ilości oleju roślinnego, bez panierki.</p> <p>Praktyczne wskazówki odnośnie do sporządzania posiłków:</p> <p>22) zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów – z naturalnych składników;</p> <p>23) należy ograniczyć zacieranie zup i sosów mleczkiem kokosowym;</p> <p>24) nie należy dodawać do potraw zasmażek;</p> <p>25) należy ograniczyć do minimum cukier dodawany do napojów i potraw;</p> <p>26) należy ograniczyć do minimum dodatek soli na rzecz naturalnych przypraw.</p> <p>Makroskładniki:</p> <p>27) białko 10-15% energii z diety dla dzieci w wieku 2-3 lata, białko 10–20% energii z diety dla dzieci starszych i młodzieży;</p> <p>28) tłuszcz 35–40% energii z diety dla dzieci w wieku 24–47 miesięcy, 30–40% energii z diety dla dzieci starszych i młodzieży, w tym kwasy tłuszczowe nasycone tak niskie, jak to jest możliwe do osiągnięcia w diecie zapewniającej właściwą wartość odżywczą;</p> <p>29) węglowodany 45–65 % energii z diety.</p>		
Wartość energetyczna	Energia (En)	Wiek (lata)	Jednostki
		2–3	950–1150 kcal
		4–9	1500–1700 kcal
		10–18	2000–2400 kcal
Wartość odżywcza	Białko	2–3	10–15% En
		4–9	10–20% En
		10–18	10–20% En
	Tłuszcz ogółem	2–3	35–40% En
		4–9	30–40% En
		10–18	30–40% En
	w tym nasycone kwasy tłuszczowe	Tak niskie, jak to jest możliwe do osiągnięcia w diecie zapewniającej właściwą wartość odżywczą	
	Węglowodany ogółem	2–3	45–65% En
		4–9	45–65% En
		10–18	45–65% En
	Błonnik	2–3	≥ 10 g/dobę
		4–9	≥ 15 g/dobę
		10–18	≥ 20 g/dobę
Grupy środków spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty niedozwolone	

Produkty zbożowe	<ol style="list-style-type: none"> 1) wszystkie mąki pełnoziarniste; 2) mąka pszenna, ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa; 3) pieczywo pełnoziarniste, bez dodatku substancji słodzących, np. żytnie razowe, graham, chleb z dodatkiem ziaren; 4) białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane; 5) kasze: gryczana (w tym krakowska), jęczmienna (pęczak, wiejska, mazurska), orkiszowa, bulgur, jaglana, manna, kukurydziana; 6) płatki naturalne, np. owsiane, gryczane, jęczmienne, ryżowe, żytnie, musli bez dodatku cukru i jego zamienników np. syropu glukozowo-fruktozowego; 7) makarony, np. razowy, gryczany, orkiszowy, żytni, pszenny z mąki durum (gotowane al dente); 8) ryż brązowy, ryż biały; 9) potrawy mączne, np. naleśniki, pierogi, kopytka, kluski. 	<ol style="list-style-type: none"> 1) Produkty zbożowe z dodatkiem cukru, słoju, syropów, miodu, karmelu, produktów pochodzenia zwierzęcego itp.; 2) produkty z mąki z wysokiego przemiału smażone, np. pączki, faworki, racuchy.
Warzywa i przetwory warzywne	<ol style="list-style-type: none"> 1) wszystkie warzywa świeże i mrożone; 2) pieczarki; 3) owoce chlebowca; 4) glony i wodorosty; 5) warzywa kiszzone. 	<ol style="list-style-type: none"> 1) warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu.
Ziemniaki, bataty	<ol style="list-style-type: none"> 1) ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone. 	<ol style="list-style-type: none"> 1) ziemniaki, bataty: smażone (frytki, talarki); 2) puree w proszku.
Owoce i przetwory owocowe	<ol style="list-style-type: none"> 1) wszystkie owoce: świeże, mrożone; 2) musy z owoców bez dodanego cukru; 3) dżemy owocowe niskosłodzone (nie częściej niż 3 razy w jadłospisie dekadowym); 4) owoce suszone. 	<ol style="list-style-type: none"> 1) owoce w syropach cukrowych; 2) owoce kandyzowane; 3) przetwory owocowe wysokosłodzone.
Nasiona roślin strączkowych i przetwory	<ol style="list-style-type: none"> 1) wszystkie nasiona roślin strączkowych, np. soja, ciecierzycza, groch, soczewica, fasola, bób; 2) pasty z nasion roślin strączkowych; 3) mąka sojowa i z innych roślin strączkowych; 4) napoje roślinne bez dodatku cukru, wzbogacane w wapń, witaminę D i B₁₂; 5) makarony z nasion roślin strączkowych (np. z fasoli, grochu); 6) przetwory sojowe: tofu, tempeh. 	<ol style="list-style-type: none"> 1) gotowe przetwory strączkowe (np. parówki sojowe, kotlety sojowe w panierce, pasztety sojowe, burgery wegetariańskie).

Nasiona, pestki, orzechy	<ol style="list-style-type: none"> 1) wszystkie nasiona, pestki i orzechy niesolone np. orzechy włoskie, laskowe, arachidowe, pistacje, nerkowca, migdały, pestki słonecznika, dyni, sezam, siemę lniane; 2) pasty z orzechów/nasion/pestek („masło orzechowe”) bez dodatku soli, cukru i oleju palmowego (nie częściej niż 2 razy w jadłospisie dekadowym); 3) „sery” z orzechów/nasion/pestek (nie częściej niż 2 razy w jadłospisie dekadowym). 	<ol style="list-style-type: none"> 1) orzechy/nasiona/pestki solone, w karmelu, ciście, w czekoladzie, w lukrze itp.; 2) pasty z orzechów/pestek/nasion („masło orzechowe”) solone i/lub słodzone.
Jaja i potrawy z jaj	<ol style="list-style-type: none"> 1) roślinny zamiennik jajka. 	<ol style="list-style-type: none"> 1) jaja i wszystkie potrawy z dodatkiem jaj.
Mleko i przetwory	<ol style="list-style-type: none"> 1) produkty roślinne stanowiące alternatywę dla produktów mlecznych, np. napoje roślinne wzbogacane w wapń, witaminę D i B₁₂ bez dodatku cukru; 2) „sery” wegańskie; 3) „jogurty” wegańskie; 4) mleczko kokosowe. 	<ol style="list-style-type: none"> 1) przetwory mleczne z mleka niepasteryzowanego; 2) mleko skondensowane; 3) jogurty owocowe i inne przetwory mleczne z dodatkiem cukru, desery mleczne; 4) sery topione; 5) sery pleśniowe typu brie, camembert, Roquefort.
Mięso i przetwory mięsne	-	<ol style="list-style-type: none"> 1) mięso i wszystkie przetwory mięsne.
Ryby i przetwory rybne	-	<ol style="list-style-type: none"> 1) ryby i wszystkie przetwory rybne.
Tłuszcze	<ol style="list-style-type: none"> 1) miękka margaryna, w tym wzbogacana w DHA; 2) oleje roślinne, np. rzepakowy, oliwa z oliwek; 3) majonez bez dodatków pochodzenia zwierzęcego. 	<ol style="list-style-type: none"> 1) tłuszcze zwierzęce, np. smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina; 2) twarde margaryny; 3) masło, masło klarowane; 4) tłuszcz kokosowy i palmowy; 5) pasty kokosowe; 6) frytura.
Desery (nie częściej niż 3 razy w jadłospisie dekadowym)	<ol style="list-style-type: none"> 1) budyń (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytego zamiennika mleka); 2) galaretka agarowa lub pektynowa (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml 	<ol style="list-style-type: none"> 1) desery zawierające składniki pochodzenia zwierzęcego; 2) słodczyce zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu; 3) torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami

	użytej wody); 3) kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytej wody); 4) ciasta drożdżowe; 5) czekolada min. 70% kakao bez dodatków pochodzenia zwierzęcego; 6) batoniki na bazie owoców suszonych, płatków owsianych i pestek itp.; 7) desery na bazie owoców suszonych, kaszy jaglanej lub tapioki itp.	cukierniczymi, bitą śmietaną itp.; 4) ciasta kruche; 5) ciasto francuskie; 6) wyroby czekoladopodobne.
Napoje	1) woda; 2) napoje bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml (np. kawa zbożowa, herbaty, napary ziołowe i owocowe, kompoty, kakao); 3) soki warzywne bez dodatku soli; 4) soki owocowe (nie częściej niż 3 razy w jadłospisie dekadowym).	1) Wszystkie napoje z dodatkiem cukru większym niż 5 g/250 ml 2) nektary owocowe, syropy owocowe; 3) wody smakowe z dodatkiem cukru; 4) napoje energetyzujące; 5) czekolada do picia; 6) bawarka.
Przyprawy	1) zioła świeże i suszone jednoskładnikowe (np. koperek, bazylia, oregano, kurkuma, cynamon, wanilia); 2) mieszanki przypraw bez dodatku soli, np. zioła prowansalskie; 3) gotowe przyprawy warzywne; 4) sól (w ograniczonych ilościach); 5) keczup; 6) wywary warzywne; 7) płatki drożdżowe, pasta marmite; 8) cukier w ograniczonych ilościach.	1) zawierające składniki pochodzenia zwierzęcego; 2) miód; 3) kostki rosółowe i esencje bulionowe; 4) gotowe bazy do zup i sosów; 5) gotowe sosy sałatkowe i dressingi; 6) przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej; 7) mieszanki przypraw zawierające dużą ilość soli.

Nazwa diety	DIETA Z OGRANICZENIEM BIAŁKA NATURALNEGO – PKU (P13A)
Zastosowanie	<ol style="list-style-type: none"> 1) dla dzieci powyżej 24*. miesiąca życia i młodzieży, przebywających w szpitalach, wymagających diety specjalistycznej z istotnie ograniczoną podażą białka naturalnego, według wskazań lekarza i/lub dietetyka; *możliwe zastosowanie u dzieci młodszych po indywidualnych modyfikacjach według wskazań lekarza (lub lekarza i dietetyka) 2) w fenyloketonurii i innych wrodzonych zaburzeniach metabolizmu aminokwasów m.in. chorobie syropu klonowego, acydurii glutarowej typu 1, tyrozyneimii typu 1, homocystynurii.
Zalecenia dietetyczne	<ol style="list-style-type: none"> 1) dieta z istotnym ograniczeniem białka naturalnego jest modyfikacją diety podstawowej; 2) podstawą diety jest kontrola zawartości białka naturalnego, dieta pacjentów jest także suplementowana żywnością specjalnego przeznaczenia medycznego (dostępną dla pacjentów w ramach procedury importu docelowego) będącą źródłem białka ekwiwalentu i/lub pozostałych składników pokarmowych według indywidualnych zaleceń lekarza i/lub dietetyka; 3) białko dostarczane z tradycyjną dietą stanowi głównie białko pochodzenia roślinnego; w indywidualnych przypadkach dodatkowo włączane jest źródło białka pochodzenia zwierzęcego (np. z jaj, mleka i jego przetworów); 4) wartość energetyczna i odżywcza diety realizowana jest w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji Polski oraz wytyczne towarzystw naukowych; 5) dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału grup produktów spożywczych, ze szczególnym uwzględnieniem produktów specjalistycznych niskobiałkowych PKU, warzyw i owoców, ziemniaków; 6) posiłki powinny być podawane 5 razy dziennie zgodnie z zaleceniami dietetyka lub lekarza; 3 posiłki główne – śniadanie, obiad i kolacja oraz posiłki uzupełniające – drugie śniadanie i/lub podwieczorek, podawane o tych samych porach; 7) dieta powinna być różnorodna i urozmaicona pod względem kolorystyki, konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej; 8) tłuszcze zwierzęce (np. smalec) powinny być ograniczone na rzecz tłuszczu roślinnego (np. olej rzepakowy, oliwa z oliwek, margaryny miękkie do smarowania pieczywa wysokiej jakości); 9) przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone; 10) należy ograniczyć w diecie sól; 11) należy ograniczyć w diecie cukier/miód dodany (według indywidualnych zaleceń lekarza i/lub dietetyka w niektórych sytuacjach dopuszczalne jest zwiększenie podaży); 12) wskazane jest ograniczenie produktów i potraw ciężkostrawnych i wzdymających; 13) należy zapewnić swobodny dostęp do wody pitnej; napoje należy przygotowywać bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml; 14) dopuszcza się okazjonalne włączenie do jadłospisów produktów i potraw o charakterze okolicznościowym, wynikających z powszechnie przyjętych tradycji kulturowych, w umiarkowanych ilościach i z zachowaniem zasad diety z istotnym ograniczeniem białka naturalnego. <p>Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:</p> <ol style="list-style-type: none"> 15) jakość;

	<p>16) termin przydatności do spożycia; 17) zawartość białka, w tym oznaczenie znakiem „PKU”; 18) sezonowość.</p> <p>Zalecane techniki kulinarne:</p> <p>19) gotowanie np. w wodzie, na parze; 20) duszenie; 21) pieczenie z niewielką ilością lub bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych, piecach konwekcyjnych; 22) potrawy smażone nie częściej niż 2 razy w jadłospisie dekadowym; dozwolone lekkie podsmażenie na niewielkiej ilości oleju roślinnego, bez panierki.</p> <p>Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków:</p> <p>23) zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników; 24) ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw; 25) ograniczyć dodatek soli na rzecz ziół i naturalnych przypraw.</p> <p>Makroskładniki:</p> <p>26) białko naturalne poniżej 5 g z diety dla dzieci w wieku do 3 lat, białko naturalne poniżej 7 g z diety dla dzieci w wieku 4-9 lat, białko naturalne poniżej 12 g z diety dla dzieci w wieku 10-18 lat. *Ilość białka modyfikowana w zależności od stanu klinicznego pacjenta według zaleceń lekarza i/lub dietetyka. Pozostałą ilość zapotrzebowania na białko uzupełniają specjalistyczne preparaty z kategorii żywności medycznej; 27) tłuszcz 35–40% energii z diety dla dzieci w wieku 24–47 miesięcy, 30–40% energii z diety dla dzieci starszych i młodzieży, w tym kwasy tłuszczowe nasycone tak niskie, jak to jest możliwe do osiągnięcia w diecie zapewniającej właściwą wartość odżywczą; 28) węglowodany 55–65% energii.</p>		
Wartość energetyczna	Energia (En)	Wiek (lata)	Jednostki
		2-3	950-1150
		4-9	1500-1700
		10-18	2000-2400
Wartość odżywcza	Białko naturalne	2-3	poniżej 5 g
	*Uwaga: do zbilansowania wartości energetycznej diety należy przyjąć, że białko całkowite stanowi 10% energii z diety w każdej grupie wiekowej, w tym 80% białka całkowitego stanowi białko z preparatu, który przyjmuje pacjent.	4-9	poniżej 7 g
		10-18	poniżej 12 g
	Tłuszcz ogółem	2-3	35-40% En
		4-9	30-40% En
		10-18	30-40% En
	w tym nasycone kwasy tłuszczowe	Tak niskie, jak to jest możliwe do osiągnięcia w diecie zapewniającej właściwą wartość odżywczą	
Węglowodany ogółem	2–3	55–65 % En	

		4–9	55–65 % En
		10–18	55–65 % En
	Błonnik	2–3	≥ 10 g/dobę
		4–9	≥ 15 g/dobę
		10–18	≥ 20 g/dobę
	Sól	2–3	750 mg/d
		4–9	1000–1200 mg/d
		10–18	1300–1500 mg/d
Grupy środków spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty niedozwolone	
Produkty zbożowe	1) mąki niskobiałkowe PKU; 2) skrobia pszenna, ryżowa, ziemniaczana, kukurydziana; 3) pieczywo niskobiałkowe PKU; 4) płatki niskobiałkowe PKU; 5) makarony, niskobiałkowe PKU; 6) ryż niskobiałkowy PKU; 7) potrawy mączne niskobiałkowe PKU; 8) suchary niskobiałkowe; 9) tapioka; 10) sago.	1) tradycyjne mąki; 2) tradycyjne pieczywo; 3) pieczywo cukiernicze i półcukiernicze; 4) tradycyjne kasze; 5) tradycyjne płatki; 6) makarony tradycyjne; 7) potrawy mączne tradycyjne.	
Warzywa i przetwory warzywne	1) warzywa świeże, mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, pieczone: dynia żółdziowa, dynia piżmowa, buraki czerwone, pak choi (kapusta chińska), kapusta, marchewka, kalafior, seler, ogórek, kolczoch jadalny, młoda fasolka szparagowa zielona, bakłażan, por, sałata, okra, cebula, pietruszka, korzeń, papryka, dynia zwykła, rzodkiewka, dynia makaronowa, cukinia, pomidory, brukiew, rzepa, maniok jadalny; 2) w ograniczonej ilości – do 150 g/dobę: karczochy, rukola, szparagi, awokado, brokuły, brukselka, kukurydza, jarmuż, gorczyca, groszek zielony, pomidory suszone, szpinak.	1) warzywa smażone lub przyrządzane z dużą ilością tłuszczu.	
Ziemniaki, Bataty	1) ziemniaki, bataty (raz dziennie lub według indywidualnych zaleceń lekarza i/lub dietetyka).	1) ziemniaki smażone (frytki, talarki).	
Owoce i przetwory owocowe	1) owoce dojrzałe świeże i mrożone: jabłka, morele, banany, owoce jagodowe (np. maliny, truskawki, borówki amerykańskie, jagody itp.), wiśnie, żurawina, daktyle, gigi, grejpfrut, winogrona, gujawa, jackfruit, kiwi, cytryny, limonki, mango, melony, oliwki, pomarańcze, papaja, brzoskwinie,	1) owoce niedojrzałe; 2) owoce w syropach cukrowych; 3) owoce kandyzowane; 4) przetwory owocowe wysokosłodzone; 5) pozostałe owoce suszone; 6) owoce marynowane.	

	<p>gruszki, persymona, ananas, śliwki, granat, rodzyunki;</p> <p>2) suszone: jabłka, morele, żurawina, gruszki, śliwki;</p> <p>3) sorbety, przeciery i musy owocowe z niską zawartością lub bez dodatku cukru;</p> <p>4) dżemy owocowe niskosłodzone (nie częściej niż 4 razy w jadłospisie dekadowym).</p>	
Nasiona roślin strączkowych	-	1) wszystkie nasiona roślin strączkowych.
Nasiona, pestki, orzechy	-	<p>1) orzechy/pestki/nasiona i ich przetwory;</p> <p>2) wiórki kokosowe.</p>
Mięso i przetwory mięsne	-	1) mięso, wędliny i inne przetwory.
Ryby i przetwory rybne	-	1) wszystkie ryby morskie i słodkowodne, owoce morza.
Jaja i potrawy z jaj i ich alternatywy	1) zamiennik jajka niskobiałkowy PKU.	1) jaja i potrawy z jaj.
Mleko i produkty mleczne oraz ich alternatywy	<p>1) napoje roślinne wzbogacane w wapń, witaminę D i B₁₂, np. napój sojowy, napój owsiany – o zawartości białka nie większej niż 1 g/100 ml;</p> <p>2) przetwory roślinne stanowiące alternatywę dla produktów mlecznych, wzbogacane w wapń, witaminę D i B₁₂, np. jogurty (o zawartości białka nie większej niż 1 g/100 ml) i sery wegańskie o niskiej zawartości białka.</p>	1) mleko i jego przetwory.
Tłuszcze	<p>1) masło;</p> <p>2) miękka margaryna;</p> <p>3) oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek;</p> <p>4) śmietanka/śmietana.</p>	<p>1) tłuszcze zwierzęce, np.: smalec, słonina, łój;</p> <p>2) twarde margaryny;</p> <p>3) majonez;</p> <p>4) tłuszcz kokosowy i palmowy;</p> <p>5) frytura smaźalnica.</p>
Desery	<p>1) budyń niskobiałkowy PKU;</p> <p>2) galaretka z agaru;</p> <p>3) kisiel;</p> <p>4) miód/cukier (w ograniczonych ilościach);</p> <p>5) ciastka i inne słodczy niskobiałkowe PKU (nie częściej niż 3 razy w jadłospisie dekadowym).</p>	<p>1) galaretka (żelatyna);</p> <p>2) ciastka, słodczy i inne wyroby tradycyjne;</p> <p>3) czekolada i wyroby czekoladopodobne tradycyjne.</p>
Napoje	<p>1) woda;</p> <p>2) napoje bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml (np. kawa zbożowa, herbaty, napary ziołowe i owocowe,</p>	<p>1) napoje gazowane;</p> <p>2) napoje wysokosłodzone;</p> <p>3) nektary owocowe;</p> <p>4) wody smakowe z dodatkiem cukru;</p>

	kompoty, kakao niskobiałkowe); 3) soki warzywne bez dodatku soli; 4) soki owocowe (nie częściej niż 3 razy w jadłospisie dekadowym).	5) mocne napary kawy i herbaty; 6) kakao; 7) napoje energetyzujące; 8) napoje alkoholowe.
Przyprawy i inne	1) naturalne zioła i przyprawy np.: liść laurowy, ziele angielskie, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazylia, oregano, tymianek, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziółowy, goździki, cynamon; 2) gotowe przyprawy warzywne; 3) keczup; 4) karagen, pektyna, guma guar, agar, guma arabska; 5) sól i cukier/miód (w ograniczonych ilościach).	1) kostki rosółowe i esencje bulionowe; 2) gotowe bazy do zup i sosów; 3) gotowe sosy sałatkowe i dressingi; 4) musztarda; 5) sos sojowy, przyprawa uniwersalna w płynie; 6) substancje słodzące, w tym aspartam.

Nazwa diety	DIETA Z OGRANICZENIEM DŁUGOŁAŃCUCHOWYCH KWASÓW TŁUSZCZOWYCH (P13B)
Zastosowanie	<ol style="list-style-type: none"> 1) dla dzieci powyżej 24*. miesiąca życia i młodzieży, przebywających w szpitalach, wymagających diety specjalistycznej z istotnie ograniczoną podażą długołańcuchowych kwasów tłuszczowych, według wskazań lekarza (lub lekarza i dietetyka); *możliwe zastosowanie u dzieci młodszych po indywidualnych modyfikacjach według wskazań lekarza i/lub dietetyka 2) we wrodzonych zaburzeniach metabolizmu tłuszczów m.in. deficycie LCHAD, deficycie VLCAD.
Zalecenia dietetyczne	<ol style="list-style-type: none"> 1) dieta z istotnym ograniczeniem długołańcuchowych kwasów tłuszczowych (LCT) jest modyfikacją diety podstawowej; 2) podstawą diety jest maksymalne wykluczenie źródeł tłuszczów LCT, zbilansowanie diety w oparciu o produkty dozwolone, dieta pacjentów jest także suplementowana żywnością specjalnego przeznaczenia medycznego (dostępną dla pacjentów w ramach procedury importu docelowego) będącą źródłem średniołańcuchowych kwasów tłuszczowych (MCT) i/lub pozostałych składników pokarmowych według indywidualnych zaleceń lekarza i/lub dietetyka; 3) wartość energetyczna i odżywcza diety realizowana jest w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji Polski oraz wytyczne towarzystw naukowych; 4) dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału grup produktów spożywczych, ze szczególnym uwzględnieniem produktów 0% tłuszczu oraz o niskiej zawartości tłuszczu, warzyw i owoców, ziemniaków; 5) posiłki powinny być podawane 5 razy dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza i/lub dietetyka; 3 posiłki główne – śniadanie, obiad i kolacja oraz posiłki uzupełniające – drugie śniadanie i/lub podwieczorek, podawane o tych samych porach; 6) dieta powinna być różnorodna i urozmaicona pod względem kolorystyki, konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej; 7) źródła tłuszczów zwierzęcych i roślinnych (np. oleje, masło, margaryny, śmietana itp.) muszą być wykluczone; 8) należy ograniczyć w diecie cukier/miód dodany (według indywidualnych zaleceń lekarza i/lub dietetyka w niektórych sytuacjach dopuszczalne jest zwiększenie podaży); 9) wskazane jest ograniczenie produktów i potraw ciężkostrawnych i wzdymających; 10) należy zapewnić swobodny dostęp do wody pitnej; napoje należy przygotowywać bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml; 11) dopuszcza się okazjonalne włączenie do jadłospisów produktów i potraw o charakterze okolicznościowym, wynikających z powszechnie przyjętych tradycji kulturowych, w umiarkowanych ilościach i z zachowaniem zasad diety z istotnym ograniczeniem długołańcuchowych kwasów tłuszczowych. <p>Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:</p> <ol style="list-style-type: none"> 12) jakość; 13) termin przydatności do spożycia; 14) zawartość tłuszczu; 15) sezonowość.

	<p>Zalecane techniki kulinarne:</p> <p>16) gotowanie np. w wodzie, na parze;</p> <p>17) duszenie bez obsmażania;</p> <p>18) pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych, piecach konwekcyjnych;</p> <p>19) smażenie bez tłuszczu.</p> <p>Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków:</p> <p>20) zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników;</p> <p>21) ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw;</p> <p>22) ograniczyć dodatek soli na rzecz ziół i naturalnych przypraw.</p> <p>Makroskładniki:</p> <p>23) białko 10-15% energii z diety dla dzieci w wieku do 3 lat, białko 10-20% energii z diety dla dzieci starszych i młodzieży;</p> <p>24) tłuszcze z produktów dozwolonych poniżej 10% energii z diety dla dzieci i młodzieży;</p> <p>* pozostałą ilość zapotrzebowania na tłuszcz uzupełniają specjalistyczne preparaty z kategorii żywności medycznej będące źródłem MCT (dostępne w ramach procedury importu docelowego).</p> <p>25) węglowodany min. 50 % energii.</p>		
Wartość energetyczna	Energia (En)	Wiek (lata)	Jednostki
		2-3	950-1150 kcal
		4-9	1500-1700 kcal
		10-18	2000-2400 kcal
Wartość odżywcza	Białko	2-3	10-15% En
		4-9	10-20% En
		10-18	10-20% En
	Tłuszcze z produktów dozwolonych *Uwaga: do zbilansowania wartości energetycznej diety należy doliczyć 20% energii z tłuszczów MCT (realizacja po stronie pacjenta)	2-3	poniżej 10% En
		4-9	poniżej 10% En
		10-18	poniżej 10% En
	Węglowodany ogółem	2-3	55–65% En
		4-9	55–65% En
		10-18	55–65% En
	Błonnik	2-3	≥ 10 g/dobę
		4-9	≥ 15 g/dobę
		10-18	≥ 20 g/dobę
Grupy środków spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty niedozwolone	
Produkty zbożowe	<p>1) chleb (pszenny, żytni – bez dodatku tłuszczu);</p> <p>2) ryż;</p> <p>3) mąka (pszenna, ziemniaczana, kukurydziana);</p> <p>4) kasza (jaglana, kukurydziana, jęczmienna);</p> <p>5) płatki (kukurydziane, pszenne, żytnie, jęczmienne, owsiane – nie</p>	<p>1) chleb (żytni z soją i słonecznikiem, pieczywo francuskie i półfrancuskie, słodkie bułki, chałki zdobne, bułki mleczne, bułki do hot dogów);</p> <p>2) mąka sojowa;</p> <p>3) otręby owsiane;</p> <p>4) zarodki pszenne;</p> <p>5) musli zbożowe z rodzynekami i</p>	

	częściej niż 2 razy w jadłospisie dekadowym); 6) makaron (bezejajeczny, ryżowy).	orzechami; 6) otręby pszenne; 7) makarony jajeczne.
Warzywa i owoce	1) wszystkie oprócz przeciwwskazanych; 2) pikle (sprawdzać etykiety czy są to produkty bez dodatku tłuszczu).	1) Awokado; 2) Oliwki.
Ziemniaki, Bataty	1) ziemniaki, bataty.	1) ziemniaki smażone (frytki, talarki).
Nasiona roślin strączkowych	-	1) wszystkie nasiona roślin strączkowych.
Nasiona, pestki, orzechy	-	1) całe nasiona, pestki, orzechy (wszystkie rodzaje) i ich przetwory; 2) wiórki kokosowe.
Mięso i przetwory mięsne	1) mięso bez skóry (filet z indyka, kurczaka, wołowina udziec, wołowina polędwica; 2) wędliny drobiowe o zaw. tł do max. 3%; 3) wieprzowina schab bez widocznego tłuszczu.	1) pozostałe rodzaje mięsa wieprzowego i wołowego, skóra z drobiu, podroby, kaczka, gęś; 2) wędliny tłuste, salami; 3) pasty mięsne; 4) parówki; 5) pasztety.
Ryby i przetwory rybne	1) chude ryby (dorsz, sandacz, sola, morszczuk okoń, pstrąg, halibut); 2) krewetki; 3) tłuste ryby morskie : łosoś, makrela atlantycka, śledź, sardynki – porcja do 50 g maksymalnie raz w tygodniu.	1) ryby drapieżne inne i ich przetwory (np. miecznik, rekin, makrela królewska, tuńczyk, węgorz amerykański, płytecznik, szczupak, panga, tilapia, gardłosz atlantycki) łosoś i śledź bałtycki, szprotki. 2) ryby surowe; 3) ryby wędzone; 4) konserwy rybne; 5) ryby smażone.
Jaja i potrawy z jaj	1) białko jaja.	1) żółtko jaja,.
Mleko i produkty mleczne oraz ich alternatywy	1) mleko spożywcze 0 – 0,5% tłuszczu; 2) ser twarogowy chudy; 3) jogurt, kefir 0-0,5% tłuszczu; 4) serwatka płynna 0,1% tłuszczu; 5) maślanka 0,5% tłuszczu; 6) mleko w proszku odtłuszczone; 7) napoje roślinne naturalne: ryżowe, migdałowe, kokosowe o zawartości tłuszczu 0,5%; 8) ser podpuszczkowy niskotłuszczowy o zawartości do 3% tłuszczu (nie częściej niż 2 razy w tygodniu).	1) mleko >1% tłuszczu; 2) sery twarogowe półtłuste i tłuste; 3) serki homogenizowane tłuste; 4) sery żółte i topione; 5) jogurty, kefiry i inne przetwory tłuste; 6) śmietana (wszystkie rodzaje); 7) mleko w proszku tłuste; 8) lody śmietankowe; 9) mleka modyfikowane dla niemowląt; 10) mleczka i napoje roślinne smakowe; 11) napój roślinny sojowy.
Tłuszcze	1) MCT (realizowane w procedurze importu docelowego przez pacjenta).	1) Masło; 2) margaryny z olejów roślinnych; 3) oleje roślinne; 4) oliwa z oliwek;

		5) smalec, łój, słonina.
Desery (w ograniczonych ilościach)	1) ciasta i ciastka pieczone bez dodatku tłuszczu; 2) galaretka; 3) kisiel.	1) ciastka, słodycze i inne wyroby tradycyjne zawierające tłuszcz; 2) czekolada i wyroby czekolado podobne tradycyjne.
Napoje	1) woda; 2) napoje bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml (np. kawa zbożowa, herbaty, napary ziołowe i owocowe, kompoty, kakao niskotłuszczowe); 3) soki warzywne bez dodatku soli; 4) soki owocowe (nie częściej niż 3 razy w jadłospisie dekadowym).	1) napoje gazowane; 2) napoje wysokosłodzone; 3) nektary owocowe; 4) wody smakowe z dodatkiem cukru; 5) kakao o wysokiej zawartości tłuszczu; 6) napoje energetyzujące.
Przyprawy i inne	1) zioła i przyprawy np.: liść laurowy, ziele angielskie, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazylia, oregano, tymianek, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziołowy, goździki, cynamon (w ograniczonych ilościach); 2) gotowe przyprawy warzywne; 3) keczup; 4) ocet balsamiczny; 5) miód; 6) sól i cukier (w ograniczonych ilościach).	1) kostki rosołowe i esencje bulionowe; 2) gotowe bazy do zup i sosów; 3) gotowe sosy sałatkowe i dressingi; 4) musztarda, majonez; 5) sos sojowy, przyprawa uniwersalna w płynie.

Nazwa diety	DIETA KETOGENNA I JEJ MODYFIKACJE (P13C)	
Zastosowanie	1) dla dzieci powyżej 24*. miesiąca życia i młodzieży, przebywających w szpitalach, wymagających diety specjalistycznej z istotnym ograniczeniem węglowodanów, wysokim udziałem tłuszczu oraz optymalnym białka, według wskazań lekarza (lub lekarza i dietetyka); *możliwe zastosowanie u dzieci młodszych po indywidualnych modyfikacjach według wskazań lekarza i/lub dietetyka 2) w leczeniu niefarmakologicznym padaczek lekoopornych, we wrodzonych wadach metabolizmu np. deficycie GLUT1, deficycie PDH.	
Zalecenia dietetyczne	1) medyczna terapia dietą ketogeniczną jest dietą o niskiej zawartości węglowodanów, wysokiej zawartości tłuszczu oraz optymalnej podaży białka, zaliczamy do niej klasyczne odmiany diety ketogenicznej np. 4:1 i 3:1 oraz jej modyfikacje, m.in. modyfikowaną dietą ketogeniczną, dietę MCT, modyfikowaną dietą Atkinsa, dietę o niskim indeksie glikemicznym; 2) wartość energetyczna i odżywcza diety realizowana jest w oparciu o wytyczne towarzystw naukowych oraz normy żywienia, planowana jest indywidualnie dla pacjenta; 3) z uwagi na bardzo indywidualny charakter diety i jej restrykcyjność jadłospisy ustala się każdorazowo dla danego pacjenta, w niektórych przypadkach dopuszcza się produkty z kategorii „niezalecane” wg indywidualnych wskazań lekarza i/lub dietetyka; (w zależności od sposobu prowadzenia diety ketogenicznej – możliwe jest też stosowanie żywności specjalnego przeznaczenia medycznego KetoCal). 4) <u>WYMAGANE odważanie produktów z dokładnością do 0,1 g.</u> Zalecane techniki kulinarne: 5) gotowanie tradycyjne lub na parze; 6) duszenie; 7) potrawy smażone w ograniczonych ilościach; 8) pieczenie, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych, piecach konwekcyjnych. Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków: 9) zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników; 10) zupy i sosy na bazie olejów roślinnych, śmietany tłustej itp.; 11) napoje i potrawy bez dodatku cukru, mąki, skrobi itd.	
Wartość energetyczna i odżywcza diety	Ustalana indywidualnie w zależności od potrzeb żywieniowych i stanu klinicznego pacjenta.	
Grupy środków spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty niezalecane
Produkty zbożowe	1) pumpernikiel, chleb „Pro Body”, chleb proteinowy i inne pieczywo o niskiej zawartości węglowodanów; 2) makaron z mąki konjac; 3) pieczywo wypiekane na bazie maki orzechowej, babki jajowatej itp.	1) produkty zbożowe zwykłe.

Warzywa i przetwory warzywne	1) wszystkie dozwolone, preferowane o niskiej zawartości węglowodanów.	1) przetwory warzywne z dodatkiem cukru.
Ziemniaki, Bataty	-	1) wszystkie.
Owoce i przetwory owocowe	1) wszystkie dozwolone, preferowane o niskiej zawartości węglowodanów owoce jagodowe np. maliny, truskawki; 2) awokado; 3) oliwki.	1) owoce i przetwory z dodatkiem cukru, owoce suszone i kandyzowane.
Nasiona roślin strączkowych	1) wszystkie, np. soja, ciecierzycza, groch, soczewica, fasola, bób; 2) pasty z nasion roślin strączkowych; 3) mąka sojowa i z innych roślin strączkowych; 4) napoje sojowe bez dodatku cukru; 5) przetwory sojowe: tofu, tempeh; 6) makarony z nasion roślin strączkowych (np. z fasoli, grochu).	1) gotowe przetwory strączkowe (np. parówki sojowe, kotlety sojowe w panierce, pasztety sojowe, burgery wegetariańskie.
Nasiona, pestki, orzechy	1) całe nasiona, pestki, orzechy (wszystkie rodzaje) i ich przetwory niesłodzone i bez dodatku soli; 2) pasty z orzechów/pestek, nasion niesłodzone, bez dodatku soli i oleju palmowego; 3) wiórki kokosowe; 4) mąki z orzechów, np. migdałowa, kokosowa.	1) orzechy/pestki i nasiona solone, w panierkach itp.; 2) pasty orzechowe/ z nasion/z pestek solone i/lub słodzone.
Mięso i przetwory mięsne	1) mięso z małą zawartością tłuszczu, np. drób bez skóry, chuda wołowina, chude partie wieprzowiny, np. polędwica, schab, szynka; 2) chude gatunki wędlin niemielonych wykonane z jednego kawałka mięśniowego: drobiowych, wieprzowych, wołowych; 3) tłuste wędliny np. boczek, kabanosy, salami (w ograniczonej ilości); 4) pieczone pasztety z chudego mięsa.	1) podroby, tłuste mięsa, pasztety.
Ryby i przetwory rybne	1) ryby: łosoś, sardynki, pstrąg, dorsz, makreła atlantycka, morszczuk; 2) inne ryby: karp, halibut, marlin, okoń, żabnica, makreła hiszpańska, śledź – nie częściej niż raz w jadłospisie dekadowym;	1) ryby drapieżne inne (np. miecznik, rekin, makreła królewska, tuńczyk, węgorz amerykański, płytecznik, szczupak, panga, tilapia, gardłosz atlantycki) łosoś i śledź bałtycki, szprotki;

	3) owoce morza: krewetki.	2) ryby surowe; 3) ryby wędzone; 4) konserwy rybne.
Jaja i potrawy z jaj	1) wszystkie dozwolone.	1) jaja na miękko.
Mleko i produkty mleczne oraz ich alternatywy	1) jogurt typu greckiego; 2) tłuste sery białe i żółte, mascarpone, śmietana - wszystkie niesłodzone; 3) napoje roślinne wzbogacane w wapń, witaminę D i B ₁₂ , np. napój sojowy, migdałowy.	1) mleko i jego przetwory słodzone; 2) przetwory mleczne z mleka niepasteryzowanego; 3) mleko skondensowane; 4) jogurty owocowe i inne przetwory mleczne z dodatkiem cukru, desery mleczne; 5) sery topione; 6) dosładzane produkty alternatywne dla mleka i jego przetworów.
Tłuszcze	1) masło; 2) śmietana tłusta; 3) miękka margaryna; 4) oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek, olej z awokado; 5) majonez; 6) olej kokosowy (w ograniczonej ilości).	1) tłuszcze zwierzęce, np.: smalec, słonina, łój; 2) twarde margaryny; 3) tłuszcz palmowy; 4) frytura smaźnicza.
Desery (w ograniczonych ilościach)	1) galaretka bez cukru dosładzana dozwoloną substancją słodzącą; 2) wypieki i desery na bazie produktów dozwolonych dosładzane dozwoloną substancją słodzącą; 3) gorzka czekolada min. 70%.	1) galaretka tradycyjna; 2) kisiel; 3) ciastka, słodycze i inne wyroby tradycyjne; 4) czekolada i wyroby czekolado podobne tradycyjne z cukrem.
Napoje	1) woda; 2) napary z herbaty, ziół itp. bez dodatku cukru; 3) kawa zbożowa bez cukru; 4) soki warzywne bez soli; 5) kakao bez cukru.	1) napoje zawierające węglowodany.
Przyprawy i inne	1) zioła i przyprawy ziołowe i korzenne bez dodatku mąki/cukru np.: liść laurowy, ziele angielskie, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazylika, oregano, tymianek, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziołowy, goździki, cynamon; 2) gotowe przyprawy warzywne; 3) keczup; 4) karagen, pektyna, guma guar, agar, guma arabska; 5) sól (w ograniczonych ilościach); 6) substancje słodzące: np. erytrytol, glikozydy stewiolowe, sukraloza, owoc mnicha i ich mieszanki wg indywidualnych zaleceń lekarza i/lub dietetyka.	1) cukier, miód; 2) kostki rosółowe i esencje bulionowe; 3) gotowe bazy do zup i sosów; 4) gotowe sosy sałatkowe i dressingi; 5) ksylitol, sorbitol, maltitol i inne wg indywidualnych zaleceń lekarza i/lub dietetyka.

--	--	--

Nazwa diety	DIETA MAŁOSODOWA (P14A)	
Zastosowanie	1) dla dzieci powyżej 24. miesiąca życia i młodzieży, przebywających w szpitalach, niewymagających specjalnych modyfikacji dietetycznych, według wskazań lekarza (lub lekarza i dietetyka); 2) dla pacjentów z nadciśnieniem tętniczym, z przewlekłą chorobą nerek, w kamicy układu moczowego, w ostrej niewydolności nerek, u pacjentów leczonych nerkozastępczo; 3) jako modyfikacja diety podstawowej z ograniczeniem sodu do 1200 mg/dobę.	
Zalecenia dietetyczne	1) dieta prawidłowo zbilansowana pod względem wartości energetycznej i składników pokarmowych w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji Polski oraz wytyczne towarzystw naukowych w zakresie żywienia dzieci; 2) dieta prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału wszystkich grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, jaj, nasion roślin strączkowych oraz tłuszczów; 3) posiłki powinny być przygotowywane bez udziału soli oraz gotowych mieszanek przyprawowych, w których w skład wchodzi sól pod każdą postacią np. glutaminian sodu; 4) w diecie należy wykluczyć produkty przetworzone, instant, wędzone, konserwowe i kiszone; 5) do przygotowywania potraw należy używać świeżych i suszonych ziół naturalnych np. bazylii, tymianek, oregano, majeranek, lubczyk, cząber oraz słodka papryka, czosnek, cytryna itp. Makroskładniki: 6) białko 10-15% energii z diety dla dzieci w wieku 2-3 lata, białko 10-20% energii z diety dla dzieci starszych i młodzieży; 7) tłuszcz 35-40% energii z diety dla dzieci w wieku 24-47 miesięcy, 30-40% energii z diety dla dzieci starszych i młodzieży, w tym kwasy tłuszczowe nasycone tak niskie, jak to jest możliwe do osiągnięcia w diecie zapewniającej właściwą wartość odżywczą; 8) węglowodany 45-65 % energii z diety. Zapotrzebowanie energetyczne oraz ogólne wytyczne pozostają takie same jak w diecie podstawowej.	
Grupy środków spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty niedozwolone
Produkty zbożowe	1) wszystkie mąki pełnoziarniste; 2) mąka pszenna, ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa; 3) pieczywo pełnoziarniste, bez dodatku substancji słodzących, np. żytnie razowe, graham, chleb z dodatkiem ziaren; 4) białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane; 5) kasze: gryczana (w tym krakowska), jęczmienna (pęczak, wiejska, mazurska), orkiszowa, bulgur, jaglana, manna, kukurydziana;	1) pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu, itp.; 2) produkty z mąki z wysokiego przemiału smażone, np. pączki, faworki, racuchy; 3) płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe oraz granole, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe.

	6) płatki naturalne, np. owsiane, gryczane, jęczmienne, ryżowe, żytnie, musli bez dodatku cukru i jego zamienników np. syropu glukozowo-fruktozowego; 7) makarony, np. razowy, gryczany, orkiszowy, żytni, pszenny z mąki durum (gotowane al dente); 8) ryż brązowy, ryż czerwony, ryż biały (w ograniczonych ilościach); 9) potrawy mączne, np. naleśniki, pierogi, kopytka, kluski.	
Warzywa i przetwory warzywne	1) wszystkie warzywa świeże i mrożone; 2) pieczarki.	1) warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; 2) warzywa kiszone; 3) warzywa konserwowe; 4) grzyby leśne.
Ziemniaki, Bataty	1) ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone.	1) ziemniaki, bataty: smażone (frytki, talarki); 2) puree w proszku.
Owoce i przetwory owocowe	1) wszystkie owoce: świeże, mrożone; 2) musy z owoców bez dodanego cukru; 3) dżemy owocowe niskosłodzone (nie częściej niż 3 razy w jadłospisie dekadowym); 4) owoce suszone.	1) owoce w syropach cukrowych; 2) owoce kandyzowane; 3) przetwory owocowe wysokosłodzone.
Nasiona roślin strączkowych	1) wszystkie nasiona roślin strączkowych, np. soja, ciecierzycza, groch, soczewica, fasola, bób; 2) pasty z nasion roślin strączkowych; 3) mąka sojowa i z innych roślin strączkowych; 4) napoje sojowe bez dodatku cukru; 5) makarony z nasion roślin strączkowych (np. z fasoli, grochu).	1) gotowe przetwory strączkowe (np. parówki sojowe, kotlety sojowe w panierce, pasztety sojowe, burgery wegetariańskie); 2) przetwory sojowe tofu.
Nasiona, pestki, orzechy	1) wszystkie nasiona, pestki i orzechy niesolone np. orzechy włoskie, laskowe, arachidowe, pistacje, nerkowca, migdały, pestki słonecznika, dyni, sezam, siemię lniane; 2) pasty z orzechów/nasion/pestek bez dodatku soli, cukru i oleju palmowego.	1) Orzechy/nasiona/pestki solone, w karmelu, ciście, w czekoladzie, w lukrze itp.; 2) pasty z orzechów/pestek/nasion solone i/lub słodzone.

Mięso i przetwory mięsne	<ol style="list-style-type: none"> 1) mięso z małą zawartością tłuszczu, np. drób bez skóry, chuda wołowina, chude partie wieprzowiny, np. polędwica, schab, szynka; 2) mięsa pieczone i gotowane chude gatunki wykonane z jednego kawałka mięśniowego: drobiowych, wieprzowych, wołowych; 3) galaretki drobiowe. 	<ol style="list-style-type: none"> 1) mięso z dużą zawartością tłuszczu, np. tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina; 2) mięsa peklowane; 3) mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu; 4) gotowe wędliny pieczone, wędzone konserwowe; 5) tłuste i niskogatunkowe kielbasy, parówki, mielonki, mortadele; 6) tłuste pasztety; 7) wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson); 8) konserwy mięsne; 9) mięsa surowe np. tatar.
Ryby i przetwory rybne	<ol style="list-style-type: none"> 1) ryby: łosoś, sardynki, pstrąg, dorsz, makreła atlantycka, morszczuk; 2) inne ryby: karp, halibut, marlin, okoń, żabnica, makreła hiszpańska, śledź – nie częściej niż raz w jadłospisie dekadowym; 3) owoce morza: krewetki. 	<ol style="list-style-type: none"> 1) ryby drapieżne inne (np. miecznik, rekin, makreła królewska, tuńczyk, węgorz amerykański, płytecznik, szczupak, panga, tilapia, gardłosz atlantycki) łosoś i śledź bałtycki, szprotki; 2) ryby surowe; 3) ryby wędzone; 4) konserwy rybne; 5) ryby smażone.
Jaja i potrawy z jaj	<ol style="list-style-type: none"> 1) jaja gotowane; 2) jaja sadzone i jajecznica na parze lub smażone na małej ilości tłuszczu; 3) omlety, kotlety jajeczne. 	<ol style="list-style-type: none"> 1) jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; 2) jaja smażone na słoninie, skwarkach, tłustej wędlinie itp.
Mleko i produkty mleczne	<ol style="list-style-type: none"> 1) mleko od 2 % do 3,2 % tłuszczu i sery twarogowe chude lub półtłuste; 2) naturalne napoje mleczne fermentowane bez dodatku cukru (np. kefir, jogurt i inne); 3) serki kanapkowe naturalne; 4) śmietanka/śmietana. 	<ol style="list-style-type: none"> 1) przetwory mleczne z mleka niepasteryzowanego; 2) mleko skondensowane; 3) jogurty owocowe i inne przetwory mleczne z dodatkiem cukru, desery mleczne; 4) sery topione; 5) sery pleśniowe typu brie, camembert, Roquefort; 6) sery podpuszczkowe; 7) serek granulowany typu wiejskiego; 8) serki typu fromage smakowe.
Tłuszcze	<ol style="list-style-type: none"> 1) masło, mieszanki masła z olejami roślinnymi; 2) miękka margaryna; 3) oleje roślinne, np. rzepakowy, oliwa z oliwek; 4) majonez. 	<ol style="list-style-type: none"> 1) tłuszcze zwierzęce, np. smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina; 2) twarde margaryny; 3) masło klarowane; 4) tłuszcz kokosowy i palmowy; 5) pasty kokosowe; 6) frytura.

<p>Desery (nie częściej niż 3 razy w jadłospisie dekadowym)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) budyń (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytego mleka); 2) galaretka (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytej wody); 3) kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytej wody); 4) ciasta drożdżowe; 5) biszkoptowe; 6) czekolada min. 70% kakao. 	<ol style="list-style-type: none"> 1) słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu; 2) torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami cukierniczymi, bitą śmietaną itp.; 3) ciasta kruche; 4) ciasto francuskie; 5) wyroby czekoladopodobne.
<p>Napoje</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) woda; 2) napoje bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml (np. kawa zbożowa, herbaty, napary ziołowe i owocowe, kompoty, kakao); 3) soki warzywne bez dodatku soli; 4) soki owocowe (nie częściej niż 3 razy w jadłospisie dekadowym). 	<ol style="list-style-type: none"> 1) Wszystkie napoje z dodatkiem cukru większym niż 5 g/250 ml; 2) nektary owocowe, syropy owocowe; 3) wody smakowe z dodatkiem cukru; 4) napoje energetyzujące; 5) czekolada do picia.
<p>Przyprawy</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) zioła świeże i suszone jednoskładnikowe (np. koperek, bazylika, oregano, kurkuma, cynamon, wanilia); 2) mieszanki przypraw bez dodatku soli i sodu, np. zioła prowansalskie; 3) gotowe przyprawy warzywne; 4) przecier pomidorowy naturalny; 5) miód i cukier w ograniczonych ilościach. 	<ol style="list-style-type: none"> 1) kostki rosółowe i esencje bulionowe; 2) sól kamienna, morska, himalajska, niskosodowa; 3) gotowe bazy do zup i sosów; 4) gotowe sosy sałatkowe i dressingi; 5) przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej; 6) mieszanki przypraw zawierające sol i sól np. glutaminian sodu; 7) ketchup, majonez, musztarda; 8) sosy na bazie majonezu.

Nazwa diety	DIETA UBOGOPOTASOWA (P14B)	
Zastosowanie	1) dla dzieci powyżej 24. miesiąca życia i młodzieży, przebywających w szpitalach, niewymagających specjalnych modyfikacji dietetycznych, według wskazań lekarza (lub lekarza i dietetyka); 2) zalecone stosowanie u wszystkich pacjentów w podwyższonym stężeniu potasu w surowicy; 3) jest modyfikacją diety podstawowej z ograniczeniem potasu do 1200-2500 mg/dobę.	
Zalecenia dietetyczne	1) dieta prawidłowo zbilansowana pod względem wartości energetycznej i składników pokarmowych w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji Polski oraz wytyczne towarzystw naukowych w zakresie żywienia dzieci; 2) dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału wszystkich grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, jaj, nasion roślin strączkowych oraz tłuszczów; 3) w diecie należy wykluczyć produkty zawierające duże ilości potasu; 4) w przypadku dużego ograniczeni potasu (1200-1500mg/dobe) konieczne jest stosowanie metody pięciokrotnego płukania warzyw. Warzywa, z których można wypłukać część potasu to: ziemniaki, marchew, seler, pietruszka; 5) instrukcja prawidłowego płukania ziemniaków i warzyw: <ul style="list-style-type: none"> • Obrabć ziemniaki wieczorem i zalać zimną wodą. Tak zalane ziemniaki pozostawić na całą noc. • Rano odlać wodę i zalać świeżą. • Przed gotowaniem ponownie wymienić wodę. • W czasie gotowania należy wymienić wodę 4 razy. • UWAGA: za każdym razem wymienimy wodę na wrzątek. 6) do przygotowywania potraw dozwolone jest używanie niewielkich ilości świeżych i suszonych ziół. Makroskładniki: 7) białko 10-15% energii z diety dla dzieci w wieku 2-3 lata, białko 10–20% energii z diety dla dzieci starszych i młodzieży; 8) tłuszcz 35–40% energii z diety dla dzieci w wieku 24–47 miesięcy, 30–40% energii z diety dla dzieci starszych i młodzieży, w tym kwasy tłuszczowe nasycone tak niskie, jak to jest możliwe do osiągnięcia w diecie zapewniającej właściwą wartość odżywczą; 9) węglowodany 45–65 % energii z diety. Zapotrzebowanie energetyczne oraz ogólne wytyczne pozostają takie same jak w diecie podstawowej	
Grupy środków spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty niedozwolone

Produkty zbożowe	<ol style="list-style-type: none"> 1) pieczywo z mąk oczyszczonych, pszenne; 2) mąka pszenna, orkiszowa, ryżowa; 3) makarony pszenne, ryżowe (gotowane al dente); 4) ryż biały, wafle ryżowe; 5) drobne kasze: kasza manna, bulgur perłowa, mazurska; 6) płatki ryżowe, pszenne niewzbogacane; 7) potrawy mączne przede wszystkim z mąki pełnoziarnistej, np. pierogi, kopytka, kluski. 	<ol style="list-style-type: none"> 1) pieczywo pełnoziarniste, bez dodatku substancji słodzących, np. żytnie razowe, graham, chleb z dodatkiem otrąb i ziaren; 2) pieczywo żytnie i mieszane; 3) pieczywo o obniżonym IG; 4) pieczywo o obniżonej zawartości węglowodanów; 5) kasze średnio- i gruboziarniste: gryczana, jęczmienna pęczak, orkiszowa, kasza jagłana; 6) płatki gotowane al dente np. owsiane, gryczane, jęczmienne, pszenne, ryżowe, żytnie, musli bez dodatku cukru i jego zamienników np. syropu glukozowo-fruktozowego; 7) pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu; 8) drobne kasze (np. manna, kukurydziana); 9) ryż biały; 10) produkty mączne smażone, np. pączki, faworki, racuchy; 11) płatki ryżowe, płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe oraz granole, np. cynamonowe, czekoladowe, miodowe; 12) płatki błyskawiczne.
Warzywa i przetwory warzywne	<ol style="list-style-type: none"> 1) cebula, kapusta pekińska, górek, sałata, zielona papryka, kalafior, cukinia, rzodkiewka – w małych ilościach, brokuły; 2) ziemniaki i włoszczyzna płukana; 3) kiszane ogórki. 	<ol style="list-style-type: none"> 1) kukurydza, pietruszka, ziemniaki, pomidor, seler, dynia, szczypiorek, brukselka, buraki, chrzan, czosnek, koper, papryka czerwona, marchew w dużych ilościach, bakłażan, kielki; 2) kiszona kapusta; 3) grzyby leśne i uprawne; 4) warzywa konserwowe; 5) przetwory pomidorowe; 6) koncentraty warzywne; 7) warzywa suszone.
Ziemniaki, Bataty	<ol style="list-style-type: none"> 1) ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone – płukane. 	<ol style="list-style-type: none"> 1) ziemniaki, bataty: smażone (frytki, talarki); 2) ziemniaki niepłukane; 3) puree w proszku.
Owoce i przetwory owocowe	<ol style="list-style-type: none"> 1) arbuz, cytryna, jagody, gruszka, jabłko, poziomki, wiśnie; 2) świeże i mrożone; 3) przetwory owocowe niskosłodzone, np. dżemy jagodowy, wiśniowy, z jabłkowy (nie częściej niż 2 razy w jadłospisie dekadowym). 	<ol style="list-style-type: none"> 1) banan, melon, ananas, porzeczkę białe, czarne i czerwone, morele, brzoskwinie, truskawki, śliwki, grejpfrut, awokado, kiwi, winogrona w dużych ilościach; 2) suszone owoce, awokado owoce w syropach cukrowych; 3) owoce kandyzowane; 4) przetwory owocowe

		wysokosłodzone; 5) owoce suszone.
Nasiona roślin strączkowych	-	1) wszystkie, np. soja, ciecierzycza, groch, soczewica, fasola, bób; 2) pasty z nasion roślin strączkowych; 3) mąka sojowa i z innych roślin strączkowych; 4) napoje sojowe bez dodatku cukru; 5) przetwory sojowe: tofu, tempeh; 6) makarony z nasion roślin strączkowych (np. z fasoli, grochugotowe przetwory strączkowe (np. parówki sojowe, kotlety sojowe w panierce, pasztety sojowe, burgery wegetariańskie).
Nasiona, pestki, orzechy	-	1) wszystkie nasiona, pestki i orzechy niesolone np. orzechy włoskie, laskowe, arachidowe, pistacje, nerkowca, migdały, pestki słonecznika, dyni, sezam, siemię lniane; 2) pasty orzechowe/z nasion/z pestek orzechy solone, w karmelu, ciście, w czekoladzie, w lukrze; 3) pasty orzechowe/ z nasion/z pestek solone i/lub słodzone.
Mięso i przetwory mięsne	1) mięso z małą zawartością tłuszczu, np. drób bez skóry, chuda wołowina, chude partie wieprzowiny, np. polędwica, schab, szynka; 2) chude gatunki wędlin niemielonych wykonane z jednego kawałka mięśniowego: drobiowych, wieprzowych, wołowych; 3) pieczone pasztety z chudego mięsa; 4) galaretki drobiowe.	1) mięso z dużą zawartością tłuszczu, np. tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina; 2) mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli; 3) mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu; 4) mięsa panierowane; 5) tłuste wędliny, np. baleron, boczek; 6) tłuste i niskogatunkowe kielbasy, parówki, mielonki, mortadele; 7) tłuste pasztety; 8) wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson); 9) mięsa surowe np. tatar.
Ryby i przetwory rybne	1) ryby: łosoś, sardynki, pstrąg, dorsz, makrela atlantycka, morszczuk; 2) inne ryby: karp, halibut, marlin, okoń, żabnica, makrela hiszpańska, śledź – nie częściej niż raz w jadłospisie dekadowym; 3) owoce morza: krewetki.	1) ryby drapieżne inne (np. miecznik, rekin, makrela królewska, tuńczyk, węgorz amerykański, płytecznik, szczupak, panga, tilapia, gardłosz atlantycki) łosoś i śledź bałtycki, szprotki; 2) ryby smażone na dużej ilości tłuszczu; 3) ryby wędzone, 4) konserwy rybne; 5) ryby surowe; 6) ryby panierowane i w cieście.

Jaja i potrawy z jaj	<ol style="list-style-type: none"> 1) jaja gotowane; 2) jaja sadzone i jajecznica na parze lub smażone; 3) omlety, kotlety jajeczne. 	<ol style="list-style-type: none"> 1) jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; 2) jaja smażone na słoninie, skwarkach, tłustej wędlinie itp.
Mleko i produkty mleczne	<ol style="list-style-type: none"> 1) mleko i sery twarogowe chude lub półtłuste; 2) napoje mleczne naturalne fermentowane (np. jogurt, kefir), bez dodatku cukru; 3) sery podpuszczkowe; 4) serki kanapkowe naturalne; 5) śmietana. 	<ol style="list-style-type: none"> 1) przetwory mleczne z mleka niepasteryzowanego; 2) mleko skondensowane; 3) jogurty owocowe i inne przetwory mleczne z dodatkiem cukru, desery mleczne; 4) sery topione, 5) mleko i sery twarogowe tłuste; 6) słodzone napoje mleczne; 7) tłuste sery podpuszczkowe.
Tłuszcze	<ol style="list-style-type: none"> 1) masło, mieszanki masła z olejami roślinnymi; 2) miękka margaryna; 3) oleje roślinne, np. rzepakowy, oliwa z oliwek; 4) majonez. 	<ol style="list-style-type: none"> 1) tłuszcze zwierzęce, np. masło, smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina; 2) twarde margaryny; 3) masło klarowane; 4) tłuszcz kokosowy i palmowy; 5) pasty kokosowe; 6) frytura smaźalnicza.
Desery	<ol style="list-style-type: none"> 1) budyń (bez dodatku cukru); 2) kisiel z owoców niskopotasowych np. jagód, jabłka, gruszki, wiśni (bez dodatku cukru); 3) ciasta drożdżowe niskosłodzone. 	<ol style="list-style-type: none"> 1) słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu; 2) torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami cukierniczymi, bitą śmietaną itp.; 3) ciasta kruche; 4) ciasto francuskie; 5) kakao 6) wyroby czekoladopodobne.
Napoje	<ol style="list-style-type: none"> 1) woda; 2) lekkie herbaty. 	<ol style="list-style-type: none"> 1) napoje wysokosłodzone; 2) soki i nektary owocowe; 3) wody smakowe z dodatkiem cukru; 4) napoje energetyzujące; 5) kakao, kawa zbożowa.

<p>Przyprawy</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) zioła świeże i suszone jednoskładnikowe (np. koperek, bazylia, oregano, kurkuma, cynamon, wanilia); 2) mieszanki przypraw bez dodatku soli, np. zioła prowansalskiegotowe przyprawy warzywne; 3) sól (w ograniczonych ilościach). 	<ol style="list-style-type: none"> 1) kostki rosółowe i esencje bulionowe; 2) gotowe bazy do zup i sosów; 3) gotowe sosy sałatkowe i dressingi; 4) przyprawy wzmacniające smak w postaci stałej i płynnej; 5) mieszanki przypraw zawierające duże ilości soli; 6) musztarda, keczup, chrzan (w ograniczonych ilościach); 7) papryka suszona.
-------------------------	--	---

Nazwa diety	DIETA UBOGOFOSFORANOWA (P14C)	
Zastosowanie	1) dla dzieci powyżej 24. miesiąca życia i młodzieży, przebywających w szpitalach, niewymagających specjalnych modyfikacji dietetycznych, według wskazań lekarza (lub lekarza i dietetyka); 2) zalecone stosowanie u wszystkich pacjentów w podwyższonym stężeniem fosforu w surowicy; 3) jest modyfikacja diety podstawowej z ograniczeniem potasu do 400-800 mg/dobę.	
Zalecenia dietetyczne	1) dieta prawidłowo zbilansowana pod względem wartości energetycznej i składników pokarmowych w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji Polski oraz wytyczne towarzystw naukowych w zakresie żywienia dzieci; 2) dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału wszystkich grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, jaj, nasion roślin strączkowych oraz tłuszczów; 3) W diecie należy wykluczyć produkty zawierające duże ilości fosforu. 4) do przygotowywania potraw dozwolone jest używanie niewielkich ilości świeżych i suszonych ziół. Makroskładniki: 5) białko 10-15% energii z diety dla dzieci w wieku 2-3 lata, białko 10–20% energii z diety dla dzieci starszych i młodzieży; 6) tłuszcz 35–40% energii z diety dla dzieci w wieku 24–47 miesięcy, 30–40% energii z diety dla dzieci starszych i młodzieży, w tym kwasy tłuszczowe nasycone tak niskie, jak to jest możliwe do osiągnięcia w diecie zapewniającej właściwą wartość odżywczą; 7) węglowodany 45–65 % energii z diety. Zapotrzebowanie energetyczne oraz ogólne wytyczne pozostają takie same jak w diecie podstawowej	
Grupy środków spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty niedozwolone
Produkty zbożowe	1) pieczywo z mąk oczyszczonych, pszenne; 2) mąka pszenna, orkiszowa, ryżowa; 3) makarony pszenne, ryżowe (gotowane al dente); 4) ryż biały, wafle ryżowe; 5) drobne kasze: kasza manna, bulgur perłowa, mazurska; 6) płatki ryżowe, pszenne niewzbogacane; 7) potrawy mączne przede wszystkim z mąki pełnoziarnistej, np. pierogi, kopytka, kluski.	1) pieczywo pełnoziarniste, bez dodatku substancji słodzących, np. żytnie razowe, graham, chleb z dodatkiem otrąb i ziaren; 2) pieczywo żytnie i mieszane; 3) pieczywo o obniżonym IG; 4) pieczywo o obniżonej zawartości węglowodanów; 5) kasze średnio- i gruboziarniste: gryczana, jęczmienna pęczak, orkiszowa, kasza jaglana; 6) płatki gotowane al dente np. owsiane, gryczane, jęczmienne, pszenne, ryżowe, żytnie, musli bez dodatku cukru i jego zamienników np. syropu glukozowo-fruktozowego;

		7) pieczywo z dodatkiem cukru, słod, syropów, miodu, karmelu; 8) drobne kasze (np. manna, kukurydziana); 9) ryż biały; 10) produkty mączne smażone, np. pączki, faworki, racuchy; 11) płatki ryżowe, płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe oraz granole, np. cytrynowe, czekoladowe, miodowe; 12) płatki błyskawiczne.
Warzywa i przetwory warzywne	1) wszystkie warzywa świeże i mrożone; 2) warzywa kiszone.	1) kukurydza, chrzan; 2) grzyby leśne i uprawne; 3) warzywa konserwowe.
Ziemniaki, Bataty	1) ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone.	1) ziemniaki, bataty: smażone (frytki, talarki); 2) puree w proszku.
Owoce i przetwory owocowe	1) świeże i mrożone; 2) przetwory owocowe niskosłodzone, np. dżemy (nie częściej niż 2 razy w jadłospisie dekadowym).	1) kiwi, maliny, porzeczki białe, czerwone, czarne; 2) owoce w syropach cukrowych; 3) owoce kandyzowane; 4) przetwory owocowe wysokosłodzone; 5) owoce suszone.
Nasiona roślin strączkowych	-	1) wszystkie, np. soja, ciecierzycza, groch, soczewica, fasola, bób; 2) pasty z nasion roślin strączkowych; 3) mąka sojowa i z innych roślin strączkowych; 4) napoje sojowe bez dodatku cukru; 5) przetwory sojowe: tofu, tempeh; 6) makarony z nasion roślin strączkowych (np. z fasoli, grochu); 7) gotowe przetwory strączkowe (np. parówki sojowe, kotlety sojowe w panierce, pasztety sojowe, burgery wegetariańskie).
Nasiona, pestki, orzechy	-	1) wszystkie nasiona, pestki i orzechy niesolone np. orzechy włoskie, laskowe, arachidowe, pistacje, nerkowca, migdały, pestki słonecznika, dyni, sezam, siemię lniane; 2) pasty orzechowe/z nasion/z pestek orzechy solone, w karmelu, ciście, w czekoladzie, w lukrze; 3) pasty orzechowe/ z nasion/z pestek solone i/lub słodzone.

Mięso i przetwory mięsne	<ol style="list-style-type: none"> 1) mięso z małą zawartością tłuszczu, np. drób bez skóry, chuda wołowina, chude partie wieprzowiny, np. polędwica, schab, szynka; 2) chude gatunki wędlin gotowanych, pieczonych niemielonych wykonane z jednego kawałka mięśniowego: drobiowych, wieprzowych, wołowych. 	<ol style="list-style-type: none"> 1) mięso z dużą zawartością tłuszczu, np. tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina; 2) mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli; 3) mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu; 4) mięsa panierowane; 5) tłuste wędliny, np. baleron, boczek; 6) tłuste i niskogatunkowe kielbasy, parówki, mielonki, mortadele; 7) pasztety; 8) wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson); 9) mięsa surowe np. tatar.
Ryby i przetwory rybne	<ol style="list-style-type: none"> 1) ryby: łosoś, sardynki, pstrąg, dorsz, makrela atlantycka, morszczuk, karp, halibut, marlin, okoń, żabnica, makrela hiszpańska, śledź. <p>Nie częściej niż raz w jadłospisie dekadowym</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) ryby drapieżne inne (np. miecznik, rekin, makrela królewska, tuńczyk, węgorz amerykański, płytecznik, szczupak, panga, tilapia, gardłosz atlantycki) łosoś i śledź bałtycki, szprotki; 2) ryby smażone na dużej ilości tłuszczu; 3) ryby wędzone; 4) konserwy rybne; 5) ryby surowe; 6) ryby panierowane i w cieście.
Jaja i potrawy z jaj	<ol style="list-style-type: none"> 1) jaja gotowane; 2) jaja sadzone i jajecznica na parze lub smażone 3) omlety, kotlety jajeczne 4) nie częściej niż raz w jadłospisie dekadowym 5) omlety i pasty z białka jaja 	<ol style="list-style-type: none"> 1) jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; 2) jaja smażone na słoninie, skwarkach, tłustej wędlinie itp.
Mleko i produkty mleczne	<ol style="list-style-type: none"> 1) mleko i sery twarogowe chude lub półtłuste; 2) napoje mleczne naturalne fermentowane (np. jogurt, kefir), bez dodatku cukru; 3) serki kanapkowe naturalne; 4) śmietana. 	<ol style="list-style-type: none"> 1) przetwory mleczne z mleka niepasteryzowanego; 2) mleko skondensowane; 3) jogurty owocowe i inne przetwory mleczne z dodatkiem cukru, desery mleczne; 4) sery topione; 5) sery pleśniowe typu brie, camembert, roquefort; 6) mleko i sery twarogowe tłuste; 7) słodzone napoje mleczne; 8) sery podpuszczkowe; 9) tłusta śmietana.

Tłuszcze	<ol style="list-style-type: none"> 1) masło, mieszanki masła z olejami roślinnymi; 2) miękka margaryna; 3) oleje roślinne, np. rzepakowy, oliwa z oliwek; 4) majonez. 	<ol style="list-style-type: none"> 1) tłuszcze zwierzęce, np. masło, smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina; 2) twarde margaryny; 3) masło klarowane; 4) tłuszcz kokosowy i palmowy; 5) pasty kokosowe; 6) frytura smaźalnicza.
Desery	<ol style="list-style-type: none"> 1) budyń (bez dodatku cukru); 2) kisiel (bez dodatku cukru); 3) ciast biszkoptowe na białkach jaja. 	<ol style="list-style-type: none"> 1) słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu; 2) torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami cukierniczymi, bitą śmietaną itp.; 3) ciasta kruche; 4) ciasto francuskie; 5) kakao; 6) wyroby czekoladopodobne.
Napoje	<ol style="list-style-type: none"> 1) woda; 2) lekkie herbaty i napary ziołowe, herbaty owocowe. 	<ol style="list-style-type: none"> 1) napoje wysokosłodzone; 2) soki i nektary owocowe; 3) wody smakowe z dodatkiem cukru; 4) napoje energetyzujące; 5) kakao, kawa zbożowa.
Przyprawy	<ol style="list-style-type: none"> 1) zioła świeże i suszone jednoskładnikowe (np. koperek, bazylia, oregano, kurkuma, cynamon, wanilia); 2) mieszanki przypraw bez dodatku soli, np. zioła prowansalskie; 3) gotowe przyprawy warzywne; 4) sól (w ograniczonych ilościach). 	<ol style="list-style-type: none"> 1) kostki rosołowe i esencje bulionowe; 2) gotowe bazy do zup i sosów; 3) gotowe sosy sałatkowe i dressingi; 4) przyprawy wzmacniające smak w postaci stałej i płynnej; 5) mieszanki przypraw zawierające duże ilości soli; 6) musztarda, keczup, chrzan (w ograniczonych ilościach); 7) papryka suszona.