

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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Zastosowanie</b>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>dla dzieci powyżej 24. miesiąca życia i młodzieży, przebywających w szpitalach, niewymagających specjalnych modyfikacji dietetycznych, według wskazań lekarza i/lub dietetyka,</li> <li>zgodna z aktualnymi zaleceniami dotyczącymi żywienia dzieci zdrowych i normami żywienia dla populacji Polski w zakresie podaży energii oraz składników odżywczych,</li> <li>dostosowana do wieku i stanu fizjologicznego pacjenta,</li> <li>stanowi podstawę do planowania diet leczniczych.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Zalecenia dietetyczne</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>wartość energetyczna i odżywcza dostosowywana jest do masy ciała i stanu fizjologicznego pacjenta w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji Polski oraz wytyczne towarzystw naukowych w zakresie żywienia,</li> <li>dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona uwzględniająca udział wszystkich grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, jaj, nasion roślin strączkowych oraz tłuszczów,</li> <li>dieta powinna być urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej,</li> <li>posiłki powinny być podawane 4-5 x 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; co 3-4 godziny,</li> <li>należy eliminować podjadanie pomiędzy posiłkami,</li> <li>w każdym posiłku dodatek warzyw i/lub owoców, z przewagą warzyw; przynajmniej 1/3 warzyw powinna być serwowana w postaci surowej,</li> <li>w posiłkach połowę produktów zbożowych powinny stanowić produkty z pełnego przemiału,</li> <li>mleko i przetwory mleczne, w tym napoje mleczne fermentowane i/lub produkty roślinne (wzbogacane w wapń i witaminę D) jako zamienniki mleka i produktów mlecznych powinny być podawane w co najmniej 2 posiłkach w ciągu dnia,</li> <li>w każdym posiłku należy uwzględnić produkty będące źródłem białka z grupy mięso/ryby/jaja/nasiona roślin strączkowych lub inne produkty będące źródłem białek roślinnych,</li> <li>ryby i/lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić 1-3 razy w tygodniu,</li> <li>nasiona roślin strączkowych i/lub ich przetwory należy uwzględnić co najmniej raz w tygodniu,</li> <li>w każdym posiłku należy uwzględnić produkty z grupy tłuszcze, tłuszcze zwierzęce powinny być ograniczone na rzecz tłuszczu roślinnego, z wyjątkiem tłuszczu palmowego i kokosowego,</li> <li>przynajmniej w 1 posiłku w ciągu dnia produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone,</li> <li>konieczne jest ograniczanie w potrawach dodatku soli i cukru,</li> <li>wskazane jest ograniczenie produktów i potraw ciężkostrawnych i wzdymających,</li> <li>należy zapewnić swobodny dostęp do wody pitnej dobrej jakości.</li> </ul> <p>Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>jakość,</li> </ul> |

|                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                |                                                                                                                                   |
|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• termin przydatności do spożycia,</li> <li>• sezonowość.</li> </ul> <p>Stosowane techniki kulinarne:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• gotowanie tradycyjne lub na parze,</li> <li>• duszenie bez wcześniejszego obsmażania,</li> <li>• pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych,</li> <li>• grillowanie – bez dodatku tłuszczu, na patelni grillowej lub grillu elektrycznym,</li> <li>• ograniczenie potraw smażonych do 3 razy w jadłospisie dekadowym; dozwolone lekkie podsmażenie na niewielkiej ilości oleju roślinnego, bez panierki.</li> </ul> <p>Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• temperatura posiłków umiarkowana,</li> <li>• zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów - z naturalnych składników,</li> <li>• należy ograniczyć zabielenia zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami np. mleczkiem kokosowym,</li> <li>• nie należy dodawać do potraw zasmażek,</li> <li>• należy wykluczyć lub ograniczyć do minimum cukier dodawany do napojów i potraw,</li> <li>• należy wykluczyć lub ograniczyć do minimum dodatek soli na rzecz naturalnych przypraw.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Białko 10-20% energii, w zależności od wieku i stanu odżywienia dziecka.</li> <li>• Tłuszcz 35-40% dla dzieci w wieku 24-36 miesięcy, 20-35% energii dla dzieci starszych i młodzieży, w tym kwasy tłuszczowe nasycone tak niskie, jak to jest możliwe do osiągnięcia w diecie zapewniającej właściwą wartość żywieniową, ale nie więcej niż 10% energii.</li> <li>• Węglowodany 45-65% energii, w tym cukry 5-10% En.</li> </ul> |                |                                                                                                                                   |
| <b>Wartość energetyczna</b> | Energia (En)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Wiek (lata)    | Jednostki                                                                                                                         |
|                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 24-36 miesięcy | 1000 kcal                                                                                                                         |
|                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 4-9            | 1400-1800 kcal                                                                                                                    |
|                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 10-18          | 1800-2400 kcal                                                                                                                    |
| <b>Wartość odżywcza</b>     | Białko                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 24-36 miesięcy | 10-20 % En                                                                                                                        |
|                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 4-9            | 10-20 % En                                                                                                                        |
|                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 10-18          | 10-20 % En                                                                                                                        |
|                             | Tłuszcz ogółem                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 24-36 miesięcy | 35-40% En                                                                                                                         |
|                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 4-9            | 20-35% En                                                                                                                         |
|                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 10-18          | 20-35% En                                                                                                                         |
|                             | w tym nasycone kwasy tłuszczowe                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                | Tak niskie, jak to jest możliwe do osiągnięcia w diecie zapewniającej właściwą wartość żywieniową, ale nie więcej niż 10% energii |
|                             | Węglowodany ogółem                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 24-36 miesięcy | 45-65% En                                                                                                                         |
|                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 4-9            | 45-65% En                                                                                                                         |
|                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 10-18          | 45-65% En                                                                                                                         |
|                             | w tym cukry                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 24-36 miesięcy | 5-10% En                                                                                                                          |
|                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 4-9            | 5-10% En                                                                                                                          |
|                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 10-18          | 5-10% En                                                                                                                          |
|                             | Błonnik                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 24-36 miesięcy | 10 g/os/d                                                                                                                         |

|                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                |
|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
|                                     | Sód                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 4-9                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 14-16 g/os/d   |
|                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 10-18                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 19-21 g/os/d   |
|                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 24-36 miesięcy                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 750 mg/d       |
|                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 4-9                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 1000-1200 mg/d |
|                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 10-18                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 1300-1500 mg/d |
| <b>Grupy środków spożywczych</b>    | <b>Produkty rekomendowane</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>Produkty przeciwwskazane</b>                                                                                                                                                                                                                                                                             |                |
| <b>Produkty zbożowe</b>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>wszystkie mąki pełnoziarniste,</li> <li>mąka pszenna, ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa (w ograniczonych ilościach),</li> <li>pieczywo pełnoziarniste, bez dodatku substancji słodzących, np. żytnie razowe, graham, chleb z dodatkiem ziaren,</li> <li>białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane,</li> <li>kasze: gryczana (w tym krakowska), jęczmienna (pęczak, wiejska, mazurska), orkiszowa, bulgur, jaglana, manna, kukurydziana,</li> <li>płatki naturalne, np. owsiane, gryczane, jęczmienne, ryżowe, żytnie, musli bez dodatku cukru i jego zamienników np. syropu glukozowo-fruktozowego,</li> <li>makarony, np. razowy, gryczany, orkiszowy, żytni, pszenny z mąki durum (gotowane al dente), ryż brązowy, ryż czerwony, ryż biały (w ograniczonych ilościach), potrawy mączne, np. naleśniki, pierogi, kopytka, kluski (w ograniczonych ilościach).</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>pieczywo z dodatkiem cukru, słoju, syropów, miodu, karmelu,</li> <li>produkty z mąki z wysokiego przemiału smażone, np. pączki, faworki, racuchy,</li> <li>płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe.</li> </ul> |                |
| <b>Warzywa i przetwory warzywne</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>wszystkie warzywa świeże i mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, warzywa pieczone,</li> <li>warzywa kiszone.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                             |                |
| <b>Ziemniaki, Bataty</b>            | <ul style="list-style-type: none"> <li>ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>ziemniaki smażone (frytki, talarki),</li> <li>puree w proszku.</li> </ul>                                                                                                                                                                                            |                |
| <b>Owoce i przetwory owocowe</b>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>wszystkie owoce: świeże, mrożone, gotowane, pieczone,</li> <li>musy owocowe,</li> <li>dżemy owocowe niskosłodzone (w ograniczonych ilościach),</li> <li>owoce suszone (w ograniczonych ilościach).</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>owoce w syropach cukrowych,</li> <li>owoce kandyzowane,</li> <li>przetwory owocowe wysokosłodzone.</li> </ul>                                                                                                                                                        |                |
| <b>Nasiona roślin strączkowych</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>wszystkie nasiona roślin strączkowych,</li> <li>produkty z nasion roślin strączkowych z małą zawartością soli.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>produkty z nasion roślin strączkowych z dużą ilością soli.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                |                |

|                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Nasiona, pestki, orzechy</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>wszystkie nasiona, pestki i orzechy niesolone np. orzechy włoskie, laskowe, arachidowe, pistacje, nerkowca, migdały, pestki słonecznika, dyni, sezam, siemę lniane,</li> <li>„masło orzechowe” bez dodatku soli i cukru (w ograniczonych ilościach).</li> </ul>                                                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>orzechy solone, w karmelu, cieście, w czekoladzie, w lukrze,</li> <li>„masło orzechowe” solone.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Mięso i przetwory mięsne</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>mięso z małą zawartością tłuszczu, np. drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np. polędwica, schab, szynka,</li> <li>chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych,</li> <li>pieczone pasztety z chudego mięsa,</li> <li>chude gatunki kielbas,</li> <li>galaretki drobiowe.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>mięso z dużą zawartością tłuszczu, np. tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina,</li> <li>mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli,</li> <li>mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu,</li> <li>tłuste wędliny, np. baleron, boczek,</li> <li>tłuste i niskogatunkowe kielbasy, parówki, mielonki, mortadele,</li> <li>tłuste pasztety,</li> <li>wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson),</li> <li>mięsa surowe np. tatar.</li> </ul> |
| <b>Ryby i przetwory rybne</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>wszystkie ryby morskie i słodkowodne,</li> <li>konserwy rybne (w ograniczonych ilościach),</li> <li>ryby wędzone (w ograniczonych ilościach).</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>ryby surowe,</li> <li>ryby smażone.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Jaja i potrawy z jaj</b>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>jaja gotowane,</li> <li>jaja sadzone i jajecznica na parze lub smażone na małej ilości tłuszczu,</li> <li>omlety, kotlety jajeczne smażone na małej ilości tłuszczu.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu,</li> <li>jaja smażone na słoninie, skwarkach, tłustej wędlinie.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Mleko i produkty mleczne</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>mleko od 2% do 3,2% tłuszczu i sery twarogowe chude lub półtłuste,</li> <li>napoje mleczne fermentowane bez dodatku cukru (kefir, jogurt),</li> <li>sery podpuszczkowe (w ograniczonych ilościach),</li> <li>śmietanka, śmietana (w ograniczonych ilościach).</li> </ul>                                                                                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>mleko i sery twarogowe tłuste,</li> <li>mleko skondensowane,</li> <li>jogurty i desery mleczne z dodatkiem cukru,</li> <li>tłuste sery podpuszczkowe.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Tłuszcze</b>                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>masło (w ograniczonych ilościach),</li> <li>miękka margaryna,</li> <li>oleje roślinne, np. rzepakowy, oliwa z oliwek,</li> <li>majonez (w ograniczonych ilościach).</li> </ul>                                                                                                                                                                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>tłuszcze zwierzęce, np. smalec wieprzowy, lój wołowy, słonina,</li> <li>twarde margaryny,</li> <li>masło klarowane,</li> <li>tłuszcz kokosowy i palmowy,</li> <li>„masło kokosowe”,</li> <li>frytura.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                |

|                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Desery</b><br><b>(w ograniczonych ilościach)</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• budyni (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru),</li> <li>• galaretka (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru),</li> <li>• kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru),</li> <li>• sałatki owocowe bez dodatku cukru,</li> <li>• musy owocowe bez dodatku cukru,</li> <li>• ciasta drożdżowe,</li> <li>• biszkopty,</li> <li>• czekolada z dużą zawartością (&gt;70%) kakao.</li> </ul>                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu,</li> <li>• torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami cukierniczymi, bitą śmietaną,</li> <li>• ciasta kruche,</li> <li>• ciasto francuskie,</li> <li>• wyroby czekoladopodobne.</li> </ul> |
| <b>Napoje</b>                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• woda niegazowana, woda mineralna gazowana o niskiej zawartości dwutlenku węgla,</li> <li>• herbata, np. czarna, zielona, czerwona, biała, owocowa,</li> <li>• kawa zbożowa,</li> <li>• bawarka,</li> <li>• kakao naturalne (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru),</li> <li>• soki warzywne,</li> <li>• soki owocowe (w ograniczonych ilościach),</li> <li>• kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru).</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• napoje wysokosłodzone,</li> <li>• nektary owocowe,</li> <li>• wody smakowe z dodatkiem cukru,</li> <li>• napoje energetyzujące.</li> </ul>                                                                                                            |
| <b>Przyprawy</b>                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• wszystkie naturalne przyprawy</li> <li>• gotowe przyprawy warzywne (w ograniczonych ilościach),</li> <li>• sól (w ograniczonych ilościach)</li> <li>• keczup z ograniczoną zawartością cukrów</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• kostki rosółowe i esencje bulionowe,</li> <li>• gotowe bazy do zup i sosów,</li> <li>• gotowe sosy sałatkowe i dressingi,</li> <li>• przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej.</li> </ul>                                               |