Załącznik nr 2 do SWZ, UCZKIN.ZP.18.2025.TP

OPIS PRZEDMIOTU ZAMÓWIENIA

Zwany dalej także „OPZ”

Dotyczy postępowania o udzielenie zamówienia pn.:

Świadczenie kompleksowych usług całodziennego żywienia pacjentów. UCZKIN.ZP.18.2025.TP

Dane Wykonawca / Wykonawcy:

................................................ .......................................... ....................... ....................... ......................................................

(*pełna nazwa/firma, adres*)

Oświadczam, że zamówienie zostanie wykonane zgodnie z warunkami Zamawiającego określonymi w niniejszym dokumencie.

# OKREŚLENIE PRZEDMIOTU ZAMÓWIENIA

## Przedmiotem niniejszego zamówienia jest kompleksowa usługa przygotowywania oraz dostawy posiłków w termoportach do kuchenki oddziałowej Zamawiającego, a także dostarczania gotowych posiłków pacjentką Zamawiającego oraz odbiór i utylizacją odpadów pokonsumpcyjnych zwanej dalej „kompleksową usługą całodziennego żywienia”.

## Definicje zastosowane w niniejszym SWZ maja także zastosowanie w Umowie

## Kompleksowa usługa żywieniowa obejmuje w szczególności:

## przygotowanie (wyprodukowanie) posiłków w ilościach zgłoszonych przez Zamawiającego, z uwzględnieniem:

## aktualnych zaleceń dietetycznych jak również opracowanej i przyjętej do stosowania u Zamawiającego „KLASYFIKACJI DIET” - Załącznik nr 1,

## wytycznych Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego–Państwowego Zakładu Higieny (NIZP-PZH) w Warszawie oraz Polskiego Towarzystwa Dietetyki,

## standardów żywienia obowiązujących w placówkach służby zdrowia, z uwzględnieniem możliwości realizacji odpowiednich diet oraz zapewnienia odpowiedniego składu i wartości odżywczych posiłków,

## powszechnie obowiązujących przepisów prawa, w szczególności zgodnie z ustawą z dnia 25 sierpnia 2006 r. o bezpieczeństwie żywności i żywienia (t.j. Dz.U. z 2023, poz. 1448 z późn. zm.), Rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady WE Nr 852/2004 z dnia 29 kwietnia 2004 r. w sprawie higieny środków spożywczych (Dz.U.UE.L.2004.139.1 z dn. 2004.04.30), Rozporządzeniem (WE) nr 853/2004 Parlamentu Europejskiego i Rady z dnia 29 kwietnia 2004 r. ustanawiającym szczególne przepisy dotyczące higieny w odniesieniu do żywności pochodzenia zwierzęcego (Dz. Urz. UE L 139 z 30.04.2004) oraz z ustawą z dnia 11 maja 2001 r. o obowiązkach przedsiębiorców w zakresie gospodarowania niektórymi odpadami oraz o opłacie produktowej (t.j. Dz. U. z 2024, poz. 433 z późn. zm.),

## higieny produkcji potraw zgodnie z systemem HACCP.

## Dostawę gotowych posiłków do kuchenki oddziałowej Zamawiającego:

## gorące posiłki i napoje w przystosowanych do przechowywania i przewozu posiłków: termosach, pojemnikach GN i termoportach;

## zimne posiłki w przystosowanych do przechowywania i przewozu posiłków pojemnikach GN i termoportach z wkładem chłodzącym;

## pieczywo zapakowane w torebki foliowe/papierowe, w plastikowych koszach.

## Dostawę posiłków we wskazane przez Zamawiającego miejsce w przypadku sytuacji epidemicznej w oddziałach Zamawiającego.

## Wyporcjowanie posiłków i ich podanie pacjentkom Zamawiającego

## Zebranie brudnych naczyń oraz ich zmywanie wraz z posprzątaniem po posiłkach.

## Odbiór i utylizacja odpadów pokonsumpcyjnych oraz pozostałych powstających w trakcie realizacji usługi

## Szczegółowy wykaz obowiązków Wykonawcy:

## Wykonawca jest zobowiązany dostarczać na czas realizacji usługi:

## fabrycznie nowe termoporty oraz pojemniki GN,

## beczki z pokrywą/pojemniki na odpady pokonsumpcyjne,

## w nowy podgrzewany wózek do transportu posiłków spełniający wymogi prawne i epidemiologiczne, służący zarówno do utrzymania temperatury potraw i dystrybucji ich do pacjenta, ogrzewanego wyłącznie suchym ciepłym powietrzem bez użycia kąpieli wodnej, o wadze z zawartością wózka nie przekraczającej 140 kg wyposażony w:

## system jezdny zapewniający cichą i bez wstrząsową jazdę - 4 koła skrętne z blokadą obrotu na minimum 2 koła, posiadające bieżnik gładki, nie pozostawiający śladów;

## przestrzeń zamkniętą do przechowywania czystych naczyń stołowych jak również minimum 1 blat roboczy do wykorzystania podczas wydawania potraw;

## uchwyt w części bocznej wózka zapewniający wygodne jego prowadzenie i manewrowanie;

## instrukcję obsługi wózka, którą Wykonawca jest zobowiązany do przekazania Zamawiającemu po podpisaniu umowy, przed rozpoczęciem realizacji usługi;

## powierzchnię wózka odporną na uszkodzenia mechaniczne, matowienie i działanie środków dezynfekcyjnych dopuszczonych do kontaktu z żywnością

## wózek kelnerski służący do wydawania śniadań i kolacji z dwoma/ trzema półkami o wymiarach: długość ok. 120 cm, szerokość ok. 70 cm - Wyposażony w:

## system jezdny - 4 koła skrętne, posiadające bieżnik gładki, nie pozostawiający śladów, zapewniający cichą i bez wstrząsową jazdę;

## uchwyt w części bocznej wózka zapewniający wygodne jego prowadzenie i manewrowanie;

## powierzchnię wózka odporną na uszkodzenia mechaniczne, matowienie i działanie środków dezynfekcyjnych dopuszczonych do kontaktu z żywnością.

## Lodówkę, jednokomorową bez zamrażalnika, do przechowywania posiłków oczekujących na dystrybucję o litrażu nie mniejszym niż 200 litrów

## Zmywarko – suszarkę

## Warnik w odpowiedniej ilości, jeśli Wykonawca zdecyduje się na przygotowywanie gorących napojów w kuchence szpitala

## Termometr bagnetowy do pomiaru temperatury posiłków wraz z legalizacja urządzenia,

## Niezbędną zastawę i sztućce, przybory kuchenne

## walidowane urządzeni do pomiaru wagi dostarczonych produktów

## Wykonawca zobowiązuje się przez cały okres świadczenia usługi do ponoszenia wszelkich kosztów związanych z eksploatacją, zużyciem, konserwacją i naprawą sprzętu wykorzystywanych do realizacji usługi.

## W przypadku stwierdzenia zużycia lub uszkodzenia urządzeń, naczyń, zastawy Wykonawca zobowiązany jest do ich niezwłocznej naprawy lub wymiany na nowy wolny od wad, w przypadku sztućców i zastawy możliwa jest jedynie wymiana na nowe. Wymiana uszkodzonego lub zużytego w/w sprzętu musi nastąpić nie później niż w ciągu 7 dni od daty stwierdzenia uszkodzenia / wady lub złożenia wniosku przez przedstawiciela Zamawiającego do wykonania wymiany. Brak wymiany w terminie 7 dni od złożenia wniosku, uprawnia Zamawiającego do naliczenia Wykonawcy kary umownej.

## Termoporty z posiłkami będą dostarczane wyłącznie do kuchenki oddziałowej (nie dotyczy sytuacji epidemicznej). Posiłki wydawane będą pacjentom przez pracowników Wykonawcy.

## Przez cały okres trwania Umowy, naczynia ceramiczne oraz przybory do wydawania posiłków (chochla, łopatka, itp.) zapewnia Wykonawca. Mycie zastawy i przyborów, przez cały okres świadczenia kompleksowej usługi żywieniowej, należy do obowiązków Wykonawcy.

## Po każdym zakończonym posiłku odpady pokonsumpcyjne będą umieszczane w szczelnie zamykanej beczce, znajdującej się w kuchence oddziałowej i odbierane przez Wykonawcę min. 1 razy dziennie. Za dostarczenie i odbiór beczek oraz ich transport odpowiada Wykonawca usługi. Zamawiający wymaga dostarczenia beczek w dniu rozpoczęcia realizacji usługi.

## Odpady pokonsumpcyjne nie mogą zalegać w pomieszczeniach Zamawiającego.

1. Wymagana temperatura posiłków mierzona będzie termometrem bagnetowym bezpośrednio po dostarczeniu do kuchenki oddziałowej i powinna wynosić: Temperatura dostarczonych posiłków na poszczególne oddziały szpitalne powinna wynosić:
   1. Zupy minimum 75°C,
   2. Drugie dania minimum 65°C,
   3. Gorące napoje minimum 75°C,
   4. Zimne napoje od 0 - 14°C
   5. potrawy podawane na zimno, m.in. sałatki, surówki, wędliny, sery, masło 4-8°C. W przypadku odnotowania braku wymaganej temperatury Zamawiający ma prawo do wszczęcia procedury reklamacji.

## Zamawiający uczestniczy w programie pilotażowym „Dobry posiłek w szpitalu”. W obecnej sytuacji oraz sytuacji przedłużenia programu Zamawiający skorzysta z prawa Opcji i będzie wymagał dostarczania zwiększonych i wzbogaconych racji żywieniowych pod nazwą „II kolacja” w czasie trwania programu pilotażowego. W trakcie realizacji programu pilotażowego „Dobry Posiłek w szpitalu”, Zamawiający będzie zamawiać II kolację zamiast posiłku nocnego.

## Wszystkie posiłki dostarczone przez Wykonawcę w ramach programu pilotażowego „Dobry posiłek w szpitalu„ muszą spełniać wymagania w tym zakresie w formie zaleceń opublikowanych przez ministra właściwego do spraw zdrowia na stronie internetowej urzędu obsługującego ministra właściwego do spraw zdrowia [https://www.gov.pl/web/zdrowie/dobry-posilek-w-szpitalu,](https://www.gov.pl/web/zdrowie/dobry-posilek-w-szpitalu) w tym również w przypadku ich zmiany.

# WYKONANIE USŁUGI – WYMAGANIA OGÓLNE

## Posiłki muszą być przygotowywane w kuchni Wykonawcy, która posiada pozwolenie na pełną linię produkcyjną posiłków oraz na prowadzenie cateringu (decyzja zatwierdzająca zakład żywienia zbiorowego wydana przez właściwego Państwowego Powiatowego Inspektora Sanitarnego). Wykonawca ma wskazać stałe miejsce przygotowywania posiłków w formie oświadczenia będącego załącznikiem do Umowy.

## Wykonawca wyposaży kuchenkę oddziałową w urządzenia do zmywania i dezynfekcji, naczynia stołowe, sztućce, a także inne urządzenia służące do przechowywania, przewozu i podawania żywności, zgodnie z przepisami sanitarno – epidemiologicznymi, do których stosowania zobligowane są podmioty działalności leczniczej.

## Zamawiający udostępni Wykonawcy nieodpłatnie (wydzierżawi) pomieszczenie kuchenki oddziałowej, na terenie Uniwersyteckiego Centrum Zdrowia Kobiety i Noworodka, w celu umożliwienia personelowi Wykonawcy: podział potraw przywiezionych z kuchni Wykonawcy, ich dystrybucję wśród pacjentek oraz sprzątanie po posiłkach i przechowywanie resztek pożywieniowych, wraz nieodpłatnym korzystaniem z mediów jak woda, prąd itd. ( w standardowych / historycznych statystykach użycia mediów) oraz instalacją (montażu) urządzeń będących własnością Wykonawcy niezbędnych do świadczenia usługi w ramach Umowy. W zamian Wykonawca poniesie koszty bieżącej eksploatacji pomieszczenia i odświeżania (malowanie, wymiana niezbędnych szafek).

## W przypadku znacznego przekroczenia zużycia mediów przez Wykonawcę, zostanie on obciążony opłatami licznikowymi.

## Udostępnione pomieszczenie przeznaczone jest jedynie na działalność Wykonawcy związaną ze świadczeniem usługi dotyczącej Umowy

## Zamawiający ma prawo do zamawiania diet indywidualnych zleconych przez dietetyka lub lekarza prowadzącego.

## Zamawiający wymaga dowożenia posiłków specjalistycznymi samochodami. Wykonawca na żądanie Zamawiającego okaże karty mycia i dezynfekcji samochodu. Wykonawca przekaże aktualną kopię decyzji zatwierdzającą samochód/samochody dostawcze do przewozu środków spożywczych wydaną przez właściwego Państwowego Powiatowego Inspektora Sanitarnego jako załącznik do Umowy. W przypadku zmiany środka transportu Wykonawca przekaże Zamawiającemu kopię aktualnych dokumentów, ale nie później niż w terminie 3 dni od dnia otrzymania decyzji. Wykonawca udostępni niezwłocznie na każde żądanie Zamawiającego kopię decyzji upoważniającą do przewozu środków spożywczych, ale nie później niż w terminie 3 dni od dnia wystosowania żądania przez Zamawiającego. W dniu przystąpienia do realizacji usługi Zamawiający wymaga podania przez Wykonawcę w formie pisemnej, w ramach załącznika do Umowy, ilości oraz numerów rejestracyjnych specjalistycznych samochodów w celu zabezpieczenia kompleksowej usługi żywieniowej. Wykonawca zobowiązuje się do każdorazowego aktualizowania ilości oraz numerów rejestracyjnych wyżej wymienionych samochodów.

## Zamawiający dopuszcza przygotowywanie gorących napojów w kuchence oddziałowej, przez wykorzystanie warnika.

## Wykonawca we własnym zakresie zakupi produkty do produkcji posiłków i będzie je przechowywał w sposób zgodny z systemem HACCP. Wszystkie produkty wykorzystywane do produkcji przez Wykonawcę muszą posiadać właściwy termin przydatności do spożycia, a po jego upływie, Wykonawca nie może tych produktów używać do przygotowywania posiłków.

## Posiłki mają być dostarczone w specjalistycznych pojemnikach GN.

## Wykonawca posiada deklaracje zgodności do pojemników GN, które powinny utrzymać odpowiednią temperaturę posiłków gorących i zimnych oraz powinny być szczelne.

## Na wniosek Zamawiającego, uzasadniony zagrożeniem epidemicznym (np. COVID), epidemią, Wykonawca jest zobowiązany do dostarczenia wyporcjowanych posiłków w posiadających deklaracje zgodności naczyniach jednorazowych umieszczonych w termoportach.

## Wykonawca zapewni niezbędną ilość termoportów dla posiłków oraz napojów

## Wykonawca opisze, w przypadku diet, każdorazowo zawartość każdego pojemnika rodzajem diety, nazwą potrawy/zawartością pojemnika. Opis będzie dołączony do każdego pojemnika w sposób ułatwiający jego identyfikację.

## Wykonawca zobowiązany jest zabezpieczyć utrzymanie ciągłości dostaw posiłków przez cały okres obowiązywania umowy, w tym na wypadek awarii/nieprzewidzianych zdarzeń. Wykonawca ma także obowiązek utrzymania ciągłości usługi w stanie zagrożenia epidemicznego lub epidemii oraz w razie ogłoszenia stanu podwyższonej gotowości obronnej („W”) na terenie kraju lub województwa mazowieckiego.

## Posiłki produkowane będą na bazie produktów wysokiej jakości ze świeżych, naturalnych produktów, metodą tradycyjną, bez używania gotowych produktów jak: klopsy, gołąbki itp. wymagające odgrzania. Zamawiający nie dopuszcza podawania posiłków wyprodukowanych dzień wcześniej i poddanych regeneracji. Wykonawca zobowiązany jest w trakcie realizacji zamówienia do uwzględniania produktów sezonowych oraz potraw okolicznościowych z okazji Świąt Bożego Narodzenia, Świąt Wielkanocnych, Sylwestra i Nowego Roku z uwzględnieniem tradycyjnej kuchni polskiej oraz przestrzegania dni zwyczajowo przyjętych jako bezmięsne (piątki w okresie adwentu i Wielkiego Postu, Środa Popielcowa, Wielki Piątek, Wigilia). W pozostałe piątki Zamawiający wymaga planowania przynajmniej obiadów bezmięsnych na wszystkie diety. Zamawiający wymaga uwzględnienia w Tłusty Czwartek dodatku pączka dla diet podstawowych (w tym również dla diet bezmięsnych) oraz dodatku dozwolonego ciasta/pączka pieczonego dla diet lekkostrawnych (w tym również dla diet cukrzycowych, bezmlecznych, bezglutenowych bezmlecznych).

## Wykonawca zobowiązany jest zapewnić standard żywienia obowiązujący w placówkach służby zdrowia, z uwzględnieniem możliwości realizacji odpowiednich diet oraz zapewnić odpowiedni skład i wartość odżywczą posiłków zgodnie z zaleceniami Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego – Państwowego Zakładu Higieny (NIZP-PZH) w Warszawie i Polskiego Towarzystwa Dietetyki oraz zgodnie z powszechnie obowiązującymi przepisami prawa, w tym w szczególności zgodnie z ustawą z dnia 25 sierpnia 2006 r. o bezpieczeństwie żywności i żywienia (t.j. Dz.U. z 2023, poz. 1448 z późn. zm.) oraz Rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady WE Nr 852/2004 z dnia 29 kwietnia 2004 r. w sprawie higieny środków spożywczych (Dz.U.UE.L.2004.139.1 z dn. 2004.04.30). Wykonawca zobowiązany jest do przestrzegania obowiązujących norm żywieniowych, odpowiedniej wartości odżywczej i energetycznej posiłków oraz doboru produktów zgodnie z zaleceniami wyżej wymienionych Instytucji.

## liczba posiłków w czasie trwania umowy (12 miesięcy):

## śniadanie: 12780

## II śniadanie: 1824

## obiad: 12780

## podwieczorek: 1824

## kolacja: 12780

## posiłek nocny: 1824

## w przypadku skorzystania przez Zamawiającego z Opcji – II kolacja: 14604

Zamawiający zastrzega, iż rzeczywista liczba diet zależna będzie od liczby hospitalizowanych pacjentów i może odbiegać od ilości diet oszacowanej w SWZ, z wyjątkiem okresów świątecznych, stanu zagrożenia epidemiologicznego lub epidemii, podczas których różnice mogą być większe, na co Wykonawca wyraża zgodę. Wykonawcy nie przysługuje roszczenie z tytułu zrealizowania części umowy lub zamawiania mniejszych ilości posiłków niż wskazane w SWZ. Płatność będzie tylko za faktycznie zamówione i dostarczone posiłki.

## Podczas realizacji umowy Zamawiający zastrzega sobie prawo do zmiany diet i liczby posiłków w zależności od potrzeb i liczby leczonych pacjentów, po uzgodnieniu z Wykonawcą.

## Wykonawca gwarantuje codzienną dostawę posiłków do Zamawiającego, w terminie zapewniającym dystrybucję posiłków, pacjentkom Zamawiającego, zgodnie z poniższym harmonogramem.

## Dystrybucja posiłków, do łóżek pacjentek Zamawiającego, w leży po stronie Wykonawcy i odbywa się w godzinach:

## śniadanie – od 07:30 do 08:30

## II śniadanie – 10:00 – 11:00;

## obiad – 13:00 - 14:00

## podwieczorek razem z obiadem lub 15:00-16:00;

## kolacja – od 17:30 do 18:00

## posiłek nocny / II kolacja – od 19:00 do 20:00

## Zamawiający dopuszcza dostawę kolacji i posiłku nocnego z obiadem, wykluczeniem jest dostawa zawierająca jedzenie poddane obróbce termicznej.

## W przypadku potrzeby wprowadzenia zmian w harmonogramie posiłków, zostaną one wprowadzone po uzgodnieniu przez Strony

## Zamawiający będzie dostarczał Wykonawcy informacje **o prognozowanym zapotrzebowaniu** na posiłki, na podstawie elektronicznych zamówień sporządzanych przez upoważnionego przedstawiciela Zamawiającego, składanych do 6:00 (zamówienie na śniadanie i II śniadanie danego dnia), do godziny 09:30 (zamówienie na obiad i podwieczorek danego dnia), do godziny 14:00 (zamówienie na kolację, posiłek nocny/II kolację danego dnia). Dopuszcza się dokonanie korekt zapotrzebowania żywnościowego drogą elektroniczną lub telefoniczną najpóźniej na dwie godziny przed planowanym posiłkiem.

Zasady w/w korekty do posiłków będą obowiązywały przez 7 dni w tygodniu, w tym także we wszystkie dni wolne od pracy. W szczególnych przypadkach takich jak np. przyjęcie pacjenta w trybie nagłym, korekty mogą być zgłaszane przez Zamawiającego poza w/w przedziałami czasowymi składania korekt, nie później niż na 1 h przed godzinami dystrybucji posiłków (dotyczy obiadu i kolacji).

Zamawiający ma prawo do zmiany rozkładu ilości posiłków oraz przedziału czasowego dostarczania posiłków w czasie trwania umowy.

## Kontrolę ze strony Zamawiającego nad prawidłowością żywienia sprawować będą osoby upoważnione przez Zamawiającego. Wykonawca zapewni każdorazowo dodatkową porcję każdego posiłku w zakresie diety podstawowej i lekkostrawnej do celów kontroli jakości, objętości oraz estetyki posiłku. Zamawiający nie będzie ponosił kosztów przygotowania i dostarczenia posiłków dla celów kontroli.

## Wykonawca zobowiązany będzie do przechowywania próbek pokarmowych w ilości minimum 150g ze wszystkich dostarczonych, każdego dnia, posiłków przez okres 72 godzin z oznaczeniem rodzaju diety, daty i godziny pobrania próbki pokarmowej, opatrzonych podpisem osoby odpowiedzialnej za pobranie próbki w miejscu produkcji. W przypadku braku próbek pokarmowych i/lub nieprawidłowego przechowywania w trakcie kontroli dokonanej przez Zamawiającego w kuchni stałej Wykonawcy, zostanie nałożona na Wykonawcę kara umowna.

## Zamawiający przewiduje, w czasie trwania umowy, dokonania badania wartości odżywczych posiłków oraz badań mikrobiologicznych w akredytowanym laboratorium. Wybór Laboratorium nastąpi za porozumieniem obu stron, w terminie 30 dni od dnia zgłoszenia w/w przez Zamawiającego. Wykonawca w terminie 30 dni od daty wyboru laboratorium zobligowany jest do przeprowadzenia badania. Koszt wykonania badania leży po stronie Wykonawcy. Jeżeli badanie nie nastąpi w ciągu 30 dni, Zamawiający ma prawo wykonania badań na koszt Wykonawcy na co Wykonawca wyraża zgodę. Koszt wykonania badań zostanie potrącony z wynagrodzenia Wykonawcy.

## Zamawiający zastrzega sobie prawo obecności personelu Zamawiającego podczas typowania rodzaju powierzchni, sprzętu, naczyń, potraw w momencie pobierania próbek do badania.

## Zamawiający ma prawo żądać przedstawienia badań na czystość mikrobiologiczną powierzchni roboczych, naczyń, sprzętu do kontaktu z żywnością, przynajmniej raz w czasie trwania umowy, wydanych przez akredytowane laboratorium. Zamawiający żąda, aby sprzęt, naczynia i powierzchnie do kontaktu z żywnością były myte i dezynfekowane zgodnie z obowiązującymi normami.

## Wykonawca ma obowiązek używania środków myjących i dezynfekujących stosowanych w obszarze produkcji żywności, zatwierdzonych przez Główny Inspektorat Sanitarny oraz przygotowania ich rejestru udostępnianego na wniosek Zamawiającego.

## Zamawiający zastrzega sobie prawo do kontroli Wykonawcy poprzez:

## na każdym etapie świadczenia usługi, począwszy od kontroli surowców i półproduktów użytych do przygotowywania potraw, poprzez proces produkcji, aż do produktu końcowego oraz wglądu do dokumentacji pozwalającej na ocenę prawidłowości żywienia. Zamawiający zastrzega sobie możliwość wglądu w receptury potraw.

## stanu sanitarno-higienicznego pomieszczeń bloku żywienia (w tym w szczególności kuchni i zaplecza kuchennego Wykonawcy oraz jego magazynów), urządzeń, sprzętów i pojemników stosowanych przy produkcji;

## stosowanych surowców oraz przebiegu procesów technologicznych;

## higieny osób przygotowujących posiłki (m.in. posiadanie czepka, fartucha jednorazowego, rękawiczek jednorazowych);

## poprawności pobierania próbek żywnościowych przez Wykonawcę i ich przechowywania;

## gospodarki odpadami;

## prawidłowego funkcjonowania systemów jakości (HACCP, GHP, GMP) odpowiednio do potrzeb wynikających z wykonania usług;

## czystości i stanu termoportów/termosów, pojemników GN, beczek i innego sprzętu;

## gramatury -w momencie dostarczenia posiłków do kuchenki oddziałowej.

## oceny organoleptycznej dostarczanych posiłków;

## higieny i estetyki dostarczonych posiłków w pojemnikach GN i termoportach;

## higieny środków transportu oraz osoby dostarczającej posiłki kuchenki lub bezpośrednio pod drzwi (w zależności od sytuacji epidemicznej w oddziale) - wymagany założony fartucha jednorazowego, rękawiczek jednorazowych;

## terminów realizacji umowy (czasu dostarczania i dystrybucji posiłków);

## stanu asortymentu Wykonawcy używanego do świadczenia usługi, a Wykonawca ma obowiązek poddania się tym kontrolom i współpracy z Zamawiającym w celu jej przeprowadzenia.

## Wszyscy pracownicy Wykonawcy muszą posiadać aktualne profilaktyczne badania lekarskie oraz orzeczenia lekarskie do celów sanitarno–epidemiologicznych o braku przeciwwskazań do wykonywania przez pracownika pracy na określonym stanowisku. Dokumentacja będzie udostępniana na każde życzenie Zamawiającego.

## Wykonawca ponosi odpowiedzialność za wykonanie umowy, a w szczególności:

## za ilość, jakość, bezpieczeństwo mikrobiologiczne i transport przygotowywanych posiłków z zachowaniem łańcucha termicznego;

## za przygotowanie comiesięcznego zestawienia ilości posiłków za okres rozliczeniowy i przekazanie do Zamawiającego;

## za nieprawidłowości w wykonywaniu usług żywienia pacjentów i spowodowane nimi szkody wobec Zamawiającego lub osób trzecich;

## w przypadku stwierdzenia ogniska zatrucia pokarmowego na skutek spożycia dostarczonych posiłków Wykonawca ponosi wszelkie koszty związane z opracowaniem ogniska epidemicznego, w tym usunięcie skutków zatrucia, badań laboratoryjnych oraz koszty ewentualnych odszkodowań;

## za działania lub zaniechania osób, którym powierzył lub za pomocą których wykonuje usługi;

## za prowadzenie szkoleń dla osób wykonujących usługi w zakresie odpowiadającym przedmiotowi Zamówienia,

## za zobowiązania wobec pracowników i osób trzecich, którymi posługuje się przy realizacji kompleksowej usługi żywienia.

## Wykonawca jako załącznik do Umowy, przekaże aktualną kopię na odbiór odpadów pokonsumpcyjnych oraz ich zagospodarowanie zgodnie z obowiązującymi przepisami prawa. Wykonawca deklaruje, że przez cały okres obowiązywania umowy będzie posiadał ważną umowę na odbiór odpadów pokonsumpcyjnych oraz ich zagospodarowanie zgodnie z obowiązującymi przepisami. Wykonawca zobowiązuje się do każdorazowego aktualizowania umowy.

## Wykonawca przekaże Zamawiającemu na żądanie kopie Protokołów Kontroli Sanitarnych dokonanych przez właściwego Państwowego Powiatowego Inspektora Sanitarnego.

## Wykonawca prowadzi dokumentację ilości i rodzajów wydawanych posiłków z uwzględnieniem ich gramatury i wartości kalorycznych, a także terminów dostaw. Dokumentację tę Wykonawca udostępni Zamawiającemu na wezwanie.

## Wykonawca odpowiedzialny będzie za przygotowanie comiesięcznego zestawienia ilości posiłków przekazanie go do weryfikacji Zamawiającemu, a następnie dołączenie go do miesięcznej faktury.

## Dodatkowe informacje dla Wykonawców:

## Wykonawca zobowiązany jest do załączenia do Umowy dokumentacji systemu HACCP (wraz z zasadami GHP i GMP);

## Zamawiający informuje, że w prowadzonym postępowaniu zastrzega obowiązek osobistego wykonania przez Wykonawcę przedmiotu zamówienia w zakresie kluczowych zadań dot. przygotowania posiłków;

## Zamawiający żąda wskazania przez Wykonawcę części zamówienia, której wykonanie zamierza powierzyć Podwykonawcy i podania przez Wykonawcę firm Podwykonawców;

# REALIZACJA ŻYWIENIA PACJENTÓW:

## Żywienie będzie realizowane na podstawie uzgodnionego pomiędzy Wykonawcą, a Zamawiającym jadłospisem 14 dniowym (z podaniem wagi potraw w gramach oraz podaniem dobowych wartości odżywczych na które składają się: wartość energetyczna oraz zawartość białka, tłuszczu, węglowodanów, w tym cukrów, tłuszczu, w tym nasyconych kwasów tłuszczowych, błonnika i soli, alergenów). Zamawiający wymaga również podania średnich wartości odżywczych dla 14 dniowego jadłospisu oraz podania procentowego udziału wyżej wymienionych składników odżywczych. Zamawiający może wymagać podania przez Wykonawcę zawartości witamin i składników mineralnych. Uzgodnienie nie zwalnia Wykonawcy z odpowiedzialności za jakość wyżywienia. O ewentualnych zmianach w jadłospisie Zamawiający powinien być poinformowany przed ich wprowadzeniem i wyrazić na nie pisemną zgodę.

## Jadłospis będzie składany do uzgodnienia drogą elektroniczną na adres e-mailowy wskazany w Umowie do osób koordynujących żywienie u Zamawiającego i będzie zawierał wyszczególnienie potraw składających się na poszczególne posiłki oraz ich gramaturę. Zamawiający wymaga, aby w jadłospisie 14-dniowym przekazywanym Zamawiającemu do uzgodnienia zawarte były następujące diety: podstawowa, lekkostrawna, cukrzycowa, bezmięsna. Uzgodnienie jadłospisu 14 dniowego oraz ewentualne zastrzeżenia będą dokonywane przez Zamawiającego. Jadłospis 14 dniowy musi być uzgodniony i zaakceptowany pomiędzy Zamawiającym a Wykonawcą na 5 dni przed rozpoczęciem realizacji żywienia zgodnie z ustalonym jadłospisem.

## Wykonawca zobowiązany jest do załączania do jadłospisów 14- dniowych wykaz ilościowo- jakościowy wykaz produktów użytych do przyrządzenia. W razie zastrzeżeń do jadłospisu Wykonawca przedstawi alternatywne posiłki. Ewentualne zmiany w uzgodnionych jadłospisach Wykonawca może wprowadzić po uprzedniej konsultacji z przedstawicielem Zamawiającego.

## Wykonawca zobowiązany będzie do przedstawienia szczegółowego jadłospisu w wersji papierowej (w dwóch egzemplarzach) na dany dzień wraz z gramaturami i wykazem alergenów oraz dostarczenia go do kuchenki oddziałowej Zamawiającego wraz z posiłkiem śniadaniowym. Jadłospis dobowy musi być zgodny z obowiązującą wersją jadłospisu 14-dniowego na dany dzień. Jadłospis dobowy dostępny będzie do wglądu dla pacjentów. Dodatkowo, jadłospis dobowy w wersji elektronicznej będzie wysyłany przez Wykonawcę na adres e-mailowy Zmawiającego: it@uczkin.pl, w dni powszednie do godziny 7 rano, w piątek na weekend.

## Przygotowywane dania obiadowe nie powinny się powtarzać w ciągu tego samego tygodnia.

## Aktualizacja nazewnictwa diet i kodyfikacja będzie dokonywana przez strony umowy w przypadku zmiany przepisów prawnych w tym zakresie.

# ZASADY DOSTAW I KONTROLI

Wykonawca odpowiada za transport posiłków min. 2 razy dziennie.

## Wykonawca zobowiązany jest dostarczyć posiłki do kuchenki oddziałowej w odpowiednio zabezpieczonych, czystych termoportach, w których umieszczone są szczelnie zamknięte pojemniki GN. W sytuacji epidemicznej wyporcjowane posiłki w naczyniach jednorazowych umieszczone w termoporcie Wykonawca dostarcza do ustalonego miejsca, z czytelnie oznakowanymi termoportami. Wszystkie pojemniki GN, zawierające diety, powinny zawsze zawierać następujące informacje: rodzaj diety, nazwa potrawy/zawartość pojemnika.

## Pomiar temperatury posiłków będzie dokonywany wyrywkowo/losowo w wybranych pojemnikach GN, bezpośrednio po dostarczeniu posiłków w termoportach do kuchenki oddziałowej przez upoważnionego pracownika Zamawiającego w obecności pracownika Wykonawcy i udokumentowany będzie **Formularz Przyjęcia Posiłków (będący załącznikiem do Umowy)** podpisanym przez obie strony. Pomiar temperatury następuję przy użyciu termometrów bagnetowych.

## Bezpośrednio po dostarczeniu termoportów do kuchenki oddziałowej, pracownik Zamawiającego będzie dokonywać wyrywkowej kontroli w zakresie oceny smaku, zapachu i wyglądu dostarczonych posiłków oraz czystości pojemników GN i termoportów. Kontrola będzie odbywać się w obecności pracownika Wykonawcy. Wyniki udokumentowany będzie **Formularz Przyjęcia Posiłków** i podpisane przez obie strony

## Odbiór posiłków pod względem asortymentu będzie odbywać się będzie przez pracowników Zamawiającego i odnotowany zostanie w **Formularz Przyjęcia Posiłków**

## Wykonawca jest zobowiązany do takiej organizacji pracy, aby zminimalizować czas od powstania gotowych potraw do dostarczenia ich do Zamawiającego.

## W przypadku temperatury niezgodnej z wymaganiami Zamawiającego, braków ilościowych posiłków oraz niewłaściwej jakości potraw (m.in. potrawa przypalona, rozgotowana, o niewłaściwym smaku i nieświeżym zapachu) Zamawiający niezwłocznie powiadomi Wykonawcę, który po rozpatrzeniu reklamacji dostarczy posiłek wolny od wad lub uzupełni dostawę o brakujący asortyment niezwłocznie tj. **do 30 minut od zareklamowanej bądź niedostarczonej dostawy**.

## Pojemniki GN, termoporty/termosy, plastikowe kosze na pieczywo mają być czyste, bez uszkodzeń, bez znacznych zmian fizycznych mogących przyczynić się do zagrożenia sanitarno-epidemiologicznego.

## Wykonawca jest zobowiązany przedstawić Zamawiającemu, na wezwanie, dokumentację potwierdzającą koszty produktów spożywczych użytych do przygotowania posiłków danego dnia.

# NORMY ŻYWIENIOWE

## Zawartość składników odżywczych w całodziennym wyżywieniu powinna być zgodna z KLASYFIKACJĄ DIET, która stanowi załącznik nr 1 do OPZ.

## Zamawiający wymaga, aby dzienne wyżywienie, w zależności od rodzaju diety zawierało:

## śniadanie składające się z:

## zupy mlecznej 400ml (min. Pięć razy w tygodniu)

## pieczywa pokrojonego 100g,

## masła porcjowanego 10g- 1 szt.,

## dodatku białkowego (wędlina/ mięso na porcję 50 g lub ser biały 100g lub ser żółty 50g lub jajo gotowane- 2 szt. / 50g lub pasta 100 g lub pasztet 70 g),

## warzyw 80g lub owoców 200 g,

## herbaty 250ml,

## II śniadanie składające się z:

## pieczywa pokrojonego 50g,

## dodatku białkowego (wędlina/ mięso na porcję 30g lub ser biały 50g lub ser żółty 30g lub jajo gotowane 50g lub pasta 50g),

## oraz masła porcjowanego 10g- 1 szt. (nie dotyczy diety cukrzycowej),

## obiad dwudaniowy składający się z:

## zupy obiadowej 400ml,

## dodatku węglowodanowego do II dania w postaci gotowanych ziemniaków, kopytek, klusek, ryżu, kaszy lub makaronu 200g,

## dodatku białkowego (mięso 80g, ryba 100g, udko z kurczaka 100g),

## surówki lub warzyw gotowanych 200g,

## kompotu 250 ml,

## podwieczorek składający się z:

## pieczywa pokrojonego 50g,

## dodatku białkowego (wędlina/ mięso na porcję 30g lub ser biały 50g lub ser żółty 30g lub jajo gotowane 50g lub pasta 50g), naprzemiennie z: produkty mleczne fermentowane naturalne 150-300g / budyń mleczny / kisiel owocowy / galaretka owocowa / koktajl mleczno-owocowy / sałatka warzywna / sałatka warzywno-owocowa 200g; owoce suszone niesiarkowane 50g.

## oraz masła porcjowanego 10g- 1 szt. (nie dotyczy diety cukrzycowej),

## kolacja składająca się z:

## pieczywa pokrojonego 100 g,

## masła porcjowanego 10g- 1 szt.,

## dodatku białkowego (wędlina/ mięso na porcję 50g lub ser biały 100g lub ser żółty 50g lub jajo gotowane 50g- 1 sztuka i wędlina 50g lub pasta 100g lub serek ziarnisty 100g lub jogurt naturalny 150g- 1 szt. lub jogurt owocowy bez dodatku bez cukrów 150g- 1 szt. lub jogurt owocowy 30% mniej cukrów 150g- 1 szt. lub skyr naturalny 140g- 1 szt. lub skyr owocowy bez dodatku bez cukrów 140g- 1 szt. lub serek śmietankowy- 2 szt. po 30g), warzyw 80g

## herbaty 250 ml,

## posiłek nocny składający się z:

## pieczywa pokrojonego 60g,

## dodatku białkowego (wędlina/ mięso na porcję 30g lub ser biały 50g lub ser żółty 30g lub jajo gotowane 50g lub pasta 50g),

## oraz masła porcjowanego 10g- 1 szt. (nie dotyczy diety cukrzycowej),

## cukier do herbaty/kompotu w ilości 10g/dzień na osobę.

## w przypadku skorzystania przez Zamawiającego z **Opcji, czyli w czasie udziału Zamawiającego w programie pilotażowym NFZ „Dobry posiłek w szpitalu”** Wykonawca jest zobowiązany do:

## Przygotowywania jadłospisów zgodnych z wytycznymi Rozporządzenia „Dobry Posiłek " oraz dokumentów, do których się ono odnosi, w tym z zaleceniami Ministra Zdrowia publikowanymi na stronie internetowej urzędu obsługującego ministra właściwego do spraw zdrowia.

## Opracowywania jadłospisów przez dietetyka Wykonawcy z zapewnieniem urozmaicenia potraw, zbilansowania składników odżywczych oraz dostosowania ich do stanu zdrowia pacjentów.

## Każdy jadłospis będzie zawierał: wykaz potraw wchodzących w skład poszczególnych posiłków, gramaturę, sposób obróbki, informacje o alergenach oraz dobową wartość energetyczną i odżywczą (białko, tłuszcz, w tym nasycone kwasy tłuszczowe, węglowodany, w tym cukry, błonnik i sól).

## Zapewnienia pacjentom wyżywienia o właściwej jakości oraz odpowiedniego do stanu zdrowia, zgodnie z wymaganiami Zamawiającego.

## Archiwizacji fotograficznej posiłków głównych i przesyłania opisanych zdjęć na adres: it@uczkin.pl

## Codziennego zapewnienia dodatków żywieniowych w postaci tzw. „II kolacji” przez wprowadzenie następujących zmian w dietach:

## Wprowadzenie margaryny roślinnej jako standardowego dodatku do śniadań i kolacji.

## Zwiększenie gramatury warzyw surowych do śniadań i kolacji z 80 g na 100g.

## Urozmaicenie dodatków w postaci sałaty, miksu sałat, roszponki lub rukoli (10 g).

## Urozmaicenie dodatków w postaci pomidorków koktajlowych, marchewki (słupki)

## Zwiększenie gramatury warzyw gotowanych do obiadu z 200 g na 250 g.

## Zwiększenie gramatury mięsa w daniach obiadowych z 80 na 100 g.

## Zwiększenie gramatury wędlin do śniadań i kolacji z 50 g na 60 g.

## Dwukrotne w tygodniu planowanie podwójnego dodatku białkowego do śniadania lub kolacji.

## Wprowadzenie lepszej jakości ryb (np. dorsz) minimum 2 raz na 14 dni, zwiększenie ze 100g do 120g.

## Wprowadzenie do jadłospisu nowych produktów typu: ser mozzarellaa (kulki 30 g), serek Almette mini, serek twarogowy Kiri , serek wiejski, jogurt natura lny, slcyr, kefir.

## W weekendy do śniadania wprowadzenie mlecznych napojów fermentowanych w zastępstwie zupy mlecznej.

## Dwukrotne w tygodniu planowanie produktu nabiałowego w opakowaniu jednostkowym (np. skyr, jogurt grecki) w ramach dodatku do kolacji.

## Planowanie raz na 14 dni parówek wysokiej jakości (min. 90% mięsa)

## Planowanie raz na 14 dni pieczonego schabu (80 g) jako elementu śniadania.

## Wprowadzenie dwa razy na 14 dni zupy krem z grzankami.

## Posiłki nocne podawane w formie produktów, takich jak soki, musy owocowe, ciasta, rogaliki, mleko UHT oraz kanapki.

## dwa razy w tygodniu w jadłospisie będą planowane bułki grahamki/ pszenne (kajzerka) w zależności od rodzaju stosowanej diety, w tym diet z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, tłuszczu czy substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego.

* Na diety, w których niedozwolone są owoce w postaci surowej planowane będą musy owocowe (w opakowaniach jednostkowych)

Podane ilości są wartościami minimalnymi w przeliczeniu na 1 osobę.

# WYMAGANIA DOTYCZĄCE POSIŁKÓW, SUROWCÓW

## Posiłki będą odpowiednio zbilansowane pod względem wartości kalorycznej, odżywczej oraz grup produktów.

## Posiłki będą urozmaicone pod względem smaku, barwy, doboru produktów.

## Posiłki będą spełniać wymagania diet obowiązujących w żywieniu szpitalnym. Od Wykonawcy wymaga się przestrzegania m.in.:

## aktualnych wytycznych i zasad żywienia ustalonych przez Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego– Państwowy Zakład Higieny (NIZP-PZH) w Warszawie oraz wykazu norm dziennych racji pokarmowych dla zakładów służby zdrowia opracowanych przez Instytut na podstawie monografii „Podstawy naukowe żywienia w szpitalach” wyd. IŻiŻ, Warszawa 2001 r.,

## ustawy o bezpieczeństwie żywności i żywienia z dnia 25.08.2006 r. (t.j. Dz.U. z 2023, poz. 1448 z późn. zm.),

## wymogów higieniczno-sanitarnych koniecznych do prowadzenia zbiorowego żywienia, 4) zaleceń Sanepidu, systemu HACCP.

## Posiłki będą wykonane ze świeżych i naturalnych produktów, metodą tradycyjną, nie używając produktów gotowych wytwarzanych przemysłowo na dużą skalę (z pominięciem jogurtów, serków homogenizowanych, galaretek, kisieli, budyni, pyz ziemniaczanych, knedli z owocami, pierogów leniwych, pierogów z mięsem, pierogów z serem, klusek śląskich, kopytek itp.).

## Wykonawca przy sporządzaniu jadłospisów uwzględni sezonowość dostępnych na rynku świeżych produktów, szczególnie warzyw i owoców oraz różnorodny dobór technik kulinarnych (m. in. gotowanie w wodzie lub na parze, duszenie, pieczenie w folii, smażenie na patelni bez tłuszczu).

## Zamawiający wymaga stosowania dodatku owoców sezonowych do posiłków i nie wyraża zgody na stosowanie wyłącznie jabłek. Zamawiający wymaga podawania m.in. bananów (w tym dla diet lekkostrawnych i ich modyfikacji), pomarańczy, mandarynek, arbuza, śliwek, gruszek, brzoskwiń, nektarynek. Wymagana ilość to min. 200 g/osobę. Wymagana częstotliwość w planowaniu owoców to 8 razy w ciągu 14-dniowego jadłospisu dla wszystkich diet.

## Zamawiający preferuje techniki minimalizujące podaż tłuszczu, zwłaszcza NKT nasyconych kwasów tłuszczowych. Techniki kulinarne stosowane do produkcji posiłków muszą być zgodne z zaleceniami Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego– Państwowego Zakładu Higieny (NIZP-PZH) dotyczącymi metod produkcji potraw, charakterystycznych dla poszczególnych diet.

## Techniki kulinarne dozwolone w przygotowaniu diet: smażenie (proces dozwolony dla diet podstawowych 2x w tygodniu), gotowanie w wodzie, gotowanie na parze, duszenie bez obsmażenia, pieczenie w piecach konwekcyjnych, smażenie na patelni bez tłuszczu (proces dozwolony również dla diet lekkostrawnych i ich modyfikacji 1 raz na 14 dni). Na każde żądanie Zamawiającego, Wykonawca zobowiązany jest do udostępnienia receptur i opisu technologii produkcji przygotowywanych potraw.

## Wyklucza się:

## wyroby podrobowe, wędliny drobno mielone, parówki, wędliny tłuste– z zawartością tłuszczu powyżej 20%,

## mięsa tłuste ze ścięgnami i kośćmi, z widocznym tłuszczem, mięsa odpadkowe, mięsa peklowane, mięso oddzielone mechanicznie (tzw. MOM),

## warzywa i owoce konserwowe lub marynowane (z pominięciem diety podstawowej i cukrzycowej; mogą być serwowane jedynie w okresie jesienno- zimowym i wczesnowiosennym),

## konserwy mięsne: mielonki, pasztety, szynki, gulasze angielskie

## stosowania do drugich dań podrobów typu: wątróbka, żołądki, ozorki itp.

## wędliny mięsne niskiej jakości o wysokiej zawartości tłuszczu (powyżej 20%), produkty seropodobne

## mięsa mrożone, suszone

## jajka w proszku

## masło roślinne do smarowania pieczywa

## gotowe produkty np. mrożone pierogi, krokiety,

## dania typu instant

## jaja surowe w postaci: kremów, majonezów, legumin.

## Sosy podprawiane zawiesiną z mąki

## pikantne przyprawy (poza pieprzem), zasmażki, zagęstniki,

## przyprawy zawierające glutaminian sodu,

## puree ziemniaczane w proszku, frytki, placki ziemniaczane,

## tłuszcze takie jak smalec, słonina, łój wołowy i barani,

## potrawy zawierające sztuczne barwniki i aromaty,

## torty, ciasta i ciastka z kremem,

## Zamawiający nie dopuszcza do stosowania miksu tłuszczowego dla pacjentów, jedynie masło prawdziwe o zawartości tłuszczu co najmniej 82%. Zamawiający dopuszcza margaryny miękkie (które zawierają mniej niż 1% kwasów tłuszczowych *trans*) zwłaszcza do diet: bezmleczną, wegańską, bezglutenową/bezmleczną.

## Wszystkie jogurty, kefiry, maślanki i serki powinny być dostarczane w jednostkowych opakowaniach z widocznym terminem przydatności do spożycia umieszczony na opakowaniach jednostkowych.

## Wędliny, sery, pasztety, warzywa do śniadań i kolacji itp. powinny być wyporcjowane.

## Zamawiający wymaga, aby warzywa takie jak kalarepa, rzodkiew biała i rzepa biała były podawane w formie rozdrobnionej z dodatkiem jogurtu naturalnego. Zamawiający nie wyraża zgody na podawanie rzodkwi białej do śniadania i do II śniadania. Zamawiający nie wyraża zgody na podawanie selera naciowego. Zamawiający wymaga dodatku pomidorków koktajlowych na diety podstawowe i ich modyfikacje (w tym cukrzycowe i bezmięsne) w ilości min. 50 g/osobę z częstotliwością 4 razy na 14 dni.

## Na żądanie Zamawiającego Wykonawca zobowiązany jest przedłożyć etykiety produktów, które zostały użyte do przygotowania posiłków, np. wędlina, sery.

## Produkty powinny mieć formę, która umożliwi ich estetyczne wyporcjowanie i serwowanie.

## W przypadku Świąt (Boże Narodzenie, Wielkanoc) należy uwzględnić potrawy tradycyjne (np. barszcz z uszkami, żurek z białą kiełbasą/jajkiem, barszcz biały, śledź z cebulą w oleju, ryba w galarecie, ryba po grecku, pierogi z kapustą i grzybami, potrawy z jaj, jabłecznik, babka, keks, piernik, makowiec, sernik, owoce cytrusowe). Zamawiający wymaga podawania wyżej wymienionych ciast również na diety cukrzycowe, a w przypadku diet bezglutenowych bezmlecznych wymaga podawania ciast bez zawartości glutenu i mleka. Wymagana waga porcji jednostkowej ciast powinna wynosić min. 100g/osobę. Dla diet cukrzycowych Zamawiający wymaga podawania owoców w przypadku Świąt (Boże Narodzenie, Wielkanoc). Zamawiający wymaga również uwzględnienia dodatku kompotu z suszonych owoców w Wigilię.

## Zamawiający wymaga podawania do śniadań i kolacji liścia sałaty w formie dekoracji poza dietami lekkostrawnymi (nie wlicza się do gramatury dodatku warzywnego).

## Zamawiający dopuszcza używanie mrożonych warzyw do przygotowania wywaru warzywnego oraz mrożonych owoców i owoców świeżych do przygotowania esencjonalnego kompotu.

## Warzywa i owoce użyte do produkcji potraw nie mogą nosić cech/oznak pleśni. Warzywa i owoce powinny być umyte i odpowiednio osuszone.

## Produkty wędliniarskie nie mogą być niskiej jakości tzn. zawierać mniej niż 70% mięsa. Dopuszcza się samodzielne pieczenie mięsa (w tym marynowanie mięsa w przyprawach/ziołach dzień wcześniej) i podawanie mięs pieczonych jako wędlinę do śniadania lub kolacji. W obrębie jednego dnia do śniadania i kolacji nie może być podawana wędlina przemysłowa. Zamawiający dopuszcza podawanie w tym samym dniu na śniadanie wędlinę przemysłową, na kolację mięso pieczone jako wędlinę lub odwrotnie.

## Zamawiający wymaga podawania dla diet cukrzycowych kaszy gryczanej jako dodatku węglowodanowego do obiadu min. 4 razy na 14 dni, dla diet podstawowych kaszy gryczanej jako dodatku węglowodanowego do obiadu min. 2 razy na 14 dni, a dla pozostałych diet innych rodzajów kasz (np. kasza jęczmienna drobna, kuskus, jaglana) z taką samą częstotliwością. Zamawiający wymaga na diety cukrzycowe oraz diety podstawowe i ich modyfikacje podawania kaszy bulgur. Zamawiający wymaga podawania do obiadu dla diet lekkostrawnych i ich modyfikacji kaszy kuskus oraz kaszy jaglanej.

# CZĘSTOTLIWOŚĆ POTRAW OBIADOWYCH W JADŁOSPISIE 14-DNIOWYM

## 2 raz na 14 dni potrawa bezmięsna, ale zapewniająca podaż odpowiedniej ilości białka zwierzęcego.

## 2 razy na 14 dni potrawa półmięsna

## 1 raz na 14 dni naleśniki przygotowywane w kuchni Wykonawcy (2 sztuki-300g/osobę) dla diet podstawowych, lekkostrawnych i ich modyfikacji (w tym dla diet bezmlecznych),

## 8 razy na 14 dni mięso, w tym:

## 1 raz potrawa z mięsa mielonego- np. pulpet lub kotlet mielony,

## 1 raz gulasz/potrawka,

## 2 razy udko z kurczaka min. 120g/osobę,

## 4 razy porcja mięsa lub drobiu w całości (1x mięso wieprzowe, 1x szarpana wołowina, 2x mięso drobiowe),

## 2 razy na 14 dni filet z ryby morskiej min. 120 g/osobę.

## Zamawiający wymaga stosowania dodatku bitki schabowej gotowanej zamiast schabu gotowanego jako dodatku białkowego do obiadu dla diet lekkostrawnych i ich modyfikacji. Zamawiający wymaga zmienności w planowaniu potraw, jeśli chodzi o dni tygodnia w obrębie 14- dniowego jadłospisu. Wymagane jest planowanie kotleta schabowego w dni robocze, szarpanej wołowiny w dni robocze, naleśników z serem polanych musem owocowym w dni robocze.

## Zamawiający zastrzega sobie prawo do wycofania potrawy z jadłospisu bez podania przyczyny.

## Pieczywo dostarczane w dostawie nie może mieć daty minimalnej trwałości krótszej niż 2 dni. Na Wykonawcy spoczywa obowiązek udowodnienia daty minimalnej trwałości pieczywa. Pieczywo czerstwe, kruszące się, itp. będzie traktowane jako produkt o złej jakości. Dostawa pieczywa musi odbywać się w zamkniętych pojemnikach lub opakowaniach (np. pieczywo oryginalnie zapakowane w folii, nie w „reklamówkach/tzw. zrywkach”), zabezpieczających przed zanieczyszczeniem i zamoczeniem.

## Zamawiający nie dopuszcza stosowania II śniadań i podwieczorków **wyłącznie** w postaci potraw typu: kisiel, kisiel z jabłkiem, budyń, biszkopty, herbatniki, mus owocowy, surówki warzywne lub warzywa gotowane itp.

## Zamawiający wymaga stosowania dodatku wyporcjowanego kisielu owocowego ze startym gotowanym jabłkiem podawanego pacjentom na ciepło naprzemiennie z wyporcjowaną galaretką jogurtową i owocową minimum 1 raz w tygodniu dla diet lekkostrawnych i ich modyfikacji w ilości min. 150g/osobę do kolacji. Zamawiający wymaga stosowania dodatku wyporcjowanego budyniu na mleku/napoju roślinnym podawanego pacjentom na ciepło minimum 1 raz w tygodniu dla diet lekkostrawnych i ich modyfikacji w ilości min. 150g/osobę do kolacji.

## Zamawiający wymaga stosowania dodatku naturalnego miodu w opakowaniu jednostkowym do posiłków dla diet lekkostrawnych i ich modyfikacji. Zaplanowanie dodatku naturalnego miodu do posiłku nie wyklucza uwzględnienia do tego posiłku dodatku warzyw.

## Zamawiający wymaga stosowania jako dodatku do posiłków dżemu w opakowaniu jednostkowym w ilości min. 25g/osobę dla wszystkich diet (z wyjątkiem diet cukrzycowych). Zaplanowanie dodatku dżemu do posiłku nie wyklucza uwzględnienia do tego posiłku dodatku warzyw.

## Zamawiający dopuszcza stosowanie past np.: z jajek, sera twarogowego, z ryby, warzywno- jajecznych, twarogowo-rybnych sporządzonych przez Wykonawcę. Nie dopuszcza past z sera topionego, wędlin, sporządzonych z samych warzyw.

## Zamawiający dopuszcza stosowanie sałatek jarzynowych (z dodatkiem np. oliwy z oliwek lub jogurtu naturalnego dla diet lekkostrawnych oraz majonezem dla diet podstawowych), makaronowych i innych.

## Zamawiający wymaga stosowanie galaret mięsno-warzywnych z dodatkiem natki pietruszki (zawartość mięsa w jednej porcji minimum 50g/ osobę) i galaret rybno-warzywnych z dodatkiem natki pietruszki (zawartość ryby w jednej porcji minimum 50g/ osobę) jako dodatków do śniadań i kolacji w ilości min. 120 g/ osobę. Zamawiający wymaga stosowania galarety drobiowo-warzywnej z dodatkiem natki pietruszki.

## Zamawiający wymaga planowania do śniadań i kolacji na dietę wysokobiałkową dwóch dodatków białkowych np.: wędlina min. 50g/ osobę i ser biały min. 100 g/ osobę, wędlina min. 50g/osobę i jogurt min. 150 g/osobę, wędlina min. 50g/osobę i skyr owocowy bez dodatku bez cukrów min. 140g, wędlina min. 50 g/osobę i pasta jajeczna min. 100 g/ osobę, mięso pieczone pokrojone na porcje min. 50 g/osobę i pasztet drobiowy min. 70 g/osobę, mięso pieczone pokrojone na porcje min. 50 g/osobę i wędlina min. 50 g/osobę itp. Zamawiający nie dopuszcza podawania dodatku białkowego w postaci dwóch wędlin przemysłowych do tego samego posiłku.

## Zamawiający dopuszcza obiady półmięsne w jadłospisach np.: gołąbki, bigos, risotto mięsno- jarzynowe, pyzy z mięsem, spaghetti bolognese, fasolka po bretońsku, boeuf strogonow. Wymagana waga jednostkowej porcji potrawy to min. 300g/osobę.

## Zamawiający wymaga bezwzględnie podawania do śniadania i kolacji herbaty, a do obiadu kompotu. Na dietę cukrzycową powinna być podawana herbata i kompot bez cukru.

## Formularz zamówienia posiłków zawierał będzie ilość zamawianych posiłków z podziałem na rodzaje diet.

## Zamawiający zastrzega sobie możliwość wprowadzenia ograniczeń w podawaniu potraw z buraków

## Zamawiający wymaga do obiadu dodatku marchwi gotowanej w postaci marchewki gotowanej, w tym mini, minimum 2 razy na 14 dni na diety lekkostrawne i ich modyfikacje.

# PRACOWNICY WYKONAWCY:

## Wykonawca zobowiązany jest do przestrzegania przepisów sanitarno-epidemiologicznych, przeciwpożarowych, BHP oraz innych obowiązujących przepisów prawa. Personel Wykonawcy musi odbyć obowiązkowe wprowadzenie wewnętrzne BHP i ppoż. przez uprawnione służby zamawiającego w terminie uzgodnionym z Zamawiającym, nie później niż w dniu rozpoczęcia trwania usługi.

## Zamawiający wymaga od Wykonawcy, stosownie do art. 95 ustawy Pzp zatrudnienia przez Wykonawcę lub podwykonawcę **na podstawie umowy o pracę** osób skierowanych przez Wykonawcę do realizacji umowy (oznacza to, że usługa nie może być świadczona przez osoby w jakimkolwiek stopniu zatrudnione w innej formie niż na podstawie umowy o pracę, w rozumieniu ustawy z dnia 26 czerwca 1974 r. – Kodeksu pracy):

## Co najmniej 1 osobę, pełniącą funkcję dietetyka. Do zadań dietetyka należy w szczególności: planowanie, nadzorowanie i ustalanie zasad żywienia zbiorowego pacjentów, ustalanie jadłospisów i diet zgodnie z zasadami żywienia oraz wymaganiami Zamawiającego, pracującego w wymiarze min. 0,5 etatu.

## Co najmniej 1 osoby, pełniące funkcję kucharza. Do zadań kucharza należy w szczególności: przygotowywanie posiłków, dbanie o dobrą jakość użytych produktów do przygotowania posiłków, pracującego w wymiarze 1 etatu

## Co najmniej 1 osobę, przygotowującą i dystrybuującą posiłki wraz z sprzątaniem i myciem naczyń po posiłkach, na terenie Zamawiającego, pracującej w wymiarze 1 etatu.

## Personel, o którym mowa, powyżej realizujący usługę na terenie placówki Zamawiającego zobowiązany jest do przestrzegania poniższych zasad:

## Schludnego i estetycznego wyglądu zewnętrznego w trakcie dystrybucji posiłków - fryzura schludna, włosy zabezpieczone czystym nakryciem ochronnym, ręce czyste bez lakierowanych paznokci, tipsów i biżuterii, zabezpieczone rękawiczkami (w czasie rzeczywistej dystrybucji posiłków) które zmieniane będą na bieżąco – niedopuszczalne jest wykorzystywanie tych samych rękawiczek do dystrybucji posiłków na różnych porach;

## Posiadania czystego umundurowania (w białym lub pastelowym kolorze) opatrzonego identyfikatorem imiennym wraz z logo firmy (spod umundurowania nie może wystawać odzież prywatna) dodatkowo zabezpieczonego czystym fartuchem tzw. „kelnerskim”;

## Niedopuszczalne jest świadczenie usługi przez personel niespełniający wymogów w zakresie umundurowania, właściwego zachowania czy też przez personel w stanie nietrzeźwości, w stanie wskazującym na spożycie alkoholu i/lub pod wpływem innych substancji psychoaktywnych

## W przypadku zdarzenia niepożądanego tj. podejrzenia, że pracownik jest pod wpływem alkoholu lub innych substancji psychoaktywnych Zamawiający lub jego przedstawiciel ma pełne prawo natychmiastowego odsunięcia od pracy danego pracownika z uruchomieniem procedury postępowania: zawiadomienie bezpośredniego przełożonego, sporządzenie protokołu pisemnego, zawiadomienia Policji celem sprawdzenia stanu trzeźwości, a Wykonawca jest zobowiązany, w trybie natychmiastowym, do organizacji zastępstwa, aby nie dopuścić do opóźnień w harmonogramie dystrybucji posiłków.

## Do Umowy Wykonawca dołącza listę osób wraz z informacją o czasie trwania umowy oraz informacją o czynnościach wykonywanych przez wskazane osoby, sporządzoną zgodnie z Załącznikiem Wykaz osób.

## Wykonawca jest zobowiązany w trakcie realizacji umowy i na każde wezwanie Zamawiającego, w terminie 3 dni roboczych, przedstawić do wglądu Zamawiającemu aktualne umowy o pracę lub inne dokumenty potwierdzających, że czynności wykonywane, na podstawie Umowy, przez personel Wykonawcy, są wykonywane przez osoby zatrudnione na umowę o pracę.

## Nieprzedłożenie przez Wykonawcę kopii dokumentów określonych w pkt. powyżej, zawartych przez Wykonawcę (podwykonawcę) z pracownikami wykonującymi w ramach zamówienia czynności zgodnie z Umową, w terminie 3 dni, będzie traktowane jako niewypełnienie obowiązku zatrudnienia pracowników i podlega karom opisanym w Umowie.

## **Wykonawca oświadcza**, iż jego pracownicy mający bezpośredni kontakt z przygotowywaniem, gotowaniem i wydawaniem posiłków, transportem przebyli szkolenia w zakresie BHP, ppoż., są odpowiednio przeszkoleni i posiadają wiedzę z zakresu żywienia zbiorowego i dietetyki oraz zasad higieny, a także zobowiązuje się by jego pracownicy przestrzegali wszelkich obowiązujących przepisów sanitarnych.

**Wykonawca oświadcza**, że przez cały okres świadczenia usługi wszyscy jego pracownicy i współpracownicy wykonujący przedmiot umowy posiadają ważne orzeczenia lekarskie do celów sanitarno-epidemiologicznych.

**Wykonawca oświadcza**, że będzie świadczył usługi z najwyższą starannością, z uwzględnieniem obowiązujących przepisów prawa, istniejących norm, nowoczesnych metod i zatrudniając w tym celu wykwalifikowany personel ze znajomością języka polskiego w stopniu pozwalającym na swobodną komunikację.

**Załaczniki:**

* 1. Klasyfikacja diet

Załącznik nr 1 od OPZ UCZKIN.18.ZP.2025.TP

KLASYFIKACJA DIET

Rodzaje diet, ich charakterystyka, rekomendowane i przeciwwskazane środki spożywcze wykorzystywane w poszczególnych rodzajach diet oraz wartość odżywcza i energetyczna stosowanych diet szpitalnych

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nazwa diety** | **DIETA PODSTAWOWA (C1)** | | |
| **Zastosowanie** | * Dla kobiet niewymagających specjalnych modyfikacji dietetycznych - ciąża fizjologiczna i/lub z niewielkimi dolegliwościami związanymi z ciążą (np. zgaga, nudności i wymioty, wzdęcia, zaparcia, obrzęki), * dla kobiet w okresie laktacji. | | |
| **zalecenia dietetyczne** | * Dieta spełniająca wymagania racjonalnego żywienia, pokrywająca zapotrzebowanie na energię i składniki odżywcze zgodnie z normami żywienia dla populacji Polski, wytycznymi towarzystw naukowych w zakresie żywienia kobiet w okresie ciąży lub laktacji, * dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, jaj, nasion roślin strączkowych oraz tłuszczów, * posiłki powinny być podawane 3-5 razy dziennie, 3 posiłki główne – śniadanie, obiad i kolacja oraz ewentualnie posiłki uzupełniające – II śniadanie i/lub podwieczorek, * dieta powinna być różnorodna, urozmaicona pod względem smaku,   kolorystyki, konsystencji i strawności potraw,   * dieta powinna opierać się na spożyciu produktów i potraw świeżych z wykluczeniem potraw wzdymających i ciężkostrawnych. Zawartość błonnika pokarmowego w diecie powinna być zgodna ze wskazaniami lekarza/dietetyka, * temperatura posiłków powinna być umiarkowana, * mleko i przetwory mleczne, w tym naturalne napoje fermentowane i/lub produkty roślinne wzbogacane w wapń i witaminy zastępujące produkty mleczne (dieta niekonwencjonalna/wegetariańska) powinny być podawane w co najmniej dwóch posiłkach (z uwzględnieniem odpowiedniej wielkości porcji, np. 1 porcja = 1 szklanka mleka/jogurtu naturalnego/kefiru/maślanki, 2 plastry sera dojrzewającego, 50 g sera twarogowego) w ciągu dnia, * w każdym posiłku należy uwzględnić produkty będące źródłem białka z grupy mięso/ryby/jaja/nasiona roślin strączkowych lub inne produkty będące źródłem białek roślinnych, * ryby i/lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej raz w tygodniu, * zaleca się w ciągu dnia 4 porcje warzyw i 3 porcje owoców, należy uwzględnić dodatek warzyw lub owoców do każdego posiłku; przynajmniej część warzyw i owoców powinna być serwowana w postaci surowej, * tłuszcze zwierzęce (np. smalec) powinny być ograniczone na rzecz tłuszczu roślinnego, z wyjątkiem tłuszczu palmowego i kokosowego, * przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone, * należy zadbać o prawidłową podaż płynów - zapotrzebowanie na wodę (woda pochodząca z napojów i produktów spożywczych) dla kobiet ciężarnych 2300 ml, dla kobiet karmiących piersią 2700 ml, * w posiłkach należy ograniczyć dodatek soli i cukru, * zaleca się wykluczenie produktów ciężkostrawnych i wzdymających.   Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:   * jakość, * termin przydatności do spożycia, • sezonowość.   Zalecane techniki obróbki termicznej:   * gotowanie tradycyjne lub na parze, | | |
|  | * duszenie bez wcześniejszego obsmażania, * pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych, * grillowanie – bez dodatku tłuszczu, na patelni grillowej lub grillu elektrycznym, * potrawy smażone należy ograniczyć do 3 razy w jadłospisie dekadowym; dozwolone jest lekkie podsmażenie na niewielkiej ilości oleju roślinnego bez panierki. Praktyczne wskazówki odnośnie do sporządzania posiłków: * zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyjątkiem koncentratów z naturalnych składników, * należy ograniczyć zabielanie zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami, np. mleczkiem kokosowym, * nie należy dodawać do potraw zasmażek, * należy ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw, * należy do minimum ograniczyć dodatek soli na rzecz naturalnych przypraw.      * Białko 10-20% energii, w zależności od wieku i stanu odżywienia kobiety, * Tłuszcz 30-35% energii, w tym kwasy tłuszczowe nasycone <10%, * Węglowodany 45-65% energii, w tym cukry <10%. | | |
| **Wartość energetyczna** | Energia (En)/dobę | 2200-2400 kcal/dobę | |
| **Wartość odżywcza** | Białko | udział energii z białka 10-20% | |
| Tłuszcz ogółem | 30-35% En | |
| w tym nasycone kwasy tłuszczowe | poniżej 10% En | |
| Węglowodany ogółem | 45-65% En | |
| w tym cukry | poniżej 10% En | |
| Błonnik | zgodnie z zaleceniami lekarza/dietetyka | |
| Sód | 1500 mg/dobę | |
| **Grupy produktów spożywczych** | Produkty rekomendowane | Produkty przeciwwskazane | |
| **Produkty zbożowe** | * wszystkie mąki pełnoziarniste, * mąka ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa (w ograniczonych ilościach), * pieczywo pełnoziarniste, bez dodatku substancji słodzących, np.: żytnie razowe, graham, chleb z dodatkiem otrąb i ziaren, • białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane, * kasze: gryczana (w tym krakowska), jęczmienna (pęczak, wiejska, mazurska), orkiszowa, bulgur, jaglana, manna, kukurydziana, * płatki naturalne, np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, ryżowe, żytnie, musli bez dodatku cukru i jego zamienników, np.: syropu glukozowo-fruktozowego, | * pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu, * produkty z mąki z wysokiego przemiału smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy, * płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe. | |
|  | * 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), * otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe. |  | |
| **Warzywa i przetwory warzywne** | * warzywa surowe, mrożone * koktajle oraz smoothie bez dodatku cukru * warzywa gotowane, duszone, pieczone * warzywa kiszone | * napoje warzywne słodzone * surowe kiełki roślin * warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu | |
| **Ziemniaki, bataty** | • ziemniaki, bataty gotowane, pieczone | * ziemniaki smażone (frytki, talarki) * puree w proszku | |
| **Owoce i przetwory owocowe** | * owoce świeże, mrożone, gotowane, pieczone * koktajle, smoothie, musy owocowe bez dodatku cukru * soki 100% * kompoty bez dodatku cukru w ograniczonych ilościach: * owoce suszone * dżemy owocowe niskosłodzone | * owoce w syropie * przetwory owocowe wysokosłodzone (dżemy, syropy) * owoce kandyzowane | |
| **Nasiona roślin strączkowych** | * wszystkie nasiona roślin strączkowych * produkty z nasion roślin strączkowych z małą zawartością soli | • produkty z nasion roślin strączkowych z dużą zawartością soli | |
| **Nasiona, pestki, orzechy** | • wszystkie nasiona, pestki i orzechy niesolone, np. orzechy włoskie, laskowe, arachidowe, pistacje, nerkowca, migdały, pestki słonecznika, dyni, sezam, siemię lniane  w ograniczonych ilościach:  • „masło orzechowe” bez  dodatku soli i cukru | * orzechy solone, w karmelu, w czekoladzie, w lukrze, w cieście * „masło orzechowe” solone | |
| **Mięso i przetwory mięsne** | • mięso z małą zawartością tłuszczu, np.: drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude | * mięso z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina, * mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli, | |
|  | partie wieprzowiny, np.: polędwica, schab, szynka, • chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych,   * pieczone pasztety z chudego mięsa, * galaretki drobiowe. | * mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu, * tłuste wędliny, np.: baleron, boczek, * tłuste i niskogatunkowe kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele, * tłuste pasztety, * wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson), * mięsa surowe, np. tatar. | |
| **Ryby i przetwory rybne** | * ryby morskie (np. łosoś norweski, halibut, karmazyn, dorsz, sola, mintaj, flądra, morszczuk, sardynki) • ryby słodkowodne (np. okoń, szczupak, sieja, karp) * owoce morza (np. krewetki) | * duże ryby drapieżne (np. miecznik, rekin) * łosoś bałtycki surowy i wędzony, troć bałtycka, szprot bałtycki wędzony * potrawy z ryb surowych (np. sushi, tatar rybny) * ryby wędzone na zimno * konserwy rybne | |
| **Jaja i potrawy z jaj** | * jaja gotowane na twardo * omlety * kotlety jajeczne smażone na małej ilości tłuszczu | * jaja surowe * potrawy z jaj z dużą ilością tłuszczu | |
| **Mleko i produkty mleczne** | * mleko – 2-3,2% tłuszczu naturalne napoje mleczne fermentowane: kefiry, maślanki, jogurty, mleko acidofilne (ukwaszone) * sery i serki twarogowe tłuste, półtłuste i chude   w ograniczonych ilościach:   * sery dojrzewające * śmietana 12-18% tłuszczu (do zup i sosów) * jogurty i kefiry owocowe bez dodatku cukru | * sery i serki topione * desery mleczne słodzone * produkty mleczne z mleka niepasteryzowanego, np. ser typu feta, ser camembert, ser brie, ser mozarella * mleko skondensowane * mleko w proszku * sery pleśniowe, np. gorgonzola | |
| **Tłuszcze** | • oleje roślinne, głównie olej rzepakowy, oliwa z oliwek, z wyjątkiem oleju palmowego i kokosowego  w ograniczonych ilościach:   * masło * śmietana * margaryny miękkie * majonez * „masło orzechowe” bez   dodatku cukru i soli | * produkty zawierające izomery trans kwasów tłuszczowych: żywność typu fast food, twarde margaryny, chipsy, zupy i sosy instant, ciasta, ciasteczka produkowane przemysłowo * tłuszcze pochodzenia zwierzęcego:   smalec, słonina, boczek, oleje tropikalne:  kokosowy, palmowy • masło klarowane   * „masło orzechowe” z dodatkiem soli i cukru * frytura smażalnicza | |
| **Desery**  **(w ograniczonych ilościach)** | - | - | |
| **Napoje** | * woda * soki 100% - z warzyw, z owoców, soki warzywnoowocowe | * mocne napary herbaty czarnej i napary herbaty zielonej * napary ziołowe * mocna kawa | |
|  | * mleko i napoje mleczne * słaby napar z imbiru * koktajle oraz smoothie (bez dodatku cukru) * lekkie napary, np. z owoców suszonych, napary herbat, herbatki owocowe * bawarka * kawa zbożowa * kompoty owocowe bez dodatku cukru * napoje roślinne wzbogacane w wapń i witaminy, bez dodatku cukru i innych substancji słodzących   w ograniczonych ilościach:   * napary herbaty czarnej * kakao | • • • •  • | napoje energetyzujące  napoje słodzone i napoje gazowane syropy wysokosłodzone nektary owocowe  wody smakowe, w tym z dodatkiem cukru |
| **Przyprawy** | • naturalne przyprawy, takie jak świeży koperek, zielona pietruszka, szczypiorek  w ograniczonych ilościach:   * musztarda, chrzan * gotowe przyprawy warzywne * sól, cukier, miód | • • • •  •  • | kostki rosołowe i esencje bulionowe gotowe bazy do zup i sosów przyprawy ziołowe  przyprawy wzmacniające smak w  postaci płynnej i stałej gotowe sosy sałatkowe i dressingi koncentraty spożywcze (np. zupy w proszku, sosy, produkty typu fix) |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nazwa diety** |  | **DIETA ŁATWOSTRAWNA (C2)** |
| **Zastosowanie** | •  • | Ciąża fizjologiczna i/lub z niewielkimi dolegliwościami związanymi z ciążą  (np. zgaga, nudności i wymioty, wzdęcia, zaparcia, obrzęki), przebieg ciąży wymagający oszczędzającego/mało aktywnego trybu życia (np. pacjentki leżące z powodu zagrożenia porodem przedwczesnym, z przedwczesnym odpływaniem płynu owodniowego, z niewydolnością cieśniowo-szyjkową, z ciężkim nadciśnieniem tętniczym i ciężkimi chorobami serca, z łożyskiem przodującym, w ciąży wielopłodowej), |
|  | • | okres okołoporodowy i w czasie połogu, |
|  | • | dieta dla kobiet w okresie laktacji. |
| **Zalecenia dietetyczne** | •  • •  •  •  •  • | Dieta stanowi modyfikację diety podstawowej polegającą m.in. na eliminacji produktów (np. warzyw kapustnych, cebulowych, nasion roślin strączkowych, produktów bogatobłonnikowych / pełnoziarnistych), także potraw/technologii sporządzania posiłków, które mogą powodować objawy niepożądane ze strony przewodu pokarmowego, dieta łatwostrawna jest bazą dla innych diet leczniczych,  dieta powinna spełniać wymagania racjonalnego żywienia oraz pokrywać zapotrzebowanie na energię i składniki odżywcze zgodnie z aktualnymi normami/rekomendacjami/wytycznymi żywieniowymi, dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona, uwzględniająca odpowiednie proporcje grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, warzyw, owoców, mięsa i ryb oraz ich przetworów, mleka i produktów mlecznych, jaj oraz tłuszczów roślinnych i zwierzęcych,  zaleca się podawanie 3-5 posiłków dziennie, 3 posiłki główne – śniadanie, obiad i kolacja oraz posiłki uzupełniające – II śniadanie i/lub podwieczorek,  dieta powinna być różnorodna, urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw,  dieta powinna opierać się na spożyciu produktów i potraw świeżych z wykluczeniem potraw wzdymających i ciężkostrawnych. Zawartość błonnika pokarmowego w diecie powinna być zgodna ze wskazaniami lekarza/dietetyka, |
|  | • | mleko i przetwory mleczne, w tym naturalne napoje fermentowane i/lub produkty roślinne wzbogacane w wapń i witaminy zastępujące produkty mleczne (dieta niekonwencjonalna/wegetariańska) powinny być podawane w co najmniej dwóch posiłkach (z uwzględnieniem odpowiedniej wielkości porcji, np. 1 porcja = 1 szklanka mleka/jogurtu naturalnego/kefiru/maślanki, 2 plastry sera dojrzewającego, 50 g sera twarogowego) w ciągu dnia, |
|  | • | w każdym posiłku należy uwzględnić produkty będące źródłem białka z grupy mięso/ryby/jaja i ich przetwory oraz inne produkty będące źródłem białek roślinnych, |
|  | • | ryby i/lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) powinny być podawane co najmniej raz w tygodniu, |
|  | • | zaleca się w ciągu dnia 4 porcje dozwolonych warzyw i 3 porcje dozwolonych owoców; należy uwzględnić dodatek warzyw lub owoców do każdego posiłku z przewagą warzyw przetworzonych termicznie, np. gotowane, gotowane na parze, duszone bez podsmażania, |
|  | • | w każdym posiłku należy uwzględnić produkty z grupy tłuszcze. Tłuszcze zwierzęce należy eliminować na rzecz tłuszczów roślinnych, |
|  | • | przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone, |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | * należy zadbać o prawidłową podaż płynów - zapotrzebowanie na wodę (woda pochodząca z napojów i produktów spożywczych) dla kobiet ciężarnych 2300 ml, dla kobiet karmiących piersią 2700 ml,      * w posiłkach należy ograniczyć dodatek soli i cukru, zaleca się przyprawianie naturalnymi przyprawami. * zaleca się wykluczenie produktów ciężkostrawnych i wzdymających oraz   technik kulinarnych takich jak smażenie.    Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:   * jakość, * termin przydatności do spożycia, • sezonowość.   Zalecane techniki obróbki termicznej:   * gotowanie tradycyjne lub na parze, * duszenie bez wcześniejszego obsmażania, * pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych.   Praktyczne wskazówki odnośnie do sporządzania posiłków:   * zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyjątkiem koncentratów z naturalnych składników, * należy ograniczyć zabielanie zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami, np. mleczkiem kokosowym, * nie należy dodawać do potraw zasmażek, * należy ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw, * należy ograniczyć dodatek soli na rzecz naturalnych przypraw.      * Białko powinno stanowić 10-20% energii, w zależności od wieku i stanu odżywienia kobiety. * Tłuszcz 30-35% energii, w tym kwasy tłuszczowe nasycone <10%. * Węglowodany 45-65% energii, w tym cukry <10%. | | | |
| **Wartość energetyczna** | Energia (En)/dobę | 2200-2400 kcal/dobę | | |
| **Wartość odżywcza** | Białko | udział energii z białka 10-20% | | |
| Tłuszcz ogółem | 30-35% En | | |
| w tym nasycone kwasy tłuszczowe | poniżej 10% En | | |
| Węglowodany ogółem | 45-65% En | | |
| w tym cukry | poniżej 10% En | | |
| Błonnik | zgodnie z zaleceniami lekarza/dietetyka | | |
| Sód | 1500 mg/dobę | | |
| **Grupy produktów spożywczych** | Produkty rekomendowane | Produkty przeciwwskazane | | |
| **Produkty zbożowe** | • wszystkie mąki średniego i niskiego przemiału, • mąka pszenna, żytnia, ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa, • białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane, | * wszystkie mąki pełnoziarniste, * pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu, * pieczywo pełnoziarniste, * pieczywo cukiernicze i półcukiernicze, * produkty z mąki z wysokiego przemiału smażone w dużej ilości tłuszczu, np.:   paczki, faworki, racuchy, | | |
|  | * kasze średnio i drobnoziarniste, np.: manna, kukurydziana, jęczmienna (mazurska, wiejska), orkiszowa, jaglana, krakowska, • płatki naturalne błyskawiczne np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, żytnie, ryżowe, * makarony drobne, * ryż biały, * potrawy mączne, np.: pierogi, kopytka, kluski bez okrasy (w ograniczonych ilościach), * suchary. | * kasze gruboziarniste, np.: gryczana, pęczak, * płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe, * makarony grube i pełnoziarniste, * ryż brązowy, ryż czerwony, * dania mączne, np.: naleśniki, * otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe. | | |
| **Warzywa i przetwory warzywne** | * warzywa surowe, mrożone (szczególnie dobrze tolerowane: marchew, buraki, szpinak, cukinia, kabaczek, sałata) * koktajle oraz smoothie bez dodatku cukru * warzywa gotowane, duszone, pieczone * warzywa kiszone | * warzywa kapustne, cebulowe * surowe kiełki roślin * grzyby * warzywa przetworzone tj. konserwowe, warzywa smażone lub przyrządzane z dużą zwartością tłuszczu | | |
| **Ziemniaki, bataty** | • ziemniaki, bataty gotowane, pieczone | * ziemniaki smażone (frytki, talarki) * puree w proszku | | |
| **Owoce i przetwory owocowe** | * owoce świeże, mrożone, gotowane, pieczone * owoce dojrzałe/rozdrobnione (bez skórki i pestek) * przeciery i musy owocowe bez dodatku cukru * przetarte owoce drobnopestkowe * dżemy owocowe   niskosłodzone bezpestkowe (w ograniczonych ilościach)   * koktajle oraz smoothie bez dodatku cukru * soki 100% * kompoty bez dodatku cukru | * świeże owoce pestkowe takie jak czereśnie, gruszki, śliwki * owoce w syropie * owoce suszone * owoce kandyzowane * owoce niedojrzałe * przetwory owocowe wysokosłodzone (dżemy, syropy) | | |
| **Nasiona roślin strączkowych** | - | • produkty z nasion roślin strączkowych | | |
| **Nasiona, pestki, orzechy** | • w ograniczonych ilościach, w postaci zmielonej nasiona, pestki i orzechy niesolone, np. orzechy włoskie, laskowe, arachidowe, pistacje, nerkowca, migdały, pestki słonecznika, dyni, sezam, siemię lniane | * nasiona, pestki, orzechy niezmielone * orzechy solone, w karmelu, w czekoladzie, w lukrze, w cieście * masło orzechowe * wiórki kokosowe | | |
| **Mięso i przetwory mięsne** | * mięso z drobiu, z królika, chuda wołowina, chuda wieprzowina, cielęcina * wędliny wysokiej jakości (np. szynka, polędwica) | * mięso surowe (np. tatar) * mięso niedogotowane * mięsa peklowane i z dużą zawartością soli * mięsa smażone z dużą zawartością tłuszczu, * mięsa z dużą zawartością tłuszczu (kaczka, gęś, tłusta wołowina i wieprzowina, baranina) * wątróbka, tłuste wyroby mięsne (np. pasztety, mielonki, parówki) * wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson) * tłuste wędliny (np. baleron, boczek) | | |
| **Ryby i przetwory rybne** | • ryby morskie (np. łosoś norweski, halibut, karmazyn, dorsz, sola, mintaj, flądra, morszczuk, sardynki)  w ograniczonych ilościach:  • karp, okoń, tuńczyk | * duże ryby drapieżne (np. miecznik, rekin) * łosoś bałtycki surowy i wędzony, troć bałtycka, szprot bałtycki wędzony * potrawy z ryb surowych (np. sushi, tatar rybny) * konserwy rybne | | |
| **Jaja i potrawy z jaj** | * jaja gotowane na miękko * jaja w produktach np. w kluskach lanych, makaronie | * jaja surowe, * jaja gotowane na twardo * potrawy z jaj z dużą ilością tłuszczu. | | |
| **Mleko i produkty mleczne** | * mleko – 2-3,2% tłuszczu naturalne napoje mleczne fermentowane: kefiry, maślanki, jogurty, mleko acidofilne (ukwaszone) * sery i serki twarogowe półtłuste i chude   w ograniczonych ilościach:   * sery dojrzewające * śmietana 12-18% tłuszczu (do zup i sosów) * jogurty i kefiry owocowe bez dodatku cukru | * sery i serki topione * desery mleczne słodzone * produkty mleczne z mleka niepasteryzowanego, np. ser typu feta, ser camembert, ser brie, ser mozzarella * mleko skondensowane * mleko w proszku * sery pleśniowe, np. gorgonzola | | |
| **Tłuszcze** | • oleje roślinne, głównie olej rzepakowy, oliwa z oliwek, z wyjątkiem oleju palmowego i kokosowego  w ograniczonych ilościach:   * masło * śmietana * margaryny miękkie * majonez | * produkty zawierające izomery trans kwasów tłuszczowych: żywność typu fast food, twarde margaryny, chipsy, zupy i sosy instant, ciasta, ciasteczka produkowane przemysłowo * tłuszcze pochodzenia zwierzęcego:   smalec, słonina, boczek, oleje tropikalne:  kokosowy, palmowy   * „masło” kokosowe * masło klarowane * frytura smażalnicza * masło orzechowe i solone z dodatkiem cukru | | |
| **Desery**  **(w ograniczonych ilościach)** | - | - |  |  |
| **Napoje** | * woda * soki 100% - z warzyw, z owoców, soki warzywnoowocowe * mleko i napoje mleczne * słaby napar z imbiru * koktajle oraz smoothie (bez dodatku cukru) * lekkie napary, np. z owoców suszonych, napary herbat, herbatki owocowe * kawa zbożowa * bawarka * kompoty owocowe bez dodatku cukru * napoje roślinne wzbogacane w wapń i witaminy, bez dodatku cukru i innych substancji słodzących   w ograniczonych ilościach:  • napary herbaty czarnej |  | •  • • • • •  • | mocne napary herbaty czarnej i napary herbaty zielonej napary ziołowe mocna kawa napoje energetyzujące  napoje słodzone i napoje gazowane syropy wysokosłodzone wody smakowe, w tym z dodatkiem cukru |
| **Przyprawy** | • naturalne przyprawy, takie jak świeży koperek, zielona pietruszka, szczypiorek |  | • • •  • | kostki rosołowe i esencje bulionowe gotowe bazy do zup i sosów przyprawy ziołowe  ostre przyprawy np. pieprz cayenne,  papryka chili, |
|  |  |  | • | musztarda, ocet, keczup |
|  |  |  | • | przyprawy wzmacniające smak w  postaci płynnej i stałej |
|  |  |  | • | gotowe sosy sałatkowe i dressingi |
|  |  |  | • | koncentraty spożywcze (np. zupy w proszku, sosy, produkty typu fix) |

|  |  |
| --- | --- |
| **Nazwa diety** | **DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH**  **WĘGLOWODANÓW (C3)** |
| **Zastosowanie** | U kobiet:   * ciężarnych z cukrzycą typu 1, typu 2, z innymi typami cukrzycy według klasyfikacji WHO, * z cukrzycą ciążową, * z upośledzoną tolerancją glukozy, * z insulinoopornością, * w okresie laktacji z cukrzycą przedciążową i innymi zaburzeniami gospodarki węglowodanowej rozpoznanymi przed ciążą. |
| **Zalecenia dietetyczne** | * Dieta stanowi modyfikację diety podstawowej. Główna modyfikacja polega na ograniczeniu lub wykluczeniu z żywienia węglowodanów łatwo przyswajalnych – glukozy, fruktozy, sacharozy oraz zwiększeniu spożycia węglowodanów złożonych – skrobi, błonnika pokarmowego, * w diecie rekomenduje się uwzględnienie produktów z niskim i średnim indeksem glikemicznym tj. poniżej 50 oraz 50-75, * należy ograniczyć spożycie tłuszczów zwierzęcych, nasyconych kwasów tłuszczowych oraz cholesterolu. Tłuszcze zwierzęce powinny być ograniczone na rzecz tłuszczu roślinnego, z wyjątkiem tłuszczu palmowego i kokosowego, • zalecane jest skrócenie obróbki termicznej (potrawy gotowane „al dente”), * dieta powinna spełniać wymagania racjonalnego żywienia, pokrywać zapotrzebowanie na energię i składniki odżywcze zgodnie z normami/rekomendacjami/wytycznymi żywieniowymi, * dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, jaj, nasion roślin strączkowych oraz tłuszczów, * zaleca się podawanie 5-6 posiłków dziennie, 3 posiłki główne – śniadanie, obiad i kolacja oraz posiłki uzupełniające - II śniadanie, podwieczorek i/lub II kolacja, * dieta powinna być różnorodna, urozmaicona pod względem smaku,   kolorystyki, konsystencji i strawności potraw,   * dieta powinna opierać się na spożyciu produktów i potraw świeżych z wykluczeniem potraw wzdymających i ciężkostrawnych. Zawartość błonnika pokarmowego w diecie powinna być zgodna ze wskazaniami lekarza/dietetyka, * temperatura posiłków powinna być umiarkowana, * mleko i przetwory mleczne, w tym naturalne napoje fermentowane i/lub produkty roślinne wzbogacane w wapń i witaminy zastępujące produkty mleczne (dieta niekonwencjonalna/wegetariańska) powinny być podawane w co najmniej dwóch posiłkach (z uwzględnieniem odpowiedniej wielkości porcji, np. 1 porcja = 1 szklanka mleka/jogurtu naturalnego/kefiru/maślanki, 2 plastry sera dojrzewającego, 50 g sera twarogowego) w ciągu dnia, * w każdym posiłku należy uwzględnić produkty będące źródłem białka z grupy mięso/ryby/jaja/nasiona roślin strączkowych lub inne produkty będące źródłem białek roślinnych, * ryby i/lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy podawać co najmniej dwa razy w tygodniu, * zaleca się w ciągu dnia 4 porcje dozwolonych warzyw i 3 porcje dozwolonych owoców; należy uwzględnić dodatek warzyw lub owoców do każdego posiłku z przewagą warzyw surowych. Zaleca się podawanie także warzyw przetworzonych termicznie w postaci „al dente”/półtwarde (gotowane, gotowane na parze, duszone bez podsmażania), * w każdym posiłku należy uwzględnić produkty z grupy tłuszcze ze zwróceniem szczególnej uwagi na tłuszcze roślinne, |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | * przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone, * należy zadbać o prawidłową podaż płynów - zapotrzebowanie na wodę (woda pochodząca z napojów i produktów spożywczych) dla kobiet ciężarnych 2300 ml, dla kobiet karmiących piersią 2700 ml, * w posiłkach należy ograniczyć dodatek soli, zaleca się przyprawianie naturalnymi przyprawami, * zaleca się wykluczenie produktów ciężkostrawnych i wzdymających oraz ograniczenie technik kulinarnych takich jak smażenie.   Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:   * jakość, * termin przydatności do spożycia, * skład, * sezonowość.   Zalecane techniki obróbki termicznej:   * gotowanie tradycyjne lub na parze, * duszenie bez wcześniejszego obsmażania, * grillowanie bez dodatku tłuszczu, na patelni grillowej lub grillu elektrycznym, * pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych, * potrawy smażone należy ograniczyć do 3 razy w jadłospisie dekadowym; dozwolone jest lekkie podsmażenie na niewielkiej ilości oleju roślinnego bez panierki.   Praktyczne wskazówki odnośnie do sporządzania posiłków:   * zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyjątkiem koncentratów z naturalnych składników, * należy ograniczyć zabielanie zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami, np. mleczkiem kokosowym, * nie należy dodawać do potraw zasmażek, * należy wykluczyć dodatek cukru do napojów i potraw, • należy do minimum ograniczyć dodatek soli na rzecz naturalnych przypraw.      * Białko powinno stanowić 30% energii,. * Tłuszcz 20-30% energii, w tym kwasy tłuszczowe nasycone <10%. * Węglowodany 40-50% energii, w tym cukry < 5%. | |
| **Wartość energetyczna** | Energia (En)/dobę | 2200-2400 kcal/dobę |
| **Wartość odżywcza** | Białko | udział energii z białka 30% |
| Tłuszcz ogółem | 20-30% En |
| w tym nasycone kwasy tłuszczowe | poniżej 10% En |
| Węglowodany ogółem | 40-50% En |
| w tym cukry | poniżej 5% En |
| Błonnik | zgodnie z zaleceniami lekarza/dietetyka, nie mniej niż 25 g/dobę |
| Sód | 1500 mg/dobę |
| **Grupy produktów spożywczych** | Produkty rekomendowane | Produkty przeciwwskazane |
| **Produkty zbożowe** | * wszystkie mąki pełnoziarniste, * pieczywo pełnoziarniste, bez dodatku substancji słodzących, | * białe pieczywo pszenne, * pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu, * drobne kasze (manna, kukurydziana), |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | np.: żytnie razowe, graham, chleb z dodatkiem otrąb i ziaren,   * pieczywo żytnie i mieszane, * kasze średnio- i gruboziarniste: gryczana, jęczmienna (pęczak, wiejska, mazurska), orkiszowa, bulgur; kasza jaglana (w umiarkowanych ilościach), * płatki naturalne, np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, pszenne, ryżowe, żytnie, Muesli bez dodatku cukru i jego zamienników np. syropu glukozowo-fruktozowego, * makarony, np.: razowy, gryczany, orkiszowy, żytni, pszenny z mąki durum (gotowane   „al dente”),   * ryż brązowy, ryż czerwony, * potrawy mączne przede wszystkim z mąki   pełnoziarnistej, np.: pierogi, kopytka, kluski (w ograniczonych ilościach),   * otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe. | * ryż biały, * potrawy mączne, np.: naleśniki, pierogi, kopytka, kluski, * produkty z mąki z wysokiego przemiału smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy, * płatki ryżowe, płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe. |
| **Warzywa i przetwory warzywne** | * warzywa surowe, mrożone * koktajle oraz smoothie bez dodatku cukru * warzywa gotowane, duszone, pieczone * warzywa kiszone | * napoje warzywne słodzone * surowe kiełki roślin |
| **Ziemniaki, bataty (w ograniczonych ilościach)** | • ziemniaki, bataty gotowane, | * ziemniaki smażone (frytki, talarki) * ziemniaki puree * bataty pieczone * puree w proszku |
| **Owoce i przetwory owocowe** | * owoce świeże, mrożone, gotowane, pieczone * koktajle oraz smoothie bez dodatku cukru * musy owocowe bez dodatku cukru * soki 100% - warzywne, warzywno-owocowe * kompoty bez dodatku cukru | * owoce w syropie * przetwory owocowe wysokosłodzone (dżemy, syropy) * owoce kandyzowane * owoce suszone |
| **Nasiona roślin strączkowych** | * wszystkie nasiona roślin strączkowych * produkty z nasion roślin strączkowych | • produkty z nasion roślin strączkowych z dużą zawartością soli |
| **Nasiona, pestki, orzechy** | • wszystkie nasiona, pestki i orzechy niesolone, np. | • orzechy solone, w karmelu, w czekoladzie, w lukrze, w cieście |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | orzechy włoskie, laskowe, arachidowe, pistacje, nerkowca, migdały, pestki słonecznika, dyni, sezam, siemię lniane  w ograniczonych ilościach:  • „masło orzechowe” bez  dodatku soli i cukru | • „masło orzechowe” solone |
| **Mięso i przetwory mięsne** | * mięso z drobiu, królika, chuda wołowina, chuda wieprzowina, cielęcina * wędliny wysokiej jakości (np. szynka, polędwica) * galaretki drobiowe * pieczone pasztety z chudego mięsa     w ograniczonych ilościach:   * mięso baranie * mięso z kaczki * mięso z gęsi | * mięso surowe (np. tatar) * mięso niedogotowane * wątróbka, tłuste wyroby mięsne (np. pasztety, mielonki, parówki, boczek, baleron) * wędliny podrobowe (wątrobianka, salceson, pasztetowa) * mięsa peklowane i z dużą zawartością soli * mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu * mięsa panierowane |
| **Ryby i przetwory rybne** | * ryby morskie (np. łosoś norweski, halibut, karmazyn, dorsz, sola, mintaj, flądra, morszczuk, sardynki) • ryby słodkowodne (np. okoń, szczupak, sieja, karp) * owoce morza (np. krewetki) | * duże ryby drapieżne (np. miecznik, rekin) * łosoś bałtycki surowy i wędzony, troć bałtycka, szprot bałtycki wędzony * potrawy z ryb surowych (np. sushi, tatar rybny) * ryby wędzone na zimno * konserwy rybne |
| **Jaja i potrawy z jaj** | * jaja gotowane na twardo * omlety * kotlety jajeczne smażone na małej ilości tłuszczu | * jaja surowe * potrawy z jaj z dużą ilością tłuszczu * jaja smażone na słoninie, skwarkach, tłustej wędlinie |
| **Mleko i produkty mleczne** | * mleko – 2-3,2% tłuszczu naturalne napoje mleczne fermentowane: kefiry, maślanki, jogurty, mleko acidofilne (ukwaszone) * sery i serki twarogowe półtłuste i chude   w ograniczonych ilościach:   * sery dojrzewające * śmietana 12-18% tłuszczu   (do zup i sosów)   * jogurty i kefiry owocowe bez dodatku cukru | * sery i serki topione * desery mleczne słodzone * produkty mleczne z mleka niepasteryzowanego, np. ser typu feta, ser camembert, ser brie, ser mozzarella * mleko skondensowane * mleko w proszku * sery pleśniowe, np. gorgonzola |
| **Tłuszcze** | • oleje roślinne z wyjątkiem oleju palmowego i kokosowego  w ograniczonych ilościach:  • masło | • produkty zawierające izomery trans kwasów tłuszczowych: żywność typu fast food, twarde margaryny, chipsy, zupy i sosy instant, ciasta, ciasteczka produkowane przemysłowo |
|  | * śmietana * margaryny miękkie * majonez | * tłuszcze pochodzenia zwierzęcego:   smalec, słonina, boczek, oleje tropikalne:  kokosowy, palmowy   * frytura smażalnicza * „masło kokosowe” |
| **Desery**  **(w ograniczonych ilościach)** | - | - |
| **Napoje** | * woda * soki 100% - z warzyw i warzywno-owocowe * mleko i napoje mleczne bez dodatku cukru * słaby napar z imbiru * koktajle oraz smoothie (bez dodatku cukru) * lekkie napary, np. z owoców suszonych, napary herbat, herbatki owocowe * kawa zbożowa * bawarka   w ograniczonych ilościach:  • napary herbaty czarnej | * mocne napary herbaty czarnej i napary herbaty zielonej * napary ziołowe * mocna kawa * napoje energetyzujące * napoje słodzone i gazowane * syropy wysokosłodzone * wody smakowe, w tym z dodatkiem cukru * nektary owocowe |
| **Przyprawy** | • naturalne przyprawy, takie jak świeży koperek, zielona pietruszka, szczypiorek | * kostki rosołowe i esencje bulionowe * gotowe bazy do zup i sosów * przyprawy ziołowe * przyprawy wzmacniające smak w   postaci płynnej i stałej   * gotowe sosy sałatkowe i dressingi • koncentraty spożywcze (np. zupy w proszku, sosy, produkty typu fix) |

|  |  |
| --- | --- |
| **Nazwa diety** | **ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)** |
| **Zastosowanie** | Dla osób:   * z ostrym i przewlekłym zapaleniem wątroby, * z marskością wątroby, |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | • | z ostrym i przewlekłym zapaleniem trzustki, |
|  | • | z przewlekłym zapaleniem pęcherzyka i dróg żółciowych, |
|  | • | w kamicy żółciowej (pęcherzykowej i przewodowej), |
|  | • | w okresie zaostrzenia wrzodziejącego zapalenia jelita grubego. |
| **Zalecenia dietetyczne** | •  •  •  •  •  •  •  •  • | dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu jest modyfikacją diety łatwostrawnej,  główna modyfikacja opiera się na zmniejszeniu podaży produktów bogatych w tłuszcz zwierzęcy i cholesterol,  wartość energetyczna i odżywcza diety dostosowywana jest do masy ciała i stanu fizjologicznego pacjenta, w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji Polski oraz wytyczne towarzystw naukowych, dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, tłuszczów,  dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu powinna opierać się na spożyciu produktów i potraw świeżych, o zmniejszonej ilości nierozpuszczalnej w wodzie frakcji błonnika pokarmowego, z wykluczeniem potraw tłustych, wzdymających i ciężkostrawnych, zaleca się ograniczenie tłuszczów nasyconych, których źródłem są m.in. czerwone mięso, podroby, olej kokosowy, palmowy, słodycze, słone przekąski, żywność typu fast-food,  dozwolonymi produktami tłuszczowymi są bogate w nienasycone kwasy tłuszczowe oleje roślinne, które należy stosować w umiarkowanych  ilościach,  należy wyeliminować produkty bogate w cholesterol, takie jak tłuste mięsa, podroby, żółtka jaj, tłuste produkty mleczne,  przy niskiej podaży tłuszczu warto zwrócić szczególną uwagę na jednocześnie odpowiednią podaż witamin rozpuszczalnych w tłuszczach – posiłki powinny obfitować w warzywa i owoce będące źródłem witamin A, D, E, K, |
|  | • | temperatura posiłków powinna być umiarkowana, |
|  | • | posiłki powinny być podawane 3-5 razy dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza i/lub dietetyka, |
|  | • | należy eliminować pojadanie między posiłkami, |
|  | • | dieta powinna być różnorodna, urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej, |
|  | • | w każdym posiłku należy uwzględnić wodę/napój z ograniczoną zawartością cukrów, |
|  | • | poza napojami uwzględnionymi w jadłospisie, pacjent powinien mieć zapewniony stały dostęp do wody pitnej – rekomendowane są dystrybutory z wodą na każdym oddziale, |
|  | • | dodatek dozwolonych warzyw lub owoców do każdego posiłku (minimum 400 g dziennie), z przewagą warzyw - przynajmniej część warzyw i owoców powinna być podawana w postaci surowej, |
|  | • | mleko i przetwory mleczne, w tym napoje fermentowane lub produkty roślinne zastępujące produkty mleczne powinny być podawane co najmniej w 2 posiłkach w ciągu dnia, |
|  | • | każdego dnia należy podawać co najmniej 1 porcję z grupy mięso, jaja, roślinne zamienniki białka zwierzęcego, |
|  | • | ryby i/lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym, |
|  | • | tłuszcze zwierzęce (np. smalec) powinny być ograniczone na rzecz tłuszczu roślinnego, |
|  | • | przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | w kwasy tłuszczowe nienasycone,   * należy eliminować cukry proste z diety.       Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:   * jakość, * termin przydatności do spożycia, * sezonowość.     Stosowane techniki kulinarne:   * gotowanie tradycyjne lub na parze, * duszenie bez wcześniejszego obsmażania, * pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych.     Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków:   * zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników, * ograniczyć zabielanie zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami np. mleczkiem kokosowym, * nie dodawać do potraw zasmażek, * ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw, do minimum ograniczyć dodatek soli na rzecz ziół i naturalnych przypraw. | | |
| **Wartość energetyczna** |  | K: 2000 - 2200 kcal | M: 2201-2400  kcal |
| **Wartość odżywcza** | Białko | Wartości referencyjne: 10-20% En | |
| 25-50 g/1000 kcal | |
| Tłuszcz ogółem | Wartości referencyjne: 15-25% En | |
| 17-28 g/1000 kcal | |
| w tym nasycone kwasy tłuszczowe | Wartości referencyjne: możliwie jak najmniej, jednak nie więcej niż 7% En 10% En | |
| < 7,8 g/1000 kcal | |
| Węglowodany ogółem | Wartości referencyjne: 45-65% En | |
| 113–163 g/1000 kcal | |
| w tym cukry proste | Wartości referencyjne: <10% En | |
| < 25 g/1000 kcal | |
| Błonnik | ≤ 2000mg/dobę | |
| Sód |
| **Grupy środków spożywczych** | Produkty rekomendowane | Produkty przeciwwskazane | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Produkty zbożowe** | •  •  •  •  •  • • •  • | wszystkie mąki średniego i niskiego przemiału,  mąka pszenna, żytnia,  ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa,  białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane,  kasze średnio i drobnoziarniste, np.: manna, kukurydziana, jęczmienna (mazurska, wiejska), orkiszowa, jaglana,  krakowska, płatki naturalne błyskawiczne np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, żytnie, ryżowe, makarony drobne, ryż biały,  potrawy mączne, np.: pierogi, kopytka, kluski bez okrasy (w ograniczonych ilościach), suchary. | * • * •   •  •  •  •   * •   • | wszystkie mąki pełnoziarniste, pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu,  karmelu,  pieczywo pełnoziarniste,  pieczywo cukiernicze i  półcukiernicze,  produkty z mąki z wysokiego przemiału smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy, kasze gruboziarniste, np.: gryczana, pęczak,  płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe,  makarony grube i pełnoziarniste,  ryż brązowy, ryż czerwony, potrawy mączne np. naleśniki, otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe. |
| **Warzywa i przetwory warzywne** | •  •  •  • | warzywa świeże, mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, pieczone (z  wykluczeniem przeciwskazanych), gotowany kalafior, brokuł - bez łodygi (w ograniczonych  ilościach), pomidor bez skóry,  ogórki kiszone (bez skóry, w ograniczonych ilościach), | •  •  •  • | warzywa kapustne: kapusta, brukselka, rzodkiewka, rzepa, warzywa cebulowe podawane na surowo oraz smażone: cebula, por, czosnek,  szczypior, ogórki, papryka, kukurydza, warzywa przetworzone tj. warzywa konserwowe, warzywa smażone lub przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, |
|  |  |  | • | kiszona kapusta, |
|  |  |  | • | surówki z dodatkiem śmietany |
| **Ziemniaki, Bataty** | • | ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone, | • | ziemniaki smażone (frytki, talarki). |
| **Owoce i przetwory owocowe** | •  •  •  • | dojrzałe/rozdrobnione (bez  skórki i pestek),  przeciery i musy owocowe z niską zawartością lub bez dodatku cukru,  dżemy owocowe niskosłodzone bezpestkowe (w ograniczonych ilościach), owoce drobnopestkowe, np.: porzeczka, agrest, maliny, jagoda, truskawki (wyłącznie pozbawione pestek, przetarte przez sito). | * • * • •   • | owoce niedojrzałe,  owoce ciężkostrawne  (czereśnie, gruszki, śliwki), owoce w syropach cukrowych, owoce kandyzowane,  przetwory owocowe  wysokosłodzone, owoce suszone. |
| **Nasiona roślin strączkowych** | • | produkty z nasion roślin strączkowych: niesłodzone napoje roślinne, tofu naturalne, | • | pozostałe nasiona roślin strączkowych. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | jeśli dobrze tolerowane. |  |  |
| **Nasiona, pestki, orzechy** | • | mielone nasiona, np. siemię lniane, słonecznik, dynia (w ograniczanych ilościach). | • •  • | całe nasiona, pestki, orzechy,  „masło orzechowe”, wiórki kokosowe. |
| **Mięso i przetwory mięsne** | •  •  • | z małą zawartością tłuszczu, np.: drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np.: polędwica, schab, szynka,  chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych,  chude gatunki kiełbas (w  ograniczonych ilościach) galaretki drobiowe. | •  •  •  •  • | z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina, mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli,  mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu,  tłuste wędliny, np.: baleron, boczek,  tłuste i niskogatunkowe kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele, |
|  |  |  | • | pasztety, |
|  |  |  | • | wędliny podrobowe  (pasztetowa, wątrobianka,  salceson), |
|  |  |  | • | mięsa surowe np. tatar. |
| **Ryby i przetwory rybne** | •  • | wszystkie chude ryby morskie i słodkowodne,  konserwy rybne w sosie własnym (w ograniczonych ilościach). | •  •  • | wszystkie tłuste ryby morskie i słodkowodne, ryby surowe,  ryby smażone na dużej ilości tłuszczu, |
|  |  |  | • | ryby wędzone, |
|  |  |  | • | konserwy rybne w oleju. |
| **Jaja i potrawy z jaj** | •  • | białko jaj (bez ograniczeń), całe jaja tylko do potraw (w ograniczonych ilościach). | • •  • | gotowane na twardo i miękko,  jaja przyrządzane z dużą  ilością tłuszczu,  jajecznica, jaja sadzone, omlety, kotlety jajeczne smażone tłuszczu. |
| **Mleko i produkty mleczne** | •  • | mleko i sery twarogowe chude lub odtłuszczone,  niskotłuszczowe napoje mleczne naturalne fermentowane, bez dodatku cukru. | •  • •  • | mleko i sery twarogowe tłuste  i półtłuste,  mleko skondensowane, jogurty, napoje i desery mleczne z dodatkiem cukru, wysokotłuszczowe napoje mleczne fermentowane, |
|  |  |  | • | tłuste sery podpuszczkowe, |
|  |  |  | • | tłuste sery dojrzewające, |
|  |  |  | • | śmietana. |
| **Tłuszcze** | •  • | miękka margaryna (w ograniczonych ilościach),  oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek (w ograniczonych ilościach). | •  • •  • | tłuszcze zwierzęce, np.:  smalec, słonina, łój, masło,  twarde margaryny, masło klarowane, |
|  |  |  | • | majonez, |
|  |  |  | • | tłuszcz kokosowy i palmowy, |
|  |  |  | • | „masło kokosowe”, |
|  |  |  | • | frytura smażalnicza. |
| **Desery (w ograniczonych** | • | budyń (bez dodatku cukru lub | • | słodycze zawierające duże |
| **ilościach)** | •  •  •  •  • | z małą ilością cukru), galaretka (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru),  sałatki owocowe z dozwolonych owoców (bez  dodatku cukru),  ciasta drożdżowe (bez jaj, z bardzo małym dodatkiem margaryny miękkiej lub oleju, niskosłodzone),  biszkoptowe (tylko na białku jaj, niskosłodzone). | •  •  •  • | ilości cukru i/lub tłuszczu,  torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami, bitą śmietaną,  ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu i cukru, ciasto francuskie,  czekolada i wyroby czekoladopodobne. |
| **Napoje** | * • * • * • * •   • | woda niegazowana, słabe napary herbat, np.: czarna, zielona, czerwona, biała,  napary owocowe,  kawa zbożowa (w  ograniczonych ilościach), bawarka, kakao naturalne (bez dodatku cukru lub z małą ilością  cukru), soki warzywne,  soki owocowe (w  ograniczonych ilościach), kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru). | * • • • • * •   • | woda gazowana, napoje gazowane, napoje wysokosłodzone, nektary owocowe, wody smakowe z dodatkiem  cukru,  mocne napary kawy i herbaty, napoje energetyzujące, napoje alkoholowe. |
| **Przyprawy** | •  •  • | łagodne naturalne przyprawy ziołowe i korzenne np.: liść laurowy, ziele angielskie, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazylia, oregano, tymianek, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziołowy, goździki, cynamon (w ograniczonych ilościach), gotowe przyprawy warzywne  (w ograniczonych ilościach), sól i cukier (w ograniczonych ilościach). | •  •  • •  •  • | ostre przyprawy np.: czarny pieprz, pieprz cayenne, ostra papryka, papryka chili, kostki rosołowe i esencje bulionowe,  gotowe bazy do zup i sosów,  gotowe sosy sałatkowe i  dressingi,  musztarda, keczup, ocet,  sos sojowy, przyprawa uniwersalna w płynie. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Nazwa diety** | **DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (4)** |
| **Zastosowanie** | Dla osób:   * w chorobach zapalnych żołądka, * w refluksie żołądkowo-przełykowym, * w chorobie wrzodowej żołądka i dwunastnicy, * w dyspepsji czynnościowej żołądka, * w przewlekłym nadkwaśny nieżycie żołądka. |
| **Zalecenia dietetyczne** | * dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego jest modyfikacją diety łatwostrawnej, * główna modyfikacja, poza ograniczeniem produktów bogatych w błonnik pokarmowy, opiera się na ograniczeniu ilości produktów i potraw działających pobudzająco na czynność wydzielniczą żołądka, * wartość energetyczna i odżywcza diety dostosowywana jest do masy ciała i stanu fizjologicznego pacjenta, w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji Polski oraz wytyczne towarzystw naukowych, * dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, tłuszczów, * dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego powinna opierać się na spożyciu produktów i potraw świeżych, o zmniejszonej ilości nierozpuszczalnej w wodzie frakcji błonnika pokarmowego, z wykluczeniem potraw wzdymających i ciężkostrawnych, * temperatura posiłków powinna być umiarkowana, * posiłki powinny być podawane 3-5 razy dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza i/lub dietetyka, * należy eliminować pojadanie między posiłkami, * dieta powinna być różnorodna, urozmaicona pod względem smaku,   kolorystyki, konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej,   * w każdym posiłku należy uwzględnić wodę/napój z ograniczoną zawartością cukrów, * poza napojami uwzględnionymi w jadłospisie, pacjent powinien mieć zapewniony stały dostęp do wody pitnej – rekomendowane są dystrybutory z wodą na każdym oddziale, * dodatek dozwolonych warzyw lub owoców do każdego posiłku (minimum 400 g dziennie), z przewagą warzyw - warzywa i owoce powinny być serwowane w formie gotowanej, rozdrobnionej, * mleko i przetwory mleczne, w tym napoje fermentowane lub produkty roślinne zastępujące produkty mleczne powinny być podawane co najmniej w 2 posiłkach w ciągu dnia, * każdego dnia należy podawać co najmniej 1 porcję z grupy mięso, jaja, roślinne zamienniki białka zwierzęcego, * ryby i/lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym, * tłuszcze zwierzęce (np. smalec) powinny być ograniczone na rzecz tłuszczu roślinnego, * przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone, * należy eliminować cukry proste z diety. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:   * jakość, * termin przydatności do spożycia, * sezonowość.     Stosowane techniki kulinarne:   * gotowanie tradycyjne lub na parze, * duszenie bez wcześniejszego obsmażania, * pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych.     Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków:   * zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników, * ograniczyć zabielanie zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami np. mleczkiem kokosowym, * nie dodawać do potraw zasmażek, * ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw, do minimum ograniczyć dodatek soli na rzecz ziół i naturalnych przypraw. | | |
| **Wartość energetyczna** | Energia (En) | K: 2000 - 2200 kcal | M: 2201-2400  kcal |
| **Wartość odżywcza** | Białko | Wartości referencyjne: 10-20% En | |
| 25-50 g/1000 kcal | |
| Tłuszcz ogółem | Wartości referencyjne: 20-30% En | |
| 22-33 g/1000 kcal | |
| w tym nasycone kwasy tłuszczowe | Wartości referencyjne: możliwie jak najmniej, jednak nie więcej niż 10% En | |
| < 11 g/1000 kcal | |
| Węglowodany ogółem | Wartości referencyjne: 45-65% En | |
| 113–163 g/1000 kcal | |
| w tym cukry proste | Wartości referencyjne: <10% En | |
| < 25 g/1000 kcal | |
| Błonnik | 15g/1000 kcal | |
| Sód | ≤ 2000mg/dobę | |
| **Grupy środków spożywczych** | Produkty rekomendowane | Produkty przeciwwskazane | |
| **Produkty zbożowe** | * wszystkie mąki średniego i   niskiego przemiału,   * mąka pszenna, ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa , * białe pieczywo pszenne i   mieszane (czerstwe),   * kasze średnio i drobnoziarniste, np.: manna, | * wszystkie mąki żytnia i   pełnoziarniste,   * pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu, * białe pieczywo pszenne i mieszane (świeże), * pieczywo żytnie i | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | •  • •  •  • | kukurydziana, jęczmienna (mazurska, wiejska), orkiszowa, jaglana,  krakowska, płatki naturalne błyskawiczne np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, żytnie, ryżowe, makarony drobne,  ryż biały,  potrawy mączne, np.: pierogi, kopytka, kluski bez okrasy (w ograniczonych ilościach), suchary. | •  •  •  • | pełnoziarniste,  pieczywo cukiernicze i  półcukiernicze,  produkty z mąki z wysokiego przemiału smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy, kasze gruboziarniste, np.: gryczana, pęczak,  płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe,  czekoladowe, miodowe, |
|  |  |  | • | makarony grube i  pełnoziarniste, |
|  |  |  | • | ryż brązowy, ryż czerwony, |
|  |  |  | • | potrawy mączne np. naleśniki, |
|  |  |  | • | otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe. |
| **Warzywa i przetwory warzywne** | •  •  • | warzywa młode, soczyste gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu  (z wykluczeniem przeciwskazanych),  pomidor bez skóry (w ograniczonych ilościach), ogórki kiszone (bez skóry, w ograniczonych ilościach). | •  •  •  • | warzywa kapustne: kapusta, brukselka, kalafior, brokuł, rzodkiewka, rzepa, warzywa cebulowe podawane na surowo oraz smażone: cebula, por, czosnek,  szczypior, ogórki, papryka, kukurydza, warzywa przetworzone tj. warzywa konserwowe, warzywa smażone lub przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, |
|  |  |  | • | kiszona kapusta, |
|  |  |  | • | surówki z dodatkiem śmietany. |
| **Ziemniaki, Bataty** | • | ziemniaki, bataty: gotowane. | • | ziemniaki smażone (frytki, talarki). |
| **Owoce i przetwory owocowe** | •  • •  •  •  • | owoce surowe z  wykluczeniem przeciwskazanych, gotowane, rozdrobnione,  dojrzałe/rozdrobnione (bez  skórki i pestek),  przeciery i musy owocowe bez dodatku cukru,  dżemy owocowe niskosłodzone bezpestkowe (w ograniczonych ilościach),  owoce drobnopestkowe, gotowane, pozbawione pestek, przetarte przez sito. | * • * •   •  • | owoce niedojrzałe,  owoce ciężkostrawne  (czereśnie, gruszki, śliwki), owoce cytrusowe, owoce przetworzone np.: owoce w syropach cukrowych, owoce kandyzowane, przetwory owocowe wysokosłodzone, owoce suszone,  dżemy owocowe wysokosłodzone. |
| **Nasiona roślin strączkowych** | • | produkty z nasion roślin strączkowych: niesłodzone napoje roślinne, tofu naturalne, jeśli dobrze tolerowane. | • | pozostałe nasiona roślin strączkowych. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nasiona, pestki, orzechy** | • | siemię lniane mielone. | •  • | wszystkie nasiona, pestki, orzechy,  „masło orzechowe”, |
|  |  |  | • | wiórki kokosowe. |
| **Mięso i przetwory mięsne** | •  •  •  • | z małą zawartością tłuszczu, np.: drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np.: polędwica, schab, szynka,  chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych,  chude gatunki kiełbas (w  ograniczonych ilościach), galaretki drobiowe. | •  •  •  •  • | z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina, mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli,  mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu,  tłuste wędliny, np.: baleron, boczek,  tłuste i niskogatunkowe kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele, |
|  |  |  | • | pasztety, |
|  |  |  | • | wędliny podrobowe  (pasztetowa, wątrobianka,  salceson), |
|  |  |  | • | mięsa surowe np. tatar. |
| **Ryby i przetwory rybne** | •  • | wszystkie ryby morskie i  słodkowodne, gotowane, konserwy rybne w sosie własnym (w ograniczonych ilościach). | • •  •  • | ryby surowe,  ryby smażone na dużej ilości tłuszczu, ryby wędzone, konserwy rybne w oleju. |
| **Jaja i potrawy z jaj** | •  • | gotowane na miękko, jaja sadzone i jajecznica na parze. | • •  • | gotowane na twardo, jaja przyrządzane z dużą  ilością tłuszczu,  jajecznica, jaja sadzone, omlety, kotlety jajeczne smażone tłuszczu. |
| **Mleko i produkty mleczne** | •  • | mleko i sery twarogowe chude lub półtłuste,  niskotłuszczowe napoje mleczne fermentowane bez  dodatku cukru (jogurt, kefir) | • • •  • | mleko i sery twarogowe tłuste, mleko skondensowane, jogurty, napoje i desery mleczne z dodatkiem cukru, wysokotłuszczowe napoje mleczne fermentowane, |
|  |  |  | • | tłuste sery podpuszczkowe, |
|  |  |  | • | tłuste sery dojrzewające, |
|  |  |  | • | śmietana. |
| **Tłuszcze** | •  •  • | masło (w ograniczonych ilościach), miękka margaryna,  oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek. | •  • •  • | tłuszcze zwierzęce, np.: smalec, słonina, łój, twarde margaryny, masło klarowane, majonez, |
|  |  |  | • | tłuszcz kokosowy i palmowy, |
|  |  |  | • | „masło kokosowe”, |
|  |  |  | • | frytura smażalnicza. |
| **Desery (w ograniczonych ilościach)** | • • •  • | budyń (bez dodatku cukru), galaretka (bez dodatku cukru), kisiel (bez dodatku cukru),  ciasta drożdżowe,  niskosłodzone, | •  •  • | słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu, sałatki owocowe, z surowych  owoców,  torty i ciasta z masami |
|  | • | biszkoptowe, niskosłodzone (bez dodatku proszku do pieczenia). | • | cukierniczymi, kremami, bitą śmietaną,  ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu i cukru, |
|  |  |  | • | ciasto francuskie, |
|  |  |  | • | czekolada i wyroby czekoladopodobne. |
| **Napoje** | * • * • * •   • | woda niegazowana, słabe napary herbat, np.: czarna, zielona, czerwona, biała,  napary owocowe,  kawa zbożowa (w  ograniczonych ilościach), bawarka, soki warzywne, rozcieńczone (w ograniczonych ilościach), kompoty, rozcieńczone (bez dodatku cukru). | * • • • • • * • •   • | woda gazowana, napoje gazowane, napoje wysokosłodzone, soki owocowe,  nektary owocowe, wody smakowe z dodatkiem  cukru,  mocne napary kawy i herbaty, kakao naturalne, napoje energetyzujące, napoje alkoholowe. |
| **Przyprawy** | •  •  • | łagodne naturalne przyprawy ziołowe i korzenne np.: liść laurowy, ziele angielskie, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazylia, oregano, tymianek, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziołowy, goździki, cynamon (w  ograniczonych ilościach), gotowe przyprawy warzywne  (w ograniczonych ilościach), sól i cukier (w ograniczonych ilościach). | •  •  • •  •  • | ostre przyprawy np.: czarny pieprz, pieprz cayenne, ostra papryka, papryka chili, kostki rosołowe i esencje bulionowe,  gotowe bazy do zup i sosów,  gotowe sosy sałatkowe i  dressingi,  musztarda, keczup, ocet,  sos sojowy, przyprawa uniwersalna w płynie. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Nazwa diety** | **DIETA BOGATORESZTKOWA (5)** |
| **Zastosowanie** | Dla osób:   * z zaparciami nawykowymi, w postaci atonicznej zaparć oraz w   zaburzeniach czynności jelit,   * z nadmierną pobudliwością jelita grubego, * w dietoprofilaktyce uchyłkowatości i nowotworów jelita grubego, kamicy żółciowej, otyłości, zaburzeń przemiany lipidowej i węglowodanowej. |
| **Zalecenia dietetyczne** | * dieta bogatoresztkowa jest modyfikacją diety podstawowej, * wartość energetyczna i odżywcza diety dostosowywana jest do masy ciała i stanu fizjologicznego pacjenta, w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji Polski oraz wytyczne towarzystw naukowych, * dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, nasion roślin strączkowych oraz tłuszczów, * modyfikacja w stosunku do diety podstawowej polega na zwiększeniu podaży błonnika pokarmowego do około 40-50 g/dobę; zwiększone powinno być przede wszystkim spożycie błonnika nierozpuszczalnego, który występuje głównie w produktach zbożowych pełnoziarnistych (pieczywo razowe, grube kasze, ryż brązowy), niektórych warzywach (np. groszek zielony) i owocach (np. czarna porzeczka), * posiłki powinny być podawane 3-5 razy dziennie zgodnie z   zaleceniami lekarza i/lub dietetyka   * należy eliminować pojadanie między posiłkami, * dieta powinna być różnorodna, urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej, * w każdym posiłku należy uwzględnić wodę/napój z ograniczoną zawartością cukrów; podaż płynów powinna być zwiększona > 2,5   l/dobę,   * poza napojami uwzględnionymi w jadłospisie, pacjent powinien mieć zapewniony stały dostęp do wody pitnej – rekomendowane są dystrybutory z wodą na każdym oddziale, * dodatek warzyw lub owoców do każdego posiłku (minimum 400 g dziennie), z przewagą warzyw - należy podawać przynajmniej 3 porcje warzyw o dużej zawartości błonnika; większość warzyw i owoców powinna być serwowana w postaci surowej, * przynajmniej 2 posiłki w ciągu dnia powinny zawierać produkty zbożowe z pełnego przemiału; ograniczyć należy spożycie produktów zbożowych wysokooczyszczonych (np. makaron z białej mąki, ryż biały, płatki kukurydziane), * mleko i przetwory mleczne w tym napoje fermentowane lub produkty roślinne zastępujące produkty mleczne powinny być podawane co najmniej w 2 posiłkach w ciągu dnia; odpowiednia zawartość tych produktów w diecie jest szczególnie ważna, gdyż są one dobrym źródłem wapnia, a produkty pełnoziarniste mogą utrudniać jego wchłanianie, * każdego dnia należy podawać co najmniej 1 porcję z grupy mięso, jaja, nasiona roślin strączkowych i/lub przetwory nasion roślin strączkowych, inne roślinne zamienniki białka zwierzęcego, * nasiona roślin strączkowych i/lub ich przetwory należy uwzględniać co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym, |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | * ryby i/lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym, * tłuszcze zwierzęce (np. smalec) powinny być ograniczone na rzecz tłuszczu roślinnego, * przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone, * należy eliminować cukry proste z diety.     Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:   * jakość, * termin przydatności do spożycia, * sezonowość.     Stosowane techniki kulinarne:   * gotowanie tradycyjne lub na parze, * duszenie bez wcześniejszego obsmażania, * pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych.     Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków:   * zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników, * ograniczyć zabielanie zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami np. mleczkiem kokosowym, * nie dodawać do potraw zasmażek, * ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw, * do minimum ograniczyć dodatek soli na rzecz ziół i naturalnych przypraw. | | |
| **Wartość energetyczna** | Energia (En) | K: 2000 - 2200 kcal | M: 2201-2400  kcal |
| **Wartość odżywcza** | Białko | Wartości referencyjne: 10-20% En | |
| 25-50 g/1000 kcal | |
| Tłuszcz ogółem | Wartości referencyjne: 20-30% En | |
| 22-33 g/1000 kcal | |
| w tym nasycone kwasy tłuszczowe | Wartości referencyjne: możliwie jak najmniej, jednak nie więcej niż 10% En | |
| < 11 g/1000 kcal | |
| Węglowodany ogółem | Wartości referencyjne: 45-65% En | |
| 113–163 g/1000 kcal | |
| w tym cukry proste | Wartości referencyjne: < 10% En | |
| < 25 g/1000 kcal | |
| Błonnik | 40-50 g/dobę | |
| Sód | ≤ 2000 mg/dobę | |
| **Grupy środków spożywczych** | Produkty rekomendowane | Produkty przeciwwskazane | |
| **Produkty zbożowe** | • wszystkie mąki pełnoziarniste, • pieczywo (najlepiej czerstwe) pełnoziarniste, bez dodatku | • pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu,  karmelu, | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | •  •  •  •  •  • •  •  • | substancji słodzących, np.: żytnie razowe, graham, chleb z dodatkiem otrąb i ziaren, białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane (w ograniczonej ilości),  kasze średnio- i gruboziarniste: gryczana, jęczmienna (pęczak, wiejska, mazurska), orkiszowa, bulgur, jaglana,  kasze drobnoziarniste (manna, kukurydziana, krakowska) (w ograniczonych ilościach), płatki naturalne, np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, żytnie, muesli bez dodatku cukru i jego zamienników np.: syropu glukozowo-fruktozowego, makarony, np.: razowy, gryczany, orkiszowy, żytni, pszenny z mąki durum  (gotowane al’dente), ryż brązowy, ryż czerwony, otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe,  potrawy mączne przede wszystkim z mąki pełnoziarnistej, np.: naleśniki, pierogi, kopytka, knedle, pyzy, kluski (w ograniczonych  ilościach) ,  mąka pszenna z wysokiego przemiału, mąka ziemniaczana, kukurydziana (w ograniczonych ilościach). | • •  • | ryż biały,  produkty z mąki z wysokiego przemiału smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy,  płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe. |
| **Warzywa i przetwory warzywne** | • • | wszystkie warzywa świeże,  warzywa mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, warzywa pieczone. | • | warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu. |
| **Ziemniaki, bataty** | ~~•~~ | ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone. | • | ziemniaki smażone (frytki, talarki). |
| **Owoce i przetwory owocowe** | • •  •  •  • | wszystkie owoce świeże,  większość owoców mrożonych, gotowanych,  pieczonych,  musy owocowe bez dodatku  cukru,  owoce suszone (w umiarkowanych ilościach),  dżemy owocowe niskosłodzone (w ograniczonych ilościach). | • • •  • | owoce w syropach cukrowych, owoce kandyzowane,  przetwory owocowe wysokosłodzone, czarne jagody gotowane. |
| **Nasiona roślin** | • | wszystkie nasiona roślin | • | produkty z nasion roślin |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **strączkowych** | • | strączkowych,  produkty z nasion roślin strączkowych z małą zawartością soli. |  | strączkowych z dużą ilością soli. |
| **Nasiona, pestki, orzechy** | •  • | wszystkie nasiona, pestki i orzechy niesolone np. orzechy włoskie, laskowe, arachidowe, pistacje, nerkowca, migdały, pestki słonecznika, dyni,  sezam, siemię lniane,  „masło orzechowe” bez dodatku soli i cukru (w ograniczonych ilościach). | •  • | orzechy solone, orzechy w skorupce z ciasta, w karmelu, w czekoladzie, w lukrze,  „masło orzechowe” solone. |
| **Mięso i przetwory mięsne** | •  •  • | z małą zawartością tłuszczu, np.: drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np.: polędwica, schab, szynka,  chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych, galaretki drobiowe. | •  •  • •  •  • | z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina, mięsa peklowane oraz z dużą  zawartością soli, mięsa smażone,  tłuste wędliny, np.: baleron, boczek, kiełbasy, wędliny mielone, pasztety, |
|  |  |  | • | wędliny podrobowe  (pasztetowa, wątrobianka,  salceson), |
|  |  |  | • | mięsa surowe np. tatar. |
| **Ryby i przetwory rybne** | •  • | chude ryby morskie i  słodkowodne,  ryby wędzone (w ograniczonych ilościach). | •  • | ryby surowe, ryby smażone. |
| **Jaja i potrawy z jaj** | •  ~~•~~ | gotowane, jaja sadzone, jajecznica, omlety na parze. | •  • | jaja smażone,  jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu. |
| **Mleko i produkty mleczne** | •  • | mleko i sery twarogowe chude  lub półtłuste,  napoje mleczne naturalne fermentowane, bez dodatku cukru. | • • •  • | mleko i sery twarogowe tłuste, sery dojrzewające, mleko skondensowane, jogurty i desery mleczne z dodatkiem cukru |
|  |  |  | • | tłusta śmietana |
| **Tłuszcze** | •  •  • | masło (w ograniczonych  ilościach), miękka margaryna,  oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek. | •  •  • | tłuszcze zwierzęce, np.: smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina, twarde margaryny, masło klarowane, |
|  |  |  | • | olej kokosowy i palmowy, |
|  |  |  | • | „masło kokosowe”, |
|  |  |  | • | frytura smażalnicza. |
| **Desery**  **(w ograniczonych ilościach)** | •  •  • | budyń (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), galaretka (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), | •  •  • | słodycze zawierające duże  ilości cukru i/lub tłuszczu,  torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami cukierniczymi, bitą śmietaną, ciasta kruche z dużą ilością |
|  | •  •  • | sałatki owocowe bez dodatku cukru,  ciasta drożdżowe  niskosłodzone,  ciasta biszkoptowe niskosłodzone. | • •  • | tłuszczu, ciasto francuskie, wyroby czekoladowe, wyroby czekoladopodobne. |
| **Napoje** | * • * • * • •   • | woda niegazowana,  herbata, np.: czarna, zielona, czerwona, biała, owocowa,  napary ziołowe – słabe napary, kawa naturalna, kawa zbożowa, bawarka,  soki warzywne,  soki owocowe (w ograniczonych ilościach), kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru). | • • • • •  •  • | woda gazowana, napoje gazowane, napoje wysokosłodzone, nektary owocowe, wody smakowe z dodatkiem  cukru,  napoje energetyzujące, napoje alkoholowe. |
| **Przyprawy** | •  •  ~~•~~ | łagodne naturalne przyprawy ziołowe i korzenne np.: liść laurowy, ziele angielskie, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazylia, oregano, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziołowy, goździki, cynamon, gotowe przyprawy warzywne  (w ograniczonych ilościach), sól i cukier (w ograniczonych ilościach). | •  •  •  • | przyprawy ostre: pieprz, curry, ostra papryka, chili, pieprz cayenne, kostki rosołowe i esencje bulionowe,  gotowe bazy do zup i sosów, gotowe sosy sałatkowe i dressingi. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Nazwa diety** | **DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW**  **TŁUSZCZOWYCH (7)** |
| **Zastosowanie** | Dla osób:   * z chorobami układu sercowo naczyniowego, w tym z miażdżycą, * w hiperlipidemiach oraz z przewlekłymi zespołami wieńcowymi. |
| **alecenia dietetyczne** | * dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych jest modyfikacją diety podstawowej, * wartość energetyczna i odżywcza diety dostosowywana jest do masy ciała i stanu fizjologicznego pacjenta, w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji Polski oraz wytyczne towarzystw naukowych, * dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, nasion roślin strączkowych oraz tłuszczów, * modyfikacja w stosunku do diety podstawowej polega na zmniejszeniu zawartości kwasów tłuszczowych nasyconych i częściowym ich zastąpieniu kwasami tłuszczowymi wielo- i jednonienasyconymi, * należy ograniczyć zawartość cholesterolu w diecie, * posiłki powinny być podawane 3-5 razy dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza i/lub dietetyka, * należy eliminować pojadanie między posiłkami, * dieta powinna być różnorodna, urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej. * w każdym posiłku należy uwzględnić wodę/napój z ograniczoną   zawartością cukru,   * poza napojami uwzględnionymi w jadłospisie, pacjent powinien mieć zapewniony stały dostęp do wody pitnej – rekomendowane są dystrybutory z wodą na każdym oddziale, * dodatek warzyw lub owoców do każdego posiłku (minimum 400 g dziennie), z przewagą warzyw; przynajmniej część warzyw i owoców powinna być serwowana w postaci surowej, * przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty zbożowe z pełnego przemiału, * mleko i przetwory mleczne w tym napoje fermentowane lub produkty roślinne zastępujące produkty mleczne (z wyjątkiem wytwarzanych z orzechów kokosowych) powinny być podawane co najmniej w 2 posiłkach w ciągu dnia; dozwolone jest podawanie chudych i półtlustych produktów mlecznych, produkty pełnotłuste nie powinny znaleźć się w diecie, * każdego dnia należy podawać co najmniej 1 porcję z grupy mięso, jaja, nasiona roślin strączkowych i/lub przetwory nasion roślin strączkowych, inne roślinne zamienniki białka zwierzęcego; tłuste mięsa, wędliny i podroby nie powinny być spożywane, * nasiona roślin strączkowych i/lub ich przetwory należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym, * ryby i/lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym, * należy ograniczyć spożycie tłuszczów będących źródłem kwasów tłuszczowych nasyconych: tłuszczów zwierzęcych takich jak smalec, słonina, masło oraz niektórych tłuszczów roślinnych, takich jak olej palmowy, kokosowy; nie powinny być podawane produkty, w których znajduje się duża ilość tych tłuszczów np. słodycze, słone przekąski, |

|  |  |
| --- | --- |
|  | produkty typu fast-food, twarde margaryny,   * źródłem tłuszczu w diecie powinny być bogate w nienasycone kwasy tłuszczowe oleje roślinne, produkowane z nich margaryny miękkie, margaryny wzbogacane w sterole i stanole roślinne, tłuste ryby; przynajmniej 2 posiłki w ciągu dnia powinny zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone, * zaleca się ograniczenie produktów będących źródłem izomerów trans kwasów tłuszczowych, występujących w tłuszczach cukierniczych, fryturze smażalniczej, słodyczach, niektórych margarynach, produktach typu fast food, * należy zwrócić szczególną uwagę na odpowiednią podaż witamin rozpuszczalnych w tłuszczach – posiłki powinny obfitować w produkty będące źródłem witamin A, D, E, K, np.: ryby (łosoś, makrela, pstrąg tęczowy, śledź niesolony), warzywa (pomidor, papryka, marchew, sałata, natka pietruszki, dynia, szpinak, jarmuż), owoce (morela, brzoskwinia, nektarynka, czarna porzeczka), * wskazane jest ograniczenie potraw ciężkostrawnych i wzdymających.     Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:   * jakość, * termin przydatności do spożycia, • sezonowość.   Stosowane techniki kulinarne:   * gotowanie tradycyjne lub na parze, * duszenie bez wcześniejszego obsmażania, * pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych, • grillowanie bez dodatku tłuszczu, na patelni grillowej lub grillu elektrycznym. Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków: * zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników, * unikać zabielania zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami np. mleczkiem kokosowym, * nie dodawać do potraw zasmażek, * należy ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw, * do minimum ograniczyć dodatek soli na rzecz ziół i naturalnych przypraw. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Wartość energetyczna** | Energia (En) | | K: 2000 - 2200 kcal | | M: 2201-2400 kcal |
| **Wartość odżywcza** | Białko | | Wartości referencyjne: 10-20% En | | |
| 25-50 g/1000 kcal | | |
| Tłuszcz ogółem | | Wartości referencyjne: 20-30% En | | |
| 22-33 g/1000 kcal | | |
| w tym: nasycone kwasy tłuszczowe | | Wartości referencyjne: możliwie jak najmniej, jednak nie więcej niż 7% En | | |
| < 7,8 g/1000 kcal | | |
| jednonienasycone kwasy tłuszczowe | |  | | |
| wielonienasycone kwasy tłuszczowe | | Wartości referencyjne: 6-10% | | |
| 6,7-11,1 g/1000 kcal | | |
| Cholesterol | | < 200 mg | | |
| Węglowodany ogółem | | Wartości referencyjne: 45-65% En | | |
| 113–163 g/1000 kcal | | |
| w tym cukry proste | |  | | |
| Błonnik | |
| Sód | |
| **Grupy środków spożywczych** | Produkty rekomendowane | | Produkty przeciwwskazane | | |
| **Produkty zbożowe** | * wszystkie mąki pełnoziarniste, * mąka ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa (w ograniczonych ilościach), * pieczywo pełnoziarniste, bez dodatku substancji słodzących, np.: żytnie razowe, graham, chleb z dodatkiem otrąb i ziaren, * białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane, * kasze: gryczana (w tym krakowska), jęczmienna   (pęczak, wiejska, mazurska), orkiszowa, bulgur, jaglana, manna, kukurydziana,   * płatki naturalne, np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, ryżowe, żytnie, muesli bez dodatku cukru i jego zamienników np.: syropu glukozowofruktozowego, * makarony, np.: razowy, gryczany, orkiszowy, żytni, pszenny z mąki durum   (gotowane al’dente),   * ryż brązowy, ryż czerwony, | | * pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu, * produkty z mąki z wysokiego przemiału smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy, * płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe. | | |
|  | • | ryż biały (w ograniczonych  ilościach), |  |  | |
|  | • | potrawy mączne, np.: naleśniki, pierogi, kopytka, knedle, pyzy, kluski (w  ograniczonych ilościach), |  |  | |
|  | • | otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe. |  |  | |
| **Warzywa i przetwory warzywne** | • | wszystkie warzywa świeże i mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu dozwolonego, warzywa pieczone. | •  • | warzywa przyrządzane z dużą  ilością tłuszczu,  warzywa przyrządzane z dodatkiem tłuszczów przeciwwskazanych. | |
| **Ziemniaki, Bataty** | • | ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone. | •  • | ziemniaki smażone (frytki, talarki),  ziemniaki, bataty przyrządzane z dodatkiem tłuszczów przeciwwskazanych. | |
| **Owoce i przetwory owocowe** | •  • •  • | wszystkie owoce: świeże, mrożone, gotowane, pieczone, musy owocowe,  dżemy owocowe niskosłodzone (w  ograniczonych ilościach),  owoce suszone (w ograniczonych ilościach). | • •  • | owoce w syropach cukrowych, owoce kandyzowane,  przetwory owocowe wysokosłodzone. | |
| **Nasiona roślin strączkowych** | •  •  • | wszystkie nasiona roślin  strączkowych,  konserwowe nasiona roślin strączkowych (odsączone i przepłukane wodą), produkty z nasion roślin strączkowych: niesłodzone napoje roślinne, tofu naturalne, hummus. | • | nasiona roślin strączkowych wysokoprzetworzone z dużą zawartością tłuszczu i soli. | |
| **Nasiona, pestki, orzechy** | •  •  • | wszystkie nasiona, pestki np. słonecznik, dynia, sezam,  nasiona chia, siemię lniane, orzechy niesolone: włoskie migdały, laskowe, arachidowe, nerkowca, pistacje,  „masło orzechowe” bez dodatku soli i cukru (w ograniczonych ilościach). | •  •  • | orzechy solone, orzechy w skorupce z ciasta, w karmelu, w czekoladzie, w lukrze,  „masło orzechowe” solone, orzechy kokosowe i produkty z niech wytwarzane (wiórki, mąka, kremy, „masło”, zamienniki produktów mlecznych). | |
| **Mięso i przetwory mięsne** | •  •  • | chudy drób bez skóry  (kurczak, indyk, kura),  mięso z małą zawartością tłuszczu, np.: chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np.: polędwica, schab, szynka (w umiarkowanych ilościach),  chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych (w umiarkowanych ilościach), | •  • •  •  • | z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina, mięsa smażone,  mięsa przyrządzane z dodatkiem tłuszczów przeciwwskazanych, tłuste wędliny, np.: baleron, boczek, kiełbasy, wędliny mielone, | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | • | galaretki drobiowe. | • | pasztety, | |
|  |  |  | • | wędliny podrobowe  (pasztetowa, wątrobianka,  salceson), | |
|  |  |  | • | mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli, | |
|  |  |  | • | mięsa surowe np. tatar. | |
| **Ryby i przetwory rybne** | •  •  • | wszystkie ryby morskie i słodkowodne,  konserwy rybne (w ograniczonych ilościach),  ryby wędzone (w ograniczonych ilościach). | • •  • | ryby smażone,  ryby przyrządzane z dodatkiem tłuszczów przeciwwskazanych, przetworzone konserwy rybne. | |
| **Jaja i potrawy z jaj** | •  • | gotowane, jaja sadzone, jajecznica, omlety na parze. | • •  • | jaja smażone,  jaja przyrządzane z dużą  ilością tłuszczu,  jaja przyrządzane z dodatkiem tłuszczów przeciwwskazanych. | |
| **Mleko i produkty mleczne** | •  • | mleko i przetwory mleczne  chude i półtłuste,  przetwory mleczne naturalne fermentowane chude, bez dodatku cukru. | •  •  • | mleko i przetwory mleczne tłuste,  mleko skondensowane, jogurty i desery mleczne z dodatkiem cukru, | |
|  |  |  | • | sery podpuszczkowe, |  |
|  |  |  | • | śmietana, śmietanka. |  |
| **Tłuszcze (w ograniczonych ilościach)** | • •  • | miękka margaryna, margaryna wzbogacana w sterole i stanole roślinne, oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek. | • • •  •  • | masło, majonez,  tłuszcze zwierzęce,  smalec wieprzowy,  wołowy, słonina, twarde margaryny, masło klarowane, | np.: łój |
|  |  |  | • | olej kokosowy i palmowy, | |
|  |  |  | • | „masło kokosowe”, | |
|  |  |  | • | frytura smażalnicza. | |
| **Desery**  **(w ograniczonych ilościach)** | •  •  •  •  •  • | budyń (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), galaretka (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), sałatki owocowe bez dodatku cukru,  ciasta drożdżowe  niskosłodzone,  ciasta biszkoptowe niskosłodzone. | •  • • • •  •  • | słodycze zawierające duże  ilości cukru i/lub tłuszczu, ciastka, torty, inne ciasta niż dozwolone, chałwa,  bita śmietana, kremy z dużą zawartością tłuszczu i/lub cukru,  wyroby z ciasta francuskiego, kruchego, wyroby czekoladopodobne. | |
| **Napoje** | •  •  •  • | woda niegazowana, woda mineralna gazowana o niskiej zawartości dwutlenku węgla, herbata, np.: czarna, zielona, czerwona, biała, owocowa,  napary ziołowe – słabe napary, kawa naturalna, kawa | •  •  • •  • | napoje z dodatkiem tłustego mleka, napoje kokosowe (prócz wody kokosowej),  napoje wysokosłodzone, nektary owocowe, wody smakowe z dodatkiem | |
|  | * • * •   • | zbożowa, bawarka ,  kakao naturalne (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), soki warzywne,  soki owocowe (w ograniczonych ilościach), kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru). | •  • | cukru,  napoje energetyzujące, napoje alkoholowe. | |
| **Przyprawy** | •  •  •  •  • | wszystkie naturalne przyprawy ziołowe i korzenne, gotowe przyprawy warzywne  (w ograniczonych ilościach),  sól (w ograniczonych  ilościach),  musztarda, keczup, chrzan (w  ograniczonych ilościach),  sos sojowy, przyprawa uniwersalna w płynie (w ograniczonych ilościach). | •  •  • | kostki rosołowe i esencje bulionowe,  gotowe bazy do zup i sosów, gotowe sosy sałatkowe i dressingi. | |

|  |  |
| --- | --- |
| **Nazwa diety** | **DIETA UBOGOENERGETYCZNA (8)** |
| **Zastosowanie** | Dla osób:  • z nadwagą i otyłością. |
| **Zalecenia dietetyczne** | * dieta ubogoenergetyczna jest modyfikacją diety podstawowej, gdzie główną różnicą jest zmniejszenie energetyczności diety przy jednoczesnym zwiększeniu ilość błonnika pokarmowego, * wartość energetyczna i odżywcza diety dostosowywana jest do masy ciała i stanu fizjologicznego pacjenta, w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji Polski oraz wytyczne towarzystw naukowych, * dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, nasion roślin strączkowych oraz tłuszczów, * zaplanowana dieta redukcyjna powinna powodować ubytek masy ciała o około 0,5-1,0 kg/tydzień, * wartość energetyczna diety ubogoenergetycznej waha się w granicach 1500-1800 kcal, * dieta nie powinna zawierać mniej niż 130g węglowodanów w ciągu   dnia,   * zaleca się zmniejszenie ilości spożywanego tłuszczu, głównie zwierzęcego na rzecz tłuszczów roślinnych, * posiłki powinny być podawane 3-5 razy dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza i/lub dietetyka, * należy eliminować pojadanie między posiłkami, * dieta powinna być różnorodna, urozmaicona pod względem smaku,   kolorystyki, konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej,   * w każdym posiłku należy uwzględnić wodę/napój z ograniczoną   zawartością cukru,   * poza napojami uwzględnionymi w jadłospisie, pacjent powinien mieć zapewniony stały dostęp do wody pitnej – rekomendowane są dystrybutory z wodą na każdym oddziale, * dodatek warzyw lub owoców do każdego posiłku (minimum 400 g dziennie) ), z przewagą warzyw, należy podawać przynajmniej 3 porcje warzyw o dużej zawartości błonnika, przynajmniej część warzyw i owoców powinna być serwowana w postaci surowej, zaleca się wybieranie owoców mniej dojrzałych ze względu na mniejszą zawartość cukru, * przynajmniej 2 posiłki w ciągu dnia powinny zawierać produkty zbożowe z pełnego przemiału, * mleko i przetwory mleczne w tym napoje fermentowane lub produkty roślinne zastępujące produkty mleczne powinny być spożywane co najmniej w 2 posiłkach w ciągu dnia, * każdego dnia należy podawać co najmniej 1 porcję z grupy mięso, jaja, nasiona roślin strączkowych, * nasiona roślin strączkowych i/lub ich przetwory należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym, * ryby i/lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowy, * przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone, * należy eliminować cukry proste z diety, * wskazane jest ograniczenie potraw ciężkostrawnych i wzdymających. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:   * jakość, * termin przydatności do spożycia, * sezonowość.     Stosowane techniki kulinarne:   * gotowanie tradycyjne lub na parze, * duszenie bez wcześniejszego obsmażania, * pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych, • grillowanie bez dodatku tłuszczu, na patelni grillowej lub grillu elektrycznym, * potrawy smażone należy ograniczyć do 3 razy w jadłospisie dekadowym, dozwolone jest lekkie podsmażenie bez tłuszczu i panierki.     Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków:   * zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników, * wyeliminować zabielanie zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami np. mleczkiem kokosowym, * nie dodawać do potraw zasmażek, * należy ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw, * do minimum ograniczyć dodatek soli na rzecz ziół i naturalnych przypraw. | | | |
| **Wartość energetyczna** | Energia (En) | | 1500-1800 kcal | |
| **Wartość odżywcza** | Białko | | Wartości referencyjne: 15-25% En | |
| 38-63 g/1000kcal | |
| Tłuszcz ogółem | | Wartości referencyjne: 20-30% En | |
| 22-33 g/1000 kcal | |
| w tym nasycone kwasy tłuszczowe | | Wartości referencyjne: możliwie jak najmniej, jednak nie więcej niż 10% En | |
| < 11 g/1000 kcal | |
| Węglowodany ogółem | | Wartości referencyjne: 45-55% En | |
| 112-137 g/1000 kcal | |
| w tym cukry proste | | Wartości referencyjne: <10% En | |
| < 25 g/1000 kcal | |
| Błonnik | | 25 – 40 g | |
| Sód | | ≤ 2000mg/dobę | |
| **Grupy środków spożywczych** | Produkty rekomendowane | | Produkty przeciwwskazane | |
| **Produkty zbożowe** | * wszystkie mąki pełnoziarniste, * mąka ziemniaczana, | | * białe pieczywo pszenne, * pieczywo z dodatkiem cukru, | |
|  | •  • •  •  •  •  • | kukurydziana, ryżowa (w ograniczonych ilościach), pieczywo pełnoziarniste, bez dodatku substancji słodzących, np.: żytnie razowe, graham, chleb z dodatkiem otrąb i ziaren,  pieczywo żytnie i mieszane,  kasze: gryczana (w tym krakowska), jęczmienna  (pęczak, wiejska, mazurska), orkiszowa, bulgur, jaglana, płatki naturalne, np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, żytnie, muesli bez dodatku cukru i jego zamienników np. syropu glukozowo-fruktozowego, makarony, np.: razowy, gryczany, orkiszowy, żytni, pszenny z mąki durum  (gotowane al’dente), ryż brązowy, ryż czerwony, otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe. | •  • •  •  • | słodu, syropów, miodu,  karmelu,  drobne kasze (manna, kukurydziana),  ryż biały, potrawy mączne, np.: naleśniki, pierogi, kopytka, kluski,  produkty z mąki z wysokiego przemiału smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy,  płatki ryżowe, płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe. |
| **Warzywa i przetwory warzywne** | • | wszystkie warzywa świeże i mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, warzywa pieczone. | • | warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu. |
| **Ziemniaki, Bataty** | •  • | bataty: gotowane, pieczone, ziemniaki: gotowane, pieczone (w ograniczonych ilościach). | • | ziemniaki smażone (frytki, talarki). |
| **Owoce i przetwory owocowe** | •  • | wszystkie owoce: świeże, mrożone, gotowane, pieczone  (w ograniczonych ilościach), musy owocowe bez dodatku cukru (w ograniczonych ilościach). | • • •  • | owoce w syropach,  owoce kandyzowane,  przetwory owocowe z  dodatkiem cukru, owoce suszone. |
| **Nasiona roślin strączkowych** | •  • | wszystkie nasiona roślin  strączkowych,  produkty z nasion roślin strączkowych z małą zawartością soli. | • | produkty z nasion roślin strączkowych z dużą ilością soli. |
| **Nasiona, pestki, orzechy**  **(w umiarkowanych**  **ilościach)** | • | wszystkie nasiona, pestki i orzechy niesolone np. orzechy włoskie, laskowe, arachidowe, pistacje, nerkowca, migdały, pestki słonecznika, dyni, sezam, siemię lniane. | •  • | orzechy solone, orzechy w skorupce z ciasta, w karmelu, w czekoladzie, w lukrze,  „masło orzechowe” solone. |
| **Mięso i przetwory mięsne** | •  • | z małą zawartością tłuszczu, np.: drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np.: polędwica, schab, szynka,  chude gatunki wędlin | •  •  • | z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina, mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli,  mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu, |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | •  • | niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych, chude gatunki kiełbas, galaretki drobiowe. | •  • | tłuste wędliny, np.: baleron, boczek,  tłuste i niskogatunkowe kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele, |
|  |  |  | • | pasztety, |
|  |  |  | • | wędliny podrobowe  (pasztetowa, wątrobianka,  salceson), |
|  |  |  | • | mięsa surowe np. tatar. |
| **Ryby i przetwory rybne** | •  •  • | wszystkie ryby morskie i słodkowodne,  konserwy rybne w sosie własnym (w ograniczonych  ilościach),  ryby wędzone (w ograniczonych ilościach). | • •  • | ryby surowe,  ryby smażone na tłuszczu, konserwy rybne w oleju. |
| **Jaja i potrawy z jaj** | • •  • | gotowane,  jaja sadzone i jajecznica na parze, omlety bez tłuszczu. | •  • | jaja przyrządzane z dużą  ilością tłuszczu,  jaja smażone na słoninie,  skwarkach, tłustej wędlinie |
| **Mleko i produkty mleczne** | •  • | mleko i sery twarogowe chude  i półtłuste,  napoje mleczne fermentowane, bez dodatku cukru (kefir, jogurt). | • • •  • | mleko i sery twarogowe tłuste, mleko skondensowane, jogurty i desery mleczne z dodatkiem cukru, tłuste sery podpuszczkowe, |
|  |  |  | • | śmietana. |
| **Tłuszcze** | •  •  • | masło(w ograniczonych  ilościach),  miękka margaryna (w ograniczonych ilościach), oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek (w ograniczonych ilościach). | •  • • •  • | tłuszcze zwierzęce, np.: smalec wieprzowy, łój  wołowy, słonina, twarde margaryny, masło klarowane,  tłuszcz kokosowy i palmowy, majonez, |
|  |  |  | • | „masło kokosowe”, |
|  |  |  | • | frytura smażalnicza. |
| **Desery**  **(w ograniczonych ilościach)** | • • • •  •  •  • | budyń (bez dodatku cukru), galaretka (bez dodatku cukru), kisiel (bez dodatku cukru), sałatki owocowe bez dodatku cukru,  ciasta drożdżowe  niskosłodzone,  ciasta biszkoptowe  niskosłodzone, czekolada z dużą zawartością  (>70%) kakao (w ograniczonych ilościach). | •  •  •  •  • | słodycze zawierające duże  ilości cukru i/lub tłuszczu  torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami cukierniczymi, bitą śmietaną. ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu, ciasto francuskie, wyroby czekoladopodobne. |
| **Napoje** | •  •  •  • | woda niegazowana, woda mineralna gazowana o niskiej zawartości dwutlenku węgla herbata, np.: czarna, zielona, czerwona, biała, owocowa,  napary ziołowe – słabe napary, kawa naturalna, kawa | • • • •  •  • | napoje wysokosłodzone, soki owocowe, nektary owocowe, wody smakowe z dodatkiem  cukru,  napoje energetyzujące, napoje alkoholowe. |
|  |  | zbożowa, |  |  |
|  | • | bawarka, |  |  |
|  | • | kakao naturalne (bez dodatku cukru), |  |  |
|  | • | soki warzywne, |  |  |
|  | • | kompoty (bez dodatku cukru, w ograniczonych ilościach). |  |  |
| **Przyprawy** | •  •  •  •  • | wszystkie naturalne przyprawy ziołowe i korzenne, gotowe przyprawy warzywne  (w ograniczonych ilościach),  sól (w ograniczonych  ilościach),  musztarda, keczup, chrzan (w  ograniczonych ilościach),  sos sojowy, przyprawa uniwersalna w płynie (w ograniczonych ilościach). | •  •  • | kostki rosołowe i esencje bulionowe,  gotowe bazy do zup i sosów, gotowe sosy sałatkowe i dressingi. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Nazwa diety** | **DIETA BOGATOBIAŁKOWA (9)** |
| **Zastosowanie** | Dla osób z:   * wyniszczeniem organizmu, * silnymi/rozległymi oparzeniami, * rozległymi zranieniami, * w chorobach nowotworowych, * wyrównaną marskością wątroby, * przewlekłym aktywnym zapaleniem wątroby, * zespołem nerczycowym, * przewlekłą niewydolnością krążenia, * chorobą Cushinga, * nadczynnością tarczycy, * chorobami przebiegającymi z długotrwałą, wysoką gorączką. |
| **Zalecenia dietetyczne** | * jest modyfikacją diety lekkostrawnej, w której zawartość białka wynosi 1,5-2,0 g/kg masy ciała lub 100-130 g białka/dobę, * wartość energetyczna i odżywcza diety dostosowywana jest do masy ciała i stanu fizjologicznego pacjenta, w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji Polski oraz wytyczne towarzystw naukowych, * w przypadku chorych bardzo wyniszczonych, gorączkujących wartość energetyczna diety powinna być wyższa, natomiast chorzy leżący, bez gorączki wymagają diety na poziomie ok. 2000 kcal, * w uzasadnionych przypadkach zalecane jest uzupełnianie diety o doustne odżywki typu Nutridrink lub wykorzystywanie do przygotowania posiłków odżywek białkowych w proszku np. Resorce Instant Protein lub Protifar, * dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, nasion roślin strączkowych oraz tłuszczów, * posiłki powinny być podawane 5 razy dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza i/lub dietetyka (I śniadanie – 25% energii, II śniadanie – 10% energii, obiad – 30% energii, podwieczorek – 15% energii, kolacja –   20% energii, zwracając uwagę na rozłożenie produktów białkowych na wszystkie posiłki),   * należy eliminować pojadanie między posiłkami, * dieta powinna być różnorodna, urozmaicona pod względem smaku,   kolorystyki, konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej,   * w każdym posiłku należy uwzględnić wodę/napój z ograniczoną   zawartością cukru,   * poza napojami uwzględnionymi w jadłospisie, pacjent powinien mieć zapewniony stały dostęp do wody pitnej – rekomendowane są dystrybutory z wodą na każdym oddziale, * dodatek warzyw lub owoców do każdego posiłku (minimum 400 g dziennie), z przewagą warzyw, przynajmniej część warzyw i owoców powinna być serwowana w postaci surowej, * mleko i przetwory mleczne, w tym napoje fermentowane lub produkty roślinne zastępujące produkty mleczne powinny być podawane co najmniej w 2 posiłkach w ciągu dnia, * każdego dnia należy podawać co najmniej 1 porcję z grupy mięso, jaja, inne roślinne zamienniki białka zwierzęcego np. na bazie glutenu pszennego, * ryby i/lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowy, * przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | w kwasy tłuszczowe nienasycone,   * tłuszcze zwierzęce np. smalec powinny być ograniczone na rzecz   tłuszczu roślinnego,   * przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone, * należy eliminować cukry proste z diety, * wskazane jest ograniczenie potraw ciężkostrawnych i wzdymających.     Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:   * jakość, * termin przydatności do spożycia, * sezonowość.     Stosowane techniki kulinarne:   * gotowanie tradycyjne lub na parze, * duszenie bez wcześniejszego obsmażania, * pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych, • grillowanie bez dodatku tłuszczu, na patelni grillowej lub grillu elektrycznym.     Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków:   * zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników * w celu zwiększenia zawartości białka w diecie, celowe jest wzbogacanie potraw w produkty bogatobiałkowe np. mleko w proszku, jaja w proszku * nie dodawać do potraw zasmażek, * ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw, * do minimum ograniczyć dodatek soli na rzecz ziół i naturalnych przypraw. | | |
| **Wartość energetyczna** | Energia (En) | K: 2000 - 2200 kcal | M: 2201-2400  kcal |
| **Wartość odżywcza** | Białko | Wartości referencyjne:  1,5-2,0 g/kg należnej masy ciała  2,0-3,0 g/kg należnej masy ciała przy silnych oparzeniach dużej powierzchni ciała | |
| 100-130 g/d, w tym ½-2/3 białko pochodzenia zwierzęcego, o dużej  wartości biologicznej | |
| Tłuszcz ogółem | Wartości referencyjne: 20-30% En | |
| 22-33 g/1000 kcal | |
| w tym nasycone kwasy tłuszczowe | Wartości referencyjne: możliwie jak najmniej, jednak nie więcej niż 10% En | |
| < 11 g/1000 kcal | |
| Węglowodany ogółem | Wartości referencyjne: 50-55% En | |
| 125-138g/1000 kcal | |
| w tym cukry proste | Wartości referencyjne: <10% En | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | < 25 g/1000 kcal |
|  | Błonnik |  |
| Sód |
| **Grupy środków spożywczych** | Produkty rekomendowane | Produkty przeciwwskazane |
| **Produkty zbożowe** | * mąka ziemniaczana, pszenna, kukurydziana, żytnia, ryżowa, * pieczywo średnioziarniste typu Graham (w ograniczonych ilościach 1-2 kromki), bez dodatku substancji słodzących, * białe pieczywo pszenne,   żytnie i mieszane, czerstwe,   * kasze: mało- i średnioziarniste: krakowska, jęczmienna wiejska, mazurska, perłowa, orkiszowa, bulgur, jaglana, manna, kukurydziana, * płatki zbożowe błyskawiczne, np.: owsiane, jęczmienne, ryżowe, żytnie, muesli bez dodatku cukru i jego zamienników np.:   syropu glukozowo-  fruktozowego,   * makarony drobne, * sago, * ryż biały, * potrawy mączne, np.: naleśniki, pierogi, kopytka, kluski (w ograniczonych ilościach). | * pieczywo razowe pszenne i   żytnie,   * pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu, chleb razowy, * rogaliki francuskie (croissanty), * produkty z mąki z wysokiego przemiału smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy, * płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe, * kasze gruboziarniste, * makarony gruboziarniste. |
| **Warzywa i przetwory warzywne** | * warzywa gotowane: marchew, szpinak, buraki, pietruszka, kalarepa, dynia, kabaczki, fasolka szparagowa, groszek zielony- najczęściej przetarty w formie zupy lub puree, róża kalafiora, róża brokuła – oprószone mąką z dodatkiem świeżego masła lub margaryny, * warzywa na surowo: sałata, cykoria, pomidor bez skóry, starta marchewka, * surówki z kapusty włoskiej i pekińskiej (w ograniczonych ilościach). | * kapusty: biała, czerwona,   kiszona, brukselka,   * warzywa cebulowe: cebula,   czosnek, por, szczypior,   * suche nasiona roślin strączkowych, * ogórek, papryka, rzodkiewki, * warzywa przyrządzane z dużą   ilością tłuszczu,   * warzywa marynowane, • warzywa grubo starte, * warzywa stare. |
| **Ziemniaki, Bataty** | • ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone. | • ziemniaki smażone (frytki, talarki). |
| **Owoce i przetwory** | • owoce jagodowe przetarte, | • wszystkie owoce niedojrzałe: |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **owocowe** | • •  •  • | owoce dojrzałe bez skórki, jabłka, wiśnie, morele, brzoskwinie, melony, owoce cytrusowe, banany, musy owocowe,  dżemy owocowe niskosłodzone (z owoców bezpestkowych w ograniczonych ilościach). | • • •  • | śliwki, gruszki, czereśnie, agrest,  owoce w syropach cukrowych, owoce kandyzowane,  przetwory owocowe  wysokosłodzone, owoce suszone. | |
| **Nasiona roślin strączkowych** |  |  | •  • | wszystkie,  produkty z nasion roślin strączkowych z dużą ilością soli. | |
| **Nasiona, pestki, orzechy** | • | zmielone pestki słonecznika, dyni, sezam, siemię lniane. | •  • | wszystkie orzechy,  „masło orzechowe”, solone. | |
| **Mięso i przetwory mięsne** | •  •  •  • | z małą zawartością tłuszczu, np.: drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np.: polędwica, schab, szynka,  chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych, pieczone pasztety z chudego mięsa, galaretki drobiowe. | •  •  •  •  •  • | z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina,  baranina,  mięsa peklowane oraz z dużą  zawartością soli,  mięsa smażone i duszone w  tradycyjny sposób,  tłuste wędliny, np.: baleron, boczek, kiełbasy, parówki, mielonki,  mortadele, pasztety, | |
|  |  |  | • | wędliny | podrobowe |
|  |  |  |  | (pasztetowa, salceson), | wątrobianka, |
|  |  |  | • | mięsa surowe np. tatar, | |
|  |  |  | • | konserwy mięsne. | |
| **Ryby i przetwory rybne** | •  • | wszystkie chude ryby  morskie i słodkowodne, ryby tłuste – w ograniczonej ilości, jeśli są dobrze tolerowane. | • • •  • | ryby surowe, ryby w occie,  ryby smażone na dużej ilości  tłuszczu, ryby wędzone, | |
|  |  |  | • | konserwy rybne. | |
| **Jaja i potrawy z jaj** | • •  • | gotowane na miękko, jaja sadzone i jajecznica na parze, jaja w potrawach np. makaronie. | • •  • | jaja gotowane na twardo, jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu,  jaja smażone na tłuszczu, słoninie, skwarkach, tłustej wędlinie. | |
| **Mleko i produkty mleczne** | •  •  • | mleko i sery twarogowe  chude lub półtłuste,  serek naturalny homogenizowany,  napoje mleczne  fermentowane, bez dodatku cukru (kefir, jogurt). | * • • * •   • | mleko i sery twarogowe tłuste, mleko skondensowane, jogurty i desery mleczne z dodatkiem cukru,  tłuste sery dojrzewające, Feta, serki typu „Fromage”, | |
|  |  |  | • | śmietana. | |
| **Tłuszcze** | •  • | masło (w ograniczonych  ilościach), miękka margaryna, | •  • | tłuszcze zwierzęce, np.: smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina, twarde margaryny, | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | •  • | oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek, majonez (w ograniczonych ilościach). | • • •  • | masło klarowane,  tłuszcz kokosowy i palmowy,  „masło kokosowe”, frytura smażalnicza. |
| **Desery**  **(w ograniczonych ilościach)** | •  •  •  • • •  •  •  • | kisiele, kompoty, musy, galaretki – z owoców dozwolonych,  galaretki, kisiele, kremy, budynie z mleka,  owoce w galaretce lub kremie, biszkopty,  czerstwe ciasto drożdżowe,  budyń (bez dodatku cukru  lub z małą ilością cukru), galaretka (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), sałatki owocowe z owoców dozwolonych bez dodatku cukru. | •  •  •  • •  •  • | słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu,  torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami cukierniczymi, bitą śmietaną,  ciasta kruche z dużą ilością  tłuszczu, ciasto francuskie,  ciasta z dodatkiem proszku do pieczenia, czekolada, wyroby czekoladopodobne. |
| **Napoje** | •  •  • • •  • | woda niegazowana, woda mineralna niegazowana,  słabe napary herbat,  napary ziołowe – słabe  napary, kawa zbożowa, bawarka,  soki warzywne,  soki owocowe (w  ograniczonych ilościach), kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru). | * • • * • •   • | napoje wysokosłodzone, nektary owocowe, wody smakowe z dodatkiem cukru, napoje energetyzujące, napoje alkoholowe, kawa naturalna, kakao. |
| **Przyprawy** | •  •  •  • | łagodne naturalne przyprawy ziołowe i korzenne np. cynamon, wanilia, koper, kminek, anyżek, pietruszka, kwasek cytrynowy, sok z  cytryny,  gotowe przyprawy warzywne (w ograniczonych  ilościach),  sól (w ograniczonych  ilościach),  chrzan i ćwikła na kwasku cytrynowym (w ograniczonych ilościach). | •   * • * • • • •   • | kostki rosołowe i esencje bulionowe,  gotowe bazy do zup i sosów,  gotowe sosy sałatkowe i dressingi, musztarda, keczup, ocet,  chrzan i ćwikła na occie, sos sojowy,  przyprawa uniwersalna w płynie, przyprawy ostre. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Nazwa diety** | **DIETA NISKOBIAŁKOWA (10)** |
| **Zastosowanie** | Dla osób:   * z niewydolnością nerek, * z niewydolnością wątroby, * w schorzeniach trzustki, pęcherzyka żółciowego i dróg żółciowych, * w fenyloketonurii. |
| **Zalecenia dietetyczne** | * dieta niskobiałkowa jest modyfikacją diety podstawowej, * podstawą diety jest kontrola zawartości białka, sodu, fosforu oraz potasu - dopuszczalna ilość tych składników jest uzależniona od stopnia upośledzenia czynności nerek, * ilość białka musi być ustalana indywidualnie (powinna być ograniczana w stopniu zależnym od tolerancji tego składnika przez organizm chorego, należy uwzględnić zmiany w trakcie trwania choroby), * białko dostarczane z dietą musi być pełnowartościowe (pochodzenia zwierzęcego) i powinno stanowić 75% ogólnej ilości białka spożywanego w ciągu dnia, * wartość energetyczna i odżywcza diety dostosowywana jest do masy ciała i stanu fizjologicznego pacjenta, w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji Polski oraz wytyczne towarzystw naukowych, ewentualnie: 25-35 kcal/kg NMC (należnej masy ciała) w zależności od wieku i aktywności fizycznej, * dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, nasion roślin strączkowych oraz tłuszczów, * produkty będące źródłem białka powinny być spożywane równocześnie z produktami bogatymi w węglowodany, aby organizm mógł wykorzystać białko do syntezy tkankowej, a nie jako materiał energetyczny, * u pacjentów na diecie niskobiałkowej należy kontrolować ilość spożywanych płynów, * należy zmniejszyć podaż warzyw i owoców ze względu na zawartość w nich dużej ilości potasu i wody, * w przypadku hiperkaliemii można stosować metodę podwójnego gotowania ziemniaków i warzyw, * temperatura posiłków powinna być umiarkowana, * posiłki powinny być podawane 4-5 razy dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza i/lub dietetyka, * należy eliminować pojadanie między posiłkami, * dieta powinna być różnorodna i urozmaicona pod względem kolorystyki, konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej, * ilość spożywanego mleka i przetworów mlecznych powinna być uzależniona od stężenia białka, fosforu i wapnia w surowicy krwi, * każdego dnia należy podawać co najmniej 1 porcję z grupy mięso, jaja, * ryby i/lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym, * tłuszcze zwierzęce (np. smalec) powinny być ograniczone na rzecz tłuszczu roślinnego, * przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone, * należy eliminować sól i cukry proste z diety.     Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:   * jakość, |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | * termin przydatności do spożycia, • sezonowość.     Stosowane techniki kulinarne:   * gotowanie tradycyjne lub na parze, * duszenie bez wcześniejszego obsmażania, * pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych.     Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków:   * zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników, * ograniczyć zabielanie zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami np. mleczkiem kokosowym, * nie dodawać do potraw zasmażek, * ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw, * do minimum ograniczyć dodatek soli na rzecz ziół i naturalnych przypraw. | | |
| **Wartość energetyczna** | Energia (En) | K: 2000 - 2200 kcal | M: 2201-2400  kcal |
| **Wartość odżywcza** | Białko | Wartości referencyjne: 15-25% En  0,8-1,0 g/kg m.c./d  gdy eGFR <60 wówczas ilość białka  0,6-0,7 g/kg m.c/d  ok. 75% białka pełnowartościowego  (pochodzenia zwierzęcego) | |
| Tłuszcz ogółem | Wartości referencyjne: 25-35% En | |
| 27,8-38,9 g/1000 kcal | |
| w tym nasycone kwasy tłuszczowe | Wartości referencyjne: możliwie jak najmniej, jednak nie więcej niż 7% En | |
| 7,8 g/1000 kcal | |
| Węglowodany ogółem | Wartości referencyjne: 50-60% En | |
| 125 -150 g/1000 kcal | |
| w tym cukry proste | Wartości referencyjne: <10% En | |
| < 25 g/1000 kcal | |
| Błonnik | 15g/1000 kcal | |
| Sód | 2000- 2500 mg/dobę | |
| **Grupy środków spożywczych** | Produkty rekomendowane | Produkty przeciwwskazane | |
| **Produkty zbożowe** | * mąki niskobiałkowe, bezbiałkowe, * skrobia pszenna, ryżowa, ziemniaczana, kukurydziana, * pieczywo bezbiałkowe, niskobiałkowe, jasne pieczywo, chleb pytlowy , * kasze średnio i drobnoziarniste, np.: manna, kukurydziana, jęczmienna | * tradycyjne mąki w tym   pełnoziarniste,   * zwykłe pieczywo, pieczywo   pełnoziarniste, chleb razowy,   * pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu, * pieczywo cukiernicze i   półcukiernicze,   * produkty z mąki z wysokiego | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | •  •  •  •  • | (perłowa, mazurska, wiejska), orkiszowa, jaglana, krakowska (w ograniczonych ilościach), płatki naturalne błyskawiczne np.: gryczane, jęczmienne, żytnie, ryżowe (w ograniczonych ilościach),  makarony bezbiałkowe,  niskobiałkowe,  ryż (w ograniczonych  ilościach),  potrawy mączne, np.: pierogi, kopytka, kluski, bez okrasy (z mąki nisko- bądź bezbiałkowej w ograniczonych ilościach), suchary niskobiałkowe. | przemiału smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy,   * kasze gruboziarniste, np.:   gryczana, pęczak,   * płatki owsiane, kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe, * makarony tradycyjne, * potrawy mączne np.: naleśniki, * otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe. |
| **Warzywa i przetwory warzywne** | •  •  • | warzywa świeże, mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, pieczone (z  wykluczeniem przeciwskazanych), gotowany kalafior, brokuł - bez łodygi (w ograniczonych  ilościach), pomidor bez skóry. | * warzywa kapustne: kapusta,   brukselka, rzodkiewka, rzepa,   * warzywa cebulowe podawane na surowo oraz smażone: cebula, por, czosnek, * warzywa przetworzone tj. warzywa konserwowe, solone, marynowane, kiszonki w tym kiszona kapusta, kiszone ogórki, * warzywa smażone lub przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, * surówki z dodatkiem śmietany. |
| **Ziemniaki, Bataty** | • | ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone. | • ziemniaki smażone (frytki, talarki). |
| **Owoce i przetwory owocowe** | •  •  • | owoce dojrzałe świeże i mrożone (jagodowe, cytrusowe, jabłka, morele, brzoskwinie, winogrona, wiśnie, melon, kiwi), przeciery i musy owocowe z niską zawartością lub bez dodatku cukru,  dżemy owocowe niskosłodzone (w ograniczonych ilościach). | * owoce niedojrzałe, * owoce ciężkostrawne   (czereśnie, gruszki, śliwki),   * owoce w syropach cukrowych, * owoce kandyzowane, * przetwory owocowe wysokosłodzone, * owoce suszone, * owoce marynowane. |
| **Nasiona roślin strączkowych** |  |  | • wszystkie nasiona roślin strączkowych. |
| **Nasiona, pestki, orzechy** | • | mielone nasiona, np. siemię lniane, dynia (w ograniczanych ilościach). | * całe nasiona, pestki, orzechy, migdały, * pestki słonecznika, * „masło orzechowe”, * wiórki kokosowe. |
| **Mięso i przetwory mięsne** | • | z małą zawartością tłuszczu, np.: drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, | • z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i  wieprzowina, baranina, |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np.: polędwica, schab, szynka (w ograniczonych ilościach),  • chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych (w ograniczonych ilościach). | | •  •  •  • | mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli,  mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu,  tłuste wędliny, np.: baleron, boczek, kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele, |
|  |  | | • | pasztety, |
|  |  | | • | wędliny podrobowe  (pasztetowa, wątrobianka,  salceson), |
|  |  | | • | mięsa surowe np. tatar. |
| **Ryby i przetwory rybne**  **(w ograniczonych ilościach)** | • wszystkie ryby morskie i słodkowodne (gotowane, pieczone, duszone bez obsmażania). | | • • •  • | ryby surowe, ryby smażone, ryby wędzone, konserwy rybne. |
| **Jaja i potrawy z jaj**  **(w ograniczonych ilościach)** | * gotowane na miękko, * jaja sadzone na parze, * jako dodatek do potraw. | | • •  • | gotowane na twardo, jaja przyrządzane z dużą  ilością tłuszczu,  jajecznica, jaja sadzone, omlety, kotlety jajeczne smażone tłuszczu. |
| **Mleko i produkty mleczne**  **(w ograniczonych ilościach)** | * mleko i sery twarogowe, * niskotłuszczowe napoje mleczne naturalne fermentowane, bez dodatku cukru. | | • •  •  • | mleko skondensowane,  jogurty, napoje i desery mleczne - z dodatkiem cukru,  wysokotłuszczowe napoje mleczne fermentowane, sery podpuszczkowe, |
|  |  | | • | tłuste sery podpuszczkowe, |
|  |  | | • | śmietana. |
| **Tłuszcze** | * masło (w ograniczonych   ilościach),   * miękka margaryna, * oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek. | | •  • •  • | tłuszcze zwierzęce, np.:  smalec, słonina, łój, twarde margaryny, masło klarowane, majonez, |
|  |  | | • | tłuszcz kokosowy i palmowy, |
|  |  | | • | „masło kokosowe”, |
|  |  | | • | frytura smażalnicza. |
| **Desery (w ograniczonych ilościach)** | * budyń (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), * galaretka (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), * kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), * miód, * sałatki owocowe z dozwolonych owoców (bez   dodatku cukru),   * ciastka ze skrobi. | | •  •  •  •  • | słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu,  torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami, bitą śmietaną,  ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu i cukru, ciasto francuskie,  czekolada i wyroby czekoladopodobne. |
| **Napoje** | * woda niegazowana, * słabe napary herbat, np.: | | •  • | woda gazowana, napoje gazowane, |
|  | * • * • •   • | czarna, zielona, czerwona, biała,  napary owocowe,  kawa zbożowa (w  ograniczonych ilościach), bawarka,  soki warzywne,  soki owocowe (w ograniczonych ilościach), kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru). | * • • * • •   • | napoje wysokosłodzone, nektary owocowe, wody smakowe z dodatkiem  cukru,  mocne napary kawy i herbaty, kakao, napoje energetyzujące, napoje alkoholowe. |
| **Przyprawy** | •  •  • | łagodne naturalne przyprawy ziołowe i korzenne np.: liść laurowy, ziele angielskie, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazylia, oregano, tymianek, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziołowy, goździki, cynamon (w  ograniczonych ilościach), gotowe przyprawy warzywne  (w ograniczonych ilościach), sól i cukier (w ograniczonych ilościach). | •  •   * • * •   • | ostre przyprawy np.: czarny pieprz, pieprz cayenne, ostra papryka, papryka chili, kostki rosołowe i esencje bulionowe,  gotowe bazy do zup i sosów,  gotowe sosy sałatkowe i  dressingi,  musztarda, keczup, ocet,  sos sojowy, przyprawa  uniwersalna w płynie, pikle. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Nazwa diety** | **DIETA ELIMINACYJNA (11)** |
| **Zastosowanie** | Dla osób: • ze zdiagnozowaną nietolerancją lub alergią na dany składnik,   * u których względy medyczne wykluczają wybrane produkty/grupy produktów, * których religia lub światopogląd wyklucza spożycie określonych produktów. |
| **Zalecenia dietetyczne** | * dieta eliminacyjna jest modyfikacją diety podstawowej, * wartość energetyczna i odżywcza diety dostosowywana jest do masy ciała i stanu fizjologicznego pacjenta, w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji Polski oraz wytyczne towarzystw naukowych, * dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, nasion roślin strączkowych oraz tłuszczów, * dieta eliminacyjna powinna opierać się na spożyciu produktów i potraw świeżych, o zmniejszonej ilości nierozpuszczalnej w wodzie frakcji błonnika pokarmowego, z wykluczeniem potraw wzdymających i ciężkostrawnych, * temperatura posiłków powinna być umiarkowana, * posiłki powinny być podawane 3-5 razy dziennie zgodnie z   zaleceniami lekarza i/lub dietetyka,   * należy eliminować pojadanie między posiłkami, * dieta powinna być różnorodna, urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej * w każdym posiłku należy uwzględnić wodę/napój z ograniczoną zawartością cukrów, * poza napojami uwzględnionymi w jadłospisie, pacjent powinien mieć zapewniony stały dostęp do wody pitnej – rekomendowane są dystrybutory z wodą na każdym oddziale, * należy zapewnić dodatek dozwolonych warzyw lub owoców do każdego posiłku (minimum 400 g dziennie z przewagą warzyw), przynajmniej część warzyw i owoców powinna być podawana w   postaci surowej,   * mleko i przetwory mleczne w tym napoje fermentowane lub produkty roślinne zastępujące produkty mleczne powinny być podawane co najmniej w 2 posiłkach w ciągu dnia, * każdego dnia należy podawać co najmniej 1 porcję z grupy mięso, jaja, roślinne zamienniki białka zwierzęcego, * ryby i/lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym, * tłuszcze zwierzęce (np. smalec) powinny być ograniczone na rzecz tłuszczu roślinnego, * przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone, * należy eliminować sól i cukry proste z diety.       Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:   * jakość, * termin przydatności do spożycia, • sezonowość. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Stosowane techniki kulinarne:   * gotowanie tradycyjne lub na parze, * duszenie bez wcześniejszego obsmażania, * pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych.     Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków:   * zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników, * wykluczyć zabielanie zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami np. mleczkiem kokosowym, * wykluczyć dodatek do potraw zasmażek, * ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw, * do minimum ograniczyć dodatek soli na rzecz ziół i naturalnych przypraw. | | |
| **Wartość energetyczna** | Energia (En) | K: 2000 - 2200 kcal | M: 2201-2400  kcal |
| **Wartość odżywcza** | Białko | Wartości referencyjne: 10-20% En | |
| 25-50 g/1000 kcal | |
| Tłuszcz ogółem | Wartości referencyjne: 20-30% En | |
| 22-33 g/1000 kcal | |
| w tym nasycone kwasy tłuszczowe | Wartości referencyjne: możliwie jak najmniej, jednak nie więcej niż 10% En | |
| < 11 g/1000 kcal | |
| Węglowodany ogółem | Wartości referencyjne: 45-65% En | |
| 113–163 g/1000 kcal | |
| w tym cukry proste | Wartości referencyjne: <10% En | |
| < 25 g/1000 kcal | |
| Błonnik |  | |
| Sód |
| **Wykluczony składnik/produkt** | Produkty przeciwwskazane | Zamienniki produktów przeciwskazanych | |
| **GLUTEN**    **Zastosowanie:**   * **celiakia** * **choroba trzewna** * **nietolerancja glutenu** * **inne diety wymagające wykluczenia glutenu** | * żyto, pszenica, jęczmień,   owies,   * wszystkie produkty, które zawierają ww. zboża np. pieczywo, maca, płatki owsiane, pszenne, jęczmienne, żytnie, musli, kasze: manna, jęczmienna, makarony w tym kus-kus, otręby, kiełki, zarodki, wędliny, sosy, zupy w proszku, kawa zbożowa, kakao owsiane, * zagęszczacze na bazie skrobi pszennej w jogurtach lub bulionach. | * dozwolone są produkty powstałe z roślin, które w swojej naturze nie zawierają glutenu, * mąki: ryżowa, sojowa, gryczana, kukurydziana, z prosa, komosy ryżowej, amarantusa, * kasze i makarony z ww. zbóż, * tapioka, * sago, * orzechy, sezam, ciecierzyca, siemię lniane, ziarna słonecznika, * wafle ryżowe, chrupki kukurydziane. | |
| **BIAŁKA MLEKA/LAKTOZA** | • mleko krowie, kozie, owcze, | • napoje roślinne fortyfikowane | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Zastosowanie:**   * **nietolerancja mleka krowiego** * **nietolerancja laktozy** • **alergia na białko mleka** | •  •  • •  •  • | mleko w proszku, mleko  zagęszczone,  sery żółte, białe, śmietana, maślanka, serwatka, jogurty,  kefir, mleko zsiadłe, masło,  produkty zawierające kazeinę, laktoalbuminę, laktoglobulinę,  mięso wołowe, cielęcina. | • •  •  • | (wzbogacane wapniem): sojowe, orzechowe, migdałowe, ryżowe, mięso, ryby, jaja,  nasiona roślin strączkowych – grochu, fasoli, bobu,  ciecierzycy i soi,  pestki roślin takich jak dynia, mak i słonecznik, szpinak, marchew, ziemniaki i pomidory. |
| **BIAŁKA JAJA**    **Zastosowanie:** • **alergia na białko**  **jaj** | •  •  •  •  •  • | jaja kurze, przepiórcze, perlicze, indycze oraz kacze,  makaron jajeczny, drożdżówki, rogale, bułeczki, produkty zawierające jaja w składzie,  przetwory warzywne z  dodatkiem jaj, przetwory mięsne, rybne z dodatkiem jaj np. pulpety, klopsy,  ciasta, ciastka, lody, inne desery zawierające jaja, wszystkie produkty i potrawy zawierające jaja w proszku. | •  •  •  •  • | wszelkie pieczywo bez jaj w recepturze, kasze, płatki owsiane, mąki, makaron  bezjajeczny,  warzywa szczególnie zawierające duże ilości żelaza, np. natka pietruszki, burak, szpinak, jarmuż, brokuły, fasolka szparagowa, mięso chude: drób, schab, szynka, wołowina, cielęcina, ryby, budynie, kisiele, galaretki bez jaj. |
| **DIETA WEGETARIAŃSKA**    **Zastosowanie:**  • **dla osób nie spożywających**  **mięsa i jego**  **przetworów** | * • • • • • • • • * • • •   • | wszystkie gatunki mięs, wędliny, pasztety, wyroby podrobowe, podroby,  pyzy i pierogi z mięsem, budynie mięsne, konserwy mięsne,  rosoły i zupy na wywarach mięsnych, krokiety, fasolka po bretońsku, gulasz,  bigos z mięsem/kiełbasą, smalec, słonina, boczek. | • • •  •  •  • | jaja, nabiał, nasiona roślin strączkowych: groch, soja, fasola, bób, soczewica, napoje roślinne fortyfikowane  (wzbogacane wapniem): sojowe, orzechowe, migdałowe, ryżowe (w ograniczonych ilościach),  kiełki nasion np. brokułu, lucerny, rzodkiewki, słonecznika, pszenicy,  rzeżuchy,  zupy i sosy na wywarach warzywnych, |
|  |  |  | • | risotto/kaszotto z warzywami, grzybami i orzechami, |
|  |  |  | • | kotlety sojowe, z soczewicy i fasoli, |
|  |  |  | • | knedle owocowe, |
|  |  |  | • | pierogi leniwe,, |
|  |  |  | • | łazanki z kapustą i grzybami, |
|  |  |  | • | oleje, oliwa. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nazwa diety** |  | **DIETA PAPKOWATA (12)** |
| **Zastosowanie** | Dla osób:  •  • | z chorobami jamy ustnej, przełyku (zapalenia przełyku, rak przełyku, zwężenia przełyku, żylaki przełyku), z utrudnionym gryzieniem i połykaniem, |
|  | • | w niektórych chorobach przebiegających z gorączką, |
|  | • | po niektórych zabiegach chirurgicznych według wskazań lekarza. |
| **Zalecenia dietetyczne** | •  •  •  •  •  •  • •  • | dieta papkowata jest modyfikacją diety łatwostrawnej, modyfikacja polega na zmianie konsystencji produktów i potraw, które podawane są w formie papkowatej,  wartość energetyczna i odżywcza diety dostosowywana jest do masy ciała i stanu fizjologicznego pacjenta, w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji Polski oraz wytyczne towarzystw naukowych, dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i  ryb i tłuszczów,  dieta papkowata powinna opierać się na spożyciu produktów i potraw świeżych, o zmniejszonej ilości nierozpuszczalnej w wodzie frakcji błonnika pokarmowego, z wykluczeniem potraw wzdymających i ciężkostrawnych,  produkty i potrawy należy podawać w formie papkowatej, która nie wymaga gryzienia,  wyklucza się produkty czy potrawy, które mogłyby drażnić zmieniony chorobowo przełyk lub jamę ustną (kwaśne, pikantne, słone), temperatura posiłków powinna być umiarkowana,  posiłki powinny być podawane 3-5 razy dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza i/lub dietetyka, w regularnych odstępach czasu, nieobfite, należy eliminować pojadanie między posiłkami, |
|  | • | dieta powinna być różnorodna, urozmaicona pod względem smaku i kolorystyki, |
|  | • | w każdym posiłku należy uwzględnić wodę/napój z ograniczoną zawartością cukrów, |
|  | • | poza napojami uwzględnionymi w jadłospisie, pacjent powinien mieć zapewniony stały dostęp do wody pitnej – rekomendowane są dystrybutory z wodą na każdym oddziale, |
|  | • | dodatek dozwolonych warzyw lub owoców do każdego posiłku (minimum 400 g dziennie), z przewagą warzyw, |
|  | • | mleko i przetwory mleczne, w tym napoje fermentowane lub produkty roślinne zastępujące produkty mleczne powinny być spożywane co najmniej w 2 posiłkach w ciągu dnia, |
|  | • | każdego dnia należy podawać co najmniej 1 porcję z grupy mięso, jaja, roślinne zamienniki białka zwierzęcego, |
|  | • | ryby i/lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowy, |
|  | • | przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone, |
|  | • | tłuszcze zwierzęce np. smalec powinny być ograniczone na rzecz tłuszczu roślinnego, |
|  | • | przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone, |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | * należy eliminować cukry proste z diety, * wskazane jest ograniczenie potraw ciężkostrawnych i wzdymających.     Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:   * jakość, * termin przydatności do spożycia, * sezonowość.     Stosowane techniki kulinarne:   * gotowanie tradycyjne lub na parze, * duszenie bez wcześniejszego obsmażania, * pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych.     Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków:   * zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników, * potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników, * ugotowane danie powinno być ostudzone, następnie zmiksowane, doprowadzone do odpowiedniej papkowatej konsystencji i podane pacjentowi, * w przypadku dania zbyt gęstego należy dodać przegotowaną wodę, * do zagęszczania potraw zaleca się stosowanie zawiesiny z mąki, kaszy manny, płatków ryżowych lub ryżu oraz mleka lub wody, * w diecie papkowatej szczególne zastosowanie mają zupy przecierane, zupy kremy, owoce w postaci przecierów lub soków, warzywa gotowane, duszone i rozdrobnione, * pieczywo przed zmiksowaniem powinno zostać namoczone w wodzie,   mleku lub zupie,   * kasze powinny być podane w formie kleiku, * sery, jaja, mięsa, warzywa, ziemniaki podawać zmiksowane z mlekiem, wodą lub z zupą, * zasadne może być stosowanie środków spożywczych specjalnego przeznaczenia medycznego, * wykluczyć zabielanie zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami np. mleczkiem kokosowym, * wykluczyć dodatek zasmażek do potraw, * ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw, * ograniczyć do minimum lub wykluczyć dodatek soli na rzecz naturalnych ziół i przypraw. | | |
| **Wartość energetyczna** | Energia (En) | K: 2000 - 2200 kcal | M: 2201-2400  kcal |
| **Wartość odżywcza** | Białko | Wartości referencyjne: 10-20% En | |
| 25-50 g/1000 kcal | |
| Tłuszcz ogółem | Wartości referencyjne: 20-30% En | |
| 22-33 g/1000 kcal | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | w tym nasycone kwasy tłuszczowe |  |
| < 11 g/1000 kcal |
|  | Węglowodany ogółem | Wartości referencyjne: 45-65% En |
| 113–163 g/1000 kcal |
| w tym cukry proste | Wartości referencyjne: <10% En |
|  | < 25 g/1000 kcal |
|  | Błonnik | 15g/1000 kcal |
| Sód | ≤ 2000mg/dobę |
| **Grupy środków spożywczych** | Produkty rekomendowane | Produkty przeciwwskazane |
| **Produkty zbożowe** | * wszystkie mąki średniego i   niskiego przemiału,   * mąka pszenna, żytnia, ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa, * namoczone białe pieczywo   pszenne, żytnie i mieszane,   * kasze średnio i drobnoziarniste, np.: manna, kukurydziana, jęczmienna (mazurska, wiejska), orkiszowa, jaglana, krakowska, * płatki naturalne błyskawiczne np.: owsiane, gryczane,   jęczmienne, żytnie, ryżowe,   * makarony drobne, * ryż biały, * namoczone suchary. | * wszystkie mąki pełnoziarniste, * pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu, * pieczywo pełnoziarniste, * pieczywo cukiernicze i   półcukiernicze,   * produkty z mąki z wysokiego przemiału smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy, * kasze gruboziarniste, np.:   gryczana, pęczak,   * płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe,   czekoladowe, miodowe,   * makarony grube i   pełnoziarniste,   * ryż brązowy, ryż czerwony, * naleśniki, * otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe. |
| **Warzywa i przetwory warzywne** | * rozdrobnione (np. przetarte, zmiksowane) warzywa świeże, mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, pieczone (z wykluczeniem przeciwskazanych), * pomidor bez skóry. | * warzywa nierozdrobnione, w postaci wymagającej gryzienia * warzywa kapustne: kapusta, brukselka, kalafior, brokuł, rzodkiewka, rzepa; * warzywa cebulowe podawane na surowo oraz smażone: cebula, por, czosnek, szczypior, * ogórki, papryka, kukurydza, * warzywa przetworzone tj. warzywa konserwowe, warzywa smażone lub przyrządzane z   dużą ilością tłuszczu,   * kiszona kapusta, * surówki z dodatkiem śmietany. |
| **Ziemniaki, Bataty** | • ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone. | • ziemniaki smażone (frytki, talarki). |
| **Owoce i przetwory owocowe** | • dojrzałe rozdrobnione (bez  skórki i pestek), | • owoce nierozdrobnione, wymagające gryzienia, |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | •  • | przeciery i musy owocowe z niską zawartością lub bez  dodatku cukru,  owoce drobnopestkowe, np.: porzeczka, agrest, maliny, jagoda, truskawki (wyłącznie pozbawione pestek, przetarte przez sito). | * owoce niedojrzałe, * owoce ciężkostrawne   (czereśnie, gruszki, śliwki),   * owoce w syropach cukrowych, * owoce kandyzowane, * przetwory owocowe wysokosłodzone, * owoce suszone. | |
| **Nasiona roślin strączkowych** | • | produkty z nasion roślin strączkowych: niesłodzone napoje roślinne, tofu naturalne, jeśli dobrze tolerowane. | • pozostałe nasiona roślin strączkowych. | |
| **Nasiona, pestki, orzechy** | • | mielone nasiona, np. siemię lniane, słonecznik, dynia (w ograniczanych ilościach). | * całe nasiona, pestki, orzechy, • „masło orzechowe”, * wiórki kokosowe. | |
| **Mięso i przetwory mięsne** | •  •  • | rozdrobnione (zmiksowane), z małą zawartością tłuszczu, np.: drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np.:  polędwica, schab, szynka, rozdrobnione (zmiksowane) chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych, rozdrobnione (zmiksowane) chude gatunki kiełbas. | * z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina, * mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli, * mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu, • tłuste wędliny, np.: baleron, boczek, * tłuste i niskogatunkowe kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele, * pasztety, * wędliny podrobowe | |
|  |  |  | (pasztetowa, salceson),  • mięsa surowe np. t | wątrobianka,  atar. |
| **Ryby i przetwory rybne** | • | wszystkie ryby morskie i słodkowodne rozdrobnione (zmiksowane). | * ryby surowe, * ryby smażone na dużej ilości tłuszczu, * ryby wędzone, * konserwy rybne w oleju. | |
| **Jaja i potrawy z jaj** | • | gotowane na miękko rozdrobnione. | * gotowane na twardo, * jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, * jajecznica, jaja sadzone, omlety, kotlety jajeczne smażone tłuszczu. | |
| **Mleko i produkty mleczne** | •  • | mleko i sery twarogowe chude lub półtłuste,  niskotłuszczowe napoje mleczne fermentowane, bez dodatku cukru kefir, jogurt). | * mleko i sery twarogowe tłuste, * mleko skondensowane, * jogurty, napoje i desery mleczne z dodatkiem cukru, * wysokotłuszczowe napoje mleczne fermentowane, * sery podpuszczkowe, * śmietana. | |
| **Tłuszcze** | •  • | masło (w ograniczonych  ilościach), miękka margaryna, | * tłuszcze zwierzęce, np.: smalec, słonina, łój, * twarde margaryny, | |
|  | • | oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek. | * masło klarowane, * majonez, * tłuszcz kokosowy i palmowy, * „masło kokosowe”, * frytura smażalnicza. | |
| **Desery (w ograniczonych ilościach)** | •  •  •  • | budyń (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru),  kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), namoczone ciasta drożdżowe, niskosłodzone.  namoczone biszkoptowe, niskosłodzone (bez dodatku proszku do pieczenia). | * słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu, * torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami, bitą śmietaną, * ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu i cukru, * ciasto francuskie, * czekolada i wyroby czekoladopodobne. | |
| **Napoje** | * • * • * •   •  •  • | woda niegazowana, słabe napary herbat, np.: czarna, zielona, czerwona, biała napary owocowe,  kawa zbożowa (w  ograniczonych ilościach), bawarka, kakao naturalne (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), soki warzywne,  soki owocowe (w  ograniczonych ilościach), kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru). | * woda gazowana, * napoje gazowane, * napoje wysokosłodzone, * nektary owocowe, * wody smakowe z dodatkiem cukru, * mocne napary kawy i herbaty, * napoje energetyzujące, * napoje alkoholowe. | |
| **Przyprawy** | •  •  • | łagodne naturalne przyprawy ziołowe i korzenne np.: liść laurowy, ziele angielskie, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazylia, oregano, tymianek, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziołowy, goździki, cynamon (w ograniczonych  ilościach),  gotowe przyprawy warzywne  (w ograniczonych ilościach), sól i cukier (w ograniczonych ilościach). | * ostre przyprawy np.: czarny pieprz, pieprz cayenne, ostra papryka, papryka chili, * kostki rosołowe i esencje bulionowe, * gotowe bazy do zup i sosów, * gotowe sosy sałatkowe i dressingi, * musztarda, keczup, ocet, * sos sojowy, przyprawa uniwersalna w płynie. | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nazwa diety** | **DIETA PŁYNNA (13)** | |
| **Zastosowanie** | Dla osób:   * według wskazań lekarza, * z chorobami jamy ustnej i przełyku, * u chorych nieprzytomnych, * które nie tolerują pożywienia (nudności, wymioty, brak łaknienia, | |
|  |  | biegunka. |
| **Zalecenia dietetyczne** | •  •  •  • | dieta płynna ma na celu złagodzenie pragnienia i dostarczenie niezbędnej ilości płynów,  w diecie płynnej nie bierze się pod uwagę wartości odżywczej i energetycznej,  choremu podaje się głównie płyny obojętne tj. woda przegotowana lub mineralna niegazowana, napar rumianku, słaba herbata,  w skład diety płynnej może wchodzić również odtłuszczony rosół, bardzo rozcieńczony kleik, zaleca się również podawanie płynnej pozostałości po odcedzeniu kaszy, ryżu lub płatków, |
|  | • | dozwolone są również klarowne soki owocowe, |
|  | • | w początkowej fazie diety płynnej zaleca się podawać jednorazowo 30-60 ml płynów w odstępach 1 godziny, |
|  | • | dietę płynną stosuje się zazwyczaj do dwóch dni, jeśli po tym czasie, o ile obserwuje się poprawę stanu zdrowia, dietę można rozszerzyć poprzez dodanie jajka do kleiku lub żelatyny do soku owocowego, |
|  | • | w przypadku zaburzeń elektrolitowych wskazane jest podawanie doustnych płynów nawadniających. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Nazwa diety** | **DIETA PŁYNNA WZMOCNIONA (14)** |
| **Zastosowanie** | Dla osób:   * w ostrych nieżytach żołądkowo-jelitowych, * po krwawieniach z przewodu pokarmowego, * w okres rekonwalescencji po niektórych zabiegach operacyjnych, zwłaszcza przewodu pokarmowego, * z chorobami jamy ustnej i przełyku, * z trudnościami w połykaniu, * z brakami w uzębieniu, * z niektórymi chorobami zakaźnymi. |
| **\alecenia dietetyczne** | * dieta płynna wzmocniona jest modyfikacją diety łatwostrawnej, * główna modyfikacja, poza płynną konsystencją, opiera się na znacznym ograniczeniu ilości błonnika pokarmowego, * dieta płynna wzmocniona, w odróżnieniu od diety płynnej dostarcza wystarczającą ilość energii i składników odżywczych do pokrycia pełnego zapotrzebowania organizmu, * wartość energetyczna i odżywcza diety dostosowywana jest do masy ciała i stanu fizjologicznego pacjenta, w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji Polski oraz wytyczne towarzystw naukowych, * dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem * pokarmy stałe po rozdrobnieniu, powinny być odpowiednio rozcieńczone w celu nadania posiłkom konsystencji płynnej, * dieta spożywana jest drogą doustną, a gdy żywienie doustne jest niemożliwe, pożywienie podawane jest przez sondę * temperatura posiłków powinna być równa temperaturze pokojowej 20-   25◦C, albo zbliżona do temperatury ciała ok. 37◦C,   * dieta powinna być prawidłowo zbilansowana pod kątem udziału grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych, ryb i tłuszczów, * dieta płynna wzmocniona powinna opierać się na spożyciu produktów i potraw świeżych, o zmniejszonej ilości nierozpuszczalnej w wodzie frakcji błonnika pokarmowego, z wykluczeniem potraw wzdymających i ciężkostrawnych, * posiłki powinny być podawane 4-5 razy dziennie zgodnie z   zaleceniami lekarza i/lub dietetyka,   * dodatek dozwolonych warzyw lub owoców do każdego posiłku, warzywa i owoce powinny być ugotowane i rozdrobnione, * mleko i przetwory mleczne, w tym napoje fermentowane lub produkty roślinne zastępujące produkty mleczne powinny być spożywane co najmniej w 2 posiłkach w ciągu dnia, * każdego dnia należy podawać co najmniej 1 porcję z grupy mięso, jaja, roślinne zamienniki białka zwierzęcego, * spożycie ryb, głównie morskich co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym, * tłuszcze zwierzęce np. smalec powinny być wyeliminowane na rzecz tłuszczu roślinnego, * przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone, * należy eliminować cukry proste z diety.     Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:   * jakość, * termin przydatności do spożycia, |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | * sezonowość.     Stosowane techniki kulinarne:   * gotowanie tradycyjne lub na parze, * duszenie bez wcześniejszego obsmażania.     Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków:   * zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników * wykluczyć zabielanie zup i sosów śmietaną i jej zamiennikami roślinnymi np. mleczkiem kokosowym, * wykluczyć dodatek zasmażek do potraw, * ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw, * ograniczyć do minimum lub wykluczyć dodatek soli na rzecz ziół i aromatycznych przypraw. | | |
| **Wartość energetyczna** | Energia (En) | K: 2000 - 2200 kcal | M: 2201-2400  kcal |
| **Wartość odżywcza** | Białko | Wartości referencyjne: 10-20% En | |
| 25-50 g/1000 kcal | |
| Tłuszcz ogółem | Wartości referencyjne: 20-30% En | |
| 22-33 g/1000 kcal | |
| w tym nasycone kwasy tłuszczowe | Wartości referencyjne: możliwie jak najmniej, jednak nie więcej niż 10% En | |
| < 11 g/1000 kcal | |
| Węglowodany ogółem | Wartości referencyjne: 45-65% En | |
| 113–163 g/1000 kcal | |
| w tym cukry proste | Wartości referencyjne: <10% En | |
| < 25 g/1000 kcal | |
| Błonnik | 15g/1000 kcal | |
| Sód | ≤ 2000mg/dobę | |
| **Grupy środków spożywczych** | Produkty rekomendowane | Produkty przeciwwskazane | |
| **Produkty zbożowe** | * wszystkie mąki niskiego przemiału np.: pszenna, kukurydziana, ryżowa, ziemniaczana (można nimi lekko zagęszczać zupę lub przygotować płynne kisiele, budynie), * białe pieczywo pszenne i mieszane (rozmoczone w mleku, herbacie, kawie zbożowej), * kasze średnio i drobnoziarniste, np.: manna, kukurydziana, jęczmienna (mazurska, wiejska), orkiszowa, jaglana, krakowska (muszą być rozgotowane, przetarte i podane w formie | * wszystkie mąki pełnoziarniste, * pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu, * pieczywo pełnoziarniste i   żytnie,   * pieczywo cukiernicze i   półcukiernicze,   * produkty z mąki z wysokiego przemiału smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy, * kasze gruboziarniste, np.:   gryczana, pęczak,   * płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe,   czekoladowe, miodowe, | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | •  •  •  • | kleików lub przetarte dodane do wywaru z warzyw lub  rosołu),  płatki naturalne błyskawiczne np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, żytnie, ryżowe (rozgotowane, przetarte), makarony drobne (muszą być rozgotowane, przetarte i podane w formie kleików lub przetarte dodane do wywaru z warzyw lub rosołu),  ryż biały (musi być rozgotowany, przetarty i podany w formie kleików lub przetarty dodany do wywaru z  warzyw lub rosołu),  suchary (rozmoczone w mleku, herbacie, kawie zbożowej). | •  • •  • | makarony grube i  pełnoziarniste, ryż brązowy, ryż czerwony, potrawy mączne np. naleśniki, otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe. |
| **Warzywa i przetwory warzywne** | •  • | warzywa świeże, mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu przetarte w formie zup, ewentualnie z dodatkiem rosołu czy w połączeniu z kleikiem (z wykluczeniem przeciwskazanych), warzywa surowe dozwolone są tylko w formie soku lub rozcieńczonego przecieru. | •  •  •  • | warzywa kapustne: kapusta, brukselka, kalafior, brokuł, rzodkiewka, rzepa, warzywa cebulowe podawane na surowo oraz smażone: cebula, por, czosnek,  szczypior, ogórki, papryka, kukurydza, warzywa przetworzone tj. warzywa konserwowe, warzywa smażone lub przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, |
|  |  |  | • | kiszonki: kapusta, ogórki. |
| **Ziemniaki, Bataty** | • | ziemniaki, bataty: gotowane i przetarte w formie zupy ziemniaczanej lub z wywarem z warzyw czy rosołu. | • | ziemniaki smażone (frytki, talarki). |
| **Owoce i przetwory owocowe** | •  •  • | owoce ugotowane i przetarte, rozcieńczone do konsystencji płynnej,  przeciery i musy owocowe z niską zawartością lub bez  dodatku cukru, klarowne soki owocowe. | * • * • •   • | owoce surowe,  owoce ciężkostrawne  (czereśnie, gruszki, śliwki), owoce cytrusowe,  owoce w syropach cukrowych, owoce kandyzowane,  przetwory owocowe  wysokosłodzone, |
|  |  |  | • | owoce suszone. |
| **Nasiona roślin strączkowych** | • | produkty z nasion roślin strączkowych: niesłodzone napoje roślinne. | • | wszystkie nasiona roślin strączkowych. |
| **Nasiona, pestki, orzechy** |  |  | •  • | wszystkie nasiona, pestki, orzechy,  „masło orzechowe”, |
|  |  |  | • | wiórki kokosowe. |
| **Mięso i przetwory mięsne** | • | z małą zawartością tłuszczu, | • | z dużą zawartością tłuszczu, |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | • | np.: drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np.: polędwica, schab, szynka (gotowane i dokładnie zmielone, połączone z wywarem z warzyw lub rosołem, przetartą zupą ziemniaczaną, jarzynową lub kleikiem),  chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych (dokładnie zmielone, połączone z wywarem z warzyw lub rosołem, przetartą zupą ziemniaczaną, jarzynową lub kleikiem). | | •  •  •  •  • •  • | np.: tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina, mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli,  mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu,  tłuste wędliny, np.: baleron, boczek,  tłuste i niskogatunkowe kiełbasy, parówki, mielonki,  mortadele, pasztety,  wędliny podrobowe  (pasztetowa, wątrobianka, salceson), mięsa surowe np. tatar. |
| **Ryby i przetwory rybne** | • | wszystkie ryby morskie i słodkowodne (gotowane i dokładnie zmielone, połączone z wywarem z warzyw lub rosołem, przetartą zupą ziemniaczaną, jarzynową lub kleikiem). | | • •  •  • | ryby surowe,  ryby smażone na dużej ilości tłuszczu, ryby wędzone, konserwy rybne w oleju. |
| **Jaja i potrawy z jaj** | • | gotowane na (zmiksowane z ewentualnie z jarzynowym, przetartą zupą jarzyn | miękko mlekiem, wywarem rosołem, ową). | • •  • | gotowane na twardo, jaja przyrządzane z dużą  ilością tłuszczu,  jajecznica, jaja sadzone, omlety, kotlety jajeczne smażone tłuszczu. |
| **Mleko i produkty mleczne** | •  • | mleko i niskotłuszczowe napoje mleczne naturalne fermentowane, bez dodatku cukru,  sery twarogowe chude lub półtłuste, sery twarogowe homogenizowane  (zmiksowane z mlekiem, ewentualnie ze słodką śmietanką). | | * • •   •   * •   • | mleko i sery twarogowe tłuste, mleko skondensowane, jogurty, napoje i desery mleczne z dodatkiem cukru, wysokotłuszczowe napoje mleczne fermentowane, sery podpuszczkowe, tłuste sery dojrzewające, śmietana kwaśna. |
| **Tłuszcze** | •  •  • | masło (w ograniczonych ilościach), miękka margaryna,  oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek. | | •  • •  • | tłuszcze zwierzęce, np.: smalec, słonina, łój, twarde margaryny, masło klarowane, majonez, |
|  |  |  | | • | tłuszcz kokosowy i palmowy, |
|  |  |  | | • | „masło kokosowe”, |
|  |  |  | | • | frytura smażalnicza. |
| **Desery (w ograniczonych ilościach)** | •  • | budyń rozcieńczony (bez dodatku cukru lub z małą  ilością cukru),  galaretka płynna (bez dodatku cukru lub z małą ilością  cukru), | | •  •  • | słodycze zawierające duże  ilości cukru i/lub tłuszczu,  torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami, bitą śmietaną,  ciasta kruche z dużą ilością |
|  | •  •  • | kisiel rozcieńczony (bez dodatku cukru lub z małą  ilością cukru),  ciasta drożdżowe niskosłodzone (rozmoczone w mleku, herbacie, kawie  zbożowej),  biszkoptowe niskosłodzone, bez dodatku proszku do pieczenia (rozmoczone w mleku, herbacie, kawie zbożowej). | | •  • | tłuszczu i cukru, ciasto francuskie,  czekolada i wyroby czekoladopodobne. |
| **Napoje** | * • * • * • •   • | woda niegazowana, słabe napary herbat, np.: czarna, zielona, czerwona, biała,  napary owocowe,  kawa zbożowa (w  ograniczonych ilościach), bawarka, soki warzywne,  soki owocowe (w  ograniczonych ilościach), kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru). | | * • • • • * •   • | woda gazowana, napoje gazowane, napoje wysokosłodzone, nektary owocowe, wody smakowe z dodatkiem  cukru,  mocne napary kawy i herbaty, napoje energetyzujące, napoje alkoholowe. |
| **Przyprawy** | •  •  • | łagodne naturalne przyprawy ziołowe i korzenne np.: liść laurowy, ziele angielskie, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazylia, oregano, tymianek, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziołowy, goździki, cynamon (w  ograniczonych ilościach), gotowe przyprawy warzywne  (w ograniczonych ilościach), sól i cukier (w ograniczonych ilościach). | | •  •  • •  •  • | ostre przyprawy np.: czarny pieprz, pieprz cayenne, ostra papryka, papryka chili, kostki rosołowe i esencje bulionowe,  gotowe bazy do zup i sosów,  gotowe sosy sałatkowe i  dressingi,  musztarda, keczup, ocet,  sos sojowy, przyprawa uniwersalna w płynie. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Nazwa diety** | **DIETA DO ŻYWIENIA PRZEZ ZGŁĘBIK LUB PRZETOKĘ (15)** |
| **Zastosowanie** | Dieta dla osób:   * w niektórych schorzeniach jamy ustnej i urazach twarzoczaszki, * w stanach po oparzeniach przełyku i żołądka, * z nowotworem przełyku i wpustu żołądka, * z niedrożnością górnej części przewodu pokarmowego, * z martwicą przewodu pokarmowego, * w ostrych i przewlekłych chorobach trzustki, * z chorobą Leśniowskiego-Crohna, |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | * z zespołem krótkiego jelita, * nieprzytomnych, * w innych stanach chorobowych (według opinii lekarza). | | | |
| **Zalecenia dietetyczne** | * dieta do żywienia przez zgłębnik jest modyfikacją diety łatwostrawnej, • dieta musi mieć odpowiednią konsystencję, aby nie wystąpiły trudności w jej podawaniu - pokarm powinien swobodnie przechodzić przez zgłębnik (konsystencja półpłynna lub płynna), * dieta powinna dostarczać pacjentowi odpowiedniej ilości energii i składników odżywczych, * wskazane stężenie składników diety to 1 kcal (4,2 kJ) na 1 ml pożywienia, całodobowa dieta powinna mieć objętość 2 litrów, * stosuje się 4 warianty diety do żywienia przez zgłębnik – w wariancie I podstawą pożywienia jest mleko z dodatkiem preparatów białkowych; w wariancie II i III dostępne są różne produkty z niewielką ilością mleka; wariant IV jest podobny do II, ale zamiast mleka zawiera olej sojowy lub słonecznikowy, * dieta powinna być dobrze tolerowana przez chorego, aby nie wywoływała wymiotów, wzdęć, biegunek, zaparć, * stosuje się przecieranie, miksowanie przygotowanych potraw oraz ich rozrzedzanie mlekiem lub wodą, * rodzaj diety, rytm podawania posiłków oraz ich objętość ustala lekarz, * początkowo pożywienie powinno być podawane w równych porcjach co godzinę (80-85 ml) przez całą dobę, po tym czasie kiedy dieta będzie dobrze tolerowana przez pacjenta w 6 równych porcjach (330-350ml) z czterogodzinnymi przerwami - po okresie adaptacji wskazane jest podawanie około 6 posiłków co 2,5-3h, uwzględniając przerwę nocną, * posiłki powinny być podawane w temperaturze 30-37⁰ C, * pokarm może być podawany do przewodu pokarmowego metodą ciągłego wlewu z użyciem pompy, umożliwiającej ustalenie prędkości tego wlewu, * zalecane techniki kulinarne to głównie gotowanie, * diety z produktów spożywczych naturalnych mogą być wzbogacane w składniki odżywcze przez połączenie ich z gotowymi dietetycznymi środkami specjalnego przeznaczenia medycznego tzw. dietami przemysłowymi. | | | |
| **Wartość energetyczna** | Energia (En) | | 2000 kcal | |
| **Wartość odżywcza** | Białko  zalecana proporcja białka zwierzęcego do białka roślinnego 1:1 | | Wartości referencyjne: 16 % En | |
| 40 g/1000kcal | |
| Tłuszcz ogółem | | Wartości referencyjne: 28% En | |
| 31,1 g/1000 kcal | |
| w tym nasycone kwasy tłuszczowe | | Wartości referencyjne: możliwie jak najmniej | |
| Węglowodany ogółem | | Wartości referencyjne: 56% En | |
| 140g/1000 kcal | |
| w tym cukry proste | | Wartości referencyjne: <10% En | |
| 25g/1000 kcal | |
| Błonnik | | 9 – 14 g | |
| Sód | | 2000mg | |
| **Grupy środków spożywczych** | Produkty rekomendowane | | Produkty przeciwwskazane | |
| **Produkty zbożowe** | • mąka pszenna, | | • pozostałe mąki, | |
|  |  |  | • | pieczywo, |
|  |  |  | • | kasze, ryż , płatki, |
| **Warzywa i przetwory warzywne** | • •  • | marchew, seler, szpinak. | • | pozostałe warzywa. |
| **Owoce i przetwory owocowe** | • | jabłko. | • | pozostałe owoce. |
| **Nasiona roślin strączkowych** |  |  | • | wszystkie. |
| **Nasiona, pestki, orzechy** |  |  | • | wszystkie nasiona, orzechy, pestki. |
| **Mięso i przetwory mięsne** | •  • | z małą zawartością tłuszczu: chuda wołowina, wątroba wieprzowa. | • | pozostałe. |
| **Ryby i przetwory rybne** |  |  | • | ryby panierowane i smażone na dużej ilości tłuszczu |
|  |  |  | • | przetworzone konserwy rybne |
| **Jaja i potrawy z jaj** | •  • | gotowane na miękko, w koszulkach a następnie po przestudzeniu zmiksowane z mlekiem, białko jaja. | •  • | jaja na twardo, przyrządzane z dużą ilością tłuszczu np. jajka sadzone,  jajecznica na słoninie,  skwarkach, |
|  |  |  | • | jaja nierozdrobnione. |
| **Mleko i produkty mleczne** | • •  • | mleko świeże 2-3,5% tłuszczu, mleko w proszku  odtłuszczone, śmietanka 18 % tłuszczu. | • • •  • | mleko poniżej 2 % tłuszczu, napoje mleczne fermentowane, mleko skondensowane, sery twarogowe, |
|  |  |  | • | sery podpuszczkowe, |
|  |  |  | • | tłusta śmietana, śmietana kremowa. |
| **Tłuszcze** | •  • | olej sojowy, olej słonecznikowy. | • | masło, margaryny, pozostałe oleje. |
| **Desery** |  |  | • | wszystkie |
| **Napoje** | • •  • | woda, sok pomidorowy, sok z cytryny. | • | pozostałe napoje. |
| **Przyprawy** | • •  • | cukier, sól, sok z cytryny. | • •  • | ocet, musztarda, ketchup, wszystkie przyprawy ziołowe, ostre sosy, chrzan, maggi, vegeta, kostki bulionowe, |
|  |  |  | • | gotowe mieszanki przypraw. |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **Nazwa diety** | DIETA KLEIKOWA (16) | | | |
|  |  | Dietę kleikową stosuje się w ostrych schorzeniach przewodu pokarmowego, wątroby, trzustki, pęcherzyka żółciowego, nerek, w chorobach zakaźnych i stanach pooperacyjnych. Jest to dieta niepełnowartościowa, dlatego winna być stosowana tylko 1 -3 dni. Celem diety jest oszczędzenie narządu zmienionego chorobowo. Podstawowym składnikiem tej diety są kleiki z ryżu, kaszy jęczmiennej, płatków owsianych i kaszy manny. Oprócz kleików podaje się gorzką herbatę i namoczone sucharki lub bułkę czerstwą. Dietę można modyfikować przez dodanie soli, cukru, naparu mięty i rumianku, niewielkiej ilości soków z owoców i warzyw, puree z ziemniaków, marchwi.  Dieta jest ustalana indywidualnie dla każdego pacjenta według zaleceń lekarza. | | |
|  |  |
| **Wartość energetyczna** | Energia (En) | | 1000 kcal | |
| Wartość odżywcza | Białko roślinne | | 25g | |
| Węglowodany ogółem | | 220g | |
| śladowe ilości pozostałych składników | |  | |
|  |  | | | |
| **Nazwa diety** | **BEZGLUTENOWA (17)** | | | |  |
|  | Dieta ta opiera się na zasadach diety łatwostrawnej, Dieta bezglutenowa polega na wykluczeniu z jadłospisu produktów zawierających gluten, czyli białko występujące w pszenicy, życie, jęczmieniu i owsie. Jest ona niezbędna dla osób z celiakią i nadwrażliwością na gluten. | | | |  |
| **Wartość energetyczna** | Energia (En) | | 2200 kcal | |

Informacje dla Wykonawcy:

1. *Zamawiający zaleca przed podpisaniem, zapisanie dokumentu w formacie .pdf*
2. *Dokument musi być złożony w formie elektronicznej (w postaci elektronicznej opatrzonej kwalifikowanym podpisem elektronicznym) lub w postaci elektronicznej opatrzonej podpisem zaufanym lub podpisem osobistym i przekazany Zamawiającemu wraz z dokumentem (-ami) potwierdzającymi prawo do reprezentacji Wykonawcy przez osobę podpisującą ofertę.*