

Nazwa diety	Podstawowa (D01)
Zastosowanie	1) dla osób przebywających w szpitalach, niewymagających specjalnych modyfikacji dietetycznych; 2) dieta podstawowa powinna spełniać wszystkie warunki prawidłowego żywienia ludzi zdrowych; 3) stanowi podstawę do planowania diet leczniczych.
Zalecenia dietetyczne	➤ wartość energetyczna i odżywcza diety dostosowywana jest do masy ciała i stanu fizjologicznego pacjenta, w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji Rzeczypospolitej Polskiej publikowane przez Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy, zwane dalej normami żywienia dla populacji Rzeczypospolitej Polskiej, oraz wytyczne towarzystw naukowych w zakresie żywienia; ➤ 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 3–5 razy dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza lub dietetyka; ➤ dieta powinna być różnorodna, urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej; ➤ w każdym posiłku należy uwzględnić wodę lub napój – w przypadku kompotu zawartość cukrów nie może być większa niż 5 g cukrów w 250 ml kompotu, pozostałe napoje (np. kawa, herbata) powinny być przygotowywane bez cukru, cukier może być dostępny w miejscu wyznaczonym dla pacjentów lub w kuchence oddziałowej; ➤ 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 – do gramatury nie są wliczane ziemniaki i bataty), 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 fortyfikowane 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 lub jaja lub nasiona roślin strączkowych lub przetwory nasion roślin strączkowych, inne roślinne zamienniki białka zwierzęcego; ➤ nasiona roślin strączkowych lub ich przetwory należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym (10-dniowym); ➤ ryby lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym; ➤ tłuszcze zwierzęce (takie jak smalec, słonina, łój wołowy, smalec gęsi, podgarle, skóry z drobiu, itp.) należy całkowicie wyeliminować z diety. Nie należy używać ich ani do przygotowywania potraw na ciepło, ani na zimno. Jedynym tłuszczem zwierzęcym, który zaleca się stosować w niewielkich ilościach, w postaci na surowej, na zimno (np. do smarowania pieczywa lub jako dodatek do warzyw po ugotowaniu) jest masło. Podstawowym źródłem tłuszczu w jadłospisie powinny być tłuszcze

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, jagłana, manna, kukurydziana; ➤ płatki naturalne, np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, ryżowe, żytnie, muesli bez dodatku cukru i jego zamienników np.: syropu glukozowo-fruktozowego; ➤ makarony, np.: razowy, gryczany, orkiszowy, żytni, pszenne 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.	➤ pieczywo z dodatkiem cukru, słoju, syropów, miodu, karmelu; ➤ produkty mączne 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 i mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, warzywa pieczone, warzywa kiszone.	➤ warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu.
Ziemniaki, Bataty	➤ ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone.	➤ ziemniaki, bataty: smażone (frytki, talarki); ➤ puree w proszku.
Owoce i przetwory owocowe	➤ wszystkie owoce: świeże, mrożone, gotowane, pieczone; ➤ musy owocowe (w ograniczonych ilościach); ➤ 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; ➤ produkty z nasion roślin strączkowych z małą zawartością soli. ➤ niesłodzone napoje roślinne, tofu, hummus,	➤ produkty z nasion roślin strączkowych z dużą ilością soli.
Orzechy, nasiona, pestki	➤ 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; ➤ pieczone pasztety z chudego mięsa; ➤ chude gatunki kielbas; ➤ 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 kielbasy, parówki, mielonki, mortadele; ➤ tłuste pasztety; ➤ wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson); ➤ mięsa surowe np. tatar.
Ryby i przetwory rybne	➤ wszystkie ryby morskie i słodkowodne; ➤ konserwy rybne (w ograniczonych ilościach); ➤ ryby wędzone (w ograniczonych ilościach).	➤ ryby surowe; ➤ ryby smażone na dużej ilości tłuszczu. ➤ ryby smażone w panierce
Jaja i potrawy z jaj	➤ gotowane; ➤ jaja sadzone i jajecznica na parze lub smażone na małej ilości tłuszczu; ➤ omlety, kotlety jajeczne smażone na małej ilości tłuszczu.	➤ jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; ➤ jaja smażone na słoninie, skwarkach, tłustej wędlinie.
Mleko i produkty mleczne	➤ mleko (1,5–2 % tłuszczu) i sery twarogowe chude lub półtłuste; ➤ naturalne napoje mleczne fermentowane bez dodatku cukru (np. kefir, jogurt, maślanka); ➤ sery podpuszczkowe o obniżonej zawartości tłuszczu (w ograniczonych ilościach).	➤ mleko i sery twarogowe tłuste; ➤ mleko skondensowane; ➤ jogurty i desery mleczne z dodatkiem cukru; ➤ tłuste sery podpuszczkowe; ➤ tłusta śmietana ≥ 18 % tłuszczu.

Tłuszcze	➤ masło (w ograniczonych ilościach); ➤ miękka margaryna; ➤ oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek; ➤ majonez (w ograniczonych ilościach); ➤ świeża śmietanka do 12 % tłuszczu.	➤ BEZWZGLĘDNIE ZAKAZANE: tłuszcze zwierzęce, np.: smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina, podgarle, skóry z drobiu; ➤ twarde margaryny; ➤ masło klarowane; ➤ tłuszcz kokosowy i palmowy; ➤ „masło kokosowe”; ➤ frytura smaźnicza.
Desery (w ograniczonych ilościach)	➤ budyń (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytego mleka); ➤ galaretka (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytej wody); ➤ kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytej wody); ➤ sałatki owocowe bez dodatku cukru; ➤ ciasta drożdżowe; ➤ ciasta biszkoptowe; ➤ musy owocowe; ➤ czekolada z dużą zawartością (>70 %) kakao.	➤ słodycze zawierające duże ilości cukru 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; ➤ kawa naturalna, kawa zbożowa; ➤ bawarka; ➤ kakao naturalne; ➤ soki warzywne bez dodatku soli; ➤ soki owocowe (w ograniczonych ilościach); ➤ kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml).	➤ napoje wysokosłodzone; ➤ nektary owocowe; ➤ wody smakowe z dodatkiem cukru; ➤ napoje energetyzujące; ➤ napoje alkoholowe.
Przyprawy	➤ wszystkie naturalne przyprawy ziołowe i korzenne, świeże i suszone; ➤ gotowe przyprawy warzywne (w ograniczonych ilościach); ➤ sól (w ograniczonych ilościach); ➤ musztarda, keczup, chrzan (w ograniczonych ilościach); ➤ sos sojowy (w ograniczonych ilościach).	➤ kostki rosołowe i esencje bulionowe; ➤ gotowe bazy do zup i sosów; ➤ gotowe sosy sałatkowe i dressingi; ➤ przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej.