

Dobry posiłek Jadłospis 10-dniowy 14-11-2024 do 23-11-2024 dla kobiet w okresie ciąży z dietą cukrzycową

Czwartek 14-11-2024

dieta	śniadanie	gramatura	alergeny	obróbka termiczna posiłku
dieta kod: Dieta podstawowa (C1) Dieta łatwostrawna (C2) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(C3)	zupa mleczna z płatkami owsianymi /dieta (C1,C2) masło 82% pieczeń rzymska wędlina drobiowa (70% mięso) chleb pszenny ,razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty chleb razowy/ dieta kod (C3) jabłko sałata herbata z cukrem/ bez cukru dieta kod (C3)	250ml 20g 20g 20g 130g 130g 100g 30g 250ml	1,3,7 7 3,1 1 1	
dieta kod Dieta podstawowa (C1) Dieta łatwostrawna (C2) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(C3)	II ŚNIADANIE jogurt naturalny rzodkiewka	130g 70g	7	
	OBIAD			
dieta kod Dieta podstawowa (C1)	zupa: ogórkowa pulpet wieprzowy(łopatką) w sosie koperkowym surówka z kapusty pekińskiej z czerwoną fasolą z olejem słonecznikowym ziemniaki z koperkiem kompot z jabłek	250ml 120 g 150g 250g 250ml	1,7,9 1,3,7	pieczenie
dieta kod Dieta łatwostrawna (C2) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(C3)	zupa :ziemniaczana pulpet wieprzowy(łopatką) w sosie koperkowym buraczki z olejem i ze słonecznikiem ziemniaki z koperkiem kompot z jabłek/herbata ziołowa bez cukru dieta kod (C6)	250ml 120g 150g 250g 250ml	9 1,3,7	gotowanie
	KOLACJA			
dieta kod Dieta łatwostrawna (C2) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(C3)	chleb pszenny, razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty chleb razowy/ dieta kod (C3) masło 82% leczo z wędliną wieprzową /dieta kod C1,C2 pasta mięsna (łopatką)/ dieta kod (C3) jabłko pomidor kawa mleczna „ Inka”z cukrem/ bez cukru dieta kod (C3)	130g 130g 20g 120g 40g 80g 50g 250ml	1 1 9 7	
dieta kod Dieta podstawowa (C1) Dieta łatwostrawna (C2) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(C3)	Podwieczorek kisiel owocowy bez cukru	130g		
dieta kod Dieta podstawowa (C1) Dieta łatwostrawna (C2) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(C3)	II kolacja drożdżówka z owocami dieta kod (C1,C2) marchewka z jabłkiem dieta kod (C3)	130g 60g	1	

Dobry posiłek Jadłospis 10-dnowy 14-11-2024 do 23-11-2024 dla kobiet w okresie ciąży z dietą cukrzycową

piątek 15-11-2024

dieta	Śniadanie	gramatura	alergeny	obróbka termiczna posiłku
dieta kod Dieta podstawowa (C1) Dieta łatwostrawna (C2) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(C3)	zupa mleczna z kaszą jęczmienną /dieta (C1,C2) masło 82% pasta jajeczna ze szczypiorkiem chleb pszenny ,razowy, żytni chleb razowy dieta kod (C3) ogórek banan /rzodkiewka dieta kod (C3) herbata z cukrem/ dieta kod (C3) - bez cukru	250ml 20g 40g 130g 130g 35g 100g 250ml	1,7 7 3 1 1	
dieta kod Dieta podstawowa (C1) Dieta łatwostrawna (C2) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	I I ŚNIADANIE sałata z rzodkiewką i papryka z olejem słonecznikowym	60g		
	OBIAD			
dieta kod Dieta podstawowa (C1)	zupa: grysikowa filet rybny panierowany (Miruna) jabłko pieczone ziemniaki z koperkiem kompot mix owoców	250ml 120 g 150g 250g 250ml	7,9 3,4,7	
dieta kod Dieta łatwostrawna (C2) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(C)	zupa: gysikowa pulpet rybny(Miruna) gotowany w sosie marchewka gotowana z groszkiem marchewka z jogurtem naturalnym dieta kod (C3) ziemniaki z koperkiem kompot mix owocowy dieta kod(C3) herbata ziołowa bez cukru	250ml 120g 150g 150g 250 g 250ml	7,9 3,4,7 7 7	gotowanie
	KOLACJA			
dieta kod Dieta podstawowa (C1) Dieta łatwostrawna (C2) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(C)	chleb pszenny, razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty chleb razowy dieta kod (C3) masło 82% twarożek / dieta kod (6) wędlina drobiowa (70% mięso) pomidor jabłko kakao z cukrem -/bez cukru dieta kod(C3)	130g 130g 20g 60g 80g 50g 250ml	1 1 7 7 7	
dieta kod Dieta podstawowa (C1) Dieta łatwostrawna (C2) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(C3)	PODWIECZOREK jogurt naturalny rzodkiewka	130g 70g	7	
dieta kod Dieta podstawowa (C1) Dieta łatwostrawna (C2) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(C3)	II kolacja budyń waniliowy / budyń bez cukru dieta kod (C3)	130g	7	

Dobry posiłek Jadłospis 10-dnowy 14-11-2024 do 23-11-2024 dla kobiet w okresie ciąży z dietą cukrzycową

sobota 16-11-2024

dieta	śniadanie	gramatura	alergeny	obróbka termiczna posiłku
dieta kod Dieta podstawowa (C1) Dieta łatwostrawna (C2) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(C3)	zupa mleczna z makaronem /dieta (C1,C2) masło 82% serdelki na gorąco (70%mięso) chleb pszenny ,razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty chleb razowy/ dieta kod (C3) pomidor mandarynka/ogórek dieta kod (C3) herbata z cukrem/ bez cukru dieta kod (C3)	250ml 20g 60g 130g 130g 100g 30g 250ml	1,3,7 7 1 1	
dieta kod Dieta podstawowa (C1)Dieta łatwostrawna (C2) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(C3)	II ŚNIADANIE sok warzywny	200ml		
	OBIAD			
dieta kod Dieta podstawowa (C1)	zupa: pomidorowa z ryżem filet drobiowy panierowany marchewka z jabłkiem z selerem jogurtem i ze słonecznikiem Kompot mix owoców	250ml 120 g 150 g 250ml	7,9 1,3 7	smażenie
dieta kod Dieta łatwostrawna (C2) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(C3)	zupa :pomidorowa z ryżem /dieta kod C2 filet drobiowy gotowany w sosie marchewka z jabłkiem z jogurtem i ze słonecznikiem ziemniaki z koperkiem kompot mix owocowy herbata ziołowa bez cukru dieta kod (C3)	250ml 120g 150g 250g 250ml	7,9 1,7 7	gotowanie
	KOLACJA			
dieta kod Dieta podstawowa (C1) Dieta łatwostrawna (C2) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(C3)	chleb pszenny, razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty chleb razowy/ dieta kod (C3) masło 82% twaróg wędlina drobiowa (70%mięso) banan/papryka / dieta kod(C3) ogórek herbata z cukrem /bez cukru dieta kod(C3)	130g 130g 20g 30g 30g 80g 250 ml	1 1 7 7	
dieta kod Dieta podstawowa (C1) Dieta łatwostrawna (C2) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(C3)	Podwieczorek sałatka z pomidora, ogórka i rzodkiewki z sosem winegret ze słonecznikiem dieta kod(C3)	60g		
dieta kod Dieta podstawowa (C1) Dieta łatwostrawna (C2) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(C3)	II kolacja budyń waniliowy budyń waniliowy bez cukru Dieta kod(C3)	130g 130g	7 7	

Dobry posiłek Jadłospis 10-dnowy 14-11-2024 do 23-11-2024 dla kobiet w okresie ciąży z dietą cukrzycową

niedziela 17-11-2024

dieta	śniadanie	gramatura	alergeny	obróbka termiczna posiłku
dieta kod Dieta podstawowa (C1) Dieta łatwostrawna (C2) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(C3)	zupa mleczna z ryżem /dieta (C1,C2) masło 82% pasta mięsna chleb pszenny, razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty chleb razowy/ dieta kod (C3) winogron /ogórek kiszony dieta kod (C3) papryka herbata z cukrem/ bez cukru dieta kod (C3)	250ml 20g 60g 130g 130g 100g 30g 250ml	7 7 9 1 1	
dieta kod Dieta podstawowa (C1) Dieta łatwostrawna (C2) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	ŚNIADANIE II jogurt naturalny szpinak	130g 70g	7	
	OBIAD			
dieta kod Dieta podstawowa (C1)	zupa: rosół z makaronem roladki drobiowe z farszem warzywnym w sosie serowy surówka z kapusty kiszzonej z olejem słonecznikowym ziemniaki z koperkiem kompot mix owoców	250ml 120 g 150g 250g 250ml	1,3,7,9 1,7,9	pieczenie
	OBIAD			
dieta kod Dieta łatwostrawna (C2) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(C3)	zupa rosół z makaronem/dieta kod C2 udko drobiowe gotowane w sosie warzywa gotowane na parze z olejem słonecznikowym/ surówka z kapusty kiszzonej z olejem słonecznikowym dieta kod (C3) ziemniaki z koperkiem kompot mix owoców herbata ziołowa bez cukru dieta kod(C3)	250ml 120g 150g 150g 250g 250ml	1,3,7,9 1,7 7	gotowanie
	KOLACJA			
dieta kod Dieta podstawowa (C1)Dieta łatwostrawna (C2) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(C3)	chleb pszenny, razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty chleb razowy / dieta kod (C3) masło 82% jajka gotowane połędwica drobiowa (70%) pomidor jabłko kawa mleczna,, Inka” z cukrem/ dieta kod(C3) bez cukru	130g 130g 20g 1szt 20g 50g 100g 250ml	1 1 7 3 7	
dieta kod Dieta podstawowa (C1)Dieta łatwostrawna (C2) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(C3)	Podwieczorek budyń waniliowy bez cukru / dieta kod(C3)	130g	7	
dieta kod Dieta podstawowa (C1) Dieta łatwostrawna (C2) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(C3)	II kolacja : surówka marchewka z selerem i jogurtem naturalnym ze słonecznikiem	60g	7	

Dobry posiłek Jadłospis 10-dnowy 14-11-2024 do 23-11-2024 dla kobiet w okresie ciąży z dietą cukrzycową

poniedziałek 18-11-2024

	ŚNADANIE	gramatura	alergeny	obróbka termiczna posiłku
dieta kod Dieta podstawowa (C1) Dieta łatwostrawna (C2) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(C3)	zupa mleczna zacierką na mleku/dieta (C1,C2) masło 82% / chleb pszenny, razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty chleb razowy/ dieta kod(C3) wędlina drobiowa (70% mięso) winogron/ ogórek dieta kod (C3) papryka herbata z cukrem - bez cukru dieta kod (C3)	250ml 20g 130g 130g 40g 100 g 35g 250ml	1,3,7 7 1 1	
dieta kod Dieta podstawowa (C1) Dieta łatwostrawna (C2) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Śniadanie II jogurt naturalny papryka	130g 70g	7	
	OBIAD			
dieta kod Dieta podstawowa (C1)	zupa: brokułowa gulasz wieprzowy (łopatka) kasza jęczmienna sałatka z ogórka z marchewką i cebulą z olejem słonecznikowym kompot mix owoców	250ml 120g 80g 150g 250ml	1,7,9 1 1	pieczenie
dieta kod Dieta łatwostrawna (C2) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(C3)	zupa brokułowa /dieta kod C2 gulasz wieprzowy w sosie (łopatka) warzywa gotowane z olejem słonecznikowym / sałatka z ogórka z marchewką i cebulą z olejem dieta kod (6) słonecznikowym kasza jęczmienna kompot mix owoców/ herbata ziołowa bez cukru dieta kod (C3)	250ml 120g 150g 150g 80g 250g	1,7,9 1 1	gotowanie
	KOLACJA			
dieta kod Dieta podstawowa (C1) Dieta łatwostrawna (C2) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(C3)	Dieta kod chleb pszenny ,razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty chleb razowy / dieta kod(C3) masło 82% twarożek z rzodkiewką /wędlina drobiowa dieta kod (6) kawa mleczna „ Inka”z cukrem, bez cukru dieta kod (6) pomidor jabłko	130g 130g 20g 60g 250ml 30g 100g	1 1 7 7 7	
dieta kod Dieta podstawowa (C1) Dieta łatwostrawna (C2) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(C3)	PODWIECZOREK wafle ryżowe razowe ogórek	15g 70g	1	
dieta kod Dieta podstawowa (C1) Dieta łatwostrawna (C2) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(C3)	II kolacja kisiel owocowy z jabłkiem / kisiel bez cukru dieta kod (C3)	130g 130g		

Dobry posiłek Jadłospis 10-dnowy 14-11-2024 do 23-11-2024 dla kobiet w okresie ciąży z dietą cukrzycową

Wtorek 19-11-2024

dieta	śniadanie	gramatura	alergeny	obróbka termiczna posiłku
dieta kod Dieta podstawowa (C1) Dieta łatwostrawna (C2) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(C3)	zupa mleczna z kaszką manna /dieta (C1,C2) masło 82% pasta z ryby (Mirona) z warzywami wędlina drobiowa (70% mięso) chleb pszenny, razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty chleb razowy : dieta kod (C3) pomidor szpinak herbata z cukrem/ bez cukru dieta kod (C3)	250ml 20g 30g 20g 130g 130g 100g 30g 250ml	1,7 7 4,9 1 1	
dieta kod Dieta podstawowa (C1) Dieta łatwostrawna (C2) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	II ŚNIADANIE salatka z ogórkiem z olejem słonecznikowym	60g		
	OBIAD			
dieta kod Dieta podstawowa (C1)	zupa: krupnik jęczmienny pulpet wieprzowy(łopatka) w sosie pomidorowym surówka z kiszzonego ogórka z cebulką i marchewką z olejem słonecznikowym ziemniaki z koperkiem kompot z jabłek	250ml 120g 150g 250g 250ml	1,7,9 1,3,7	pieczenie
dieta kod Dieta łatwostrawna (C2) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(C	zupa: krupnik jęczmienny /dieta kod C2 medaliony drobiowe duszone w sosie marchewka gotowana / surówka z marchewki i selera z jogurtem natur dieta kod (C3) ziemniaki z koperkiem kompot z jabłek dieta kod (C3) herbata ziołowa bez cukru	250ml 120g 150g 150g 250g 250ml	1,7,9 1,3,7 7 7	gotowanie
	KOLACJA			
dieta kod Dieta podstawowa (C1) Dieta łatwostrawna (C2) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(C3)	chleb pszenny, razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty chleb razowy dieta kod (C3) masło 82% salatka jarzynowa z jajkiem i wędliną ogórek sałata kawa mleczna „ Inka”z cukrem/ bez cukru dieta kod (C3)	130g 130g 20g 120g 100g 35g 250ml	1 1 7 3,9	
dieta kod Dieta podstawowa (C1) Dieta łatwostrawna (C2) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(C3)	PODWIECZOREK pieczywo razowe chrupkie papryka	15g 70g	1	
dieta kod Dieta podstawowa (C1) Dieta łatwostrawna (C2) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(C3)	II kolacja budyń waniliowy/ budyń bez cukru dieta kod (C3)	130g	7	

Dobry posiłek Jadłospis 10-dnowy 14-11-2024 do 23-11-2024 dla kobiet w okresie ciąży z dietą cukrzycową

środa 20-11-2024

dieta	Śniadanie	gramatura	alergeny	gramatura
dieta kod Dieta podstawowa (C1) Dieta łatwostrawna (C2) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(C3)	zupa mleczna z patkami owsianymi /dieta (C1,C2) masło 82% jajecznica ze szczypiorkiem chleb pszenny, razowy, żytni chleb razowy dieta kod (C3) jablko salata herbata z cukrem dieta kod(C3) bez cukrem	250ml 20g 60g 130g 130g 100g 30g 250ml	1,7 7 3 1 1	
dieta kod Dieta podstawowa (C1) Dieta łatwostrawna (C2) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	ŚNIADNIEII jogurt naturalny szpinak	130g 70g	7	
	OBIAD			
dieta kod Dieta podstawowa (C1)	zupa: koperkowa makaron z serem woda z miodem i cytryną	250ml 120g 250ml	1,7,9 1,3,7	gotowanie
dieta kod Dieta łatwostrawna (C2) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(C3)	zupa: koperkowa /dieta kod C2 wieprzowina w sosie (łopatka) buraczki z olejem słonecznikowym / salatką z ogórka i pomidora dieta kod (C3) ryż woda z cytryną i miodem dieta kod (C3) herbata ziołowa bez cukru	250ml 120g 150 g 80g 250ml	1,7,9 1,7	gotowanie
	KOLACJA			
dieta kod Dieta łatwostrawna (C2) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(C3)	chleb pszenny, razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty chleb razowy / dieta kod(6 masło 82% pasta mięsna (łopatka)z warzywami ogórek banan/ ogórek kiszony dieta kod(C3) kawa mleczna, Inka? z cukrem/ bez cukru dieta kod (C3)	130g 130g 20g 60g 70g 50g 250ml	1 1 7 9 7	
dieta kod Dieta podstawowa (C1) Dieta łatwostrawna (C2) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(C3)	Podwieczorek salatka z pomidora i ogórka z olejem słonecznikowym dieta kod (P6)	60g		
dieta Kod Dieta podstawowa (C1) Dieta łatwostrawna (C2) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(C3)	II kolacja drożdżówka z owocami dieta kod(1,2,3,4) kisiel bez cukru dieta kod (C3)	130g 130g	1	

Dobry posiłek Jadłospis 10-dnowy 14-11-2024 do 23-11-2024 dla kobiet w okresie ciąży z dietą cukrzycową

czwartek 21-11-2024

dieta	śniadanie	gramatura	alergeny	obróbka termiczna posiłku
dieta kod Dieta podstawowa (C1) Dieta łatwostrawna (C2) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(C3)	zupa mleczna z ryżem /dieta (C1,C2) masło 82% wędlina drobiowa (70% mięso) chleb pszenny ,razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty chleb razowy/ dieta kod (C3) winogron /papryka dieta kod (C3) szpinak herbata z cukrem/ dieta kod (C3) - bez cukru	250ml 20g 40g 130g 130g 100g 30g 250ml	7 7 1 1	
dieta kod Dieta podstawowa (C1) Dieta łatwostrawna (C2) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	II ŚNIADANIE salátka z pomidora, ogórka i rzodkiewki z sosem winegret ze słonecznikiem	60g		
	OBIAD			
dieta kod Dieta podstawowa (C1)	zupa: pieczarkowa z makaronem kotlet schabowy duszony z warzywami surówka z kapusy pekińskiej z fasolą czerwoną i słonecznikiem ziemniaki z koperkiem kompot mix owoców	250ml 120g 150g 250g 250ml	1,3,7,9 1,3,9 7	smażenie
dieta kod Dieta łatwostrawna (C2) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(C)	zupa : pieczarkowa z makaronem /dieta kod C2 schab duszony z warzywami fasolka szparagowa ze słonecznikiem ziemniaki z koperkiem kompot mix owoców dieta kod (C3) herbata ziołowa bez cukru	250ml 120g 150 g 250g 250ml	1,3,7,9 1,7	gotowane
	KOLACJA			
dieta kod Dieta łatwostrawna (C2) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(C)	chleb pszenny, razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty chleb razowy dieta kod (C3) masło 82% wędlina wieprzowa (mięso70%) jajko papryka pomidor kawa mleczna) z cukrem dieta kod (C3) - bez cukru	130g 130g 20g 30g 1 szt 70g 50g 250ml	1 1 7 3	
dieta kod Dieta podstawowa (C1) Dieta łatwostrawna (C2) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(C3)	PODWIECZOREK Kisiel owocowy bez cukru	130g		
dieta kod Dieta podstawowa (C1) Dieta łatwostrawna (C2) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(C3)	II KOLACJA jogurt naturalny papryka	130g 70g	7	

Dobry posiłek Jadłospis 10-dnowy 14-11-2024 do 23-11-2024 dla kobiet w okresie ciąży z dietą cukrzycową

piątek 22-11-2024

dieta	Śniadanie	gramatura	alergeny	obróbka termiczna posiłku
dieta kod Dieta podstawowa (C1) Dieta łatwostrawna (C2) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(C3)	zupa mleczna z kaszą jęczmienną /dieta (C1,C2) masło 82% pasta jajeczna ze szczypiorkiem chleb pszenny ,razowy, żytni chleb razowy dieta kod (C3) ogórek banan / szpinak dieta kod (C3) herbata z cukrem/ bez cukru dieta kod (C3)	250ml 20g 40g 130g 130g 35g 100g 250ml	1,7 7 3 1 1	
dieta kod Dieta podstawowa (C1) Dieta łatwostrawna (C2) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	I I ŚNIADANIE salatka a z rzodkiewką i papryka z olejem słonecznikowym	60g		
	OBIAD			
dieta kod Dieta podstawowa (C1) Dieta łatwostrawna (C2) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	zupa: krupnik ryżowy filet rybny(Miruna) panierowany marchewka z jabłkiem jogurtem naturalnym ziemniaki z koperkiem kompot mix owoców	250ml 120 g 150g 250g 250ml	9 4,1,3 7	
dieta kod Dieta łatwostrawna (C2) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(C	zupa: krupnik ryżowy /dieta kod C2 ryba gotowana w sosie koperkowym marchewka z jabłkiem jogurtem naturalnym ziemniaki z koperkiem kompot mix owocowy/ herbata ziolowa bez cukru dieta kod(C3)	250ml 120g 150g 250 g 250ml	9 4,7 7	gotowanie
	KOLACJA			
dieta kod Dieta podstawowa (C1) Dieta łatwostrawna (C2) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(C3)	chleb pszenny, razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty chleb razowy dieta kod (C3) Masło 82% pieczeń rzymska(szynka) z warzywami pomidor jablko kakao z cukrem -/bez cukru dieta kod(C3)	130g 130g 20g 60g 80g 100g 250ml	1 1 7 1,3,9 7	
Dieta kod Dieta podstawowa (C1) Dieta łatwostrawna (C2) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(C3)	Podwieczorek jogurt naturalny	130g	7	
Dieta kod Dieta podstawowa (C1) Dieta łatwostrawna (C2) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(C3)	II kolacja budyń waniliowy / budyń bez cukru dieta kod (C3)	130g	7	

Dobry posiłek Jadłospis 10-dnowy 14-11-2024 do 23-11-2024 dla kobiet w okresie ciąży z dietą cukrzycową

sobota 23-11-2024

dieta	śniadanie	gramatura	alergeny	obróbka termiczna posiłku
dieta kod Dieta podstawowa (C1) Dieta łatwostrawna (C2) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(C3)	zupa mleczna z zacierka na mleku /dieta (C1,C2) masło 82% ser żółty wędlina wieprzowa (70% mięso) chleb pszenny ,razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty chleb razowy dieta kod (C3) banan/ szpinak dieta kod (C3) rzodkiewka kakao z cukrem dieta kod(C3) - bez cukru	250ml 20g 20g 20g 130g 130g 100g 30g 250ml	1,3,7 7 7 1 1	
dieta kod Dieta podstawowa (C1) Dieta łatwostrawna (C2) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	II śniadanie salátka z pomidora, ogórka i rzodkiewki z sosem winegret	130g 20g 60g		
OBIAD				
dieta kod podstawowa (C1))	zupa : jarzynowa gulasz wieprzowy (łopatka) z warzywami buraczki ze słonecznikiem kopytka woda z miodem i cytryną	250ml 120g 150g 80g 250ml	1,7,9 1,9 1,3	duszenie
dieta kod Dieta łatwostrawna (C2) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(C)	zupa: jarzynowa /dieta kod C2 gulasz wieprzowy gotowany(łopatka) w sosie buraczki z olejem / salátka z kiszzonego ogórka dieta kod (C3) ziemniaki z koperkiem woda z miodem i cytryną dieta kod(6) herbata miętowa bez cukru	250ml 120g 150g 250g 250ml	1,7,9 1	gotowanie
KOLACJA				
dieta kod podstawowa (C1) Dieta łatwostrawna (C2) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(C3)	chleb pszenny ,razowy, chleb razowy dieta kod (C3) pszenno-żytni wieloziarnisty masło 82% pasta z ryby gotowanej(Miruna) z warzywami pomidor jabłko kawa mleczna,, Inka” z cukrem dieta kod (C3) - bez cukru	130g 130g 20g 60g 70g 100g 250ml	1 1 7 4,9 7	
dieta kod Dieta podstawowa (C1) Dieta łatwostrawna (C2) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(C3)	PODWIECZOREK salátka z pomidora i ogórka z olejem słonecznikowym	60g		
dieta kod Dieta podstawowa (C1) Dieta łatwostrawna (C2) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(C3)	II kolacja jogurt naturalny	130g	7	

Dobry posiłek Jadłospis 10-dnowy 14-11-2024 do 23-11-2024 dla kobiet w okresie ciąży z dietą cukrzycową

Średnia wartość energetyczna i odżywcza dla diety kobiet w okresie ciąży i w okresie laktacji : dieta podstawowa kod diety(C1) dieta łatwostrawna kod diety (C2)

Energia 2250ckal, Białko 75g, Węglowodany 286g w tym cukry (mono-i disacharydy)45g , tłuszcze 64g (w tym kw tł nasycone 20g), błonnik 33g, sól 2g

Średnia wartość energetyczna i odżywcza dla diety kobiet w okresie ciąży i w okresie laktacji : dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów kod diety (C3)

Energia 2200ckal, Białko 70g, Węglowodany 260g w tym cukry (mono-i disacharydy)40g , tłuszcze 60g(w tym kw tł nasycone 18g), błonnik 33g, sól 2g

LEGENDA ALERGENÓW

Lista alergenów 1- gluten, 2- skorupiaki, 3- jajka, 4- ryby, 5- orzeszki ziemne e, 6- soja, 7- mleko i jego pochodne, 8- orzechy, 10- gorczyca, 11- nasiona sezamu, 12- siarczany, 13- lubin 14 mięczaki