

Dobry posiłek Jadłospis 10-dnowy 25-10-2024 do 03-11-2024 dla kobiet w okresie ciąży z dietą cukrzycową

piątek 25-10 -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 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(3)	I I ŚNIADANIE salata z rzodkiewką i papryka z olejem słonecznikowym	60g		
	OBIAD			
dieta kod Dieta podstawowa (C1)	zupa: grysikowa ryba zapiekana z brokulem (miruna) jablko pieczone ziemniaki z koperkiem kompot mix owoców	250ml 120 g 150g 250g 250ml	7,9 4,7	
dieta kod Dieta podstawowa (C1) Dieta łatwostrawna (C2) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(C3)	zupa: gysikowa ryba gotowana w sosie (miruna) 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 4,7 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% pieczeń rzymska z warzywami pomidor jablko kakao z cukrem -/bez cukru dieta kod(C3)	130g 130g 20g 60g 80g 50g 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 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 25-10-2024 do 03-11-2024 dla kobiet w okresie ciąży z dietą cukrzycową

sobota 26-10-2024

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 /z kaszą jęczmienną dieta kod (C3) masło 82% serdelki na gorąco 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 1,7 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: ogórkowa 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 podstawowa (C1) Dieta łatwostrawna (C2) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(C3)	zupa :ogórkowa 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% mieso) 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 25-10-2024 do 03-11-2024 dla kobiet w okresie ciąży z dietą cukrzycową

niedziela 27-10-2024

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 masło 82% pasta mięsna (łopatka) 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 1 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 kiszonej 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 podstawowa (C1) Dieta łatwostrawna (C2) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(C3)	zupa rosół z makaronem / koperkowa dieta kod(C3) udko drobiowe gotowane w sosie warzywa gotowane na parze z olejem słonecznikowym ziemniaki z koperkiem kompot mix owoców herbata ziołowa bez cukru dieta kod(C3)	250ml 250ml 120g 150g 250g 250ml	1,3,7,9 1,7,9 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 pomidor jabłko kawa mleczna, „Inka” z cukrem/ dieta kod(C3) bez cukru	130g 130g 20g 2 szt 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 25-10-2024 do 03-11-2024 dla kobiet w okresie ciąży z dietą cukrzycową

poniedziałek 28-10-2024

	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 /z płatkami owsianymi dieta kod(C3) masło 82% chleb pszenny, razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty chleb razowy/ dieta kod(C3) pieczeń rzymska (łopatka) wędlina drobiowa (70%omieso) winogron/ ogórek dieta kod (C3) papryka herbata z cukrem - bez cukru dieta kod (C3)	250ml 250ml 20g 130g 130g 30g 20g 100 g 35g 250ml	1,3,7 1,7 7 1 1 1,3,9 7	
dieta kod Dieta podstawowa (C1) Dieta łatwostrawna (C2) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(C3)	Śniadanie II jogurt naturalny papryka	130g 70g	7	
	OBIAD			
dieta kod Dieta podstawowa (C1)	zupa: brokułowa gulasz (łopatka)wieprzowy 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 7	pieczenie
dieta kod Dieta podstawowa (C1) Dieta łatwostrawna (C2) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(C)	zupa brokułowa gulasz wieprzowy (łopatka) w sosie warzywa gotowane z olejem słonecznikowym kasza jęczmienna kompot mix owoców/ herbata ziołowa bez cukru dieta kod (C3)	250ml 120g 150g 80g 250g	1,7,9 1 7 1	gotowanie
	KOLACJA			
dieta kod 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% twarożek z rzodkiewką kawa mleczna „ Inka”z cukrem, bez cukru dieta kod (6) pomidor jablko	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 25-10-2024 do 03-11-2024 dla kobiet w okresie ciąży z dietą cukrzycową

Wtorek 29-10-2024

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 masło 82% pasta z ryby(Miruna) z warzywami wędlina drobiowa (mięso 70%) 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(C3)	II ŚNIADANIE salatka z ogórkiem z olejem słonecznikowym	60g		
	OBIAD			
dieta kod Dieta podstawowa (C1)	zupa: krupnik jęczmienny pulpet w sosie surówka z kiszzonego ogórka z cebulką i marchewką z olejem słonecznikowym ryż kompot z jabłek	250ml 120g 150g 80g 250ml	1,7,9 1,3,7 1	pieczenie
dieta kod Dieta podstawowa (C1) Dieta łatwostrawna (C2) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(C3)	zupa: krupnik jęczmienny medaliony drobiowe duszone w sosie marchewka gotowana / surówka z marchewki i selera z jogurtem dieta kod (C3) ryż kompot z jabłek dieta kod (C3) herbata ziołowa bez cukru	250ml 120g 150g 150g 80g 250ml	1,7,9 1,3,7 7 7 1	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 1 7	
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 25-10-2024 do 03-11-2024 dla kobiet w okresie ciąży z dietą cukrzycową

środa 30-10-2024

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 masło 82% jajecznica ze szczypiorkiem chleb pszenny, razowy, żytni chleb razowy dieta kod (C3) winogron papryka 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 kielbasa zasmażana z cebula surówka z kapusty pekińskiej z olejem słonecznikowym ziemniaki kompot z jabłek	250ml 120g 150g 2500g 250ml	1,7,9	smażenie
dieta kod Dieta podstawowa (C1) Dieta łatwostrawna (C2) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(C3)	zupa: koperkowa parówka w sosie pomidorowym / filet gotowany w sosie dieta kod(6) buraczki z olejem słonecznikowym /salatka z ogórka kiszzonego dieta kod(6) ziemniaki kompot z jabłek dieta kod (C3) herbata ziołowa bez cukru	250ml 120g 150 g 2500g 250ml	1,7,9 1,7	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(6) masło 82% pasta mięsna z warzywami (łopatka) ogórek banan/ ogórek kiszony dieta kod(C3) kawa na mleku , 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 25-10-2024 do 03-11-2024 dla kobiet w okresie ciąży z dietą cukrzycową

czwartek 31-10 -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 masło 82% wędlina drobiowa (mięso 70%) paszтет drobiowy 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 30g 30g 130g 130g 100g 30g 250ml	7 7 7 1 1 	
dieta kod Dieta podstawowa (C1) Dieta łatwostrawna (C2) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(C3)	II ŚNIADANIE salatka 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 podstawowa (C1) Dieta łatwostrawna (C2) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(C3)	zupa : pieczarkowa z makaronem pieczarkowa z ziemniakami dieta kod (C3) schab duszony z warzywami fasolka szparagowa ze słonecznikiem ziemniaki z koperkiem kompot mix owoców dieta kod (C3) herbata ziołowa bez cukru	250ml 250ml 120g 150 g 250g 250ml	1,3,7,9 1,7	gotowane
	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% wędlina wieprzowa (mięso 70%) 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 25-10-2024 do 03-11-2024 dla kobiet w okresie ciąży z dietą cukrzycową

piątek 01-03-2024

dieta	Śniadanie	gramatura	alergeny	obróbka termiczna posiłku
dieta kod dieta kod Dieta podstawowa (C1) Dieta łatwostrawna (C2) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(C3)	masło 82% pasta jajeczna ze szczypiorkiem chleb razowy dieta kod (C3) ogórek pomidor dieta kod (C3) herbata bez cukru	20g 40g 130g 35g 100g 250ml	7 3 1	
dieta kod Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(C3)	I I ŚNIADANIE salata z rzodkiewką i papryka z olejem słonecznikowym	60g		
	OBIAD Zupa :krupnik ryżowy Udko drobiowe pieczone Marchewka z groszkiem / marchewka z jabłkiem jogurtem naturalnym dieta kod (6) ziemniaki z koperkiem kompot mix owocowy/ herbata ziolowa bez cukru dieta kod(6)			
dieta kod Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(C3)	zupa: krupnik ryżowy udko gotowane w sosie marchewka z grosz dieta kod (6) kiem / marchewka z jogurtem naturalnym ziemniaki z koperkiem herbata ziolowa bez cukru	250ml 120g 150g 250 g 250ml	9 1,7 7	gotowanie
	KOLACJA			
dieta kod dieta kod Dieta podstawowa (C1) Dieta łatwostrawna (C2) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(C3)	chleb razowy masło 82% pieczeń rzymska z warzywami pomidor jablko Herbata bez cukru dieta kod(C3)	130g 20g 60g 80g 50g 250ml	1 7 1,3,9	
dieta kod Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(C3)	PODWIECZOREK jogurt naturalny rzodkiewka	130g 70g	7	
dieta kod dieta kod Dieta podstawowa (C1) Dieta łatwostrawna (C2) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(C3)	II kolacja Budyń / budyń bez cukru dieta kod (C3)	130g	7	

Dobry posiłek Jadłospis 10-dnowy 25-10-2024 do 03-11-2024 dla kobiet w okresie ciąży z dietą cukrzycową

sobota 02-11-2024

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 / z płatkami owsianymi dieta kod (C3) masło 82% ser żółty wędlina wieprzowa / dieta kod (C3) wędlina wieprzowa 40g 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 40g 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 (1)	zupa : jarzynowa gulasz wieprzowy z warzywami (łopatka) 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 podstawowa (C1) Dieta łatwostrawna (C2) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(C)	zupa: jarzynowa gulasz wieprzowy gotowany w sosie (łopatka) buraczki z olejem 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 Dieta 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 z warzywami (miruna) 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-dniowy 25-10-2024 do 03-11-2024 dla kobiet w okresie ciąży z dietą cukrzycową

Niedziela 03-11-2024

diety	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 manną masło 82% serdelki na gorąco(mięso 70%) chleb pszenny ,razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty chleb razowy dieta kod(C3) banan /papryka dieta kod(C3) ogórek herbata z cukrem/ herbata bez cukru dieta kod(C3)	250ml 20g 60g 60g 130g 130g 100g 30 g 250ml	1,7 7 7 1 1	
dieta kod Dieta podstawowa (C1) Dieta łatwostrawna (C2) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(C3)	II ŚNIADANIE kefir papryka	250g 100g	7	
	OBIAD			
dieta kod Dieta podstawowa (C1)	zupa: rosół z makaronem stek wieprzowy (łopatka) ziemniaki z koperkiem warzywa gotowane z olejem słonecznikowym woda z cytryną i miodem	250ml 120g 250g 150g 250ml	1,3,7,9 1,3,7	smażenie
dieta kod Dieta podstawowa (C1) Dieta łatwostrawna (C2) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(C3)	zupa : zupa koperkowa filet drobiowy duszony z warzywami szpinak z olejem słonecznikowym ziemniaki z koperkiem woda z miodem i cytryną / herbata ziolowa bez cukru dieta kod (C3)	250ml 120g 150g 250g 250ml	1,7,9 1,3,7 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 żytni / dieta kod (C3) masło 82% pasta z jaj i ryby (Miruna) pomidor winogrono /rzodkiewka dieta kod (C3) kawa mleczna,, Inka” z cukrem/ bez cukru dieta kod (C3)	130g 130g 20g 60g 100g 30g 250ml	1 1 7 3, 4,9 7	
dieta kod Dieta podstawowa (C1) Dieta łatwostrawna (C2) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(C3)	PODWIECZOREK salátka z pomidora ogórka czerwonej cebuli z olejem słonecznikowym	60g		
dieta kod Dieta podstawowa (C1) Dieta łatwostrawna (C2) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(C3)	II kolacja : budyn waniliowy Dieta kod(C1,C2) budyn bez cukru Dieta kod (C3)	130g 130g	7 7	

Dobry posiłek Jadłospis 10-dnowy 25-10-2024 do 03-11-2024 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-gorzycza, 11- nasiona sezamu,12- siarczany, 13- lubin 14 mięczaki