

**Dobry posiłek Jadłospis 10-dnowy 27-06-2024 do 06-07-2024 dla kobiet w okresie ciąży z dietą cukrzycową**

Czwartek 27-06-2024

dieta	śniadanie	gramatura	alergeny	obróbka termiczna posiłku
<b>dieta kod:</b> 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/ <b>dieta kod (C3)</b> jabłko sałata herbata z cukrem/ bez cukru <b>dieta kod (C3)</b>	250ml 20g 20g 20g 130g 130g 100g 30g 250ml	1,3,7 7 3,1 1 1	
<b>dieta kod</b> Dieta podstawowa (C1) Dieta łatwostrawna (C2) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(C3)	<b>II ŚNIADANIE</b> jogurt naturalny rzodkiewka	130g 70g	7	
	<b>OBIAD</b>			
<b>dieta kod</b> 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
<b>dieta kod</b> 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 <b>dieta kod (C6)</b>	250ml 120g 150g 250g 250ml	9 1,3,7	gotowanie
	<b>KOLACJA</b>			
<b>dieta kod</b> Dieta łatwostrawna (C2) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(C3)	chleb pszenny, razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty chleb razowy/ <b>dieta kod (C3)</b> masło 82% leczy z wędliną wieprzową /dieta kod C1,C2 pasta mięsna (łopatką)/ <b>dieta kod (C3)</b> jabłko pomidor kawa mleczna „ Inka”z cukrem/ bez cukru <b>dieta kod (C3)</b>	130g 130g 20g 120g 40g 80g 50g 250ml	1 1 9 7	
<b>dieta kod</b> Dieta podstawowa (C1) Dieta łatwostrawna (C2) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(C3)	<b>Podwieczorek</b> kisiel owocowy bez cukru	130g		
<b>dieta kod</b> Dieta podstawowa (C1) Dieta łatwostrawna (C2) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(C3)	<b>II kolacja</b> drożdżówka z owocami <b>dieta kod (C1,C2)</b> marchewka z jabłkiem <b>dieta kod (C3)</b>	130g 60g	1	

**Dobry posiłek Jadłospis 10-dnowy 27-06-2024 do 06-07-2024 dla kobiet w okresie ciąży z dietą cukrzycową**

piątek 28-06-2024

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

**Dobry posiłek Jadłospis 10-dnowy 27-06-2024 do 06-07-2024 dla kobiet w okresie ciąży z dietą cukrzycową**

sobota 29-06-2024

dieta	śniadanie	gramatura	alergeny	obróbka termiczna posiłku
<b>dieta kod</b> 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/ <b>dieta kod (C3)</b> pomidor mandarynka/ogórek <b>dieta kod (C3)</b> herbata z cukrem/ bez cukru <b>dieta kod (C3)</b>	250ml 20g 60g 130g 130g 100g 30g 250ml	1,3,7 7  1 1	
<b>dieta kod</b> Dieta podstawowa (C1)Dieta łatwostrawna (C2) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(C3)	<b>II ŚNIADANIE</b> sok warzywny	200ml		
	<b>OBIAD</b>			
<b>dieta kod</b> 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
<b>dieta kod</b> 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 <b>dieta kod (C3)</b>	250ml 120g 150g 250g 250ml	7,9 1,7 7	gotowanie
	<b>KOLACJA</b>			
<b>dieta kod</b> Dieta podstawowa (C1) Dieta łatwostrawna (C2) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(C3)	chleb pszenny, razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty chleb razowy/ <b>dieta kod (C3)</b> masło 82% twaróg wędlina drobiowa (70%mięso) banan/papryka / <b>dieta kod(C3)</b> ogórek herbata z cukrem /bez cukru <b>dieta kod(C3)</b>	130g 130g 20g 30g 30g 80g 250 ml	1 1 7 7	
<b>dieta kod</b> Dieta podstawowa (C1) Dieta łatwostrawna (C2) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(C3)	<b>Podwieczorek</b> salatka z pomidora, ogórka i rzodkiewki z sosem winegret ze słonecznikiem <b>dieta kod(C3)</b>	60g		
<b>dieta kod</b> Dieta podstawowa (C1) Dieta łatwostrawna (C2) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(C3)	<b>II kolacja</b> budyń waniliowy budyń waniliowy bez cukru <b>Dieta kod(C3)</b>	130g 130g	7 7	

**Dobry posiłek Jadłospis 10-dnowy 27-06-2024 do 06-07-2024 dla kobiet w okresie ciąży z dietą cukrzycową**

niedziela 30-06-2024

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

**Dobry posiłek Jadłospis 10-dnowy 27-06-2024 do 06-07-2024 dla kobiet w okresie ciąży z dietą cukrzycową**

poniedziałek 01-07-2024

	<b>ŚNADANIE</b>	<b>gramatura</b>	<b>alergeny</b>	<b>obróbka termiczna posiłku</b>
<b>dieta kod</b> 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/ <b>dieta kod(C3)</b> wędlina drobiowa (70% mięso) winogron/ ogórek <b>dieta kod (C3)</b> papryka herbata z cukrem - bez cukru <b>dieta kod (C3)</b>	250ml 20g 130g 130g 40g 100 g 35g 250ml	1,3,7 7 1 1	
<b>dieta kod</b> Dieta podstawowa (C1) Dieta łatwostrawna (C2) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	<b>Śniadanie II</b> jogurt naturalny papryka	130g 70g	7	
	<b>OBIAD</b>			
<b>dieta kod</b> 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
<b>dieta kod</b> 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 <b>dieta kod (6)</b> słonecznikowym kasza jęczmienna kompot mix owoców/ herbata ziołowa bez cukru <b>dieta kod (C3)</b>	250ml 120g 150g 150g 80g 250g	1,7,9 1 1	gotowanie
	<b>KOLACJA</b>			
<b>dieta kod</b> Dieta podstawowa (C1) Dieta łatwostrawna (C2) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(C3)	<b>Dieta kod</b> chleb pszenny ,razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty chleb razowy / <b>dieta kod(C3)</b> masło 82% twarożek z rzodkiewką /wędlina drobiowa <b>dieta kod (6)</b> kawa mleczna „ Inka”z cukrem, bez cukru <b>dieta kod (6)</b> pomidor jablko	130g 130g 20g 60g 250ml 30g 100g	1 1 7 7 7	
<b>dieta kod</b> Dieta podstawowa (C1) Dieta łatwostrawna (C2) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(C3)	<b>PODWIECZOREK</b> wafle ryżowe razowe ogórek	15g 70g	1	
<b>dieta kod</b> Dieta podstawowa (C1) Dieta łatwostrawna (C2) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(C3)	<b>II kolacja</b> kisiel owocowy z jabłkiem / kisiel bez cukru <b>dieta kod (C3)</b>	130g 130g		

**Dobry posiłek Jadłospis 10-dnowy 27-06-2024 do 06-07-2024 dla kobiet w okresie ciąży z dietą cukrzycową**

Wtorek 02-07-2024

dieta	śniadanie	gramatura	alergeny	obróbka termiczna posiłku
<b>dieta kod</b> 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 : <b>dieta kod (C3)</b> pomidor szpinak herbata z cukrem/ bez cukru <b>dieta kod (C3)</b>	250ml 20g 30g 20g 130g 130g 100g 30g 250ml	1,7 7 4,9 1 1	
<b>dieta kod</b> Dieta podstawowa (C1) Dieta łatwostrawna (C2) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	<b>II ŚNIADANIE</b> sałatka z ogórkiem z olejem słonecznikowym	60g		
	<b>OBIAD</b>			
<b>dieta kod</b> 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
<b>dieta kod</b> 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 <b>dieta kod (C3)</b> ziemniaki z koperkiem kompot z jabłek <b>dieta kod (C3)</b> herbata ziołowa bez cukru	250ml 120g 150g 150g 250g 250ml	1,7,9 1,3,7 7 7	gotowanie
	<b>KOLACJA</b>			
<b>dieta kod</b> Dieta podstawowa (C1) Dieta łatwostrawna (C2) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(C3)	chleb pszenny, razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty chleb razowy <b>dieta kod (C3)</b> masło 82% sałatka jarzynowa z jajkiem i wędliną ogórek sałata kawa mleczna „ Inka”z cukrem/ bez cukru <b>dieta kod (C3)</b>	130g 130g 20g 120g 100g 35g 250ml	1 1 7 3,9	
<b>dieta kod</b> Dieta podstawowa (C1) Dieta łatwostrawna (C2) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(C3)	<b>PODWIECZOREK</b> pieczywo razowe chrupkie papryka	15g 70g	1	
<b>dieta kod</b> Dieta podstawowa (C1) Dieta łatwostrawna (C2) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(C3)	<b>II kolacja</b> budyń waniliowy/ budyń bez cukru <b>dieta kod (C3)</b>	130g	7	

**Dobry posiłek Jadłospis 10-dnowy 27-06-2024 do 06-07-2024 dla kobiet w okresie ciąży z dietą cukrzycową**

środa 03-07-2024

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

**Dobry posiłek Jadłospis 10-dnowy 27-06-2024 do 06-07-2024 dla kobiet w okresie ciąży z dietą cukrzycową**

czwartek 04-07-2024

dieta	śniadanie	gramatura	alergeny	obróbka termiczna posiłku
<b>dieta kod</b> 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/ <b>dieta kod (C3)</b> winogron /papryka <b>dieta kod (C3)</b> szpinak herbata z cukrem/ <b>dieta kod (C3)</b> - bez cukru	250ml 20g 40g 130g 130g 100g 30g 250ml	7 7 1 1	
<b>dieta kod</b> Dieta podstawowa (C1) Dieta łatwostrawna (C2) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	<b>II ŚNIADANIE</b> salátka z pomidora, ogórka i rzodkiewki z sosem winegret ze słonecznikiem	60g		
	<b>OBIAD</b>			
<b>dieta kod</b> 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
<b>dieta kod</b> 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 <b>owoców dieta kod (C3)</b> herbata ziołowa bez cukru	250ml 120g 150 g 250g 250ml	1,3,7,9 1,7	gotowane
	<b>KOLACJA</b>			
<b>dieta kod</b> Dieta łatwostrawna (C2) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(C)	chleb pszenny, razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty chleb razowy <b>dieta kod (C3)</b> masło 82% wędlina wieprzowa (mięso70%) jajko papryka pomidor kawa mleczna) z cukrem <b>dieta kod (C3)</b> - bez cukru	130g 130g 20g 30g 1 szt 70g 50g 250ml	1 1 7 3	
<b>dieta kod</b> Dieta podstawowa (C1) Dieta łatwostrawna (C2) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(C3)	<b>PODWIECZOREK</b> Kisiel owocowy bez cukru	130g		
<b>dieta kod</b> Dieta podstawowa (C1) Dieta łatwostrawna (C2) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(C3)	<b>II KOLACJA</b> jogurt naturalny papryka	130g 70g	7	



**Dobry posiłek Jadłospis 10-dnowy 27-06-2024 do 06-07-2024 dla kobiet w okresie ciąży z dietą cukrzycową**

piątek 05-07-2024

dieta	Śniadanie	gramatura	alergeny	obróbka termiczna posiłku
<b>dieta kod</b> 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 <b>dieta kod (C3)</b> ogórek banan / szpinak <b>dieta kod (C3)</b> herbata z cukrem/ bez cukru <b>dieta kod (C3)</b>	250ml 20g 40g 130g 130g 35g 100g 250ml	1,7 7 3 1 1	
<b>dieta kod</b> Dieta podstawowa (C1) Dieta łatwostrawna (C2) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	<b>I I ŚNIADANIE</b> salatka a z rzodkiewką i papryka z olejem słonecznikowym	60g		
	<b>OBIAD</b>			
<b>dieta kod</b> 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	
<b>dieta kod</b> 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 <b>dieta kod(C3)</b>	250ml 120g 150g 250 g 250ml	9 4,7 7	gotowanie
	<b>KOLACJA</b>			
<b>dieta kod</b> Dieta podstawowa (C1) Dieta łatwostrawna (C2) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(C3)	chleb pszenny, razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty chleb razowy <b>dieta kod (C3)</b> Masło 82% pieczeń rzymska(szynka) z warzywami pomidor jablko kakao z cukrem -/bez cukru <b>dieta kod(C3)</b>	130g 130g 20g 60g 80g 100g 250ml	1 1 7 1,3,9 7	
<b>Dieta kod</b> Dieta podstawowa (C1) Dieta łatwostrawna (C2) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(C3)	<b>Podwieczorek</b> jogurt naturalny	130g	7	
<b>Dieta kod</b> Dieta podstawowa (C1) Dieta łatwostrawna (C2) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(C3)	<b>II kolacja</b> budyń waniliowy / budyń bez cukru <b>dieta kod (C3)</b>	130g	7	

**Dobry posiłek Jadłospis 10-dnowy 27-06-2024 do 06-07-2024 dla kobiet w okresie ciąży z dietą cukrzycową**

sobota 06-07-2024

dieta	śniadanie	gramatura	alergeny	obróbka termiczna posiłku
<b>dieta kod</b> 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 <b>dieta kod (C3)</b> banan/ szpinak <b>dieta kod (C3)</b> rzodkiewka kakao z cukrem <b>dieta kod(C3)</b> - bez cukru	250ml 20g 20g 20g 130g 130g 100g 30g 250ml	1,3,7 7 7 1 1	
<b>dieta kod</b> Dieta podstawowa (C1) Dieta łatwostrawna (C2) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	<b>II śniadanie</b> salátka z pomidora, ogórka i rzodkiewki z sosem winegret	130g 20g 60g		
<b>OBIAD</b>				
<b>dieta kod</b> 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
<b>dieta kod</b> 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 <b>dieta kod (C3)</b> ziemniaki z koperkiem woda z miodem i cytryną <b>dieta kod(6)</b> herbata miętowa bez cukru	250ml 120g 150g 250g 250ml	1,7,9 1	gotowanie
<b>KOLACJA</b>				
<b>dieta kod</b> podstawowa (C1) Dieta łatwostrawna (C2) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(C3)	chleb pszenny ,razowy, chleb razowy <b>dieta kod (C3)</b> pszenno-żytni wieloziarnisty masło 82% pasta z ryby gotowanej(Miruna) z warzywami pomidor jabłko kawa mleczna,, Inka” z cukrem <b>dieta kod (C3)</b> - bez cukru	130g 130g 20g 60g 70g 100g 250ml	1 1 7 4,9 7	
<b>dieta kod</b> Dieta podstawowa (C1) Dieta łatwostrawna (C2) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(C3)	<b>PODWIECZOREK</b> salátka z pomidora i ogórka z olejem słonecznikowym	60g		
<b>dieta kod</b> Dieta podstawowa (C1) Dieta łatwostrawna (C2) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(C3)	<b>II kolacja</b> jogurt naturalny	130g	7	

## Dobry posiłek Jadłospis 10-dnowy 27-06-2024 do 06-07-2024 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