

Dobry posiłek Jadłospis 10-dnowy 31-01-2025 do 09-02-2025 dla kobiet w okresie ciąży z dietą cukrzycową

piątek 31-01-2025

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% jajko gotowane wędlina drobiowa (70% mięso) chleb pszenny ,razowy, żytni chleb razowy dieta kod (C3) papryka sałata sałatka z pomidora z olejem słonecznikowym herbata z cukrem/ dieta kod (C3) - bez cukru	250ml 20g 1 szt 40g 130g 130g 60g 10g 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 sałata z rzodkiewką i papryka z olejem słonecznikowym twarożek pieczywo razowe chrupkie	60g 20g 20g	7 1	
	OBIAD			
dieta kod Dieta podstawowa (C1)	zupa: barszcz czerwony z fasolą filet rybny panierowany (Miruna) surówka z kiszzonej kapusty z olejem słonecznikowym 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: krem z białych warzyw ryba gotowana w sosie (Miruna) warzywa gotowane ziemniaki z koperkiem kompot mix owocowy dieta kod(C3) herbata ziołowa bez cukru	250ml 120g 150g 250 g 250ml	7,9 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% twarożek ze szczypiorkiem pasta jajeczna pomidor papryka mandarynka /ogórek kiszony dieta kod(C3) kakao z cukrem -/bez cukru dieta kod(C3)	130g 130g 20g 50g 50g 40g 60g 50g 250ml	1 1 7 7 3 7	
dieta kod Dieta podstawowa (C1) Dieta łatwostrawna (C2) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(C3)	PODWIECZOREK pieczywo razowe masło wędlina drobiowa (mięso 70%)	50g 10g 20g	1 7	
dieta kod Dieta podstawowa (C1) Dieta łatwostrawna (C2) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(C3)	II kolacja budyni waniliowy / budyni bez cukru dieta kod (C3)	130g	7	

Dobry posiłek Jadłospis 10-dnowy 31-01-2025 do 09-02-2025 dla kobiet w okresie ciąży z dietą cukrzycową

sobota 01-02-2025

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% jajko gotowane wędlina drobiowa (mięso 70%) 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 1 szt 40g 130g 130g 100g 30g 250ml	1,3,7 1,7 7 3 1 1 30g 250ml	
dieta kod Dieta podstawowa (C1)Dieta łatwostrawna (C2) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(C3)	II ŚNIADANIE sok warzywny pieczywo chrupkie razowe	200ml 20g	 1	
	OBIAD			
dieta kod Dieta podstawowa (C1)	zupa: kalafiorowa wieprzowina duszona w sosie surówka z marchewki z ananasek i słonecznikiem ziemniaki Kompot mix owoców	250ml 120 g 150 g 250g 250ml	7,9 1,3 7	duszenie
dieta kod Dieta podstawowa (C1) Dieta łatwostrawna (C2) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(C3)	zupa :kalafiorowa schab gotowany w sosie marchewka gotowana / surówka z marchewki dieta kod (C3) 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% ser żółty pieczeń rzymska z warzywami banan/papryka / dieta kod(C3) ogórek herbata z cukrem /bez cukru dieta kod(C3)	130g 130g 20g 40g 40g 80g 250 ml	1 1 7 7 250 ml	
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 wędlina pieczywo żytnie masło	 60g 20 50 10g	 1 7	
dieta kod Dieta podstawowa (C1) Dieta łatwostrawna (C2) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(C3)	II kolacja budyń waniliowy bez cukru	130g	7	

Dobry posiłek Jadłospis 10-dnowy 31-01-2025 do 09-02-2025 dla kobiet w okresie ciąży z dietą cukrzycową

niedziela 02-02-2025

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% parówka na gorąco (mięso 70%) serek kanapkowy 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 60 30g 130g 130g 100g 30g 250ml	7 7 7 1 1 1	
dieta kod Dieta podstawowa (C1) Dieta łatwostrawna (C2) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	ŚNIADANIE II jogurt naturalny szpinak pieczywo razowe chrupkie	130g 70g 20g	7 1	
	OBIAD			
dieta kod Dieta podstawowa (C1)	zupa: rosół z makaronem palki z kurczaka w sosie buraczki na ciepło 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 buraczki na ciepło z olejem słonecznikowym 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% twarożek salatka z kasza , wędliną i warzywami jabłko /rzodkiewka dieta kod (C3) ogórek kawa mleczna„ Inka” z cukrem/ dieta kod(C3) bez cukru	130g 130g 20g 40g 60g 100g 70g 250ml	1 1 7 7 9 7	
dieta kod Dieta podstawowa (C1)Dieta łatwostrawna (C2) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(C3)	Podwieczorek chleb żytni masło wędlina (mięso 70%)	50g 10g 20g	1 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 31-01-2025 do 09-02-2025 dla kobiet w okresie ciąży z dietą cukrzycową

poniedziałek 03-02-2025

	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 platkami owsianymi dieta kod(C3) masło 82% chleb pszenny, razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty chleb razowy/ dieta kod(C3) pasta jajeczna z serem wędlna drobiowa (mięso 70%) ogórek papryka pomidorki herbata z cukrem - bez cukru dieta kod (C3)	250ml 250ml 20g 130g 130g 60g 20g 40 g 100g 20g 250ml	1,3,7 1,7 7 1 1 3	
dieta kod Dieta podstawowa (C1) Dieta łatwostrawna (C2) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(C3)	Śniadanie II jogurt naturalny pieczywo chrupkie razowe	130g 30g	7 1	
	OBIAD			
dieta kod Dieta podstawowa (C1)	zupa: koperkowa kotlet mielony (łopatka) ziemniaki surówka z białej kapusty z olejem słonecznikowym kompot mix owoców	250ml 120g 250g 150g 250ml	1,7,9 1	smażenie
dieta kod Dieta podstawowa (C1) Dieta łatwostrawna (C2) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(C3)	zupa koperkowa gulasz wieprzowy (łopatka) w sosie fasolka szparagowa z olejem słonecznikowym z olejem słonecznikowym ziemniaki kompot mix owoców/ herbata ziołowa bez cukru dieta kod (C3)	250ml 120g 150g 250g 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 wędlna (mięso 70%) kawa mleczna „ Inka”z cukrem, bez cukru dieta kod (C3) pomidor ogórek	130g 130g 20g 50g 40g 250ml 40g 40g	1 1 7 7 7	
dieta kod Dieta podstawowa (C1) Dieta łatwostrawna (C2) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(C3)	PODWIECZOREK chleb razowy masło jajko	30g 10g 1 szt	1 7 3	
dieta kod Dieta podstawowa (C1) Dieta łatwostrawna (C2) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(C3)	II kolacja kisiel bez cukru	130g		

Dobry posiłek Jadłospis 10-dnowy 31-01-2025 do 09-02-2025 dla kobiet w okresie ciąży z dietą cukrzycową

Wtorek 04-02-2025

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 (mieso70%) chleb pszenny, razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty chleb razowy : dieta kod (C3) pomidor szpinak ogórek ogórek kiszony herbata z cukrem/ bez cukru dieta kod (C3)	250ml 20g 60g 20g 130g 130g 50g 10g 30g 50g 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 sałatka z ogórkiem z olejem słonecznikowym jogurt naturalny pieczywo chrupkie żytnie	60g 130 20g	7 1	
	OBIAD			
dieta kod Dieta podstawowa (C1)	zupa: pomidorowa z ryżem pulpet wieprzowy(łopatka) w sosie pomidorowym surówka z kiszzonego ogórka z cebulką i marchewką z olejem słonecznikowym kasza 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: pomidorowa z ryżem filet drobiowy duszony w sosie surówka z marchewki i selera z jogurtem kasza kompot z jabłek dieta kod (C3) herbata ziołowa bez cukru	250ml 120g 150g 80g 250ml	1,7,9 1,3,7 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% twarożek wędlina drobiowa (70%) pomidor papryka kawa mleczna „ Inka”z cukrem/ bez cukru dieta kod (C3)	130g 130g 20g 60g 20g 40g 60g 250ml	1 1 7 7	
dieta kod Dieta podstawowa (C1) Dieta łatwostrawna (C2) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(C3)	PODWIECZOREK chleb razowy masło ser żółty	20g 10g 20g	1 7 7	
dieta kod Dieta podstawowa (C1) Dieta łatwostrawna (C2) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(C3)	II kolacja budyń bez cukru	130g	7	

Dobry posiłek Jadłospis 10-dnowy 31-01-2025 do 09-02-2025 dla kobiet w okresie ciąży z dietą cukrzycową

środa 05-02-2025

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% wędlina drobiowa (70% mięso) ser żółty chleb pszenny, razowy, żytni chleb razowy dieta kod (C3) winogron /ogórek dieta kod (C3) papryka herbata z cukrem dieta kod(C3) bez cukrem	250ml 20g 40g 20g 130g 130g 100g 30g 250ml	1,7 7 7 1 1	
dieta kod Dieta podstawowa (C1) Dieta łatwostrawna (C2) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(C3)	ŚNIADNIEII jogurt naturalny szpinak pieczywo chrupkie żytnie	130g 70g 20g	7 1	
	OBIAD			
dieta kod Dieta podstawowa (C1)	zupa: brokułowa udko pieczone surówka z kapusty pekińskiej z olejem słonecznikowym ryż kompot z jabłek	250ml 120g 150g 80g 250ml	1,7,9 1	pieczenie
dieta kod Dieta podstawowa (C1) Dieta łatwostrawna (C2) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(C3)	zupa: brokułowa udko gotowane w sosie buraczki z olejem słonecznikowym ryż kompot z jabłek dieta kod (C3) herbata ziołowa bez cukru	250ml 120g 150 g 80g 250ml	1,7,9 1,7 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% pasta mięsna z warzywami (łopatka) jajko sałata ogórec kawa na mleku , Inka” z cukrem/ bez cukru dieta kod (C3)	130g 130g 20g 60g 1 szt 10g 70g 250ml	1 1 7 9 3 7	
dieta kod Dieta podstawowa (C1) Dieta łatwostrawna (C2) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(C3)	Podwieczorek sałatka z pomidora i ogórka z olejem słonecznikowym chleb razowy wędlina (mięso 70%) masło	60g 20g 20g 10g		
dieta Kod Dieta podstawowa (C1) Dieta łatwostrawna (C2) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(C3)	II kolacja kisiel bez cukru	130g		

Dobry posiłek Jadłospis 10-dnowy 31-01-2025 do 09-02-2025 dla kobiet w okresie ciąży z dietą cukrzycową

czwartek 06-02-2025

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%) pieczeń rzymska chleb pszenny ,razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty chleb razowy/ dieta kod (C3) papryka szpinak sałata herbata z cukrem/ dieta kod (C3) - bez cukru	250ml 20g 40g 30g 130g 130g 100g 15g 15g 250ml	7 7 7 1 1	
dieta kod Dieta podstawowa (C1) Dieta łatwostrawna (C2) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(C3)	II ŚNIADANIE chleb razowy masło jajko	60g 20g 1 szt	3	
	OBIAD			
dieta kod Dieta podstawowa (C1)	zupa: krupnik jęczmienny gulasz duszony z warzywami buraczki z olejem słonecznikowym ziemniaki z koperkiem kompot mix owoców	250ml 120g 150g 250g 250ml	1,7,9 1,3,9 7	Duszenie
dieta kod Dieta podstawowa (C1) Dieta łatwostrawna (C2) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(C3)	zupa : krupnik jęczmienny schab duszony z warzywami buraczki z olejem słonecznikowym ziemniaki z koperkiem kompot mix owoców dieta kod (C3) herbata ziołowa bez cukru	250ml 250ml 120g 150 g 250g 250ml	1,7,9 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% pasta z ryby ser żółty papryka pomidor kawa mleczna) z cukrem dieta kod (C3) - bez cukru	130g 130g 20g 30g 40g 70g 50g 250ml	1 1 7 4 7	
dieta kod Dieta podstawowa (C1) Dieta łatwostrawna (C2) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(C3)	PODWIECZOREK twarożek z rzodkiewką pieczywo chrupkie	40g 20g	7 1	
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 31-01-2025 do 09-02-2025 dla kobiet w okresie ciąży z dietą cukrzycową

piątek 07-02-2025

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% twaróg ze szczypiorkiem salatka jarzynowa z soczewicą chleb pszenny ,razowy, żytni chleb razowy dieta kod (C3) ogórek banan/ szpinak dieta kod (C3) herbata bez cukru	250ml 20g 60g 60g 130g 130g 35g 100g 250ml	1,7 7 7 3,7,10 1 1	
dieta kod Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(C3)	II ŚNIADANIE salata z rzodkiewką i papryka z olejem słonecznikowym wędlina masło chleb razowy	60g 20g 10g 20g	 7 1	
	OBIAD			
Dieta podstawowa (C1)	zupa: ryżanka filet rybny panierowany (Miruna) surówka z kapusty pekińskiej z fasolą i olejem słonecznikowym ziemniaki z koperkiem herbata ziołowa bez cukru	250ml 120g 150g 250 g 250ml	9 4,3,7 7	
dieta kod Dieta łatwostrawna (C2) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(C3)	zupa: ryżanka pulpet rybny gotowany w sosie (Miruna) brokuł gotowany ziemniaki z koperkiem herbata ziołowa bez cukru	250ml 120g 150g 250 g 250ml	9 4,3,7 7	gotowanie
	KOLACJA			
dieta kod Dieta podstawowa (C1) Dieta łatwostrawna (C2) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(C3)	chleb razowy masło 82% jajko gotowane ser żółty pomidor ogórek kiszony Herbata bez cukru dieta kod(C3)	130g 20g 1 szt 40g 50g 250ml	1 7 3 7	
dieta kod Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(C3)	PODWIECZOREK chleb razowy masło wędlina (70% mięso)	50g 10g 20g	1 7	
dieta kod Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(C3)	II kolacja Kefir	130g	7	

Dobry posiłek Jadłospis 10-dnowy 31-01-2025 do 09-02-2025 dla kobiet w okresie ciąży z dietą cukrzycową

sobota 08-02-2025

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 platkami owsianymi dieta kod (C3) masło 82% sałatka z ryżem , serem i warzywami wędlina wieprzowa (mięso 70%) chleb pszenny ,razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty chleb razowy dieta kod (C3) pomidor sałata kakao z cukrem dieta kod(C3) - bez cukru	250ml 20g 60g 40g 130g 130g 80g 10g 250ml	1,3,7 7 7 7 1 1 1	
dieta kod Dieta podstawowa (C1) Dieta łatwostrawna (C2) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(C3)	II śniadanie sałatka z pomidora, ogórka i rzodkiewki z sosem winegret jajko masło chleb razowy	60g 1 szt 10g 50g	3 7 1	
OBIAD				
dieta kod podstawowa (1)	zupa : ogórkowa wieprzowina w sosie bolońskim surówka z marchewki jabłka ze słonecznikiem makaron 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(C3)	zupa: jarzynowa schab gotowany w sosie surówka z marchewki jabłka ze słonecznikiem makaron / ziemniaki dieta kod(c3) woda z miodem i cytryną dieta kod(c3) herbata miętowa bez cukru	250ml 120g 150g 80g 250ml	1,7,9 1 1,3	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% twarożek wędlina (mięso 70%) pomidor jabłko/ szpinak dieta kod (C3) kawa mleczna,, Inka’’ z cukrem dieta kod (C3) - bez cukru	130g 130g 20g 60g 40g 80g 100g 250ml	1 1 7 7 7	
dieta kod Dieta podstawowa (C1) Dieta łatwostrawna (C2) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(C3)	PODWIECZOREK chleb razowy masło ser żółty	50g 10g 20g	1 7 7	
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 31-01-2025 do 09-02-2025 dla kobiet w okresie ciąży z dietą cukrzycową

Niedziela 09-02-2025

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% wędlina drobiowa (mięso 70%) jajko gotowane chleb pszenny ,razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty chleb razowy dieta kod(C3) banan /papryka dieta kod(C3) ogórek Salata herbata z cukrem/ herbata bez cukru dieta kod(C3)	250ml 20g 40g 1 szt 130g 130g 100g 30 g 10g 250ml	1,7 7 3 1 1	
dieta kod Dieta podstawowa (C1) Dieta łatwostrawna (C2) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(C3)	II ŚNIADANIE kefir pieczywo żytnie chrupie	130g 20g	7 1	
	OBIAD			
dieta kod Dieta podstawowa (C1)	zupa: rosół z makaronem filet drobiowy panierowany ziemniaki z koperkiem surówka z kapusty 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 ziołowa 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% galareta z kurczaka z warzywami twarożek ze szczypiorkiem pomidor rzodkiewka szpinak kawa mleczna,, Inka’’ z cukrem/ bez cukru dieta kod (C3)	130g 130g 20g 100g 40g 70g 30g 50g 250ml	1 1 7 9 7 7	
dieta kod Dieta podstawowa (C1) Dieta łatwostrawna (C2) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(C3)	PODWIECZOREK sałatka z pomidora ogórka czerwonej cebuli z olejem słonecznikowym pasta z ryby gotowanej z jajkiem	60g 60g	3,4	
dieta kod Dieta podstawowa (C1) Dieta łatwostrawna (C2) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(C3)	II kolacja : budyń waniliowy bez cukru	130g	7	

Dobry posiłek Jadłospis 10-dnowy 31-01-2025 do 09-02-2025 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