

Dobry posiłek Jadłospis 10-dnowy 11-05-2025 do 20-05-2025 dla kobiet w okresie ciąży lub w okresie laktacji

Niedziela 11-05 -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% salatka ryżowa z soczewicą ser żółty chleb pszenny ,razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty chleb żytni dieta kod(C3) papryka ogórek herbata z cukrem/ herbata bez cukru dieta kod(C3)	250ml 20g 60g 40g 130g 130g 100g 30 g 250ml	1,7 7 9 7 1 1	
dieta kod Dieta podstawowa (C1) Dieta łatwostrawna (C2) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(C3)	II ŚNIADANIE chleb żytni , masło, wędlina , salata, ogórek kiszony			
	OBIAD			
dieta kod Dieta podstawowa (C1)	zupa: krupnik jęczmienny udko drobiowe duszone buraczki ze słonecznikiem ziemniaki kompot owocowy	250ml 120g 150g 250g 250ml	,9	duszenie
dieta kod Dieta łatwostrawna (C2) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(C3)	zupa : krupnk jęczmienny udko drobiowe gotowane w sosie buraczki z olejem słonecznikowym / салатка z kiszzonego ogórka z olejem słonecznikowym dieta kod(C3) ziemniaki woda z miodem i cytryną / herbata ziołowa bez cukru dieta kod (C3))	250ml 120g 120 250g 150g 250ml	9 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 żytni / dieta kod (C3) masło 82% risotto z warzywami i mięsem wieprzowym wędlina (mięso 70%) salata pomidor kawa na mleku, Inka, z cukrem - bez cukru dieta kod (C3)	130g 130g 20g 120g 40g 35g 100g 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 ogórka czerwonej cebuli z olejem słonecznikowym ,masło ,chleb żytni, twarożek			
dieta kod Dieta podstawowa (C1) Dieta łatwostrawna (C2) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(C3)	II kolacja : Kisiel owocowy Dieta kod(C1,C2) / budyn bez cukru Dieta kod (C3)	130g		

Dobry posiłek Jadłospis 10-dnowy 11-05-2025 do 20-05-2025 dla kobiet w okresie ciąży lub w okresie laktacji

Poniedziałek 12-05-2025

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 płatkami owsianymi masło 82% sałatka makaronowa z szyneczką twarożek chleb pszenny ,razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty chleb żytni/ dieta kod(c3) jablko/ogórek kiszony dieta kod(c3) papryka herbata z cukrem/ bez cukru dieta kod (C3) ciasto drożdżowe z owocami / jogurt naturalny dieta kod(c3)	250ml 20g 80g 40g 130g 130g 100g 30g 250ml 1szt	1,7 7 1,3,9 7 1 1	
dieta kod Dieta podstawowa (C1) Dieta łatwostrawna (C2) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(C3)	II ŚNIADANIE Chleb żytni, masło, wędlina, ogórek			
	OBIAD			
dieta kod Dieta podstawowa (C1)	zupa: żurek z jajkiem roladki drobiowe z warzywnym farszem w sosie surówka z kapusty pekińskiej z czerwoną fasolą z olejem słonecznikowym ryż kompot z jabłek	250ml 120 g 150g 80g 250ml	1,9 1,3,7	piczenie
dieta kod Dieta łatwostrawna (C2) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(C3)	zupa :koperkowa filet drobiowy w sosie brokuł gotowany ryż kompot z jabłek/herbata ziołowa bez cukru dieta kod (C3)	250ml 120g 150g 80g 250ml	1,9 1,3,7	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% szynka wieprzowa (70% mięsa) ser żółty jablko/ papryka / dieta kod (3) pomidor kawa na mleku „ Inka” z cukrem/ bez cukru dieta kod (C3)	130g 130g 20g 40g 40 g 100g 50g 250ml	1 1 7	
dieta kod Dieta podstawowa (C1) Dieta łatwostrawna (C2) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(C3)	Podwieczorek Chleb żytni, masło, jajko gotowane, sałata			
dieta kod Dieta podstawowa (C1) Dieta łatwostrawna (C2) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(C3)	II kolacja Budyń waniliowy dieta /budyń waniliowy bez cukru dieta kod (C3)	130g	7	

Dobry posiłek Jadłospis 10-dnowy 11-05-2025 do 20-05-2025 dla kobiet w okresie ciąży lub w okresie laktacji

Wtorek 13-05-2025

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% jajko gotowane wędlina drobiowa (70% mięsa) chleb pszenny, razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty chleb żytni : dieta kod (C3) banan/pomidor dieta kod (C3) szpinak herbata z cukrem/ bez cukru dieta kod (C3) kefir	250ml 20g 1szt 40g 130g 130g 100g 30g 250ml 130g	1,7 7 3 1 7	
dieta kod Dieta podstawowa (C1) Dieta łatwostrawna (C2) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	II ŚNIADANIE sałatka z ogórkiem z olejem słonecznikowym , chleb żytni, masło, ser żółty			
	OBIAD			
dieta kod Dieta podstawowa (C1)	zupa: ogórkowa gołąbki w sosie pomidorowym (łopatki) 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 	pieczenie
dieta kod Dieta łatwostrawna (C2) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(C3)	zupa: ogórkowa potrawka duszona w sosie brokuł gotowany ziemniaki z koperkiem kompot z jabłek dieta kod (C3) herbata ziołowa bez cukru	250ml 120g 150g 250g 250ml	1,3,,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 żytni dieta kod (C3) masło 82% sałatka jarzynowa z jajkiem i wędliną z soczewicą twarożek ogórek sałata kawa na mleku z cukrem/ bez cukru dieta kod (C3)	130g 130g 20g 120g 40g 100g 35g 250ml	1 1 7 3,9 7 7	
dieta kod Dieta podstawowa (C1) Dieta łatwostrawna (C2) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(C3)	PODWIECZOREK pieczywo żytni, masło, wędlina, pomidor			
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 11-05-2025 do 20-05-2025 dla kobiet w okresie ciąży lub w okresie laktacji

środa 14-05-2025

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% pasta jajeczna ze szczypiorkiem wędlina wieprzowa (70% mięsa) chleb pszenny, razowy, żytni chleb żytni dieta kod (C3) jablko/ ogórek dieta kod (C3) sałata pomidor herbata z cukrem dieta kod(C3) bez cukrem	250ml 20g 60g 40g 130g 130g 100g 30g 30g 250ml	1,7 7 3 1 1	
dieta kod Dieta podstawowa (C1) Dieta łatwostrawna (C2) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(C3)	ŚNIADNIE chleb żytni, ser żółty , masło, rzodkiewka			
	OBIAD			
dieta kod Dieta podstawowa (C1)	zupa: brokułowa bigos domowy kopytka woda z miodem i cytryną	250ml 180g 250g 250ml	1,7,9 1,3	duszenie
dieta kod Dieta łatwostrawna (C2) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(C3)	zupa: brokułowa wieprzowina w sosie (łoptka) buraczki z olejem słonecznikowym ziemniaki woda z cytryną i miodem dieta kod (C3) herbata ziołowa bez cukru	250ml 120g 150 g 250 g 250ml	1,7,9	gotowanie
	KOLACJA			
dieta kod Dieta łatwostrawna (C2) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(C3)	chleb pszenny, razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty chleb żytni / dieta kod(C3) masło 82% pasta mięsna z warzywami (szynka) wędlina drobiowa (mięso 70%) ogórek banan/ pomidor / dieta kod(C3) kawa na mleku Inka z cukrem/ bez cukru dieta kod (C3)	130g 130g 20g 60g 40g 70g 50g 250ml	1 1 7 9 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 żytni, masło, ser żółty			
dieta Kod Dieta podstawowa (C1) Dieta łatwostrawna (C2) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(C3)	II kolacja drożdżówka z owocami) kisiel bez cukru dieta kod (C3)	130g 130g	1	

Dobry posiłek Jadłospis 10-dnowy 11-05-2025 do 20-05-2025 dla kobiet w okresie ciąży lub w okresie laktacji

czwartek 15-05-2025

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% połędwica drobiowa(mięso 70%) paszтет drobiowy chleb pszenny ,razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty chleb żytni / dieta kod (C3) papryka szpinak herbata z cukrem/ dieta kod (C3) - bez cukru	250ml 20g 40g 40g 130g 130g 100g 30g 250ml	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 , chleb żytni, masło, twarożek			
	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 1,9	smażenie
dieta kod Dieta łatwostrawna (C2) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(C3)	zupa : pieczarkowa z makaronem pieczarkowa z ziemniakami dieta kod (C3) medaliony drobiowe w sosie brokuł gotowany z olejem słonecznikowym/ салатка z pomidora i szpinaku z olejem słonecznikowym dieta kod (C3) ziemniaki z koperkiem kompot mix owoców dieta kod (C3) herbata ziołowa bez cukru	250ml 250ml 120g 150 g 250g 250ml	1,3,7,9 1,3,7 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 żytni dieta kod (C3) masło 82% wędlina wieprzowa (70% mięsa) jajko ogórek pomidor kawa na mleku „Inka”a z cukrem dieta kod (C3) - bez cukru	130g 130g 20g 40g 1 szt 70g 50g 250ml	1 1 7 3 7	
dieta kod Dieta podstawowa (C1) Dieta łatwostrawna (C2) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(C3)	PODWIECZOREK Chleb żytni, masło, ser żółty , salata			
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 11-05-2025 do 20-05-2025 dla kobiet w okresie ciąży lub w okresie laktacji

piątek 16-05-2027

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 z twarogu ze szczypiorkiem wędlina (70%) chleb pszenny ,razowy, żytni chleb żytni dieta kod (C3) ogórek banan /pomidor/ dieta kod (C3) herbata z cukrem/ dieta kod (C3) - bez cukru	250ml 20g 60g 40g 130g 130g 35g 100g 250ml	1,7 7 7 1 1 	
dieta kod Dieta podstawowa (C1) Dieta łatwostrawna (C2) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(C3)	I I ŚNIADANIE sałata z rzodkiewką i papryka z olejem słonecznikowym , chleb żytni, masło,, twarożek			
	OBIAD			
dieta kod Dieta podstawowa (C1)	zupa: ziemniaczana ryba zapiekana z brokulem (Miruna) surówka z kiszzonej kapusty z olejem słonecznikowym ziemniaki z koperkiem kompot mix owoców	250ml 120 g 150g 250g 250ml	1,9 4,7 	
dieta kod Dieta łatwostrawna (C2) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(C3)	zupa: ziemniaczana ryba gotowana w sosie 9 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	1,9 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 wielozłazmisty chleb żytni dieta kod (C3) masło 82% ser żółty wędlina wieprzowa (mięso 70%) pomidor jablko / ogórek dieta kod (C3) kakao z cukrem -/bez cukru dieta kod(6)	130g 130g 20g 40g 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 żytni, masło, twarożek ,sałata			
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 11-05-2025 do 20-05-2025 dla kobiet w okresie ciąży lub w okresie laktacji

sobota 17-05-2025

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 dieta kod(C1,C2) masło 82% pieczeń rzymska z warzywami (łopatka) dżem / wędlina dieta kod (C3) chleb pszenny ,razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty chleb żytni dieta kod (C3) banan/ szpinak dieta kod (C3) rzodkiewka kakao z cukrem dieta kod(C3) - bez cukru	250ml 20g 40g 40g 130g 130g 100g 30g 250ml	1,3,7 7 1,3 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 , chleb żytni, masło, jajko			
	OBIAD			
dieta kod podstawowa (1)	zupa : jarzynowa pierogi z mięsem i kapustą surówka z fasolki szparagowej z olejem słonecznikowym kompot owocowy jablko	250ml 200g 150g 250ml 100g	1,7,9 1,3,7 	duszenie
dieta kod Dieta łatwostrawna (C2) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(C3)	zupa: jarzynowa gulasz wieprzowy w sosie (łopatka) buraczki z olejem słonecznikowym/ ziemniaki z koperkiem kompot owocowy dieta kod(C3) herbata miętowa bez cukru	250ml 120g 150g 250g 250ml	1,7,9 	gotowanie
	KOLACJA			
dieta kod Dieta podstawowa (C1) Dieta łatwostrawna (C2) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(C3)	chleb pszenny ,razowy, chleb żytni dieta kod (C3) pszenno-żytni wieloziarnisty masło 82% pasta z ryby z warzywami (Miruna) twarożek pomidor jablko/ papryka dieta kod (C3) kawa mleczna z cukrem dieta kod (C3) - bez cukru	130g 130g 20g 60g 40g 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 Sałatka z pomidora, ogórka z olejem słonecznikowym, chleb żytni, masło, wędlina			
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 11-05-2025 do 20-05-2025 dla kobiet w okresie ciąży lub w okresie laktacji

Niedziela 18-05-2025

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% jajecznicza na parze wędlina drobiowa (70% mięso) chleb pszenny ,razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty chleb żytni dieta kod(C3) papryka ogórek herbata z cukrem/ herbata bez cukru dieta kod(C3)	250ml 20g 1szt 40g 130g 130g 100g 30 g 250ml	1,7 7 3 1 1 	
dieta kod Dieta podstawowa (C1) Dieta łatwostrawna (C2) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(C3)	II ŚNIADANIE chleb żytni, masło, twarożek , pomidor		7	
	OBIAD			
dieta kod Dieta podstawowa (C1)	zupa: rosół z makaronem kotlet mielony marchewka z groszkiem ziemniaki kompot owocowy	250ml 120g 150g 250g 250ml	1,3,7,9 1,3 	duszenie
dieta kod Dieta łatwostrawna (C2) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(C3)	zupa : rosół z makaronem /koperkowa dieta kod (C3) pulpet wieprzowy gotowany w sosie marchewka z groszkiem / sałatka z pomidora, ogórka i salaty lodowej z olejem słonecznikowym dieta kod (C3) ziemniaki kompot owocowy / herbata ziołowa bez cukru dieta kod (C3)	250ml 120g 120g 80g 150g 250ml	1,3, 7,9 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 żytni / dieta kod (C3) masło 82% pasta mięsna z warzywami ser żółty sałata pomidor kawa mleczna „Inka” z cukrem - bez cukru dieta kod (C3))	130g 130g 20g 60g 40g 35g 100g 250ml	1 1 7 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 , chleb, żytni, masło, twarożek			
dieta kod Dieta podstawowa (C1) Dieta łatwostrawna (C2) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(C3)	II kolacja : Kisiel owocowy Dieta kod(C1,C2)/ kisiel bez cukru Dieta kod (C3)	130g		

Dobry posiłek Jadłospis 10-dnowy 11-05-2025 do 20-05-2025 dla kobiet w okresie ciąży lub w okresie laktacji

Poniedziałek 19-05-2025

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 płatkami owsianymi dieta kod(C1,C2) masło 82% serdelki na gorąco (70% mięso) pasta z ryby z soczewicą musztarda, ketchup chleb pszenny ,razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty chleb żytni / dieta kod (C3) banan / ogórek dieta kod (C3) sałata herbata z cukrem/ bez cukru dieta kod (C3)	250ml 20g 70g 70g 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 chleb żytni, masło, wędlina , ogórek kiszony			
	OBIAD			
dieta kod Dieta podstawowa (C1)	zupa: pomidorowa z ryżem kotlet schabowy surówka z kapusty pekińskiej z czerwoną fasolą z olejem słonecznikowym ziemniaki 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 :pomidorowa z ryżem schab duszony w sosie z warzywami brokuł gotowany ziemniaki kompot z jabłek/herbata ziołowa bez cukru dieta kod (C3)	250ml 120g 150g 250g 250ml	1,7,9 1,7,9 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% szynka wieprzowa (70% mieso)) ser żółty jabłko/ szpinak dieta kod (C3) pomidor kawa mleczna,,Inka ,, z cukrem/ bez cukru dieta kod (C3)	130g 130g 20g 40g 40g 100g 50g 250ml	1 1 7 7	
dieta kod Dieta podstawowa (C1) Dieta łatwostrawna (C2) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(C3)	Podwieczorek Chleb żytni, masło, jajko, sałata			
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 11-05-2025 do 20-05-2025 dla kobiet w okresie ciąży lub w okresie laktacji

Wtorek 20-05 -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 masło 82% pasztet drobiowy (70 % mięso) jajko gotowane chleb pszenny ,razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty chleb żytni / dieta kod (C3) pomidor ogórek herbata z cukrem/ bez cukru dieta kod (C3)	250ml 20g 1szt 130g 130g 100g 30g 250ml	1,3,7 7 3 1 1	
dieta kod Dieta podstawowa (C1)Dieta łatwostrawna (C2) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(C3)	II ŚNIADANIE Chleb żytni, masło, twaróg, sałata, papryka			
	OBIAD			
dieta kod Dieta podstawowa (C1)	zupa: jarzynowa pulpet w sosie pomidorowym (łopatka) kasza jęczmienna surówka z ogórka kiszzonego z marchewką , cebula mi olejem słonecznikowym kompot mix owoców	250ml 120 g 80 g 150g 250ml	7,9 1,3 	gotowanie
dieta kod Dieta łatwostrawna (C2) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(C3)	zupa :jarzynowa pulpet gotowany sosie jarzynowym (łopatka) 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	1,9 1,3 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 chleb żytni/ dieta kod (C3) masło 82% twaróg wędlina drobiowa (70% mięso) jablko /papryka / dieta kod(C3) ogórek herbata z cukrem /bez cukru dieta kod(C3)	130g 130g 20g 40g 40g 80g 50g 250 ml	1 1 7 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 , chleb żytni, masło, ser żółty			
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	

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