

Dobry posiłek Jadłospis 10-dnowy 20-06-2025 do 29-06-2025 dla kobiet w okresie ciąży z dietą cukrzycową

piątek 20-06-2025

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% pasta jajeczna ze szczypiorkiem szynka drobiowa (mięso 70%) chleb pszenny ,razowy, żytni chleb żytni dieta kod (C3) ogórek arbuz/pomidor dieta kod (C3) herbata z cukrem/ dieta kod (C3) - bez cukru	250ml 20g 60g 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 sałata z rzodkiewką i papryką z olejem słonecznikowym, chleb żytni, masło, ser żółty			
	OBIAD			
dieta kod Dieta podstawowa (C1)	zupa: grysikowa ryba zapiekana z brokulem (Miruna) mizeria ziemniaki z koperkiem kompot mix owoców	250ml 120 g 150g 250g 250ml	7,9 4,7 7 	
dieta kod Dieta łatwostrawna (C2) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(C3)	zupa: gysikowa ryba gotowana w sosie (Miruna) marchewka z jogurtem naturalnym 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 żytni dieta kod (C3) masło 82% pieczeń rzymska z warzywami (szynka) jajko gotowane pomidor jablko / szpinak dieta kod(C3) kakao z cukrem -/bez cukru dieta kod(C3)	130g 130g 20g 60g 1szt 80g 50g 250ml	1 1 7 1,3,9 3 7	
dieta kod Dieta podstawowa (C1) Dieta łatwostrawna (C2) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(C3)	PODWIECZOREK Chleb żytni , masło, wędlina , pomidor, 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 20-06-2025 do 29-06-2025 dla kobiet w okresie ciąży z dietą cukrzycową

sobota 21-06-2025

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% serdelki na gorąco (mięso 70%) sałatka z makaronem , wędliną i soczewicą chleb pszenny ,razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty chleb żytni/ dieta kod (C3) pomidor mandarynka/ogórek dieta kod (C3) herbata z cukrem/ bez cukru dieta kod (C3)	250ml 20g 70g 60 130g 130g 100g 30g 250ml	1,3,7 1,7 7 1,3,9 1 1	
dieta kod Dieta podstawowa (C1)Dieta łatwostrawna (C2) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(C3)	II ŚNIADANIE sok warzywny, masło, wędlina			
	OBIAD			
dieta kod Dieta podstawowa (C1)	zupa: pomidorowa z ryżem filet drobiowy panierowany buraczki z olejem słonecznikowym ziemniaki Kompot mix owoców	250ml 120 g 150 g 250g 250ml	7,9 1,3 7	smażenie
dieta kod Dieta łatwostrawna (C2) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(C3)	zupa :pomidorowa z ryżem filet drobiowy gotowany w sosie buraczki z olejem słonecznikowym 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 żytni / dieta kod (C3) masło 82% twaróg wędlina drobiowa (mięso 70%) 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	
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, jajko gotowane			
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 20-06-2025 do 29-06-2025 dla kobiet w okresie ciąży z dietą cukrzycową

niedziela 22-06-2025

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% pasta mięsna (łopatka) ser żółty chleb pszenny, razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty chleb żytni / dieta kod (C3) winogron /ogórek kiszony dieta kod (C3) papryka herbata z cukrem/ bez cukru dieta kod (C3)	250ml 20g 60g 40g 130g 130g 100g 30g 250ml	7 7 9 7 1 1	
dieta kod Dieta podstawowa (C1) Dieta łatwostrawna (C2) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	ŚNIADANIE II Chleb żytni, masło, wędlina ,pomidor			
	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 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 żytni / dieta kod (C3) masło 82% jajka gotowane wędlina wieprzowa(mięso 70%) pomidor jablko /rzodkiewka dieta kod (C3) kawa mleczna„ Inka” z cukrem/ dieta kod(C3) bez cukru	130g 130g 20g 1 szt 40g 50g 100g 250ml	1 1 7 3	
dieta kod Dieta podstawowa (C1)Dieta łatwostrawna (C2) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(C3)	Podwieczorek Chleb żytni , masło, twarożek, ogórek kiszony			
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 20-06-2025 do 29-06-2025 dla kobiet w okresie ciąży z dietą cukrzycową

poniedziałek 23-06-2025

	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 masło 82% chleb pszenny, razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty chleb żytni / dieta kod(C3) pieczeń rzymska (szynka) wędlina drobiowa (mięso 70%) winogron/ ogórek dieta kod (C3) papryka herbata z cukrem - bez cukru dieta kod (C3)	250ml 20g 130g 130g 40g 40g 100 g 35g 250ml	1,3, 7 1 1 1,3,9	
dieta kod Dieta podstawowa (C1) Dieta łatwostrawna (C2) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(C3)	Śniadanie I Chleb żytni, masło, twaróg, pomidor			
	OBIAD			
dieta kod Dieta podstawowa (C1)	zupa: brokułowa pierogi z mięsem sałatka z ogórka z marchewką i cebulą z olejem słonecznikowym kompot mix owoców	250ml 180g 80g 150g	1,7,9 1,3 1	pieczenie
dieta kod Dieta łatwostrawna (C2) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(C3)	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 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 żytni / dieta kod(C3) masło 82% twaróg z rzodkiewką pasta z jajek ze szczypiorkiem kawa mleczna „ Inka”z cukrem, bez cukru dieta kod (C3) pomidor jablko/ szpinak dieta kod (C3)	130g 130g 20g 60g 60g 250ml 30g 100g	1 1 7 7 3 7	
dieta kod Dieta podstawowa (C1) Dieta łatwostrawna (C2) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(C3)	PODWIECZOREK Chleb żytni, masło, wędlina, ogórek, sałata			
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 20-06-2025 do 29-06-2025 dla kobiet w okresie ciąży z dietą cukrzycową

Wtorek 24-06-2025

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 żytni : dieta kod (C3) pomidor szpinak herbata z cukrem/ bez cukru dieta kod (C3)	250ml 20g 60g 40g 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 ,chleb żytni, masło, pasta z jajek			
	OBIAD			
dieta kod Dieta podstawowa (C1)	zupa: krupnik jęczmienny kotlet mielony 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(C3)	zupa: krupnik jęczmienny medaliony drobiowe duszone w sosie marchewka gotowana / surówka z marchewki i selera z jogurtem 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 żytni dieta kod (C3) masło 82% salatka jarzynowa z jajkiem i wędliną ser żółty ogórek sałata kawa mleczna „ Inka”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 Chleb żytni, masło, wędlina, ogorek kiszony			
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 20-06-2025 do 29-06-2025 dla kobiet w okresie ciąży z dietą cukrzycową

środa 25-06-2025

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) pasta z soczewicy chleb pszenny, razowy, żytni chleb żytni dieta kod (C3) winogron /ogórek dieta kod (C3) papryka herbata z cukrem dieta kod(C3) bez cukrem	250ml 20g 40g 40g 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 Chleb żytni masło, ser żółty , ogórek			
	OBIAD			
dieta kod Dieta podstawowa (C1)	zupa: koperkowa udko pieczone buraczki z olejem słonecznikowym ryż kompot z jabłek	250ml 120g 150g 80g 250ml	1,7,9 1	pieczenie
dieta kod Dieta łatwostrawna (C2) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(C3)	zupa: koperkowa 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 żytni / dieta kod(C3) masło 82% pasta mięsna z warzywami (łopatka) twarożek 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 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 , masło, chleb żytni, 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 20-06-2025 do 29-06-2025 dla kobiet w okresie ciąży z dietą cukrzycową

czwartek 26-06-2025

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%) paszтет drobiowy chleb pszenny ,razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty chleb żytni / dieta kod (C3) winogron /papryka dieta kod (C3) 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 sałatka 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 1,3,9 7 	smażenie
dieta kod 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 żytni dieta kod (C3) masło 82% wędlina wieprzowa (mięso 70%) jajko papryka pomidor kawa mleczna) z cukrem dieta kod (C3) - bez cukru	130g 130g 20g 40g 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 Chleb żytni ,masło, ser żółty ,sałata	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 20-06-2025 do 29-06-2025 dla kobiet w okresie ciąży z dietą cukrzycową

piątek 27-06-2025

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% pasta jajeczna ze szczypiorkiem ser żółty chleb pszenny ,razowy, żytni chleb żytni dieta kod (C3) ogórek banan/ szpinak dieta kod (C3) herbata bez cukru	250ml 20g 60g 40g 130g 130g 35g 100g 250ml	1,7 7 3 7 1 1 	
dieta kod Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(C3)	I I ŚNIADANIE sałata z rzodkiewką i papryka z olejem słonecznikowym ,masło, chleb żytni, twarożek			
	OBIAD			
Dieta podstawowa (C1)	zupa: krupnik ryżowy filet rybny panierowany (Miruna) marchewka z jogurtem naturalnym 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: krupnik ryżowy pulpet rybny gotowany w sosie (Miruna) marchewka z jogurtem naturalnym 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 pszenny ,razowy chleb żytni dieta kod(C3) masło 82% twarożek jajko gotowane pomidor jablko /ogórek kiszony dieta kod(C3) Herbata bez cukru dieta kod(C3)	130g 130g 20g 60g 1 szt 80g 50g 250ml	1 1 7 7 	
dieta kod Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(C3)	PODWIECZORE Chleb żytni ,masło, ser żółty, ogorek			
dieta kod Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(C3)	II kolacja budyń bez cukru dieta kod (C3)	130g	7	

Dobry posiłek Jadłospis 10-dnowy 20-06-2025 do 29-06-2025 dla kobiet w okresie ciąży z dietą cukrzycową

sobota 28-06-2025

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 masło 82% ser żółty wędlina wieprzowa (mięso 70%) chleb pszenny ,razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty chleb żytni dieta kod (C3) banan/ pomidor 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 7 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 gotowe			
	OBIAD			
dieta kod podstawowa (C1)	zupa : jarzynowa gulasz wieprzowy z warzywami (łopatka) buraczki ze słonecznikiem kopytka kompot owocowy	250ml 120g 150g 80g 250ml	1,7,9 1,9 1,3 	duszenie
dieta kod Dieta łatwostrawna (C2) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(C3)	zupa: jarzynowa gulasz wieprzowy gotowany w sosie (łopatka) buraczki z olejem ziemniaki z koperkiem kompot owocowy dieta kod(C3) 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 żytni dieta kod (C3) masło 82% pasta z ryby gotowanej z warzywami (Miruna) twarożek pomidor jablko/ szpinak dieta kod (C3) kawa mleczna,, Inka’’ 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 i ogórka z olejem słonecznikowym ,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 20-06-2025 do 29-06-2025 dla kobiet w okresie ciąży z dietą cukrzycową

Niedziela 29-06-2025

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% serdelki na gorąco na gorąco, musztarda jajko gotowane chleb pszenny ,razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty chleb żytni dieta kod(C3) banan /papryka dieta kod(C3) ogórek herbata z cukrem/ herbata bez cukru dieta kod(C3) ciasto drożdżowe /jogurt naturalny kod (C3)	250ml 20g 100g 1 szt 130g 130g 100g 30 g 250ml	1,7 7 1 1 250ml	
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 filet drobiowy panierowany ziemniaki z koperkiem fasolka szparagowa z olejem słonecznikowym kompot owocowy	250ml 120g 250g 150g 250ml	1,3,7,9 1,3,7	smażenie
dieta kod Dieta łatwostrawna (C2) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(C3)	zupa : rosół z makaronem / dieta (C3) zupa koperkowa filet drobiowy duszony z warzywami warzywa gotowane z olejem słonecznikowym ziemniaki z koperkiem kompot owocowy / 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% sałatka jarzynowa z kukurydzą szynka wieprzowa (mięso 70%) pomidor winogrono / rzodkiewka dieta kod (C3) kawa mleczna,, Inka” z cukrem/ bez cukru dieta kod (C3)	130g 130g 20g 80g 40g 100g 30g 250ml	1 1 7 3,9 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, twaróg			
dieta kod Dieta podstawowa (C1) Dieta łatwostrawna (C2) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(C3)	II kolacja : budyń waniliowy Dieta kod(C1,C2) budyń 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-gorzycza, 11- nasiona sezamu,12- siarczany, 13- lubin 14 mięczaki