

Dobry posiłek Jadłospis 10-dnowy 22-03-2025 do 31-03-2025 dla kobiet w okresie ciąży lub w okresie laktacji

sobota 22-03-2025

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% pieczeń rzymska z warzywami jajko gotowane 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 40g 1szt 130g 130g 100g 30g 250ml	1,3,7 7 1,3,9 3 1 1 	
dieta kod Dieta podstawowa (C1)Dieta łatwostrawna (C2) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(C3)	II ŚNIADANIE sok warzywny, chleb żytni, masło, ser żółty , papryka			
	OBIAD			
dieta kod 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
dieta kod Dieta łatwostrawna (C2) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(C3)	zupa :pomidorowa z ryżem 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 (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 , masło, chleb żytni, 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	

Dobry posiłek Jadłospis 10-dnowy 22-03-2025 do 31-03-2025 dla kobiet w okresie ciąży lub w okresie laktacji

niedziela 23-03-2025

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% serdelki na gorąco (70% mięso) miód / wędlina dieta kod (C3) 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) jogurt naturalny	250ml 20g 70g 30g 130g 130g 100g 30g 250ml 130g	7 7 1 1 7	
dieta kod Dieta podstawowa (C1) Dieta łatwostrawna (C2) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów kod(c3)	ŚNIADANIE II Chleb żytni, masło, twarożek, sałata			
	OBIAD			
dieta kod Dieta podstawowa (C1)	zupa: rosół z makaronem udko drobiowe pieczone surówka z kapusty kiszonej z olejem słonecznikowym ziemniaki z koperkiem kompot mix owoców	250ml 120 g 150g 250g 250ml	1,3,7,9	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 sałatka z ogorka kiszzonego z olejem słonecznikowym kod dieta (C3) ziemniaki z koperkiem kompot mix owoców herbata ziołowa bez cukru dieta kod(C3)	250ml 250ml 120g 150g 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 ser żółty pomidor jablko / ogórek kiszony 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 7 7	
dieta kod Dieta podstawowa (C1)Dieta łatwostrawna (C2) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(C3)	Podwieczorek Chleb żytni, masło, wędlina			
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			

Dobry posiłek Jadłospis 10-dnowy 22-03-2025 do 31-03-2025 dla kobiet w okresie ciąży lub w okresie laktacji

poniedziałek 24-02-2025

	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 masło 82% chleb pszenny, razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty chleb żytni / dieta kod(C3) sałatka ryżowa z wędliną i soją wędlina drobiowa (70% mięso) ogórek papryka herbata z cukrem - bez cukru dieta kod (C3)	250ml 20g 130g 130g 60g 40g 100 g 35g 250ml	1,3,7 7 1 1 1,3,9 	
dieta kod Dieta podstawowa (C1) Dieta łatwostrawna (C2) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(C 3)	Śniadanie II Chleb żytni, masło, jajko, sałata			
	OBIAD			
dieta kod Dieta podstawowa (C1)	zupa: brokułowa gulasz 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 	 pieczenie
dieta kod Dieta łatwostrawna (C2) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(C3)	zupa brokułowa gulasz wieprzowy w sosie marchewka z groszkiem / sałatka z ogórka i pomidora z olejem słonecznikowym dieta kod (C3) 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 razowy / dieta kod(C3) masło 82% twarożek z rzodkiewką kawa mleczna „ Inka”z cukrem, bez cukru dieta kod (6) pomidor jablko/ ogórek kiszony / dieta kod(C3)	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 Chleb żytni, masło, ,ser żółty			
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 22-03-2025 do 31-03-2025 dla kobiet w okresie ciąży lub w okresie laktacji

Wtorek 25-02-2025

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 z warzywami wędlina drobiowa (mięso 70%) chleb pszenny, razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty chleb żytni : dieta kod (C3) pomidor szpinak herbata z cukrem/ bez cukru dieta kod (C3)	250ml 20g 360g 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 sałatka z ogórkiem z olejem słonecznikowym , masło, chleb żytni, twaróg			
	OBIAD			
dieta kod Dieta podstawowa (C1)	zupa: krupnik jęczmienny kotlet mielony surówka z młodej kapusty z olejem słonecznikowym ziemniaki z koperkiem kompot z jabłek	250ml 120g 150g 250g 250ml	1,7,9 1,3 	pieczenie
dieta kod Dieta łatwostrawna (C2) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(C3)	zupa: krupnik jęczmienny medaliony drobiowe duszone w sosie brokuł gotowany / surówka z młodej kapusty z olejem słonecznikowym 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% sałatka 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 ,papryka			
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 22-03-2025 do 31-03-2025 dla kobiet w okresie ciąży lub w okresie laktacji

środa 26-02-2025

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% pieczeń rzymska z warzywami wędlina drobiowa chleb pszenny, razowy, żytni chleb żytni dieta kod (C3) jablko/ ogórek kiszony dieta kod (C3) sałata herbata z cukrem dieta kod(C3) bez cukrem	250ml 20g 40g 40g 130g 130g 100g 30g 250ml	1,7 7 1,3,9 1 1	
dieta kod Dieta podstawowa (C1) Dieta łatwostrawna (C2) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(C3)	ŚNIADNIE Chleb żytni, masło, jajko, pomidor			
	OBIAD			
dieta kod Dieta podstawowa (C1)	zupa: koperkowa kielbasa zasmażana z cebulą surówka z ogórka kiszzonego z olejem słonecznikowym ziemniaki woda z miodem i cytryną	250ml 120g 150g 250g 250ml	1,7,9 1,3,7	gotowanie
dieta kod Dieta łatwostrawna (C2) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(C3)	zupa: koperkowa wieprzowina w sosie (łopatka) buraczki z olejem słonecznikowym/ sałatka z ogórka kiszzonego z olejem słonecznikowym dieta kod (C3) ryż woda z cytryną i miodem dieta kod (C3) herbata ziołowa bez cukru	250ml 120g 150 g 80g 250ml	1,7,9 1,7 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 żytni / dieta kod(C3) masło 82% twarożek wędlina (mięso 70%) ogórek banan kawa mleczna, „Inka” z cukrem/ bez cukru dieta kod (C3)	130g 130g 20g 40g 40g 50g 100g 250ml	1 1 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, jajko			
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 22-03-2025 do 31-03-2025 dla kobiet w okresie ciąży lub w okresie laktacji

czwartek 27-03-2025

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 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 , masło , chleb żytni, 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 (C 1) 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 jajko papryka pomidor kawa mleczna) z cukrem dieta kod (C3) - bez cukru	130g 130g 20g 60g 1 szt 70g 50g 250ml	1 1 7 1,3,9 3	
dieta kod Dieta podstawowa (C1) Dieta łatwostrawna (C2) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(C3)	PODWIECZOREK Chleb żytni,, masło, ,ser żółty , 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 22-03-2025 do 31-03-2025 dla kobiet w okresie ciąży lub w okresie laktacji

piątek 28-03-2025

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 papryka sałata herbata z cukrem/ dieta kod (C3) - bez cukru	250ml 20g 60g 40g 130g 130g 35g 100g 30g 250ml	1,7 7 3 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 ,masło, chleb żytni ,wędlina			
	OBIAD			
dieta kod Dieta podstawowa (C1)	zupa: krupnik ryżowy ryba smażona surówka z kiszonej kapusty z olejem słonecznikowym ziemniaki z koperkiem kompot mix owoców	250ml 120 g 150g 250g 250ml	9 4,7 	
dieta kod Dieta łatwostrawna (C2) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(C3)	zupa: krupnik ryżowy ryba gotowana w sosie 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	9 4,7 7 7 	gotowanie
	KOLACJA			
dieta kod Dieta podstawowa (C1) Dieta łatwostrawna (C2) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(C	chleb pszenny, razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty chleb razowy dieta kod (C3) masło 82% wędlina (70% mięso) twarożek pomidor jabłko / ogórek kiszony dieta kod(6) kakao z cukrem -/bez cukru dieta kod(6)	130g 130g 20g 40g 40g 80g 100g 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 budyń waniliowy / budyń bez cukru dieta kod (C3)	130g	7	

Dobry posiłek Jadłospis 10-dnowy 22-03-2025 do 31-03-2025 dla kobiet w okresie ciąży lub w okresie laktacji

sobota 29-03-2025

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% sałatka makaronowa z serem żółtym i soczewicą wędlina wieprzowa (mięso 70%) chleb pszenny ,razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty chleb razowy dieta kod (C3) jablko/ ogórek kiszony kod (C3) rzodkiewka kakao z cukrem dieta kod(C3) - bez cukru	250ml 20g 60g 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 , masło, chleb żytni, ser żółty			
	OBIAD			
dieta kod podstawowa (C1)	zupa : grysikowa gulasz wieprzowy z warzywami 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 łatwostrawna (C2) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(C3)	zupa: grysikowa gulasz wieprzowy gotowany w sosie 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 (6) pszenno-żytni wieloziarnisty masło 82% pasta z ryby gotowanej z warzywami jajko pomidor jablko kawa mleczna,, Inka’’ z cukrem dieta kod (6) - bez cukru	130g 130g 20g 60g 1 szt 70g 100g 250ml	1 1 7 4,9 3 7	
dieta kod Dieta podstawowa (C1) Dieta łatwostrawna (C2) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(C3)	PODWIECZOREK chleb żytni, masło, wędlina , ogórek			
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 22-03-2025 do 31-03-2025 dla kobiet w okresie ciąży lub w okresie laktacji

Niedziela 30-03-2025

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 ser żółty 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)	250ml 20g 70g 40g 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 Chleb żytni, masło, twaróg			
	OBIAD			
dieta kod Dieta podstawowa (C1)	zupa: rosół z makaronem filet drobiowy panierowany 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 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% pasta z jaj i wędliny twaróg pomidor winogrono / rzodkiewka dieta kod (C3) kawa mleczna,, Inka” z cukrem/ bez cukru dieta kod (C3)	130g 130g 20g 60g 40g 100g 30g 250ml	1 1 7 3,9 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 , masło, chleb żytni, wędlina			
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	

Dobry posiłek Jadłospis 10-dnowy 22-03-2025 do 31-03-2025 dla kobiet w okresie ciąży lub w okresie laktacji

Poniedziałek 31-03-2025

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% pieczeń rzymska jajko gotowane chleb pszenny ,razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty chleb razowy/ dieta kod (C3) jabłko sałata herbata z cukrem/ bez cukru dieta kod (C3)	250ml 20g 40g 1 szt 130g 130g 100g 30g 250ml	1,3,7 7 3,1 3 1 1	
dieta kod Dieta podstawowa (C1) Dieta łatwostrawna (C2) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(C3)	II ŚNIADANIE Chleb żytni, masło, wedlina ,pomidor			
	OBIAD			
dieta kod Dieta podstawowa (C1)	zupa: ogórkowa pulpet wieprzowy 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	piczenie
dieta kod Dieta łatwostrawna (C2) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(C3)	zupa :ryżanka pulpet wieprzowy w sosie koperkowym buraczki z olejem i ze słonecznikiem ziemniaki z koperkiem kompot z jabłek/herbata ziołowa bez cukru dieta kod (C3)	250ml 120g 150g 250g 250ml	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% leczo z wędliną wieprzową ser żółty jabłko/ ogórek kiszony dieta kod (C3) pomidor kawa mleczna „ Inka”z cukrem/ bez cukru dieta kod (C3)	130g 130g 20g 120g 40g 100g 50g 250ml	1 1 9 7	
dieta kod Dieta podstawowa (C1) Dieta łatwostrawna (C2) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(C3)	Podwieczorek Chleb żytni, masło, wędlina ,sałata			
dieta kod Dieta podstawowa (C1) Dieta łatwostrawna (C2) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(C3)	II kolacja drożdżówka z owocami dieta kod (C1,C2) marchewka z jabłkiem dieta kod (C3)	130g 60g	1	

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