

## Jadłospis 10 dniowy dla kobiet w okresie ciąży lub w okresie laktacji

## I dzień

diety	rodzaj posiłku	gramatura	alergeny	rodzaj obróbki termicznej posiłku
<b>dieta kod:</b> dieta podstawowa (c1) dieta łatwostrawna (c2) dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(c3)	<b>śniadanie</b> zupa mleczna z kaszą manną masło 82% twarożek wędlina drobiowa chleb pszenny, razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty chleb razowy <b>dieta kod(c3)</b> banan /papryka <b>dieta kod(c3)</b> ogórek herbata z cukrem/ herbata bez cukru <b>dieta kod( c3)</b>	250ml 20g 20g 20g 130g 130g 100g 30 g 250ml	1,7 8 7 1 1	
<b>dieta kod</b> dieta podstawowa (c1) dieta łatwostrawna (c2) dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(c3)	<b>II śniadanie</b> kefir papryka	250g 100g	7	
	<b>obiad</b>			
<b>dieta kod</b> dieta podstawowa (c1)	zupa: koperkowa gołąbki w sosie pomidorowy ziemniaki z koperkiem jabłko woda z cytryną i miodem	250ml 120g 250g 150g 250ml	1,7,9 1,7	pieczenie
<b>dieta kod</b> dieta podstawowa (c1) dieta łatwostrawna (c2) dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(c3)	zupa : zupa koperkowa pulpet mięsno – ryżowy gotowany w sosie pomidorowym szpinak z olejem słonecznikowym ziemniaki z koperkiem woda z miodem i cytryną / herbata ziołowa bez cukru <b>dieta kod (c3)</b>	250ml 120g 150g 250g 250ml	1,7,9 1,3,7 7	gotowanie
<b>dieta kod</b> dieta podstawowa (c1) dieta łatwostrawna (c2) dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(c3)	<b>kolacja</b> chleb pszenny, razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty chleb żytni / <b>dieta kod (c3)</b> masło 82% pasta gotowanej ryby z jajkiem pomidor winogrono / rzodkiewka <b>dieta kod (c3)</b> kawa mleczna z cukrem/ bez cukru <b>dieta kod (c3)</b>	130g 130g 20g 80g 100g 30g 250ml	1 1 7 3,4,9 7	
<b>dieta kod</b> dieta podstawowa (c1) dieta łatwostrawna (c2) dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(c3)	<b>podwieczerek</b> sałatka z pomidora ogórka czerwonej cebuli z olejem słonecznikowym <b>dieta kod</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 <b>dieta kod (c1,c2)</b> budyń bez cukru <b>dieta kod (c3)</b>	130g 130g	7 7	

## Jadłospis 10 dniowy dla kobiet w okresie ciąży lub w okresie laktacji

## II dzień

diety	rodzaj posiłku	gramatura	alergeny	rodzaj obróbki termicznej posiłku
<b>dieta kod:</b> dieta podstawowa (c1) dieta łatwostrawna (c2) dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(c3)	<b>śniadanie</b> zupa mleczna z płatkami owsianymi masło 82% pasta z jajek i żółtego sera chleb pszenny ,razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty chleb razowy/ <b>dieta kod (c3)</b> jablko sałata herbata z cukrem/ bez cukru <b>dieta kod (c3)</b>	250ml 20g 80g 130g 130g 100g 30g 250ml	1,3,7 7 3,7 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>dieta kod</b> dieta podstawowa (c1)	<b>obiad</b> zupa: ogórkowa ryba pieczona ( mintaj ) surówka z kapusty pekińskiej z czerwoną fasolą z olejem słonecznikowym ziemniaki z koperkiem kompot z jabłek	250ml 120g 150g 250g 250ml	1,7,9 1,3,4	pieczenie
<b>dieta kod</b> dieta podstawowa (c1) dieta łatwostrawna (c2) dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(c3)	<b>zupa: ryżanka</b> pulpet rybny w sosie buraczki z olejem i ze słonecznikiem ziemniaki z koperkiem kompot z jabłek/herbata ziołowa bez cukru <b>dieta kod (c3)</b>	250ml 120g 150g 250g 250ml	9 1,4,7	gotowanie
<b>dieta kod</b> dieta podstawowa (c1) dieta łatwostrawna (c2) dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(c3)	<b>kolacja</b> chleb pszenny, razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty chleb razowy/ <b>dieta kod (c3)</b> masło 82% leczo z wędliną wieprzową jablko pomidor kawa mleczna z cukrem/ bez cukru <b>dieta kod (c3)</b>	130g 130g 20g 120g 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	

## Jadłospis 10 dniowy dla kobiet w okresie ciąży lub w okresie laktacji

## III dzień

diety	rodzaj posiłku	gramatura	alergeny	rodzaj obróbki termicznej posiłku
<b>dieta kod</b> dieta podstawowa (c1) dieta łatwostrawna (c2) dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(c3)	<b>śniadanie</b> zupa mleczna z makaronem /z kaszą jęczmienną <b>dieta kod (c3)</b> masło 82% serdelki na gorąco chleb pszenny ,razowy, pszenno-żytni wielozłazniasty 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 pierogi z mięsem i kapustą z zasmażaną cebulką marchewka z jabłkiem z selerem jogurtem i ze słonecznikiem kompot mix owoców	250ml 120g 150g 250ml	7,9 1,3 7 7	gotowanie, smażenie
<b>dieta kod</b> dieta podstawowa (c1) 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 <b>dieta kod (c3)</b>	250ml 120g 150g 250g 250ml	7,9 1,7	gotowanie
<b>dieta kod dieta kod</b> dieta podstawowa (c1) dieta łatwostrawna (c2) dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (c3)	<b>kolacja</b> chleb pszenny, razowy, pszenno-żytni wielozłazniasty chleb razowy/ <b>dieta kod (c3)</b> masło 82% twaróg wędlina drobiowa banan/papryka / <b>dieta kod(c3)</b> ogórek jogurt naturalny herbata z cukrem /bez cukru <b>dieta kod(c3)</b>	130g 130g 20g 30g 30g 80g 50g 130g 250 ml	1 1 7 7  7	
<b>dieta kod</b> dieta podstawowa (c1) dieta łatwostrawna (c2) dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(c3)	<b>podwieczerek</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	

## Jadłospis 10 dniowy dla kobiet w okresie ciąży lub w okresie laktacji

## IV dzień

diety	rodzaj posiłku	gramatura	alergeny	rodzaj obróbki termicznej posiłku
<b>dieta kod</b> dieta podstawowa (c1) dieta łatwostrawna (c2) dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(c3)	<b>śniadanie</b> zupa mleczna z ryżem masło 82% wędlina drobiowa ser żółty 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 20g 20g 130g 130g 100g 30g 250ml	7 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> jogurt naturalny szpinak	130g 70g	7	
	<b>obiad</b>			
<b>dieta kod</b> dieta podstawowa (c1)	zupa: rosół z makaronem udko drobiowe pieczone surówka z kapusty kiszzonej z olejem słonecznikowym ziemniaki z koperkiem kompot mix owoców	250ml 120g 150g 250g 250ml	1,3,7,9 1,7	pieczenie
<b>dieta kod</b> dieta łatwostrawna (c2) dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (c3)	zupa rosół z makaronem/ koperkowa <b>dieta kod(c3)</b> udko drobiowe gotowane w sosie warzywa gotowane na parze z olejem słonecznikowym ziemniaki z koperkiem kompot mix owoców/ herbata ziołowa bez cukru <b>dieta kod(c3)</b>	250ml 120g 150g 250g 250ml	1,3,7,9 1,7 7	gotowanie
<b>dieta kod dieta kod</b> dieta podstawowa (c1) dieta łatwostrawna (c2) dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(c3)	<b>kolacja</b> chleb pszenny, razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty chleb razowy / <b>dieta kod (c3)</b> masło 82% jajka gotowane pomidor jablko kawa mleczna z cukrem/ <b>dieta kod (c3)</b> bez cukru	130g 130g 20g 2szt. 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/ budyń bez cukru / <b>cod 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	

## Jadłospis 10 dniowy dla kobiet w okresie ciąży lub w okresie laktacji

V dzień

diety	rodzaj posiłku	gramatura	alergeny	rodzaj obróbki termicznej posiłku
<b>dieta kod</b> dieta podstawowa (c1) dieta łatwostrawna (c2) dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (c3)	<b>śniadanie</b> zupa mleczna zacierką na mleku /z płatkami owsianymi <b>dieta kod(c3)</b> masło 82% chleb pszenny, razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty chleb razowy/ <b>dieta kod(c3)</b> pieczeń rzymska wędlina drobiowa winogron/ ogórek <b>dieta kod (c3)</b> papryka herbata z cukrem - bez cukru <b>dieta kod (c3)</b>	250ml 20g 130g 130g 30g 20g 100g 35g 250ml	1,3,7 7 1 1	
<b>dieta kod</b> dieta podstawowa (c1) dieta łatwostrawna (c2) dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (c)	<b>II śniadanie</b> jogurt naturalny papryka	130g 70g	7	
<b>dieta kod</b> dieta podstawowa (c1)	<b>obiad</b> 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
<b>dieta kod</b> dieta podstawowa (c1) dieta łatwostrawna (c2) dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (c)	zupa brokułowa gulasz wieprzowy warzywa gotowane z olejem słonecznikowym kasza jęczmienna kompot mix owoców/ herbata ziołowa bez cukru <b>dieta kod (c3)</b>	250ml 120g 150g 80g 250ml	1,7,9 1 1	gotowanie
<b>dieta kod dieta kod</b> dieta podstawowa (c1) dieta łatwostrawna (c2) dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (c3)	<b>kolacja</b> chleb pszenny ,razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty chleb razowy / <b>dieta kod(c3)</b> masło 82% twarożek z rzodkiewką kawa mleczna z cukrem, bez cukru <b>dieta kod (c3)</b> pomidor jabłko	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 ©3	<b>II kolacja</b> kisiel owocowy z jabłkiem / kisiel bez cukru <b>dieta kod (c3)</b>	130g 130g		

## Jadłospis 10 dniowy dla kobiet w okresie ciąży lub w okresie laktacji

VI dzień

diety	rodzaj posiłku	gramatura	alergeny	rodzaj obróbki termicznej posiłku
<b>dieta kod</b> dieta podstawowa (c1) dieta łatwostrawna (c2) dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (c3)	<b>śniadanie</b> zupa mleczna z kaszką manna masło 82% pasta z twarogu z rzodkiewką wędlina drobiowa 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 7 1	
<b>dieta kod</b> dieta podstawowa (c1) dieta łatwostrawna (c2) dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (c3)	<b>II śniadanie</b> sałatka: salata z ogórkiem z olejem słonecznikowym	60g		
	<b>obiad</b>			
<b>dieta kod</b> dieta podstawowa (c1)	zupa: barszcz czerwony z fasolą stek z cebulka surówka z kiszzonego ogórka z cebulką i marchewką z olejem słonecznikowym ziemniaki z koperkiem kompot z jabłek	250ml 120g 150g 80g 250ml	1,7,9 1,3	pieczenie
<b>dieta kod</b> dieta podstawowa (c1) dieta łatwostrawna (c2) dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (c3)	<b>zupa:</b> koperkowa udko drobiowe duszone w sosie marchewka gotowana surówka z marchewki i selera z jogurtem <b>dieta kod (c3)</b> ziemniaki z koperkiem kompot z jabłek / herbata ziołowa bez cukru <b>dieta kod (c3)</b>	250ml 120g 150g 150g 250g 250ml	1,3,9 1,7 7 7	gotowanie
<b>dieta kod</b> dieta podstawowa (c1) dieta łatwostrawna (c2) dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (c3)	<b>kolacja</b> chleb pszenny, razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty chleb razowy <b>dieta kod (c3)</b> masło 82% sałatka jarzynowa z jajkiem i wędliną ogórek salata kawa mleczna z cukrem/ bez cukru <b>dieta kod (c3)</b>	130g 130g 20g 120g 100g 35g 250ml	1 1 7 3,9 7	
<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	

## Jadłospis 10 dniowy dla kobiet w okresie ciąży lub w okresie laktacji

## VII dzień

diety	rodzaj posiłku	gramatura	alergeny	rodzaj obróbki termicznej posiłku
<b>dieta kod</b> dieta podstawowa (c1) dieta łatwostrawna (c2) dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (c3)	<b>śniadanie</b> zupa mleczna z patkami owsianymi masło 82% jajecznica ze szczypiorkiem chleb pszenny, razowy, żytni chleb razowy <b>dieta kod (c3)</b> jabłko sałata herbata z cukrem <b>dieta kod (c3)</b> bez cukru	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 (c3)	<b>II śniadanie</b> jogurt naturalny szpinak	130g 70g	7	
	<b>obiad</b>			
<b>dieta kod</b> dieta podstawowa (c1)	zupa: koperkowa wieprzowina duszona w sosie buraczki z olejem słonecznikowym, cebulą i jabłkiem kasza jęczmienna woda z miodem i cytryną	250ml 120g 150g 80g 250ml	1,7,9 1	duszenie
<b>dieta kod</b> dieta podstawowa (c1) dieta łatwostrawna (c2) dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (c3)	<b>zupa:</b> koperkowa wieprzowina w sosie buraczki z olejem słonecznikowym kasza jęczmienna woda z cytryną i miodem/ herbata ziołowa bez cukru <b>dieta kod (c3)</b>	250ml 120g 150 g 80g 250ml	1,7,9 1,7 1	gotowanie
<b>dieta kod</b> dieta podstawowa (c1) dieta łatwostrawna (c2) dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (c3)	<b>kolacja</b> chleb pszenny, razowy, pszenno-żytni, wieloziarnisty chleb razowy <b>dieta kod( c3)</b> masło 82% pasta mięsna z warzywami ogórek banan kawa mleczna) z cukrem/ bez cukru <b>dieta kod (c3)</b>	130g 1 20g 80g 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> sałatka 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> drożdżówka z owocami kisiel bez cukru <b>dieta kod (c3)</b>	130g 130g	1	

## Jadłospis 10 dniowy dla kobiet w okresie ciąży lub w okresie laktacji

## VIII dzień

dieta	rodzaj posiłku	gramatura	alergeny	rodzaj obróbki termicznej posiłku
<b>dieta kod</b> dieta podstawowa (c1) dieta łatwostrawna (c2) dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (c3)	<b>śniadanie</b> zupa mleczna z ryżem masło 82% ser żółty pasztet drobiowy chleb pszenny ,razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty chleb razowy/ <b>dieta kod (c3)</b> winogron /papryka <b>dieta kod (c3)</b> szpinak herbata z cukrem/ bez cukru <b>dieta kod (c3)</b>	250ml 20g 30g 30g 130g 130g 100g 30g 250ml	7 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> sałatka 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 kapusty 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 podstawowa (c1) dieta łatwostrawna (c2) dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (c3)	<b>zupa:</b> pieczarkowa z makaronem / pieczarkowa z ziemniakami <b>dieta kod (c3)</b> medaliony drobiowe w sosie brokuł gotowany z olejem słonecznikowym ziemniaki z koperkiem kompot mix <b>owoców</b> / herbata ziołowa bez cukru <b>dieta kod (c3)</b>	250ml 120g 150g 250g 250ml	1,3,7,9 1,7 7	gotowane
<b>dieta kod</b> dieta podstawowa (c1) dieta łatwostrawna (c2) dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (c3)	<b>kolacja</b> chleb pszenny, razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty chleb razowy <b>dieta kod (c3)</b> masło 82% wędlina wieprzowa jajko papryka pomidor kawa mleczna z cukrem /bez cukru <b>dieta kod (c3)</b>	130g 130g 20g 30g 1 szt. 70g 50g 250ml	1 1 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> jogurt naturalny papryka	130g 70g	7	



## Jadłospis 10 dniowy dla kobiet w okresie ciąży lub w okresie laktacji

## IX dzień

diety	rodzaj posiłku	gramatura	alergeny	rodzaj obróbki termicznej posiłku
dieta kod	śniadanie			
dieta podstawowa (c1)	zupa mleczna z kaszą jęczmienną	250ml	1,3,7	
dieta łatwostrawna (c2)	masło 82%	20g	7	
dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (c3)	jajecznica ze szczypiorkiem	40g	3	
	chleb pszenny ,razowy, żytni	130g	1	
	chleb razowy dieta kod (c3)	130g	1	
	ogórek	35g		
	banan	100g		
	herbata z cukrem/ dieta kod (c3)- bez cukru	250ml		
dieta kod	II śniadanie			
dieta podstawowa (c1)	sałata z rzodkiewką i papryka z olejem	60g		
dieta łatwostrawna (c2)	słonecznikowym			
dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (c3)				
	<b>obiad</b>			
dieta kod	zupa: krupnik ryżowy	250ml		
dieta podstawowa (c1)	śledź w sosie śmietanowym z cebulką i jabłkiem	120 g	9	
	ziemniaki z koperkiem	250g	4,7	
	kompot mix owoców	250ml		
	zupa: krupnik ryżowy	250ml		
dieta kod	ryba gotowana w sosie	120g	9	
dieta podstawowa (c1)	marchewka gotowana z groszkiem	150g	4,7	gotowanie
dieta łatwostrawna (c2)	marchewka z jogurtem naturalnym <b>dieta kod (c3)</b>	150g	7	
dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (c3)	ziemniaki z koperkiem	250 g		
	kompot mix owocowy/ herbata ziołowa bez cukru	250ml		
	<b>dieta kod(c3)</b>			
	<b>kolacja</b>			
dieta kod	chleb pszenny, razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty	130g	1	
dieta podstawowa (c1)	chleb razowy dieta kod (c3)	130g	1	
dieta łatwostrawna (c2)	masło 82%	20g	7	
dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (c3)	pieczeń rzymska z warzywami	60g	1,3,9	
	pomidor	80g		
	jabłko	50g		
	kakao z cukrem/bez cukru <b>dieta kod(c3)</b>	250ml	7	
dieta kod	<b>podwieczorek</b>		7	
dieta podstawowa (c1)	jogurt naturalny	130g		
dieta łatwostrawna (c2)	rzodkiewka	70g		
dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (c3)				
dieta kod	<b>II kolacja</b>			
dieta podstawowa (c1)	budyń waniliowy / budyń bez cukru dieta kod (c3)	130g	7	
dieta łatwostrawna (c2)				
dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (c3)				

## Jadłospis 10 dniowy dla kobiet w okresie ciąży lub w okresie laktacji

X dzień

diety	rodzaj posiłku	gramatura	alergeny	rodzaj obróbki termicznej posiłku
<b>dieta kod</b> dieta podstawowa (c1) dieta łatwostrawna (c2) dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (c3)	<b>śniadanie</b> zupa mleczna z zacierka na mleku / z płatkami owsianymi <b>dieta kod (c3)</b> masło 82% ser żółty wędlina wieprzowa chleb pszenny, razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty chleb razowy <b>dieta kod (c3)</b> banan rzodkiewka kakao z cukrem / bez cukru <b>dieta kod(c3)</b>	250ml 20g 40g 20g 130g 130g 100g 30g 250ml	1,3,7 7 7 1 1 7	
<b>dieta kod</b> dieta podstawowa (c1) dieta łatwostrawna (c2) dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (c3)	<b>II śniadanie</b> sałatka z pomidora, ogórka i rzodkiewki z sosem winegret	60g		
<b>dieta kod</b> podstawowa (c1)	<b>obiad</b> zupa : grysikowa gulasz wieprzowy z warzywami sałatka z pomidora, ogórka z cebulą z jogurtem i ze słonecznikiem kasza jęczmienna woda z miodem i cytryną	250ml 120g 150g 80g 250ml	1,7,9 1,9 7 1	duszenie
<b>dieta kod</b> dieta podstawowa (c1) dieta łatwostrawna (c2) dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (c3)	<b>dieta kod</b> zupa: grysikowa filet drobiowy gotowany w sosie buraczki z olejem ziemniaki z koperkiem woda z miodem i cytryną / herbata miętowa bez cukru <b>dieta kod (c3)</b>	250ml 120g 150g 250g 250ml	1,7,9 1,7	gotowanie
<b>dieta kod</b> dieta podstawowa (c1) dieta łatwostrawna (c2) dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (c3)	<b>kolacja</b> chleb pszenny, razowy, chleb razowy / pszenno-żytni wieloziarnisty <b>dieta kod (c3)</b> masło 82% pasta z ryby gotowanej z warzywami pomidor jabłko kawa mleczna z cukrem <b>dieta kod (c3)</b> - bez cukru	130g 130g 20g 80g 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> sałatka 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	

średnia dobowa wartość energetyczna i odżywcza dla kobiet w okresie ciąży i okresie laktacji: diety dieta podstawowa (c1) dieta łatwostrawna (c2): energia 2250kcal, białko 75g, węglowodany 286g w tym cukry (mono-i disacharydy- 55g) , tłuszcze 64g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 20g, błonnik 33g, sól 1500mg

średnia dobowa wartość energetyczna i odżywcza dla kobiet w okresie ciąży i okresie laktacji: dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (c3): energia 2200kcal, białko 70g, węglowodany 220g w tym cukry (mono-i disacharydy- 25g), tłuszcze 75g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 18g, błonnik 33g, sól 1500mg

## legenda alergenów:

1-gluten, 2-skorupiaki, 3-jajka, 4-ryby, 5-orzeszki ziemne, 6- soja, 7- mleko i jego pochodne, 8- orzechy, 10-gorczyca, 11- nasiona sezamu, 12-siarczany, 13- lubin, 14 mięczaki