

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

I dzień

diety	rodzaj posiłku	gramatura	alergeny	rodzaj obróbki termicznej posiłku
dieta kod: dieta podstawowa (c1) dieta łatwostrawna (c2) dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(c3)	śniadanie zupa mleczna z kaszą manną masło 82% twarożek wędlina drobiowa chleb pszenny, razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty chleb razowy dieta kod(c3) banan /papryka dieta kod(c3) ogórek herbata z cukrem/ herbata bez cukru dieta kod(c3)	250ml 20g 20g 20g 130g 130g 100g 30 g 250ml	1,7 8 7 1 1	
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: 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
dieta kod 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 dieta kod (c3)	250ml 120g 150g 250g 250ml	1,7,9 1,3,7 7	gotowanie
dieta kod dieta podstawowa (c1) dieta łatwostrawna (c2) dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(c3)	kolacja chleb pszenny, razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty chleb żytni / dieta kod (c3) masło 82% pasta gotowanej ryby z jajkiem pomidor winogrono /rzodkiewka dieta kod (c3) kawa mleczna z cukrem/ bez cukru dieta kod (c3)	130g 130g 20g 80g 100g 30g 250ml	1 1 7 3,4,9 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	60g		
dieta kod dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(c3)	posiłek dodatkowy (nocny) budyń bez cukru	130g	7	

II dzień

diety	rodzaj posiłku	gramatura	alergeny	rodzaj obróbki termicznej posiłku
dieta kod: dieta podstawowa (c1) dieta łatwostrawna (c2) dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(c3)	śniadanie zupa mleczna z płatkami owsianymi masło 82% pasta z jajek i żółtego sera chleb pszenny ,razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty chleb razowy/ dieta kod (c3) jabłko sałata herbata z cukrem/ bez cukru dieta kod (c3)	250ml 20g 80g 130g 130g 100g 30g 250ml	1,3,7 7 3,7 1 1	
dieta kod dieta podstawowa (c1) dieta łatwostrawna (c2) dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(c3)	II śniadanie jogurt naturalny rzodkiewka	130g 70g	7	
	obiad			
dieta kod dieta podstawowa (c1)	zupa: ogórkowa ryba pieczona (mintaj) surówka z kapusty pekińskiej z czerwoną fasolą z olejem słonecznikowym ziemniaki z koperkiem kompot z jablek	250ml 120g 150g 250g 250ml	1,7,9 4,1,3	pieczenie
dieta kod	zupa: ryżanka	250ml	9	

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

diety	rodzaj posiłku	gramatura	alergeny	rodzaj obróbki termicznej posiłku
dieta podstawowa (c1) dieta łatwostrawna (c2) dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(c3)	pulpet rybny w sosie buraczki z olejem i ze słonecznikiem ziemniaki z koperkiem kompot z jablek/herbata ziołowa bez cukru dieta kod (c3)	120g 150g 250g 250ml	1,4,7	gotowanie
dieta kod dieta podstawowa (c1) dieta łatwostrawna (c2) dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(c3)	kolacja chleb pszenny, razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty chleb razowy/ dieta kod (c3) masło 82% lecz z wędliną wieprzową jabłko pomidor kawa mleczna z cukrem/ bez cukru dieta kod (c3)	130g 130g 20g 120g 80g 50g 250ml	1 1 9 7	
dieta kod dieta podstawowa (c1) dieta łatwostrawna (c2) dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(c3)	podwieczorek kisiel owocowy bez cukru	130g		
dieta kod dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(c3)	Posiłek dodatkowy (nocny) marchewka z jabłkiem	60g		

III dzień

diety	rodzaj posiłku	gramatura	alergeny	rodzaj obróbki termicznej posiłku
dieta kod dieta podstawowa (c1) dieta łatwostrawna (c2) dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(c3)	śniadanie zupa mleczna z makaronem /z kaszą jęczmienną dieta kod (c3) masło 82% serdelki na gorąco 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 60g 130g 130g 100g 30g 250ml	1,3,7 7 1 1	
dieta kod dieta podstawowa (c1) dieta łatwostrawna (c2) dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (c3)	II śniadanie sok warzywny	200ml		
dieta kod dieta podstawowa (c1)	obiad 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
dieta kod 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 owocowyherbata ziołowa bez cukru dieta kod (c3)	250ml 120g 150g 250g 250ml	7,9 1,7	gotowanie
dieta kod dieta kod dieta podstawowa (c1) dieta łatwostrawna (c2) dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (c3)	kolacja chleb pszenny, razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty chleb razowy/ dieta kod (c3) masło 82% twaróg wędlina drobiowa banan/papryka / dieta kod(c3) ogórek jogurt naturalny herbata z cukrem /bez cukru dieta kod(c3)	130g 130g 20g 30g 30g 80g 50g 130g 250 ml	1 1 7 7 7 7	
dieta kod dieta podstawowa (c1) dieta łatwostrawna (c2) dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(c3)	podwieczorek salatka z pomidora, ogórka i rzodkiewki z sosem winegret ze słonecznikiem	60g		
dieta kod dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (c3)	posiłek dodatkowy (nocny) budyń waniliowy bez cukru	130g	7	

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

IV dzień

diety	rodzaj posiłku	gramatura	alergeny	rodzaj obróbki termicznej posiłku
dieta kod dieta podstawowa (c1) dieta łatwostrawna (c2) dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(c3)	śniadanie zupa mleczna z ryżem masło 82% wędlina drobiowa ser żółty 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 20g 20g 130g 130g 100g 30g 250ml	7 7 7 1 1	
dieta kod dieta podstawowa (c1) dieta łatwostrawna (c2) dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (c3)	II śniadanie jogurt naturalny szpinak	130g 70g	7	
	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 120g 150g 250g 250ml	1,3,7,9 1,7	pieczenie
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 120g 150g 250g 250ml	1,3,7,9 1,7 7	gotowanie
dieta kod dieta podstawowa (c1) dieta łatwostrawna (c2) dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(c3)	kolacja chleb pszenny, razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty chleb razowy / dieta kod (c3) masło 82% jajka gotowane pomidor jabłko kawa mleczna z cukrem/ dieta kod (c3) bez cukru	130g 130g 20g 2szt. 50g 100g 250ml	1 1 7 3 7	
dieta kod dieta podstawowa (c1) dieta łatwostrawna (c2) dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(c3)	podwieczorek budyń waniliowy/ budyń bez cukru / cod kod(c3)	130g	7	
dieta k dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(c3)	posiłek dodatkowy(nocny) surówka marchewka z selerem i jogurtem naturalnym ze słonecznikiem	60g	7	

V dzień

diety	rodzaj posiłku	gramatura	alergeny	rodzaj obróbki termicznej posiłku
dieta kod dieta podstawowa (c1) dieta łatwostrawna (c2) dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (c3)	śniadanie zupa mleczna zacierką na mleku /z płatkami owsianymi dieta kod(c3) masło 82% chleb pszenny, razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty chleb razowy/ dieta kod(c3) pieczeń rzymska wędlina drobiowa winogron/ ogórek dieta kod (c3) papryka herbata z cukrem - bez cukru dieta kod (c3)	250ml 20g 130g 130g 30g 20g 100g 35g 250ml	1,3,7 7 1 1	
dieta kod dieta podstawowa (c1) dieta łatwostrawna (c2) dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (c)	II śniadanie jogurt naturalny papryka	130g 70g	7	
	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

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

diety	rodzaj posiłku	gramatura	alergeny	rodzaj obróbki termicznej posiłku
dieta kod 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 dieta kod (c3)	250ml 120g 150g 80g 250ml	1,7,9 1 1	gotowanie
dieta kod dieta kod dieta podstawowa (c1) dieta łatwostrawna (c2) dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (c3)	kolacja chleb pszenny ,razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty chleb razowy / dieta kod(c3) masło 82% twarożek z rzodkiewką kawa mleczna z cukrem, bez cukru dieta kod (c3) pomidor jabłko	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 wafle ryżowe razowe ogórek	15g 70g	1	
dieta kod dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (3)	posiłek dodatkowy (nocny) kisiel owocowy z jabłkiem bez cukru	130g		

VI dzień

diety	rodzaj posiłku	gramatura	alergeny	rodzaj obróbki termicznej posiłku
dieta kod dieta podstawowa (c1) dieta łatwostrawna (c2) dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (c3)	śniadanie zupa mleczna z kaszką manna masło 82% pasta z twarogu z rzodkiewką wędlina drobiowa chleb pszenny, razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty chleb razowy : dieta kod (c3) pomidor szpinak herbata z cukrem/ bez cukru dieta kod (c3)	250ml 20g 30g 20g 130g 130g 100g 30g 250ml	1,7 7 7 1	
dieta kod dieta podstawowa (c1) dieta łatwostrawna (c2) dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (c3)	II śniadanie sałatka: sałata z ogórkiem z olejem słonecznikowym	60g		
	obiad			
dieta kod 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
dieta kod dieta podstawowa (c1) dieta łatwostrawna (c2) dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (c3)	zupa: koperkowa udko drobiowe duszone w sosie marchewka gotowana surówka z marchewki i selera z jogurtem dieta kod (c3) ziemniaki z koperkiem kompot z jabłek / herbata ziołowa bez cukru dieta kod (c3)	250ml 120g 150g 150g 250g 250ml	1,7,9 1,7 7 7	gotowanie
dieta kod dieta podstawowa (c1) dieta łatwostrawna (c2) dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (c3)	kolacja chleb pszenny, razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty chleb razowy dieta kod (c3) masło 82% sałatka jarzynowa z jajkiem i wędliną ogórek sałata kawa mleczna z cukrem/ bez cukru dieta kod (c3)	130g 130g 20g 120g 100g 35g 250ml	1 1 7 3,9 7	
dieta kod dieta podstawowa (c1) dieta łatwostrawna (c2) dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (c3)	podwieczorek pieczywo razowe chrupkie papryka	15g 70g	1	
dieta k dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (c3)	posiłek dodatkowy (nocny) budyń bez cukru	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
dieta kod dieta podstawowa (c1) dieta łatwostrawna (c2) dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (c3)	śniadanie zupa mleczna z patkami owsianymi masło 82% jajecznica ze szczypiorkiem chleb pszenny, razowy, żytni chleb razowy dieta kod (c3) jablko sałata herbata z cukrem dieta kod (c3) bez cukru	250ml 20g 60g 130g 130g 100g 30g 250ml	1,7 7 3 1 1	
dieta kod dieta podstawowa (c1) dieta łatwostrawna (c2) dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (c3)	II śniadanie jogurt naturalny szpinak	130g 70g	7	
dieta kod dieta podstawowa (c1)	obiad 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 1	duszenie
dieta kod dieta podstawowa (c1) dieta łatwostrawna (c2) dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (c3)	zupa: koperkowa wieprzowina w sosie buraczki z olejem słonecznikowym kasza jęczmienna woda z cytryną i miodem/ herbata ziołowa bez cukru dieta kod (c3)	250ml 120g 150g 80g 250ml	1,7,9 1,7 1	gotowanie
dieta kod dieta podstawowa (c1) dieta łatwostrawna (c2) dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (c3)	kolacja chleb pszenny, razowy, pszenno-żytni, wieloziarnisty chleb razowy dieta kod (c3) masło 82% pasta mięsna z warzywami ogórek banan kawa mleczna) z cukrem/ bez cukru dieta kod (c3)	130g 130g 20g 80g 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	60g		
dieta dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (c3)	posiłek dodatkowy (nocny) kisiel bez cukru	130g		

VIII dzień

diety	rodzaj posiłku	gramatura	alergeny	rodzaj obróbki termicznej posiłku
dieta kod dieta podstawowa (c1) dieta łatwostrawna (c2) dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (c3)	śniadanie zupa mleczna z ryżem masło 82% ser żółty pasztet drobiowy chleb pszenny ,razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty chleb razowy/ dieta kod (c3) winogron /papryka dieta kod (c3) szpinak herbata z cukrem/ bez cukru dieta kod (c3)	250ml 20g 30g 30g 130g 130g 100g 30g 250ml	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 ze słonecznikiem	60g		
dieta kod dieta podstawowa (c1)	obiad 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
dieta kod dieta podstawowa (c1)	zupa: pieczarkowa z makaronem / pieczarkowa z ziemniakami dieta kod (c3)	250ml	1,3,7,9	

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

dieta łatwostrawna (c2) dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (c3)	medaliony drobiowe w sosie brokuł gotowany z olejem słonecznikowym ziemniaki z koperkiem kompot mix owoców/ herbata ziołowa bez cukru dieta kod (c3)	120g 150 g 250g 250ml	1,7 7	gotowane
dieta kod dieta podstawowa (c1) dieta łatwostrawna (c2) dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (c3)	kolacja chleb pszenny, razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty chleb razowy dieta kod (c3) masło 82% wędlina wieprzowa jajko papryka pomidor kawa mleczna z cukrem /bez cukru dieta kod (c3)	130g 130g 20g 30g 1szt. 70g 50g 250ml	1 1 7 7	
dieta kod dieta podstawowa (c1) dieta łatwostrawna (c2) dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (c3)	podwieczorek kisiel owocowy bez cukru	130g		
dieta kod dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (c3)	posiłek dodatkowy(nocny) jogurt naturalny papryka	130g 70g	7	

IX dzień

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

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

X dzień

diety	rodzaj posiłku	gramatura	alergeny	rodzaj obróbki termicznej posiłku
dieta kod dieta podstawowa (c1) dieta łatwostrawna (c2) dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (c3)	śniadanie zupa mleczna z zacierka na mleku / z płatkami owsianymi dieta kod (c3) masło 82% ser żółty wędlina wieprzowa chleb pszenny, razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty chleb razowy dieta kod (c3) banan rzodkiewka kakao z cukrem / bez cukru dieta kod(c3)	250ml 20g 40g 20g 130g 130g 100g 30g 250ml	1,3,7 7 7 1 1 7	
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	60g		
	obiad			
dieta kod podstawowa (c1)	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
dieta kod dieta podstawowa (c1) dieta łatwostrawna (c2) dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (c3)	zupa: grysikowa filet drobiowy gotowany w sosie buraczki z olejem ziemniaki z koperkiem woda z miodem i cytryną / herbata miętowa bez cukru dieta kod (c3)	250ml 120g 150g 250g 250ml	1,7,9 1,7	gotowanie
dieta kod dieta podstawowa (c1) dieta łatwostrawna (c2) dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (c3)	kolacja chleb pszenny, razowy, chleb razowy / pszenno-żytni wieloziarnisty dieta kod (c3) masło 82% pasta z ryby gotowanej z warzywami pomidor jabłko kawa mleczna z cukrem dieta kod (c3) - bez cukru	130g 130g 20g 80g 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	60g		
dieta kod dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (c3)	posiłek dodatkowy (nocny) jogurt naturalny	130g	7	

średnia dobowa wartość energetyczna i odżywcza dla kobiet w okresie ciąży i okresie laktacji: dietydieta podstawowa (c1) dieta łatwostrawna (c2): energia 2250ckal, 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 2200ckal, 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