

## 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>podwieczorek</b> sałatka z pomidora ogórka czerwonej cebuli z olejem słonecznikowym	60g		
<b>dieta kod</b> dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(c3)	<b>posiłek dodatkowy (nocny)</b> budyń bez cukru	130g	7	

## 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> jabłko 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>obiad</b>			
<b>dieta kod</b> 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
<b>dieta kod</b>	zupa: <b>ryżanka</b>	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 <b>dieta kod (c3)</b>	120g 150g 250g 250ml	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 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(c3)	<b>Posiłek dodatkowy (nocny)</b> marchewka z jabłkiem	60g		

## 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 wieloziarnisty 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>dieta kod</b> dieta podstawowa (c1)	<b>obiad</b> 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</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% 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 7	
<b>dieta kod</b> dieta podstawowa (c1) dieta łatwostrawna (c2) dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(c3)	<b>podwieczorek</b> sałatka z pomidora, ogórka i rzodkiewki z sosem winegret ze słonecznikiem	60g		
<b>dieta kod</b> dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (c3)	<b>posiłek dodatkowy (nocny)</b> 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
<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 kiszonej 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</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 jabłko 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 k</b> dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów(c3)	<b>posiłek dodatkowy(nocny)</b> surówka marchewka z selerem i jogurtem naturalnym ze słonecznikiem	60g	7	

## 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>obiad</b>			
<b>dieta kod</b> 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
<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 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (3)	<b>pośłek dodatkowy (nocny)</b> kisiel owocowy z jabłkiem <b>bez cukru</b>	130g		

## 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: sałata 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	1,7,9 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 sałata 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 k</b> dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (c3)	<b>pośłek dodatkowy (nocny)</b> 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
<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> jablko 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>dieta kod</b> dieta podstawowa (c1)	<b>obiad</b> 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
<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 150g 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 130g 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</b> dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (c3)	<b>posiłek dodatkowy (nocny)</b> kisiel bez cukru	130g		

## VIII 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% 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>dieta kod</b> dieta podstawowa (c1)	<b>obiad</b> 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)	<b>zupa:</b> pieczarkowa z makaronem / pieczarkowa z ziemniakami <b>dieta kod (c3)</b>	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 <b>dieta kod (c3)</b>	120g 150 g 250g 250ml	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 1szt. 70g 50g 250ml	1 1 7 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 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (c3)	<b>posiłek dodatkowy(nocny)</b> jogurt naturalny papryka	130g 70g	7	

## IX 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 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	
<b>dieta kod</b> dieta podstawowa (c1) dieta łatwostrawna (c2) dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (c3)	<b>II śniadanie</b> sałata z rzodkiewką i papryka z olejem słonecznikowym	60g		
	<b>obiad</b>			
<b>dieta kod</b> 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	
<b>dieta kod</b> 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 <b>dieta kod (c3)</b> ziemniaki z koperkiem kompot mix owocowy/ herbata ziołowa bez cukru <b>dieta kod(c3)</b>	250ml 120g 150g 150g 250 g 250ml	9 4,7 7	gotowanie
<b>dieta kod</b> 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 <b>dieta kod(c3)</b>	130g 130g 20g 60g 80g 50g 250ml	1 1 7 1,3,9 7	
<b>dieta kod</b> dieta podstawowa (c1) dieta łatwostrawna (c2) dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (c3)	<b>podwieczorek</b> jogurt naturalny rzodkiewka	130g 70g	7	
<b>dieta kod</b> dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (c3)	<b>posiłek dodatkowy (nocny)</b> 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
<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>obiad</b>			
<b>dieta kod</b> 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
<b>dieta kod</b> 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 <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 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (c3)	<b>posiłek dodatkowy (nocny)</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