



Poniedziałek 2024-03-25
Dieta podstawowa kobiet w okresie ciąży i
laktacji

PIIItCiL5p

Poniedziałek

	Ilość g lub ml
 Śniadanie •Energia 1011.8kcal •Energia 4241.4KJ •Białko 52g •Tłuszcz 31.4g •Tłuszcze nasycone 12g •Sól 2.8g •Węglowodany 120.3g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 18.6g	
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	40
• Bułka pszenna (1,3,6,7,8)	100
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Szynka Delikatesowa z piersi indyka	40
• Twarożek z koperkiem (7)	100
• Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 50 g (5,7,11)	50
• Pomidor	50
• Ogórek zielony świeży	40
• Sałata zielona	10
 Drugie śniadanie •Energia 43.8kcal •Energia 183.1KJ •Białko 0.4g •Tłuszcz 0.4g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 10.6g •Cukry 8.8g •Błonnik pokarmowy 1.8g	Ilość g lub ml
• Jabłka	120
 Obiad •Energia 822.4kcal •Energia 3377.8KJ •Białko 27.3g •Tłuszcz 27.2g •Tłuszcze nasycone 3g •Sól 0.3g •Węglowodany 118.2g •Cukry 5g •Błonnik pokarmowy 10.2g	Ilość g lub ml
• Zupa jarzynowa z ziemniakami (1,7,9)	400
• Sos mięsny drobiowy a'la boloński (1,9)	180
• Makaron gotowany świderki b/tł (1)	200
• Surówka z kapusty białej z koperkiem	100
• Kompot owocowy b/c	250

Poniedziałek



Kolacja

•Energia 891kcal •Energia 3526.2KJ •Białko 27.9g •Tłuszcz 23g •Tłuszcze nasycone 9.3g •Sól 2.5g •Węglowodany 139.2g •Cukry 1g
•Błonnik pokarmowy 9g

Ilość g lub ml

• Bułka pszenna (1,3,6,7,8)	100
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	40
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Herbata b/c	250
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g (7)	150
• Sałatka ryżowa z brokułami i soczewicą	100

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-03-18):

•Energia 2769.1kcal •Energia 11328.5KJ •Białko 107.5g •Tłuszcz 82g •Tłuszcze nasycone 24.3g •Sól 5.7g •Węglowodany 388.3g •Cukry 24.7g •Błonnik pokarmowy 39.6g



Wtorek 2024-03-26

Dieta podstawowa kobiet w okresie ciąży i laktacji

PIIItCiL5p

Wtorek

 Śniadanie	Ilość g lub ml
•Energia 856.8kcal •Energia 3597.4KJ •Białko 35.6g •Tłuszcz 24.9g •Tłuszcze nasycone 10.9g •Sól 3.2g •Węglowodany 120.9g •Cukry 18.8g •Błonnik pokarmowy 9g	
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	40
• Bułka pszenna (1,3,6,7,8)	100
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Pasztet drobiowy (1,6)	50
• Pasta drobiowo-jarzynowa b/tł (9)	100
• Jabłka	120
• Pomidor	50
• Sałata zielona	10
• Papryka czerwona świeża	40
•Energia 73kcal •Energia 310KJ •Białko 0.7g •Tłuszcz 0.3g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 16.1g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 1.6g	
 Drugie śniadanie	Ilość g lub ml
• Mus owocowy 100g	100
•Energia 784kcal •Energia 3237.5KJ •Białko 32.3g •Tłuszcz 26.5g •Tłuszcze nasycone 4.9g •Sól 0.7g •Węglowodany 104.8g •Cukry 4g •Błonnik pokarmowy 7.7g	
 Obiad	Ilość g lub ml
• Zupa szpinakowa z ryżem (1,7,9)	400
• Udko z kurczaka duszone 1/2 szt.	120
• Ziemniaki gotowane	200
• Surówka z kapusty kiszonej z olejem	100
• Kompot owocowy b/c	250

Wtorek



Kolacja

•Energia 757.2kcal •Energia 3061.6KJ •Białko 30.7g •Tłuszcz 23.8g •Tłuszcze nasycone 6.2g •Sól 4g •Węglowodany 93.3g •Cukry 0g
•Błonnik pokarmowy 8g

Ilość g lub ml

• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	40
• Bułka pszenna (1,3,6,7,8)	100
• Ser topiony (7)	40
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Herbata b/c	250
• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	60
• Cytryny	10
• Ogórek zielony świeży	90
• Sałata zielona	10
• Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml	300

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-03-19):

•Energia 2470.9kcal •Energia 10206.5KJ •Białko 99.4g •Tłuszcz 75.5g •Tłuszcze nasycone 21.9g •Sól 7.8g •Węglowodany 335.1g •Cukry 22.7g •Błonnik pokarmowy 26.4g







Środa 2024-03-27

Dieta podstawowa kobiet w okresie ciąży i laktacji

PIIItCiL5p

Środa

 Śniadanie	Ilość g lub ml
<p>•Energia 935.8kcal •Energia 3898.4KJ •Białko 33.1g •Tłuszcz 25.1g •Tłuszcze nasycone 9.5g •Sól 3.4g •Węglowodany 139.7g •Cukry 15.8g •Błonnik pokarmowy 7.8g</p>	
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	40
• Bułka pszenna (1,3,6,7,8)	100
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Paprykarz rybny (mintaj) (1,4,5,7,8,9,10)	100
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Ogórek kiszony krojony	40
• Pomidor	50
• Sałata zielona	10
• Kisiel owocowy	200
 Drugie śniadanie	Ilość g lub ml
<p>•Energia 51kcal •Energia 213.4KJ •Białko 0.8g •Tłuszcz 0.4g •Tłuszcze nasycone 0.1g •Sól 0g •Węglowodany 11.8g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 1.8g</p>	
• Kiwi	100
 Obiad	Ilość g lub ml
<p>•Energia 685.7kcal •Energia 2839.4KJ •Białko 30.6g •Tłuszcz 16.8g •Tłuszcze nasycone 4.5g •Sól 0.3g •Węglowodany 102.7g •Cukry 15.1g •Błonnik pokarmowy 3.4g</p>	
• Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9)	400
• Naleśniki z twarogiem 2szt (1,3,7)	220
• Sos truskawkowo-mleczny (7)	100
• Kompot owocowy b/c	250
 Kolacja	Ilość g lub ml
<p>•Energia 934.1kcal •Energia 3925.8KJ •Białko 35.2g •Tłuszcz 33.8g •Tłuszcze nasycone 7.9g •Sól 2.2g •Węglowodany 120.6g •Cukry 11.6g •Błonnik pokarmowy 9.4g</p>	

Środa

• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	40
• Bułka pszenna (1,3,6,7,8)	100
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Ser mozzarella (7)	60
• Herbata b/c	250
• Dżem truskawkowy (niskosłodzony)	25
• Ogórek zielony świeży	90
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Sałatka z ryżu, pomidora, szpinaku baby i kurczaka	100
• Posiłek nocny: mandarynki 150g	150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-03-20):

•Energia 2606.7kcal •Energia 10877KJ •Białko 99.6g •Tłuszcz 76.1g •Tłuszcze nasycone 22g •Sól 5.9g •Węglowodany 374.9g •Cukry 42.5g •Błonnik pokarmowy 22.4g






Czwartek 2024-03-28


Dieta podstawowa kobiet w okresie
ciąży i laktacji

PIIItCiL5p

Czwartek

 Śniadanie	Ilość g lub ml
<p>•Energia 964.9kcal •Energia 4048.4KJ •Białko 40.7g •Tłuszcz 33.5g •Tłuszcze nasycone 15.4g •Sól 3.8g •Węglowodany 121g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 6.7g</p>	
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	40
• Bułka pszenna (1,3,6,7,8)	100
• Kefir (7)	150
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Ketchup saszetki	15
• Dżem z czarnej porzeczki 25g	25
• Parówka drobiowa	50
• Kielbaska frankfurterka wieprzowa	50
• Sałata zielona	10
• Papryka czerwona świeża	40
• Ogórek zielony świeży	50
 Drugie śniadanie	Ilość g lub ml
<p>•Energia 102.1kcal •Energia 421.3KJ •Białko 3.5g •Tłuszcz 6.6g •Tłuszcze nasycone 0.6g •Sól 0.1g •Węglowodany 7.6g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 2.6g</p>	
• Sałatka z brokułem i kukurydzą (1,3,7)	120
 Obiad	Ilość g lub ml
<p>•Energia 907.6kcal •Energia 3746.9KJ •Białko 28.9g •Tłuszcz 23.1g •Tłuszcze nasycone 2.9g •Sól 1.4g •Węglowodany 135.7g •Cukry 6.2g •Błonnik pokarmowy 10.9g</p>	
• Zupa zacierkowa (1,3,9)	400
• Pieczeń drobiowa z warzywami (1,3,9)	100
• Kasza jęczmienna wiejska gotowana (1)	200
• Sos jasny (1)	100

Czwartek

• Surówka z marchwi i ogórka kiszzonego	100
• Kompot owocowy b/c	250
 Kolacja •Energia 734.9kcal •Energia 3093.1KJ •Białko 41.2g •Tłuszcz 16.9g •Tłuszcze nasycone 8.9g •Sól 3.9g •Węglowodany 102.6g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 9.8g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	40
• Bułka pszenna (1,3,6,7,8)	100
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Herbata b/c	250
• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	40
• Twarożek z maślanką (7)	100
• Sałata zielona	10
• Ogórek zielony świeży	90
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: sok warzywny 330ml	330

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-03-21):

•Energia 2709.4kcal •Energia 11309.7KJ •Białko 114.2g •Tłuszcz 80g •Tłuszcze nasycone 27.8g •Sól 9.2g •Węglowodany 366.8g •Cukry 16.1g •Błonnik pokarmowy 30g



Piątek 2024-03-29

Dieta podstawowa kobiet w okresie
ciąży i laktacji

PIIItCiL5p

Piątek

Piątek	
 Śniadanie •Energia 1051.6kcal •Energia 4405.2KJ •Białko 40g •Tłuszcz 33.4g •Tłuszcze nasycone 14.5g •Sól 2.6g •Węglowodany 146.2g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 12.3g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	40
• Bułka pszenna (1,3,6,7,8)	100
• Rogal maślany 50g (1,3,7)	25
• Serek homogenizowany naturalny (7)	150
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Pasta z ciecierzycy	100
• Pomidor	50
• Sałata zielona	10
• Ogórek zielony świeży	40
 Drugie śniadanie •Energia 27kcal •Energia 114.6KJ •Białko 0.4g •Tłuszcz 0.1g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 6.7g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 1.1g	Ilość g lub ml
• Mandarynki	80
 Obiad •Energia 806.5kcal •Energia 3328.7KJ •Białko 32.2g •Tłuszcz 24g •Tłuszcze nasycone 4.2g •Sól 0.6g •Węglowodany 116.5g •Cukry 5g •Błonnik pokarmowy 9.2g	Ilość g lub ml
• Zupa koperkowa z ziemniakami b/gl (7,9)	400
• Pulpet rybny z mintaja gotowany (1,3,4,5,6,7,9,10)	120
• Ziemniaki gotowane	200
• Sos pietruszkowy (1,7)	100
• Surówka z pora i jabłka (1,3,7)	100
• Kompot owocowy b/c	250

Piątek

 Kolacja	Ilość g lub ml
•Energia 828.9kcal •Energia 3451KJ •Białko 43.3g •Tłuszcz 29g •Tłuszcze nasycone 11.8g •Sól 3.5g •Węglowodany 93.9g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 6.9g	
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	40
• Bułka pszenna (1,3,6,7,8)	100
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Ser topiony (7)	20
• Herbata b/c	250
• Pasta jajeczna (3,7)	100
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: serek wiejski 150g (7)	150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-03-22):

•Energia 2714kcal •Energia 11299.5KJ •Białko 115.8g •Tłuszcz 86.6g •Tłuszcze nasycone 30.5g •Sól 6.7g •Węglowodany 363.3g •Cukry 15g •Błonnik pokarmowy 29.6g



Sobota 2024-03-30

Dieta podstawowa kobiet w okresie
ciąży i laktacji

PIIItCiL5p

Sobota

Śniadanie		Ilość g lub ml
Śniadanie •Energia 860.6kcal •Energia 3617.5KJ •Białko 40.2g •Tłuszcz 25.2g •Tłuszcze nasycone 7.7g •Sól 2.3g •Węglowodany 116.4g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 9.4g		
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)		40
• Bułka pszenna (1,3,6,7,8)		100
• Masło ekstra 82% (7)		10
• Ser mozzarella (7)		40
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)		250
• Sok wieloowocowy 200ml		200
• Szynka Delikatesowa z piersi indyka		60
• Pomidor		50
• Sałata zielona		10
• Papryka czerwona świeża		40
Drugie śniadanie		Ilość g lub ml
Drugie śniadanie •Energia 309.1kcal •Energia 1296.6KJ •Białko 14.2g •Tłuszcz 9.3g •Tłuszcze nasycone 2.1g •Sól 0.2g •Węglowodany 44.6g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 3.4g		
• Jogurt naturalny (7)		100
• Płatki owsiane (1)		40
• Jabłka prażone		50
• Słonecznik łuskany		10
Obiad		Ilość g lub ml
Obiad •Energia 714kcal •Energia 2938.6KJ •Białko 25.7g •Tłuszcz 22.5g •Tłuszcze nasycone 2.9g •Sól 1.3g •Węglowodany 102.3g •Cukry 4.8g •Błonnik pokarmowy 7.8g		
• Zupa kalafiorowa z ziemniakami (1,7,9)		400
• Gulasz drobiowy (1)		120
• Ryż biały gotowany		200

Sobota

• Surówka z marchwi i ogórka kiszzonego	100
• Kompot owocowy b/c	250
 Kolacja •Energia 1035.8kcal •Energia 4340.8KJ •Białko 38.9g •Tłuszcz 36.3g •Tłuszcze nasycone 19.1g •Sól 2.9g •Węglowodany 128g •Cukry 0.4g •Błonnik pokarmowy 21.9g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	40
• Bułka pszenna (1,3,6,7,8)	100
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Herbata b/c	250
• Pasta twarogowo-pomidorowa (7)	100
• Ogórek zielony świeży	90
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: Ciastko kokosowe z migdałami 1 szt. (5,7,11)	50
• Sałatka ryżowa z wędliną (1,3,6,7)	100

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2024-03-23):

•Energia 2919.5kcal •Energia 12193.5KJ •Białko 119g •Tłuszcz 93.2g •Tłuszcze nasycone 31.9g •Sól 6.7g •Węglowodany 391.3g •Cukry 15.3g •Błonnik pokarmowy 42.5g






Niedziela 2024-03-31

Dieta podstawowa kobiet w okresie
ciąży i laktacji

PIIItCiL5p

Niedziela

	Ilość g lub ml
 Śniadanie •Energia 1342.6kcal •Energia 5622.6KJ •Białko 42.8g •Tłuszcz 44.4g •Tłuszcze nasycone 18.6g •Sól 5.9g •Węglowodany 187.9g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 7.8g	
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	40
• Babka piaskowa (1,3)	100
• Bułka pszenna (1,3,6,7,8)	100
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Kiełbasa biała parzona wieprzowa (10)	100
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Pomidor	50
• Ogórek kiszony krojony	40
• Sałata zielona	10
 Drugie śniadanie •Energia 54.8kcal •Energia 228.9KJ •Białko 0.4g •Tłuszcz 0.4g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 13.2g •Cukry 11g •Błonnik pokarmowy 2.2g	Ilość g lub ml
• Jabłka	150
 Obiad •Energia 760.4kcal •Energia 3105.5KJ •Białko 33.2g •Tłuszcz 27.8g •Tłuszcze nasycone 2.3g •Sól 0.5g •Węglowodany 93.6g •Cukry 2.5g •Błonnik pokarmowy 8g	Ilość g lub ml
• Zupa rosół z makaronem (1,9)	400
• Kotlet z fileta drobiowego panierowany smażony (1,3)	120
• Ziemniaki gotowane	200
• Buraczki z jabłkiem	100
• Kompot owocowy b/c	250

Niedziela



Kolacja

•Energia 733.5kcal •Energia 3086.4KJ •Białko 36.1g •Tłuszcz 17g •Tłuszcze nasycone 10.7g •Sól 2.9g •Węglowodany 98.3g •Cukry 0g
•Błonnik pokarmowy 6.9g

Ilość g lub ml

• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	40
• Bułka pszenna (1,3,6,7,8)	100
• Ser żółty (7)	20
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Herbata b/c	250
• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	60
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g (7)	150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-03-24):

•Energia 2891.3kcal •Energia 12043.4KJ •Białko 112.5g •Tłuszcz 89.7g •Tłuszcze nasycone 31.6g •Sól 9.3g •Węglowodany 393.1g •Cukry 23.5g •Błonnik pokarmowy 24.8g



Tabela alergenów

Dieta podstawowa kobiet w okresie ciąży i laktacji

PIIIItCiL5p

Tabela Alergenów

1.	Zboża zawierające gluten (tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz, kamut lub ich szczepy hubrydowe) i produkty pochodne
2.	Skorupiaki i produkty pochodne
3.	Jajka i produkty pochodne
4.	Ryby i produkty pochodne
5.	Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne
6.	Soja i produkty pochodne
7.	Mleko i produkty pochodne
8.	Orzechy tj. migdały (<i>Amygdalus communis</i> L), orzechy laskowe (<i>Corylus avellana</i>), orzechy włoskie (<i>Juglans regia</i>), nerkowce (<i>Anacardium occidentale</i>), orzechy pekan (<i>Carya illinoensis</i> /Wangenh/K.Koch), orzechy brazylijskie (<i>Bertholletia exelsa</i>), pistacje (<i>Pistacia vera</i>), orzechy makadamie lub orzechy Queensland (<i>Macadamia ternifolia</i>) i produkty pochodne
9.	Seler zwyczajny i produkty pochodne
10.	Gorczyca i produkty pochodne
11.	Nasiona sezamu i produkty pochodne
12.	Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/l w przeliczeniu na SO ₂
13.	Łubin i produkty pochodne
14.	Mięczaki i produkty pochodne

Średnie wartości odżywcze na posiłek w jadłospisie:

•Energia 2725.8kcal •Energia 11322.6KJ •Białko 109.7g •Tłuszcz 83.3g •Tłuszcze nasycone 27.1g •Sól 7.3g •Węglowodany 373.3g •Cukry 22.8g •Błonnik pokarmowy 30.8g