



# Poniedziałek 2024-04-01

## Dieta podstawowa kobiet w okresie ciąży i laktacji

PIIIItCiL5p

### Poniedziałek

	Ilość g lub ml
 <b>Śniadanie</b> •Energia 804.1kcal •Energia 3380.4KJ •Białko 35.2g •Tłuszcz 25.1g •Tłuszcze nasycone 8.1g •Sól 2.4g •Węglowodany 107.3g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 7.8g	
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	40
• Bułka pszenna (1,3,6,7,8)	100
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Ser mozzarella (7)	20
• Kawa zbożowa na mleku b/c (1,7)	250
• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	60
• Pomidor	90
• Sałata zielona	10
• Sałatka jarzynowa (1,3,7,9,10)	100
 <b>Drugie śniadanie</b> •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
 <b>Obiad</b> •Energia 801.1kcal •Energia 3320.6KJ •Białko 30.9g •Tłuszcz 19.6g •Tłuszcze nasycone 3.2g •Sól 0.4g •Węglowodany 115.1g •Cukry 3.7g •Błonnik pokarmowy 10g	Ilość g lub ml
• Zupa pomidorowa z ryżem (1,7,9)	400
• Gulasz drobiowy (1)	150
• Kasza jęczmienna wiejska gotowana (1)	200
• Surówka z kapusty białej z olejem	100
• Kompot owocowy b/c	250

# Poniedziałek



## Kolacja

•Energia 967.7kcal •Energia 4061.1KJ •Białko 29g •Tłuszcz 43.8g •Tłuszcze nasycone 13.5g •Sól 5.1g •Węglowodany 111.4g  
•Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 6.3g

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
• Parówka drobiowa	100
• Cytryny	10
• Ogórek kiszony krojony	90
• Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml	200

### Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-04-01):

•Energia 2599.8kcal •Energia 10876.7KJ •Białko 95.4g •Tłuszcz 88.5g •Tłuszcze nasycone 24.9g •Sól 7.9g •Węglowodany 340.5g •Cukry 3.7g •Błonnik pokarmowy 25.3g






Wtorek 2024-04-02

Dieta podstawowa kobiet w okresie ciąży i laktacji




PIIIItCiL5p

Wtorek

Wtorek	
 <b>Śniadanie</b> •Energia 912.9kcal •Energia 3816.2KJ •Białko 35.9g •Tłuszcz 27.4g •Tłuszcze nasycone 10.9g •Sól 2.9g •Węglowodany 126.4g •Cukry 0.9g •Błonnik pokarmowy 7.8g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	40
• Bułka pszenna (1,3,6,7,8)	100
• Ser żółty (7)	20
• Jogurt owocowy (7)	100
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Kawa zbożowa na mleku b/c (1,7)	250
• Paprykarz rybny (mintaj) (1,4,5,7,8,9,10)	100
• Sałata zielona	10
• Pomidor	50
• Ogórek zielony świeży	50
 <b>Drugie śniadanie</b> •Energia 223.1kcal •Energia 905.4KJ •Białko 20.3g •Tłuszcz 10.6g •Tłuszcze nasycone 1.6g •Sól 1g •Węglowodany 11g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 2.2g	Ilość g lub ml
• Sałatka cezar z grzankami (1,3)	200
 <b>Obiad</b> •Energia 879.1kcal •Energia 3599.3KJ •Białko 43.1g •Tłuszcz 32.5g •Tłuszcze nasycone 4g •Sól 0.4g •Węglowodany 103g •Cukry 3.9g •Błonnik pokarmowy 10.3g	Ilość g lub ml
• Zupa jarzynowa z ziemniakami (1,7,9)	400
• Filet drobiowy duszony w sosie własnym (1)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Sos koperkowy (1,7)	100
• Surówka meksykańska	100

# Wtorek

• Kompot owocowy b/c	250
 <b>Kolacja</b> •Energia 761kcal •Energia 3187.7KJ •Białko 26.4g •Tłuszcz 21.2g •Tłuszcze nasycone 7.5g •Sól 3.1g •Węglowodany 112.8g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 8.1g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	40
• Bułka pszenna (1,3,6,7,8)	100
• Serek fromage 80g (7)	40
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Herbata b/c	250
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Dżem z czarnej porzeczki	25
• Sałata zielona	10
• Papryka czerwona świeża	90
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: Kisiel owocowy b/c	200

## Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-04-02):

•Energia 2776.1kcal •Energia 11508.5KJ •Białko 125.6g •Tłuszcz 91.7g •Tłuszcze nasycone 24g •Sól 7.5g •Węglowodany 353.2g •Cukry 4.8g •Błonnik pokarmowy 28.5g



Środa 2024-04-03

Dieta podstawowa kobiet w okresie ciąży i laktacji




PIIIItCiL5p

## Środa

Śniadanie		Ilość g lub ml
•Energia 913.8kcal •Energia 3840.8KJ •Białko 50.2g •Tłuszcz 22.4g •Tłuszcze nasycone 10.2g •Sól 2.6g •Węglowodany 123.7g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 7.2g		
• Rogal maślany 50g (1,3,7)		25
• Bułka pszenna (1,3,6,7,8)		100
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)		40
• Masło ekstra 82% (7)		10
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)		250
• Szynka Delikatesowa z piersi indyka		60
• Twarożek z maślanką (7)		100
• Pomidor		50
• Rzodkiewki		50
• Sałata zielona		10
Drugie śniadanie		Ilość g lub ml
•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		
• Kiwi		100
Obiad		Ilość g lub ml
•Energia 927.8kcal •Energia 3808KJ •Białko 32.7g •Tłuszcz 40.1g •Tłuszcze nasycone 5.8g •Sól 0.4g •Węglowodany 105.5g •Cukry 4.9g •Błonnik pokarmowy 10.2g		
• Zupa krupnik z ziemniakami b/s (1,9)		400
• Gołąbki bez zawijania z mięsem drobiowym		250
• Sos pomidorowy (1,7)		100
• Surówka z pora i jabłka (1,3,7)		100
• Kompot owocowy b/c		250

# Środa

 Kolacja	Ilość g lub ml
•Energia 893.5kcal •Energia 3739.9KJ •Białko 42.8g •Tłuszcz 29g •Tłuszcze nasycone 9.9g •Sól 3.2g •Węglowodany 114.7g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 13.3g	
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	40
• Bułka pszenna (1,3,6,7,8)	100
• Ser mozzarella (7)	20
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Herbata b/c	250
• Pasta z ciecierzycy	100
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Papryka czerwona świeża	90
• Posiłek nocny: serek wiejski 150g (7)	150

## Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-04-03):

•Energia 2786.1kcal •Energia 11602.1KJ •Białko 126.5g •Tłuszcz 92g •Tłuszcze nasycone 26.1g •Sól 6.2g •Węglowodany 355.6g •Cukry 14.9g •Błonnik pokarmowy 32.4g



Czwartek 2024-04-04

Dieta podstawowa kobiet w okresie ciąży i laktacji



PIIIItCiL5p

## Czwartek

Czwartek	
 <b>Śniadanie</b> •Energia 1109kcal •Energia 4636.4KJ •Białko 42.1g •Tłuszcz 32.9g •Tłuszcze nasycone 15g •Sól 3.8g •Węglowodany 156g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 8.3g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	40
• Bułka drożdżowa (1,3,7)	100
• Bułka pszenna (1,3,6,7,8)	100
• Ser żółty (7)	20
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Kawa zbożowa na mleku b/c (1,7)	250
• Pasta jajeczna (3,7)	100
• Sałata zielona	10
• Ogórek zielony świeży	50
• Pomidor	50
 <b>Drugie śniadanie</b> •Energia 64kcal •Energia 267KJ •Białko 3.9g •Tłuszcz 3g •Tłuszcze nasycone 2g •Sól 0g •Węglowodany 10.3g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 0g	Ilość g lub ml
• Jogurt naturalny (7)	100
 <b>Obiad</b> •Energia 658.8kcal •Energia 2746.6KJ •Białko 25.9g •Tłuszcz 8.5g •Tłuszcze nasycone 2.1g •Sól 0.5g •Węglowodany 122.4g •Cukry 11.8g •Błonnik pokarmowy 9.5g	Ilość g lub ml
• Zupa barszcz czerwony z ziemniakami (1,7,9)	400
• Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym (1,9)	120
• Ryż biały gotowany	200
• Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem (7)	100
• Kompot owocowy b/c	250

# Czwartek



## Kolacja

•Energia 1342.6kcal •Energia 5637.8KJ •Białko 46.6g •Tłuszcz 45.5g •Tłuszcze nasycone 10.8g •Sól 4.7g •Węglowodany 173.7g  
•Cukry 0.5g •Błonnik pokarmowy 20.2g

Ilość g lub ml

• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	40
• Bułka pszenna (1,3,6,7,8)	100
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Serek fromage 80g (7)	40
• Herbata b/c	250
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Ogórek kiszony krojony	90
• Posiłek nocny: Biszkopty 50g (1,3,6)	50
• Sałatka makaronowa z fasolą i pomidorem (1)	250

### Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-04-04):

•Energia 3174.4kcal •Energia 13287.8KJ •Białko 118.5g •Tłuszcz 89.9g •Tłuszcze nasycone 29.9g •Sól 8.9g •Węglowodany 462.4g •Cukry 12.4g •Błonnik pokarmowy 38g








Piątek 2024-04-05

Dieta podstawowa kobiet w okresie ciąży i laktacji




PIIIItCiL5p

## Piątek

Piątek	
 <b>Śniadanie</b> •Energia 996.3kcal •Energia 4171.6KJ •Białko 36.9g •Tłuszcz 40.8g •Tłuszcze nasycone 19.4g •Sól 4.2g •Węglowodany 110.1g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 21.6g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	40
• Bułka pszenna (1,3,6,7,8)	100
• Ser mozzarella (7)	40
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Kawa zbożowa na mleku b/c (1,7)	250
• Pasztet drobiowy (1,6)	50
• Ciastko kokosowe z migdałami 50 g (5,7,11)	50
• Sałata zielona	10
• Ogórek kiszony krojony	50
• Papryka czerwona świeża	50
 <b>Drugie śniadanie</b> •Energia 238.5kcal •Energia 1000.5KJ •Białko 25.2g •Tłuszcz 6.3g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 20g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 0g	Ilość g lub ml
• Serek homogenizowany waniliowy (7)	150
 <b>Obiad</b> •Energia 590.7kcal •Energia 2416.1KJ •Białko 25.4g •Tłuszcz 17g •Tłuszcze nasycone 4.4g •Sól 0.4g •Węglowodany 83.7g •Cukry 1.3g •Błonnik pokarmowy 6.9g	Ilość g lub ml
• Zupa zacierkowa (1,3,9)	400
• Ziemniaki gotowane	200
• Sos koperkowy (1,7)	100
• Fasolka szparagowa gotowana na parze	100
• Kompot owocowy b/c	250

# Piątek

• Jajko gotowane na twardo (2 szt) (3)	100
 <b>Kolacja</b> •Energia 821.2kcal •Energia 3449.1KJ •Białko 41g •Tłuszcz 19g •Tłuszcze nasycone 10.1g •Sól 2.8g •Węglowodany 117.9g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 7g	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
• Dżem brzoskwiniowy (niskosłodzony)	25
• Kielbaska frankfurterka wieprzowa	30
• Pasta twarogowa z rybą gotowaną (mintaj) (4,7)	100
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Galaretka owocowa	200

## Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-04-05):

•Energia 2646.6kcal •Energia 11037.2KJ •Białko 128.5g •Tłuszcz 83.1g •Tłuszcze nasycone 33.9g •Sól 7.4g •Węglowodany 331.7g •Cukry 11.3g •Błonnik pokarmowy 35.4g



Sobota 2024-04-06

Dieta podstawowa kobiet w okresie ciąży i laktacji



Sobota

Śniadanie		Ilość g lub ml
•Energia 780.2kcal •Energia 3280.7KJ •Białko 35.5g •Tłuszcz 23.8g •Tłuszcze nasycone 13.1g •Sól 3.2g •Węglowodany 102.1g •Cukry 8.8g •Błonnik pokarmowy 8.5g		
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)		40
• Bułka pszenna (1,3,6,7,8)		100
• Masło ekstra 82% (7)		10
• Ser żółty (7)		40
• Kawa zbożowa na mleku b/c (1,7)		250
• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa		40
• Sałata zielona		10
• Jabłka		120
• Rzodkiewki		50
• Ogórek zielony świeży		50
Drugie śniadanie		Ilość g lub ml
•Energia 90kcal •Energia 376KJ •Białko 2.5g •Tłuszcz 2g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 15.5g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 0g		
• Jogurt owocowy (7)		100
Obiad		Ilość g lub ml
•Energia 655.2kcal •Energia 2708.4KJ •Białko 23g •Tłuszcz 16.8g •Tłuszcze nasycone 2.3g •Sól 0.4g •Węglowodany 106.7g •Cukry 9.3g •Błonnik pokarmowy 13.1g		
• Zupa ziemniaczana (1,7,9)		400
• Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami (1,9)		250
• Surówka z selera i jabłka z jogurtem (7,9)		100
• Kalafior gotowany na parze		100
• Kompot owocowy b/c		250

# Sobota

 Kolacja	Ilość g lub ml
•Energia 976.1kcal •Energia 6315.5KJ •Białko 36.7g •Tłuszcz 35.2g •Tłuszcze nasycone 8.8g •Sól 5.9g •Węglowodany 126.9g •Cukry 1.7g •Błonnik pokarmowy 11.1g	
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	40
• Bułka pszenna (1,3,6,7,8)	100
• Serek fromage 80g (7)	40
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Herbata b/c	250
• Pasta z wędliny z warzywami (6,7,9)	50
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Sałatka z soczewicą, ryżem, rukolą i papryką	100
• Posiłek nocny: Sok pomidorowy 330ml	330

## Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2024-04-06):

•Energia 2501.5kcal •Energia 12680.6KJ •Białko 97.7g •Tłuszcz 77.8g •Tłuszcze nasycone 24.2g •Sól 9.6g •Węglowodany 351.2g •Cukry 19.7g •Błonnik pokarmowy 32.7g






Niedziela 2024-04-07


Dieta podstawowa kobiet w okresie ciąży i laktacji

PIIItCiL5p

## Niedziela

Niedziela	
 <b>Śniadanie</b> •Energia 857.5kcal •Energia 3608.7KJ •Białko 40.5g •Tłuszcz 19.4g •Tłuszcze nasycone 10.7g •Sól 3g •Węglowodany 127.1g •Cukry 19.9g •Błonnik pokarmowy 8.4g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	40
• Bułka pszenna (1,3,6,7,8)	100
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Kawa zbożowa na mleku b/c (1,7)	250
• Miód naturalny	25
• Polędwica drobiowa (1,6,7)	40
• Twarożek z koperkiem (7)	100
• Sałata zielona	10
• Papryka czerwona świeża	50
• Pomidor	50
• Mandarynki	80
 <b>Drugie śniadanie</b> •Energia 59.4kcal •Energia 250.8KJ •Białko 2.6g •Tłuszcz 0.7g •Tłuszcze nasycone 0.2g •Sól 1.6g •Węglowodany 12.5g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 3.6g	Ilość g lub ml
• Sok warzywny 330ml	330
 <b>Obiad</b> •Energia 764.6kcal •Energia 3121KJ •Białko 32.3g •Tłuszcz 27.6g •Tłuszcze nasycone 3.1g •Sól 0.3g •Węglowodany 94.7g •Cukry 4.2g •Błonnik pokarmowy 6.1g	Ilość g lub ml
• Zupa rosół z makaronem (1,9)	400
• Kotlet z fileta drobiowego panierowany smażony (1,3)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Sos pietruszkowy (1,7)	100

# Niedziela

• Sałata zielona z maślanką (7)	100
• Kompot owocowy b/c	250
 <b>Kolacja</b> •Energia 973.3kcal •Energia 4364.3KJ •Białko 28.2g •Tłuszcz 30g •Tłuszcze nasycone 7.1g •Sól 2.5g •Węglowodany 161g •Cukry 12g •Błonnik pokarmowy 8.7g	Ilość g lub ml
• Bułka pszenna (1,3,6,7,8)	100
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	40
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Ser topiony (7)	40
• Herbata b/c	250
• Cytryny	10
• Ogórek zielony świeży	90
• Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g + dżem truskawkowy 25g	55
• Sałatka makaronowa z wędliną i pomidorami (1,6,7)	120

## Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-04-07):

•Energia 2654.8kcal •Energia 11344.7KJ •Białko 103.6g •Tłuszcz 77.8g •Tłuszcze nasycone 21.2g •Sól 7.5g •Węglowodany 395.4g •Cukry 36g •Błonnik pokarmowy 26.8g



# 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/Wangenh/K.Koch</i> ), 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 <sub>2</sub>
13.	Łubin i produkty pochodne
14.	Mięczaki i produkty pochodne

#### Średnie wartości odżywcze na posiłek w jadłospisie:

•Energia 2734.2kcal •Energia 11762.5KJ •Białko 113.7g •Tłuszcz 85.8g •Tłuszcze nasycone 26.3g •Sól 7.8g •Węglowodany 370g •Cukry 14.7g •Błonnik pokarmowy 31.3g