



Poniedziałek 2024-01-15

Dieta podstawowa dla kobiet w okresie ciąży i laktacji

PIIItCiL5p

## Poniedziałek

	Ilość g lub ml
 <b>Śniadanie</b> •Energia 680.1kcal •Energia 2857.5KJ •Białko 26.9g •Tłuszcz 28.5g •Tłuszcze nasycone 12.9g •Sól 0.9g •Węglowodany 79.4g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 5.9g	
• Chleb pszen(1y)	60
• Bułka grahamka 50g	50
• Masło ekstra 82(7g)	15
• Kawa zbożowa na mleku (1/2)	250
• Szyńka Dębowa wieprz(10g)	40
• Twarożek z dżemem(10)	100
• Sałata zielona	20
• Papryka czerwona (m)	80
 <b>Drugie śniadanie</b> •Energia 73kcal •Energia 310KJ •Białko 0.7g •Tłuszcz 0.3g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 16.1g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 1.6g	Ilość g lub ml
• Mus owocowy 100g	100
 <b>Obiad</b> •Energia 828.5kcal •Energia 3420.2KJ •Białko 26.2g •Tłuszcz 31g •Tłuszcze nasycone 3.5g •Sól 4.5g •Węglowodany 116.5g •Cukry 3.8g •Błonnik pokarmowy 11.7g	Ilość g lub ml
• Zupa koperkowa z ziemniakami b/g(17.0)	400
• Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzyw	370
• Kompot owocowy b/c	250
• Ogórek kiszony krojony	120
 <b>Kolacja</b> •Energia 902.1kcal •Energia 3776.7KJ •Białko 34.8g •Tłuszcz 30.2g •Tłuszcze nasycone 14.6g •Sól 3g •Węglowodany 120.5g •Cukry 27.2g •Błonnik pokarmowy 14.7g	Ilość g lub ml

# Poniedziałek

• Chleb pszenny(1)	60
• Bułka grahamka 50g	50
• Masło ekstra 82(%)	15
• Herbata b/c	250
• Miód naturalny	25
• Szynka Delikatesowa z piersi indyka	40
• Jajko gotowane na twardo (1 szt)	50
• Pasta jarzynowa(8)	100
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: kanapka z twarogiem i ogórkiem	150

## Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-01-15):

•Energia 2483.7kcal •Energia 10364.4KJ •Białko 88.5g •Tłuszcz 90g •Tłuszcze nasycone 31g •Sól 8.4g •Węglowodany 332.5g •Cukry 31g •Błonnik 34g







# Wtorek 2024-01-16

## Dieta podstawowa dla kobiet w okresie ciąży i laktacji

PIIItCiL5p

### Wtorek

	Ilość g lub ml
 <b>Śniadanie</b> •Energia 688.5kcal •Energia 2862.5KJ •Białko 28.3g •Tłuszcz 34.3g •Tłuszcze nasycone 10.6g •Sól 1.9g •Węglowodany 79.2g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 10g	
• Chleb pszen(1y)	60
• Bułka grahamka 50g	50
• Masło ekstra 82(7)	15
• Kawa zbożowa na mleku (1/2)	250
• Szyńka Dębowa wieprz(1a)	40
• Pasta z fasoli czerwonej z pietruszką (C)	100
• Sałata zielona	20
• Pomidor	80
 <b>Drugie śniadanie</b> •Energia 111.6kcal •Energia 466.1KJ •Białko 2.5g •Tłuszcz 6g •Tłuszcze nasycone 0.4g •Sól 1g •Węglowodany 12.6g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 1g	Ilość g lub ml
• Sałatka jarzynowa (C,B,7,9,10)	100
 <b>Obiad</b> •Energia 695.1kcal •Energia 2895.2KJ •Białko 34.3g •Tłuszcz 19.8g •Tłuszcze nasycone 4.4g •Sól 3.2g •Węglowodany 98.8g •Cukry 3.9g •Błonnik pokarmowy 9.2g	Ilość g lub ml
• Zupa pomidorowa z makaronem(1,7,9)	400
• Udko z kurczaka pieczone 1/2 szt.	120
• Ziemniaki gotowane (C)	250
• Surówka z kapusty białej z koperkiem	120
 <b>Kolacja</b> •Energia 676.2kcal •Energia 2827KJ •Białko 36.5g •Tłuszcz 24.4g •Tłuszcze nasycone 12.4g •Sól 1.6g •Węglowodany 77.1g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 7g	Ilość g lub ml

# Wtorek

• Chleb pszenny	60
• Bułka grahamka 50g	50
• Masło ekstra 82%	15
• Herbata b/c	250
• Jajko gotowane na twardo (1 szt)	50
• Twarożek z natką pietruszki	100
• Ogórek zielony świeży	80
• Sałata zielona	20
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: mandarynki 150g	150

## Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-01-16):

•Energia 2171.3kcal •Energia 9050.8KJ •Białko 101.5g •Tłuszcz 84.5g •Tłuszcze nasycone 27.8g •Sól 7.7g •Węglowodany 267.7g •Cukry 3.9g •Błonnik pokarmowy 27.2g



# Środa 2024-01-17

## Dieta podstawowa dla kobiet w okresie ciąży i laktacji

PIIItCiL5p

### Środa

	Ilość g lub ml
<b>Śniadanie</b> • Energia 809.9kcal • Energia 3369.3KJ • Białko 37.7g • Tłuszcz 40.8g • Tłuszcze nasycone 18g • Sól 2.3g • Węglowodany 69.4g • Cukry 0g • Błonnik pokarmowy 5.3g	
• Chleb pszen(1y)	60
• Bułka grahamka 50g	50
• Masło ekstra 82(%)	15
• Ser żółty(7)	40
• Kawa zbożowa na mleku b/c(7)	250
• Pasta jajeczna ze szczypiorki(1,13,7)	100
• Sałata zielona	20
• Pomidor	80
<b>Drugie śniadanie</b> • Energia 16.9kcal • Energia 71.6KJ • Białko 0.2g • Tłuszcz 0.1g • Tłuszcze nasycone 0g • Sól 0g • Węglowodany 4.2g • Cukry 0g • Błonnik pokarmowy 0.7g	Ilość g lub ml
• Mandarynki	50
<b>Obiad</b> • Energia 953kcal • Energia 3932.9KJ • Białko 32.4g • Tłuszcz 26.9g • Tłuszcze nasycone 3.2g • Sól 1.1g • Węglowodany 146.5g • Cukry 1.3g • Błonnik pokarmowy 8.8g	Ilość g lub ml
• Zupa szpinakowa z ryżem(1,9)	400
• Makaron z sosem pomidorowo-drobiowym(1)	370
• Bukiet warzyw gotowany na parze(1)	120
• Kompot owocowy b/c	250
<b>Kolacja</b> • Energia 805.3kcal • Energia 3387.2KJ • Białko 46.8g • Tłuszcz 23.1g • Tłuszcze nasycone 11.7g • Sól 2.8g • Węglowodany 102.8g • Cukry 0g • Błonnik pokarmowy 5.5g	Ilość g lub ml

# Środa

• Chleb pszenny	60
• Bułka grahamka 50g	50
• Masło ekstra 82%	15
• Herbata b/c	250
• Pasta twarogowo-pomidorowa	100
• Pasta rybno (mintaj) -jarzynowa	100
• Ogórek kiszony krojony	80
• Sałata zielona	20
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: Biszkopty 50g	50

## Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-01-17):

•Energia 2585.1kcal •Energia 10761KJ •Białko 117.1g •Tłuszcz 90.9g •Tłuszcze nasycone 33g •Sól 6.2g •Węglowodany 322.9g •Cukry 1.3g •Błonnik pokarmowy 20.3g



# Czwartek 2024-01-18


## Dieta podstawowa dla kobiet w okresie ciąży i laktacji

PIIItCiL5p

### Czwartek

	Ilość g lub ml
<b>Śniadanie</b> • Energia 943.8kcal • Energia 3958KJ • Białko 41.9g • Tłuszcz 42.9g • Tłuszcze nasycone 19.4g • Sól 4.7g • Węglowodany 98.2g • Cukry 0g • Błonnik pokarmowy 6.6g	
• Bułka pszenna (a,3,6,7,8)	100
• Chleb graham (n)	30
• Masło ekstra 82 (p)	15
• Kawa zbożowa na mleku (a,z)	250
• Parówka drobiowa	100
• Pasta twarogowa ze szpinakiem (z)	100
• Sałata zielona	20
• Papryka czerwona (m)	80
<b>Drugie śniadanie</b> • 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
<b>Obiad</b> • Energia 663.4kcal • Energia 2750.6KJ • Białko 46g • Tłuszcz 12.8g • Tłuszcze nasycone 1.4g • Sól 4.1g • Węglowodany 90.8g • Cukry 5.1g • Błonnik pokarmowy 8.7g	Ilość g lub ml
• Zupa zacierkowa (a,3,9)	400
• Filet drobiowy gotowany (p)	100
• Ziemniaki gotowane (C)	250
• Surówka z kapusty czerwonej i jabłka (C)	120
• Kompot owocowy b/c	250

# Czwartek

 Kolacja	Ilość g lub ml
•Energia 625.3kcal •Energia 4838.4KJ •Białko 26.2g •Tłuszcz 22.1g •Tłuszcze nasycone 10.2g •Sól 3.5g •Węglowodany 81.7g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 5g	
• Chleb pszen(1y)	60
• Chleb graham(1)	30
• Masło ekstra 82(1/2)	15
• Herbata b/c	250
• Szyńka Delikatesowa z piersi indyka	40
• Jajko gotowane na twardo (1 szt)	50
• Dżem wiśniowy 25g	50
• Cytryny	10
• Pomidor	80
• Sałata zielona	20
• Posiłek nocny: Sok pomidorowy 330ml	330

## Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-01-18):

•Energia 2276.3kcal •Energia 11730.1KJ •Białko 114.5g •Tłuszcz 78.1g •Tłuszcze nasycone 31.1g •Sól 12.2g •Węglowodany 281.3g •Cukry 13.9g  
pokarmowy 22.1g








Piątek 2024-01-19


Dieta podstawowa dla kobiet w okresie ciąży i laktacji

PIIItCiL5p

## Piątek

Piątek	
 <b>Śniadanie</b>	Ilość g lub ml
•Energia 894.4kcal •Energia 3736.1KJ •Białko 42.4g •Tłuszcz 28.3g •Tłuszcze nasycone 13.4g •Sól 4.3g •Węglowodany 120.3g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 9g	
• Bułka grahamka 50g (1)	50
• Chleb graham (1)	30
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Kawa zbożowa na mleku b/c (1,7)	250
• Twarożek z natką pietruszki (7)	100
• Ogórek kiszony krojony	50
• Sałata zielona	10
• Pomidor	50
• Sałatka ryżowa z warzywami(1,3,7)	100
 <b>Drugie śniadanie</b>	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
 <b>Obiad</b>	Ilość g lub ml
•Energia 705kcal •Energia 2927.4KJ •Białko 32.2g •Tłuszcz 23.8g •Tłuszcze nasycone 7.4g •Sól 3.1g •Węglowodany 90.2g •Cukry 3.1g •Błonnik pokarmowy 7.5g	
• Zupa jarzynowa z kaszą marną(1,7,9)	400
• Filet rybny z pangii gotowany(4,9)	100
• Ziemniaki gotowane z tłuszczem i koperkiem	250
• Surówka z pora i jabłka (1,3,7)	120

# Piątek

• Kompot owocowy b/c	250
 <b>Kolacja</b> •Energia 933.1kcal •Energia 4396.5KJ •Białko 36.7g •Tłuszcz 35.1g •Tłuszcze nasycone 14.7g •Sól 1.8g •Węglowodany 145.4g •Cukry 0.7g •Błonnik pokarmowy 13.4g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny	50
• Bułka grahamka 50g	50
• Masło ekstra 82%	15
• Ser żółty	40
• Herbata b/c	250
• Dżem z czarnej porzeczki 25g	50
• Pasta z ciecierzycy	100
• Sałata zielona	10
• Papryka czerwona świeża	90
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: Wafle ryżowe 50g	50

## Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-01-19):

•Energia 2622.5kcal •Energia 11882KJ •Białko 113.8g •Tłuszcz 89.3g •Tłuszcze nasycone 35.5g •Sól 9.1g •Węglowodany 370.4g •Cukry 3.8g •Błonnik pokarmowy 29.9g



# Sobota 2024-01-20

## Dieta podstawowa dla kobiet w okresie ciąży i laktacji

PIIItCiL5p

### Sobota

	Ilość g lub ml
<b>Śniadanie</b> •Energia 678.4kcal •Energia 2848.8KJ •Białko 33.7g •Tłuszcz 28.8g •Tłuszcze nasycone 15.3g •Sól 2.7g •Węglowodany 68.3g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 5.3g	
• Bułka grahamka 50g (1)	50
• Chleb graham (1)	30
• Masło ekstra 82%(7)	15
• Ser żółty (7)	40
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Szynkowa Dębowa wieprzowa (1,20)	40
• Pomidor	80
• Sałata zielona	20
<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 920.3kcal •Energia 3838KJ •Białko 35.3g •Tłuszcz 23.7g •Tłuszcze nasycone 3.4g •Sól 2.7g •Węglowodany 128.7g •Cukry 3.4g •Błonnik pokarmowy 14.1g	Ilość g lub ml
• Zupa brokułowa z ziemniakami b/ś(1,2,3)	400
• Gulasz drobiowy (1,9)	120
• Kasza gryczana gotowana z tłuszczem	250
• Surówka z marchwi (C)	120
<b>Kolacja</b> •Energia 736.4kcal •Energia 3066.3KJ •Białko 33g •Tłuszcz 25g •Tłuszcze nasycone 12.4g •Sól 2.1g •Węglowodany 94.6g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 3.9g	Ilość g lub ml

# Sobota

• Chleb pszenny (1)	120
• Masło ekstra 82% (1)	15
• Herbata b/c	250
• Pasta jajeczna (2,7)	100
• Twarożek z rzodkiewką (1)	50
• Cytryny	10
• Ogórek zielony świeży	80
• Sałata zielona	20
• Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml	200

## Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2024-01-20):

•Energia 2399.1kcal •Energia 10020.1KJ •Białko 105.8g •Tłuszcz 80.5g •Tłuszcze nasycone 33.1g •Sól 7.5g •Węglowodany 302g •Cukry 3.4g •Błonnik pokarmowy 23.3g



# Niedziela 2024-01-21


## Dieta podstawowa dla kobiet w okresie ciąży i laktacji

PIIItCiL5p

### Niedziela

	Ilość g lub ml
<b>Śniadanie</b> •Energia 629.4kcal •Energia 2648.6KJ •Białko 26.9g •Tłuszcz 22.4g •Tłuszcze nasycone 11.4g •Sól 2.1g •Węglowodany 82.2g •Cukry 7.4g •Błonnik pokarmowy 9.6g	
• Chleb pszen(1)	50
• Chleb graham 50g(1)	50
• Masło ekstra 82(7)	15
• Kawa zbożowa na mleku (a/z)	250
• Szyńka Delikatesowa z piersi indyka	40
• Pasta jarzynow(a)	100
• Twarożek z dżemem(7)	50
• Sałata zielona	20
<b>Obiad</b> •Energia 752.3kcal •Energia 3087.4KJ •Białko 29.8g •Tłuszcz 27.7g •Tłuszcze nasycone 3.2g •Sól 4.6g •Węglowodany 97g •Cukry 1.3g •Błonnik pokarmowy 8.6g	Ilość g lub ml
• Zupa rosół z makaronem(1)	400
• Pulpet drobiowy gotowan(1)	120
• Ziemniaki gotowane (C)	250
• Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i cebuli z olejem	120
• Kompot owocowy b/c	250
<b>Podwieczorek</b> •Energia 99kcal •Energia 414KJ •Białko 9.6g •Tłuszcz 3g •Tłuszcze nasycone 1.8g •Sól 0g •Węglowodany 7.1g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 0g	Ilość g lub ml
• Kefir(7)	150

# Niedziela

 Kolacja	Ilość g lub ml
•Energia 725.4kcal •Energia 3034.8KJ •Białko 36g •Tłuszcz 27.4g •Tłuszcze nasycone 11.4g •Sól 0.9g •Węglowodany 82g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 7.6g	
• Chleb pszenny	60
• Bułka grahamka 50g	50
• Masło ekstra 82g	15
• Herbata b/c	250
• Pasta z twarogu i makreli	100
• Jajko gotowane na twardo (1 szt)	50
• Cytryny	10
• Papryka czerwona świeża	80
• Sałata zielona	20
• Posiłek nocny: Mus owocowy 100g	100

## Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-01-21):

•Energia 2206.1kcal •Energia 9184.8KJ •Białko 102.3g •Tłuszcz 80.6g •Tłuszcze nasycone 27.9g •Sól 7.6g •Węglowodany 268.3g •Cukry 8.6g •Błonnik pokarmowy 25.7g



# Tabela alergenów

## Dieta podstawowa dla 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 excelsa</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 2406.3kcal •Energia 10427.6KJ •Białko 106.5g •Tłuszcz 84.8g •Tłuszcze nasycone 31.3g •Sól 8.4g •Węglowodany 309.3g •Cukry 9.4g •Błonnik pokarmowy 26.1g