



Poniedziałek 2024-04-29

PIIItCiL5p

Dieta podstawowa dla kobiet w ciąży i w okresie laktacji
(C1/SP)

Poniedziałek

	Ilość g lub ml
Śniadanie •Energia 937.5kcal •Energia 3927.7KJ •Białko 32.6g •Tłuszcz 39.7g •Tłuszcze nasycone 15g •Sól 4.5g •Węglowodany 110.9g •Cukry 13.5g •Błonnik pokarmowy 7.4g	
• 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 (1,7)	250
• Ketchup saszetki	15
• Parówka drobiowa	100
• Pomidor	50
• Mandarynki	50
• Ogórek kiszony krojony	50
• Sałata zielona	10
Drugie śniadanie •Energia 95.4kcal •Energia 392.8KJ •Białko 3g •Tłuszcz 6.4g •Tłuszcze nasycone 0.5g •Sól 0.2g •Węglowodany 7.4g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 2.5g	Ilość g lub ml
• Sałatka z kalafiozem i kukurydzą (1,3,7)	120
Obiad •Energia 955kcal •Energia 3999.7KJ •Białko 43.3g •Tłuszcz 18.9g •Tłuszcze nasycone 1.8g •Sól 1.7g •Węglowodany 158.6g •Cukry 0.8g •Błonnik pokarmowy 19g	Ilość g lub ml
• Zupa ziemniaczana (1,7,9)	300
• Fasolka po bretońsku (1,5,7,8,9,10)	350
• Brokuły gotowane na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
• Bułka pszenna (1,3,6,7,8)	100
Kolacja •Energia 865.4kcal •Energia 3647.5KJ •Białko 31.3g •Tłuszcz 25.6g •Tłuszcze nasycone 6.4g •Sól 2.2g •Węglowodany 124.9g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 8.4g	Ilość g lub ml

Poniedziałek

• 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 bez cukru	250
• Szyńka Delikatesowa z piersi indyka	60
• Mus owsianka z wiśnią i kakao 100g (1)	100
• Sałata zielona	10
• Ogórek zielony świeży	90
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-04-29):

•Energia 2853.3kcal •Energia 11967.7KJ •Białko 110.3g •Tłuszcz 90.5g •Tłuszcze nasycone 23.8g •Sól 8.6g •Węglowodany 401.7g
•Cukry 14.2g •Błonnik pokarmowy 37.3g



Wtorek 2024-04-30




Dieta podstawowa dla kobiet w ciąży i w okresie laktacji
(C1/SP)

PIItCiL5p

Wtorek

Śniadanie	Ilość g lub ml
•Energia 950.2kcal •Energia 3972.3KJ •Białko 35.9g •Tłuszcz 27.4g •Tłuszcze nasycone 10.9g •Sól 2.9g •Węglowodany 136.4g •Cukry 10.8g •Błonnik pokarmowy 7.8g	
• 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 (1,7)	250
• Paprykarz rybny (mintaj) (1,4,5,7,8,9,10)	100
• Sałata zielona	10
• Pomidor	50
• Ogórek zielony świeży	50

Wtorek

 Drugie śniadanie	Ilość g lub ml
•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	
• Sałatka cezar z grzankami (1,3)	200
 Obiad	Ilość g lub ml
•Energia 526.9kcal •Energia 1895.9KJ •Białko 22.5g •Tłuszcz 15.3g •Tłuszcze nasycone 1.9g •Sól 0.3g •Węglowodany 76.8g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 6.9g	
• Zupa koperkowa z makaronem (1,7)	300
• Kotlet mielony wieprzowy z kapustą (1,3)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi, cebuli z olejem	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja	Ilość g lub ml
•Energia 757.8kcal •Energia 3174.1KJ •Białko 26.4g •Tłuszcz 21.2g •Tłuszcze nasycone 7.5g •Sól 3.1g •Węglowodany 112.8g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 8.1g	
• 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 bez cukru	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 bez cukru	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-04-30):

•Energia 2457.9kcal •Energia 9947.6KJ •Białko 105.1g •Tłuszcz 74.5g •Tłuszcze nasycone 21.9g •Sól 7.3g •Węglowodany 336.9g •Cukry 10.9g •Błonnik pokarmowy 25g



Środa 2024-05-01

Dieta podstawowa dla kobiet w ciąży i w okresie laktacji
(C1/SP)

PIIItCiL5p

Środa

Śniadanie

•Energia 910.6kcal •Energia 3827.2KJ •Białko 50.2g •Tłuszcz 22.4g •Tłuszcze nasycone 10.2g •Sól 2.6g •Węglowodany 123.7g
•Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 7.2g

Ilość g lub ml

• 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

•Energia 135kcal •Energia 379.5KJ •Białko 5.4g •Tłuszcz 2.3g •Tłuszcze nasycone 1.3g •Sól 0.2g •Węglowodany 23.6g •Cukry 0g
•Błonnik pokarmowy 0.5g

Ilość g lub ml

• Jogurt owocowy (7)	150
----------------------	-----

Obiad

•Energia 826.9kcal •Energia 3398.8KJ •Białko 33.7g •Tłuszcz 32.3g •Tłuszcze nasycone 3.4g •Sól 0.6g •Węglowodany 102.3g
•Cukry 2.2g •Błonnik pokarmowy 9.6g

Ilość g lub ml

• Zupa jarzynowa z ziemniakami (1,7,9)	300
• Kotlet schabowy smażony (1,3)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Sałatka z buraczków z olejem	100
• Kompot owocowy bez cukru	250

Kolacja

•Energia 890.3kcal •Energia 3726.3KJ •Białko 42.8g •Tłuszcz 29g •Tłuszcze nasycone 9.9g •Sól 3.2g •Węglowodany 114.7g •Cukry 0g
•Błonnik pokarmowy 13.3g

Ilość g lub ml

• 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 bez cukru	250
• Pasta z ciecierzycy	100

Środa

• Cytryny	10
• Papryka czerwona świeża	90
• Sałata zielona	10
• Posiłek nocny: serek wiejski 150g (7)	150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-05-01):

•Energia 2762.8kcal •Energia 11331.9KJ •Białko 132.2g •Tłuszcz 86g •Tłuszcze nasycone 24.9g •Sól 6.6g •Węglowodany 364.2g
•Cukry 12.2g •Błonnik pokarmowy 30.4g



Czwartek 2024-05-02


PIIItCiL5p

Dieta podstawowa dla kobiet w ciąży i w okresie laktacji
(C1/SP)

Czwartek

	Ilość g lub ml
Śniadanie •Energia 976.8kcal •Energia 4076KJ •Białko 37.9g •Tłuszcz 28.1g •Tłuszcze nasycone 13.6g •Sól 3.1g •Węglowodany 137.9g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 6.9g	
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	40
• Bułka pszenna (1,3,6,7,8)	100
• Ser żółty (7)	20
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Pasta jajeczna (3,7)	100
• Biszkopty (1,3,6)	50
• Sałata zielona	10
• Ogórek zielony świeży	50
• Pomidor	50
Drugie śniadanie •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
Obiad •Energia 855.3kcal •Energia 3567.3KJ •Białko 24g •Tłuszcz 24.7g •Tłuszcze nasycone 2.1g •Sól 0.6g •Węglowodany 137.4g •Cukry 11.9g •Błonnik pokarmowy 3.9g	Ilość g lub ml
• Zupa ryżowa (1,7,9)	300

Czwartek

• Makaron z twarogiem (1,4,7,8)	350
• Kompot owocowy bez cukru	250
• Jabłka prażone	100
 Kolacja •Energia 1761.6kcal •Energia 7436.4KJ •Białko 53.4g •Tłuszcz 69.6g •Tłuszcze nasycone 10.6g •Sól 4.7g •Węglowodany 221.8g •Cukry 21.5g •Błonnik pokarmowy 21.6g	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 bez cukru	250
• Ogórek kiszony krojony	90
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Sałatka makaronowa z fasolą i pomidorem (1)	250
• Posiłek nocny: Ciasto drożdżowe (1,3,7)	100

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-05-02):

•Energia 3657.7kcal •Energia 15346.7KJ •Białko 119.2g •Tłuszcz 125.5g •Tłuszcze nasycone 28.3g •Sól 8.4g •Węglowodany 507.4g
•Cukry 43.4g •Błonnik pokarmowy 32.4g




Piątek 2024-05-03




Dieta podstawowa dla kobiet w ciąży i w okresie laktacji
(C1/SP)

PIII tCiL5p

Piątek

 Śniadanie •Energia 1033.6kcal •Energia 4327.7KJ •Białko 36.9g •Tłuszcz 40.8g •Tłuszcze nasycone 19.4g •Sól 4.2g •Węglowodany 120.1g •Cukry 10g •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 (1,7)	250

Piątek

• 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
 Drugie śniadanie •Energia 58.2kcal •Energia 245.4KJ •Białko 0.5g •Tłuszcz 0.3g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 14.2g •Cukry 12.6g •Błonnik pokarmowy 1.6g	Ilość g lub ml
• Sałatka owocowa	100
 Obiad •Energia 610.9kcal •Energia 2520.4KJ •Białko 30.4g •Tłuszcz 17.3g •Tłuszcze nasycone 1.7g •Sól 1g •Węglowodany 84.7g •Cukry 3.9g •Błonnik pokarmowy 7.2g	Ilość g lub ml
• Zupa grysikowa (1,7,9)	300
• Filet rybny z miruny panierowany smażony (1,3,4)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Surówka z kapusty kiszonej z olejem	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 815kcal •Energia 3423.6KJ •Białko 40.7g •Tłuszcz 18.8g •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 bez cukru	250
• Dżem brzoskwiniowy (niskosłodzony)	25
• Kiełbaska frankfurterka wieprzowa	30
• Pasta twarogowa z rybą gotowaną (miruna) (4,7)	100
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Galaretki owocowa	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-05-03):

•Energia 2517.7kcal •Energia 10517.1KJ •Białko 108.5g •Tłuszcz 77.2g •Tłuszcze nasycone 31.2g •Sól 8g •Węglowodany 336.9g
•Cukry 36.4g •Błonnik pokarmowy 37.3g



Sobota 2024-05-04

PIIItCiL5p

Dieta podstawowa dla kobiet w ciąży i w okresie laktacji
(C1/SP)

Sobota

Śniadanie		Ilość g lub ml
•Energia 817.5kcal •Energia 3436.8KJ •Białko 35.5g •Tłuszcz 23.8g •Tłuszcze nasycone 13.1g •Sól 3.2g •Węglowodany 112g •Cukry 18.8g •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 (1,7)		250
• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa		40
• Jabłka		120
• Rzodkiewki		50
• Ogórek zielony świeży		50
• Sałata zielona		10
Drugie śniadanie		Ilość g lub ml
•Energia 73kcal •Energia 309KJ •Białko 1.2g •Tłuszcz 0.9g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 15g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 2.7g		
• Mus jaglanka z jagodą 100g (1)		100
Obiad		Ilość g lub ml
•Energia 773.6kcal •Energia 3215.7KJ •Białko 38.3g •Tłuszcz 30.2g •Tłuszcze nasycone 3.5g •Sól 0.2g •Węglowodany 98.2g •Cukry 0.6g •Błonnik pokarmowy 11.5g		
• Zupa grochowa z ziemniakami (1,9)		300
• Gulasz wieprzowy (1,5,7,8,9,10)		150
• Kasza jęczmienna perłowa gotowana (1)		200
• Fasolka szparagowa gotowana na parze		100
• Kompot owocowy bez cukru		250
Kolacja		Ilość g lub ml
•Energia 972.9kcal •Energia 6301.9KJ •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

Sobota

• Bułka pszenna (1,3,6,7,8)	100
• Serek fromage 80g (7)	40
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Herbata bez cukru	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 - 2024-05-04):

•Energia 2637kcal •Energia 13263.4KJ •Białko 111.7g •Tłuszcz 90.1g •Tłuszcze nasycone 25.5g •Sól 9.3g •Węglowodany 352.1g
•Cukry 21.1g •Błonnik pokarmowy 33.7g



Niedziela 2024-05-05

Dieta podstawowa dla kobiet w ciąży i w okresie laktacji
(C1/SP)

PIIItCiL5p

Niedziela

 Śniadanie	Ilość g lub ml
•Energia 936kcal •Energia 3940.3KJ •Białko 40.6g •Tłuszcz 19.3g •Tłuszcze nasycone 10.7g •Sól 3g •Węglowodany 147.7g •Cukry 46.3g •Błonnik pokarmowy 8.6g	
• 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
• Miód naturalny	25
• Polędwica drobiowa (1,6,7)	40
• Twarożek z koperkiem (7)	100
• Sałata zielona	10
• Banany	120
• Papryka czerwona świeża	50
• Pomidor	50

Niedziela

	Ilość g lub ml
Drugie śniadanie •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	
• Sok warzywny 330ml	330
Obiad •Energia 761.3kcal •Energia 3125.8KJ •Białko 41.6g •Tłuszcz 28.2g •Tłuszcze nasycone 3.3g •Sól 0.3g •Węglowodany 85.8g •Cukry 2.9g •Błonnik pokarmowy 7.3g	Ilość g lub ml
• Zupa rosół z makaronem (1,9)	300
• Filet drobiowy duszony w sosie własnym (1)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Sos ziołowy (1,7)	100
• Surówka z kapusty białej z koperkiem	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
Kolacja •Energia 970.1kcal •Energia 4350.7KJ •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 bez cukru	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 - 2024-05-05):

•Energia 2726.7kcal •Energia 11667.6KJ •Białko 113g •Tłuszcz 78.3g •Tłuszcze nasycone 21.4g •Sól 7.4g •Węglowodany 407g •Cukry 61.2g •Błonnik pokarmowy 28.2g



Tabela alergenów

Dieta podstawowa dla kobiet w ciąży i w okresie laktacji
(C1/SP)

PIItCiL5p

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 2801.9kcal •Energia 12006KJ •Białko 114.3g •Tłuszcz 88.9g •Tłuszcze nasycone 25.3g •Sól 7.9g •Węglowodany 386.6g •Cukry 28.5g •Błonnik pokarmowy 32.1g