





Poniedziałek 2024-04-08

PIIItCiL5p

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

Poniedziałek

Poniedziałek	
 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	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 (1,7)	250
• Szyńka 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 762.1kcal •Energia 3130.2KJ •Białko 25.9g •Tłuszcz 24.8g •Tłuszcze nasycone 2.7g •Sól 0.3g •Węglowodany 109.6g •Cukry 4.6g •Błonnik pokarmowy 9.2g	Ilość g lub ml
• Zupa jarzynowa z ziemniakami (1,7,9)	300
• Sos mięsny drobiowy a'la boloński (1,9)	180
• Makaron gotowany świderki bez tłuszczu (1)	200
• Surówka z kapusty białej z koperkiem	100
• Kompot owocowy z herbatą bez cukru	250

Poniedziałek



Kolacja

•Energia 907.1kcal •Energia 3592.2KJ •Białko 29.4g •Tłuszcz 23.7g •Tłuszcz nasycone 9.5g •Sól 2.8g •Węglowodany 139.9g
•Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 7.5g

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 bez cukru	250
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g (7)	150
• Sałatka makaronowa z wędliną i pomidorami (1,6,7)	100

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-04-08):

•Energia 2724.8kcal •Energia 11146.9KJ •Białko 107.6g •Tłuszcz 80.3g •Tłuszcz nasycone 24.2g •Sól 5.9g •Węglowodany 380.4g •Cukry 23.3g •Błonnik pokarmowy 37g




Wtorek 2024-04-09

PIIItCiL5p

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

Wtorek

Wtorek	
 Śniadanie •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	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 (1,7)	250
• Pasztet drobiowy (1,6)	50
• Pasta drobiowo-jarzynowa bez tłuszczu (9)	100
• Jabłka	120
• Pomidor	50
• Sałata zielona	10
• Papryka czerwona świeża	40
 Drugie śniadanie •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
 Obiad •Energia 641.8kcal •Energia 2648.6KJ •Białko 29.6g •Tłuszcz 24g •Tłuszcze nasycone 4.5g •Sól 0.7g •Węglowodany 78.2g •Cukry 4.6g •Błonnik pokarmowy 7.6g	Ilość g lub ml
• Zupa szpinakowa z ryżem (1,7,9)	300
• Udko z kurczaka duszone 1/2 szt.	120
• Ziemniaki gotowane	200
• Surówka z kapusty kiszanej z olejem	100
• Kompot owocowy z herbatą bez cukru	250

Wtorek

 Kolacja	Ilość g lub ml
•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	
• 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
• 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 - 2024-04-09):

•Energia 2328.7kcal •Energia 9617.5KJ •Białko 96.7g •Tłuszcz 73g •Tłuszcze nasycone 21.6g •Sól 7.9g •Węglowodany 308.5g •Cukry 23.3g •Błonnik pokarmowy 26.2g






Środa 2024-04-10

PIIItCiL5p

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

Środa

Środa	
 Śniadanie •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	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 (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 •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	Ilość g lub ml
• Kiwi	100
 Obiad •Energia 640.8kcal •Energia 2651.2KJ •Białko 28.7g •Tłuszcz 16.2g •Tłuszcze nasycone 4.3g •Sól 0.3g •Węglowodany 94.3g •Cukry 14.7g •Błonnik pokarmowy 2.9g	Ilość g lub ml
• Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9)	300
• Naleśniki z twarogiem 2szt (1,3,7)	220
• Sos truskawkowo-mleczny (7)	100
• Kompot owocowy z herbatą bez cukru	250

Środa



Kolacja

•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

Ilość g lub ml

• 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 bez cukru	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 - 2024-04-10):

•Energia 2561.7kcal •Energia 10688.8KJ •Białko 97.8g •Tłuszcz 75.6g •Tłuszcze nasycone 21.8g •Sól 5.9g •Węglowodany 366.5g •Cukry 42.1g •Błonnik pokarmowy 21.9g



Czwartek 2024-04-11


PIIItCiL5p

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

Czwartek

	Ilość g lub ml
Śniadanie •Energia 939.2kcal •Energia 3945.9KJ •Białko 31.8g •Tłuszcz 30.7g •Tłuszcze nasycone 13.7g •Sól 3.8g •Węglowodany 131.7g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 8g	
• 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
• Ketchup saszetki	15
• Dżem z czarnej porzeczki 25g	25
• Parówka drobiowa	50
• Kiełbaska frankfurterka wieprzowa	50
• Sałata zielona	10
• Banany	120
• Papryka czerwona świeża	40
• Ogórek zielony świeży	50
Drugie śniadanie •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	Ilość g lub ml
• Sałatka z brokułem i kukurydzą (1,3,7)	120
Obiad •Energia 871.1kcal •Energia 3594.3KJ •Białko 27.3g •Tłuszcz 22.7g •Tłuszcze nasycone 2.8g •Sól 1.4g •Węglowodany 128.8g •Cukry 5.8g •Błonnik pokarmowy 10.5g	Ilość g lub ml
• Zupa zacierkowa (1,3,9)	300
• Pieczeń drobiowa z warzywami (1,3,9)	100
• Kasza jęczmienna wiejska gotowana (1)	200

Czwartek

• Sos jasny (1)	100
• Surówka z marchwi i ogórka kiszzonego	100
• Kompot owocowy z herbatą bez cukru	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 bez cukru	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 - 2024-04-11):

•Energia 2647.2kcal •Energia 11054.5KJ •Białko 103.8g •Tłuszcz 76.9g •Tłuszcze nasycone 26g •Sól 9.2g •Węglowodany 370.6g •Cukry 15.8g •Błonnik pokarmowy 30.9g






Piątek 2024-04-12


PIIItCiL5p

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

Piątek

Piątek	
 Śniadanie •Energia 966.7kcal •Energia 4048.9KJ •Białko 33.9g •Tłuszcz 28.9g •Tłuszcze nasycone 11.1g •Sól 2.9g •Węglowodany 140.2g •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
• Ser żółty (7)	20
• 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 58.2kcal •Energia 245.4KJ •Białko 0.5g •Tłuszcz 0.3g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 14.2g •Cukry 5.6g •Błonnik pokarmowy 1.6g	Ilość g lub ml
• Sałatka owocowa	100
 Obiad •Energia 641.6kcal •Energia 2657.5KJ •Białko 30.1g •Tłuszcz 17.7g •Tłuszcze nasycone 4g •Sól 0.5g •Węglowodany 91.4g •Cukry 3.8g •Błonnik pokarmowy 6.5g	Ilość g lub ml
• Zupa koperkowa z makaronem (1,7)	300
• 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

Piątek

• Kompot owocowy z herbatą bez cukru	250
 Kolacja •Energia 790.8kcal •Energia 3306.5KJ •Białko 46.2g •Tłuszcz 23.5g •Tłuszcze nasycone 11.4g •Sól 3.5g •Węglowodany 95g •Cukry 0g •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
• Pasta drobiowo-jarzynowa bez tłuszczu (9)	100
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Pomidor	90
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Posiłek nocny: serek wiejski 150g (7)	150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-04-12):

•Energia 2457.3kcal •Energia 10258.3KJ •Białko 110.8g •Tłuszcz 70.4g •Tłuszcze nasycone 26.6g •Sól 7g •Węglowodany 340.9g •Cukry 19.5g •Błonnik pokarmowy 27.4g



Sobota 2024-04-13


PIIItCiL5p

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

Sobota

	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
• Szyńka Delikatesowa z piersi indyka	60
• Pomidor	50
• Sałata zielona	10
• Papryka czerwona świeża	40
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 •Energia 596kcal •Energia 2471.8KJ •Białko 24.8g •Tłuszcz 15.1g •Tłuszcze nasycone 2.3g •Sól 0.3g •Węglowodany 91.6g •Cukry 1.4g •Błonnik pokarmowy 6.4g	
• Zupa kalafiorowa z ziemniakami (1,7,9)	300
• Gulasz drobiowy (1)	120

Sobota

• Ryż biały gotowany	200
• Buraki gotowane tarte	100
 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 bez cukru	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 - 2024-04-13):

•Energia 2801.5kcal •Energia 11726.7KJ •Białko 118g •Tłuszcz 85.8g •Tłuszcze nasycone 31.2g •Sól 5.7g •Węglowodany 380.6g •Cukry 11.8g •Błonnik pokarmowy 41.1g



Niedziela 2024-04-14

PIIItCiL5p

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

Niedziela

	Ilość g lub ml
Śniadanie •Energia 942.6kcal •Energia 3956.2KJ •Białko 49.4g •Tłuszcz 28.6g •Tłuszcze nasycone 15.9g •Sól 4g •Węglowodany 117.5g •Cukry 18.8g •Błonnik pokarmowy 8.3g	
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	40
• Bułka pszenna (1,3,6,7,8)	100
• Ser żółty (7)	40
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Twarożek ze szczypiorkiem (7)	100
• Pomidor	50
• Sałata zielona	10
• Ogórek kiszony krojony	40
• Jabłka	120
Drugie śniadanie •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
Obiad •Energia 523.2kcal •Energia 2184.5KJ •Białko 30.1g •Tłuszcz 7.7g •Tłuszcze nasycone 1.9g •Sól 0.6g •Węglowodany 85.5g •Cukry 0.9g •Błonnik pokarmowy 6.9g	Ilość g lub ml
• Zupa rosół z makaronem (1,9)	300
• Pulpet drobiowy gotowany (1,3)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Fasolka szparagowa gotowana na parze	100
• Kompot owocowy z herbatą bez cukru	250

Niedziela

 Kolacja	Ilość g lub ml
•Energia 828.1kcal •Energia 3446.9KJ •Białko 35.4g •Tłuszcz 27g •Tłuszcze nasycone 11.4g •Sól 3.7g •Węglowodany 99.2g •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
• Herbata bez cukru	250
• Wędlina polędwica sopocka wieprzowa (6)	40
• Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (1,3,7)	100
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g (7)	150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-04-14):

•Energia 2532.3kcal •Energia 10588.1KJ •Białko 140.2g •Tłuszcz 69.5g •Tłuszcze nasycone 29.3g •Sól 8.3g •Węglowodany 322.2g •Cukry 19.7g •Błonnik pokarmowy 22.1g



Tabela alergenów

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

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 illinoiesis/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 ₂
13.	Łubin i produkty pochodne
14.	Mięczaki i produkty pochodne

Średnie wartości odżywcze na porcję w jadłospisie:

•Energia 2579.1kcal •Energia 10725.8KJ •Białko 110.7g •Tłuszcz 75.9g •Tłuszcze nasycone 25.8g •Sól 7.1g •Węglowodany 352.8g •Cukry 22.2g •Błonnik pokarmowy 29.5g