






Poniedziałek 2024-04-15


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

PIIItCiL5p

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 669kcal •Energia 2762.1KJ •Białko 23.2g •Tłuszcz 27.5g •Tłuszcze nasycone 3.4g •Sól 0.2g •Węglowodany 84g •Cukry 2.3g •Błonnik pokarmowy 9.2g	Ilość g lub ml
• Zupa kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami (1,3,7,9,10)	300
• Kaszotto (kasza pęczak) z mięsem drobiowym i warzywami (1,9)	250
• Sos koperkowy (1,7)	100
• Brokuły gotowane na parze	100

Poniedziałek

• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 898kcal •Energia 3779.6KJ •Białko 32.3g •Tłuszcz 30.7g •Tłuszcze nasycone 6.6g •Sól 2.3g •Węglowodany 121.5g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 7.2g	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 bez cukru	250
• Szyńka Delikatesowa z piersi indyka	60
• Sałata zielona	10
• Ogórek zielony świeży	90
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml	200
• Sałatka jarzynowa (1,3,7,9,10)	100

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-04-15):

•Energia 2599.9kcal •Energia 10862.2KJ •Białko 91.1g •Tłuszcz 104.3g •Tłuszcze nasycone 25.6g •Sól 7.2g •Węglowodany 323.7g •Cukry 15.8g •Błonnik pokarmowy 26.3g



Wtorek 2024-04-16

PIIItCiL5p

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

Wtorek

	Ilość g lub ml
Śniadanie •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
Drugie śniadanie •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
Obiad •Energia 683.5kcal •Energia 2422.1KJ •Białko 27.8g •Tłuszcz 23.3g •Tłuszcze nasycone 2g •Sól 0.5g •Węglowodany 92.3g •Cukry 1g •Błonnik pokarmowy 7.8g	Ilość g lub ml
• Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9)	300
• Kotlet mielony wieprzowy smażony (1,3)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi, cebuli z olejem	100
• Kompot owocowy bez cukru	250

Wtorek



Kolacja

•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

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 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 - 2024-04-16):

•Energia 2614.6kcal •Energia 10473.8KJ •Białko 110.4g •Tłuszcz 82.5g •Tłuszcze nasycone 22g •Sól 7.5g •Węglowodany 352.4g •Cukry 11.8g •Błonnik pokarmowy 26g



Środa 2024-04-17

PIIItCiL5p

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

Środa

Śniadanie		Ilość g lub ml
•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		
• 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
• Szyńka Delikatesowa z piersi indyka		60
• Twarożek z maślanką (7)		100
• Pomidor		50
• Rzodkiewki		50
• Sałata zielona		10
Drugie śniadanie		Ilość g lub ml
•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		
• Jogurt owocowy (7)		150
Obiad		Ilość g lub ml
•Energia 1067.1kcal •Energia 4423.7KJ •Białko 40.1g •Tłuszcz 38.7g •Tłuszcze nasycone 4.9g •Sól 0.5g •Węglowodany 149.8g •Cukry 6.6g •Błonnik pokarmowy 12.6g		
• Zupa barszcz ukraiński (1,7,9)		300
• Gulasz wieprzowy (1,5,7,8,9,10)		150
• Kopytka (1,3)		200
• Surówka z marchwi		100
• Kompot owocowy bez cukru		250

Środa



Kolacja

•Energia 827.5kcal •Energia 3477.9KJ •Białko 54.7g •Tłuszcz 23.9g •Tłuszcze nasycone 11.6g •Sól 3.3g •Węglowodany 95.8g
•Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 7.4g

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 twarogowa z rybą gotowaną (miruna) (4,7)	100
• Cytryny	10
• Papryka czerwona świeża	90
• Sałata zielona	10
• Posiłek nocny: serek wiejski 150g (7)	150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-04-17):

•Energia 2940.2kcal •Energia 12108.4KJ •Białko 150.4g •Tłuszcz 87.4g •Tłuszcze nasycone 28.1g •Sól 6.6g •Węglowodany 392.8g •Cukry 16.6g •Błonnik pokarmowy 27.6g



Czwartek 2024-04-18


PIIItCiL5p

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

Czwartek

	Ilość g lub ml
Śniadanie •Energia 1098.3kcal •Energia 4583.5KJ •Białko 41.3g •Tłuszcz 34g •Tłuszcze nasycone 16.5g •Sól 3.4g •Węglowodany 152g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 8g	
• 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
• Ciasto drożdżowe (1,7)	100
• 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	
• Jogurt naturalny (7)	100
Obiad •Energia 757.1kcal •Energia 3123.5KJ •Białko 42.2g •Tłuszcz 22.7g •Tłuszcze nasycone 2.3g •Sól 0.3g •Węglowodany 96.4g •Cukry 0.9g •Błonnik pokarmowy 6.9g	
• Zupa grysikowa (1,7,9)	300
• Filet drobiowy duszony w sosie własnym (1)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Sos jasny (1)	100
• Fasolka szparagowa gotowana na parze	100

Czwartek

• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 1339.4kcal •Energia 5624.2KJ •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 bez cukru	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 - 2024-04-18):

•Energia 3258.8kcal •Energia 13598.2KJ •Białko 134g •Tłuszcz 105.2g •Tłuszcze nasycone 31.6g •Sól 8.4g •Węglowodany 432.4g •Cukry 11.4g •Błonnik pokarmowy 35.2g



Piątek 2024-04-19

PIIItCiL5p

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

Piątek

	Ilość g lub ml
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	
• 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
• 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	
• Sałatka owocowa	100
Obiad •Energia 700.5kcal •Energia 2890.8KJ •Białko 33g •Tłuszcz 21.2g •Tłuszcze nasycone 3.3g •Sól 1.1g •Węglowodany 96.6g •Cukry 3.9g •Błonnik pokarmowy 9.5g	
• Zupa pieczarkowa z ziemniakami (1,7,9)	300
• Kotlet rybny z miruny smażony (1,3,4)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Surówka z kapusty kiszonej z olejem	100
• Kompot owocowy bez cukru	250

Piątek

 Kolacja	Ilość g lub ml
•Energia 877.7kcal •Energia 3672KJ •Białko 28.8g •Tłuszcz 23.9g •Tłuszcze nasycone 8.4g •Sól 2.7g •Węglowodany 136.8g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 12.8g	
• 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 z ciecierzycy	100
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Galaretka owocowa	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-04-19):

•Energia 2670kcal •Energia 11135.9KJ •Białko 99.2g •Tłuszcz 86.2g •Tłuszcze nasycone 31.1g •Sól 8g •Węglowodany 367.7g •Cukry 36.4g •Błonnik pokarmowy 45.5g



Sobota 2024-04-20


PIIItCiL5p

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

Sobota

	Ilość g lub ml
Śniadanie •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 •Energia 406.8kcal •Energia 1719.6KJ •Białko 10.2g •Tłuszcz 8.3g •Tłuszcze nasycone 2.5g •Sól 0.8g •Węglowodany 74g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 2.2g	
• Bułka drożdżowa (1,3,7)	120
Obiad •Energia 670.7kcal •Energia 2768.6KJ •Białko 23.8g •Tłuszcz 16.4g •Tłuszcze nasycone 2.2g •Sól 0.4g •Węglowodany 109.9g •Cukry 3.5g •Błonnik pokarmowy 11.4g	
• Zupa kalafiorowa z ziemniakami (1,7,9)	300
• Leczo z warzywami i mięsem drobiowym (1)	250
• Ryż biały gotowany	200
• Surówka z marchwi	100
• Kompot owocowy bez cukru	250

Sobota

 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
• 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 - 2024-04-20):

•Energia 2867.9kcal •Energia 14226.9KJ •Białko 106.2g •Tłuszcz 83.7g •Tłuszcze nasycone 26.6g •Sól 10.4g •Węglowodany 422.9g •Cukry 23.9g •Błonnik pokarmowy 33.1g



Niedziela 2024-04-21


PIIItCiL5p

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

Niedziela

	Ilość g lub ml
🍽️ Śniadanie •Energia 941.1kcal •Energia 3961.6KJ •Białko 40.9g •Tłuszcz 19.5g •Tłuszcze nasycone 10.8g •Sól 3g •Węglowodany 148.2g •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
🍽️ 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	Ilość g lub ml
• Sok warzywny 330ml	330
🍽️ Obiad •Energia 766.9kcal •Energia 3153.6KJ •Białko 33.3g •Tłuszcz 30.5g •Tłuszcze nasycone 3.2g •Sól 0.5g •Węglowodany 92.4g •Cukry 2.9g •Błonnik pokarmowy 8.3g	Ilość g lub ml
• Zupa rosół z makaronem (1,9)	300
• Kotlet schabowy smażony (1,3)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Surówka z kapusty białej z koperkiem	100

Niedziela

• 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 - 2024-04-21):

•Energia 2737.5kcal •Energia 11716.7KJ •Białko 105.1g •Tłuszcz 80.7g •Tłuszcze nasycone 21.3g •Sól 7.6g •Węglowodany 414g •Cukry 61.2g •Błonnik pokarmowy 29.2g



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 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 2812.7kcal •Energia 12017.4KJ •Białko 113.8g •Tłuszcz 90g •Tłuszcze nasycone 26.6g •Sól 8g •Węglowodany 386.6g •Cukry 25.3g •Błonnik pokarmowy 31.8g