



Poniedziałek 2024-05-13

PIIItCiL5p

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

## Poniedziałek

### Śniadanie

•Energia 963.7kcal •Energia 4037.2KJ •Białko 32.9g •Tłuszcz 40g •Tłuszcze nasycone 15.1g •Sól 3.7g •Węglowodany 117.1g  
•Cukry 18.5g •Błonnik pokarmowy 8.8g

	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	40
• Bułka pszenna (1,3,6,7,8)	100
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Ser mozzarella (7)	20
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Ketchup saszetki	15
• Parówka drobiowa	100
• Sałata zielona	10
• Kiwi	85
• Rzodkiewki	50
• Pomidor	50

### 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

• 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

• 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
• Kompot owocowy bez cukru	250

### Kolacja

•Energia 1037kcal •Energia 4358.9KJ •Białko 35.6g •Tłuszcz 46.6g •Tłuszcze nasycone 9.1g •Sól 3g •Węglowodany 118.2g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 9.1g

## 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
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Ogórek kiszony krojony	50
• Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml	200
• Sałatka z papryką i nasionami słonecznika	150

### Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-05-13):

•Energia 2765.1kcal •Energia 11551KJ •Białko 94.7g •Tłuszcz 120.5g •Tłuszcze nasycone 28.2g •Sól 7.1g •Węglowodany 326.7g  
•Cukry 20.8g •Błonnik pokarmowy 29.6g




## Wtorek 2024-05-14




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

PIIItCiL5p

## 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

 <b>Drugie śniadanie</b>	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
 <b>Obiad</b>	Ilość g lub ml
•Energia 816kcal •Energia 2954.7KJ •Białko 30.1g •Tłuszcz 31.9g •Tłuszcze nasycone 2.7g •Sól 0.5g •Węglowodany 103.3g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 8.3g	
• Zupa jarzynowa z kaszą manną (1,7,9)	400
• Kotlet mielony wieprzowy smażony (1,3)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi, cebuli z olejem	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 <b>Kolacja</b>	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 - 2024-05-14):

•Energia 2747kcal •Energia 11006.4KJ •Białko 112.7g •Tłuszcz 91.1g •Tłuszcze nasycone 22.7g •Sól 7.5g •Węglowodany 363.5g •Cukry 10.9g •Błonnik pokarmowy 26.5g



## Środa 2024-05-15

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

PIItCiL5p

# Środa

## Śniadanie

•Energia 829.6kcal •Energia 3489.3KJ •Białko 47.2g •Tłuszcz 23.7g •Tłuszcze nasycone 10.3g •Sól 2.7g •Węglowodany 104.1g  
•Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 4.9g

Ilość g lub ml

- |                                      |     |
|--------------------------------------|-----|
| • Chleb żytni razowy na zakwasie (1) | 40  |
| • Rogal maślany 50g (1,3,7)          | 100 |
| • Masło ekstra 82% (7)               | 10  |
| • Kawa zbożowa na mleku (1,7)        | 250 |
| • Wędlina Kurczak Gotowany           | 60  |
| • Twarożek z maślanką (7)            | 100 |
| • Pomidor                            | 50  |
| • Rzodkiewki                         | 50  |
| • Sałata zielona                     | 10  |

## Drugie śniadanie

•Energia 43.4kcal •Energia 181.3KJ •Białko 0.7g •Tłuszcz 0.4g •Tłuszcze nasycone 0.1g •Sól 0g •Węglowodany 10g •Cukry 8.5g  
•Błonnik pokarmowy 1.5g

Ilość g lub ml

- |        |    |
|--------|----|
| • Kiwi | 85 |
|--------|----|

## Obiad

•Energia 950kcal •Energia 3971.7KJ •Białko 36.1g •Tłuszcz 14.9g •Tłuszcze nasycone 6.9g •Sól 0.3g •Węglowodany 171.8g •Cukry 24.6g •Błonnik pokarmowy 9.5g

Ilość g lub ml

- |                                   |     |
|-----------------------------------|-----|
| • Zupa barszcz ukraiński (1,7,9)  | 300 |
| • Pierogi leniwe z cukrem (1,3,7) | 300 |
| • Sos truskawkowo-mleczny (7)     | 100 |
| • Kompot owocowy bez cukru        | 250 |

## Kolacja

•Energia 869kcal •Energia 3651.6KJ •Białko 42.6g •Tłuszcz 34.6g •Tłuszcze nasycone 10.2g •Sól 3.4g •Węglowodany 94.9g •Cukry 0.1g •Błonnik pokarmowy 7.6g

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 |
| • Szyńka Delikatesowa z piersi indyka   | 40  |
| • Cytryny                               | 10  |
| • Posiłek nocny: serek wiejski 150g (7) | 150 |

# Środa

• Surówka wiosenna (1,3,7)

200

## Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-05-15):

•Energia 2692kcal •Energia 11294KJ •Białko 126.5g •Tłuszcz 73.5g •Tłuszcze nasycone 27.4g •Sól 6.4g •Węglowodany 380.8g •Cukry 43.2g •Błonnik pokarmowy 23.5g



## Czwartek 2024-05-16

PIIItCiL5p

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

## Czwartek

### 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 680.5kcal •Energia 2827.8KJ •Białko 44.5g •Tłuszcz 13.8g •Tłuszcze nasycone 2g •Sól 0.3g •Węglowodany 97.4g •Cukry 2.6g •Błonnik pokarmowy 8.8g

• Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9)

400

• Filet drobiowy duszony w sosie własnym (1)

100

• Ziemniaki gotowane

200

• Fasolka szparagowa gotowana na parze

100

## Czwartek

• Kompot owocowy bez cukru	250
 <b>Kolacja</b> •Energia 1409.7kcal •Energia 5920KJ •Białko 62.9g •Tłuszcz 44.3g •Tłuszcze nasycone 13.4g •Sól 4.4g •Węglowodany 177.2g •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
• Herbata bez cukru	250
• Wędlina Kurczak Gotowany	20
• Pasta twarogowa z rybą gotowaną (miruna) (4,7)	100
• Ogórek kiszony krojony	90
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Posiłek nocny: Biszkopty 50g (1,3,6)	50
• Sałatka makaronowa z fasolą i pomidorem (1)	250
<b>Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-05-16):</b> •Energia 3252.5kcal •Energia 13598.3KJ •Białko 152.6g •Tłuszcz 95.1g •Tłuszcze nasycone 33.9g •Sól 8.2g •Węglowodany 436.9g •Cukry 13.1g •Błonnik pokarmowy 37g	




## Piątek 2024-05-17




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

PIIIItCiL5p

## Piątek

 <b>Śniadanie</b> •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
• Paszтет drobiowy (1,6)	50

# Piątek

• 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>	Ilość g lub ml
•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
 <b>Obiad</b>	Ilość g lub ml
•Energia 693.4kcal •Energia 2865.9KJ •Białko 36.4g •Tłuszcz 20.3g •Tłuszcze nasycone 3g •Sól 1.1g •Węglowodany 93.5g •Cukry 3.9g •Błonnik pokarmowy 9.1g	
• Zupa pieczarkowa z ziemniakami (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
 <b>Kolacja</b>	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 - 2024-05-17):

•Energia 2662.9kcal •Energia 11111KJ •Białko 102.6g •Tłuszcz 85.3g •Tłuszcze nasycone 30.9g •Sól 7.9g •Węglowodany 364.6g  
•Cukry 36.4g •Błonnik pokarmowy 45.1g



# Sobota 2024-05-18

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 79kcal •Energia 334KJ •Białko 1.5g •Tłuszcz 0.9g •Tłuszcze nasycone 0.2g •Sól 0g •Węglowodany 16g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 2.2g		
• Mus owsianka z wiśnią i kakao 100g (1)		100
Obiad		Ilość g lub ml
•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
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 - 2024-05-18):

•Energia 2540.1kcal •Energia 12841.3KJ •Białko 97.5g •Tłuszcz 76.4g •Tłuszcze nasycone 24.3g •Sól 9.6g •Węglowodany 364.9g  
•Cukry 23.9g •Błonnik pokarmowy 33.2g



## Niedziela 2024-05-19

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

PIItCiL5p

## Niedziela

 Śniadanie	Ilość g lub ml
•Energia 779.2kcal •Energia 3276.7KJ •Białko 36.9g •Tłuszcz 18.4g •Tłuszcze nasycone 10.3g •Sól 2.1g •Węglowodany 116.3g •Cukry 46.3g •Błonnik pokarmowy 7.9g	
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	40
• Chleb pszenny (1)	60
• 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
<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	
• Sok warzywny 330ml	330
<b>Obiad</b> •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
• Kompot owocowy bez cukru	250
<b>Kolacja</b> •Energia 813.3kcal •Energia 3687.1KJ •Białko 24.6g •Tłuszcz 29.1g •Tłuszcze nasycone 6.7g •Sól 1.6g •Węglowodany 129.6g •Cukry 12g •Błonnik pokarmowy 8g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	40
• Chleb pszenny (1)	60
• 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 - 2024-05-19):

•Energia 2418.8kcal •Energia 10368.2KJ •Białko 97.5g •Tłuszcz 78.6g •Tłuszcze nasycone 20.3g •Sól 5.8g •Węglowodany 350.7g •Cukry 61.2g •Błonnik pokarmowy 27.8g



## 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 <sub>2</sub>
13.	Łubin i produkty pochodne
14.	Mięczaki i produkty pochodne

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

•Energia 2725.5kcal •Energia 11681.4KJ •Białko 112g •Tłuszcz 88.6g •Tłuszcze nasycone 26.8g •Sól 7.5g •Węglowodany 369.7g •Cukry 29.9g •Błonnik pokarmowy 31.8g