



Poniedziałek 2024-04-22

PIIItCiL5p

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

Poniedziałek

Śniadanie

•Energia 1023.1kcal •Energia 4270.4KJ •Białko 43.7g •Tłuszcz 37.7g •Tłuszcze nasycone 10.7g •Sól 2.9g •Węglowodany 118.5g
•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
• Szynka Delikatesowa z piersi indyka	40
• Pasta drobiowo-jarzynowa (9)	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

• Jabłka	120
----------	-----

Obiad

•Energia 795kcal •Energia 2734.3KJ •Białko 36.8g •Tłuszcz 28.2g •Tłuszcze nasycone 0.9g •Sól 0.8g •Węglowodany 44.2g •Cukry 0.7g •Błonnik pokarmowy 7.5g

• Zupa krupnik z ziemniakami (1,9)	300
• Łazanki z kapustą i mięsem (1)	350
• Brokuły gotowane na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250

Kolacja

•Energia 887.8kcal •Energia 3512.6KJ •Białko 27.9g •Tłuszcz 23g •Tłuszcze nasycone 9.3g •Sól 2.5g •Węglowodany 139.2g •Cukry 1g •Błonnik pokarmowy 9g

• Bułka pszenna (1,3,6,7,8)	100
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	40

Poniedziałek

• 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 ryżowa z brokułami i soczewicą	100

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-04-22):

•Energia 2749.7kcal •Energia 10700.4KJ •Białko 108.7g •Tłuszcz 89.2g •Tłuszcze nasycone 21g •Sól 6.2g •Węglowodany 312.5g
•Cukry 20.4g •Błonnik pokarmowy 36.8g




Wtorek 2024-04-23

PIIItCiL5p

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

Wtorek

	Ilość g lub ml
 Śniadanie •Energia 900.5kcal •Energia 3778.9KJ •Białko 43.6g •Tłuszcz 25.4g •Tłuszcze nasycone 12.5g •Sól 3.1g •Węglowodany 122.3g •Cukry 18.8g •Błonnik pokarmowy 9.1g	
• 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
• Twarożek z koperkiem (7)	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

Wtorek

Obiad

•Energia 575.4kcal •Energia 2386KJ •Białko 39.4g •Tłuszcz 12.4g •Tłuszcze nasycone 1.6g •Sól 0.3g •Węglowodany 77.9g •Cukry 0.9g •Błonnik pokarmowy 6.4g

	Ilość g lub ml
• Zupa grysikowa (1,7,9)	300
• Filet drobiowy duszony w sosie własnym (1)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Fasolka szparagowa gotowana na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250

Kolacja

•Energia 754kcal •Energia 3048KJ •Białko 30.7g •Tłuszcz 23.8g •Tłuszcze nasycone 6.2g •Sól 4g •Węglowodany 93.3g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 8g

	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
• 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 - 2024-04-23):

•Energia 2302.8kcal •Energia 9522.9KJ •Białko 114.5g •Tłuszcz 62g •Tłuszcze nasycone 20.3g •Sól 7.4g •Węglowodany 309.6g •Cukry 19.7g •Błonnik pokarmowy 25g



Środa 2024-04-24

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

PIIItCiL5p




Środa

Śniadanie

•Energia 932.6kcal •Energia 3884.8KJ •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

Środa

• 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 10g •Błonnik pokarmowy 1.8g	Ilość g lub ml
• Kiwi	100
 Obiad •Energia 645kcal •Energia 2687.2KJ •Białko 28.3g •Tłuszcz 16g •Tłuszcze nasycone 4.2g •Sól 1g •Węglowodany 97.9g •Cukry 13.6g •Błonnik pokarmowy 3.5g	Ilość g lub ml
• Zupa ogórkowa z ziemniakami (1,7,9)	300
• Naleśniki z twarogiem 2szt (1,3,7)	220
• Sos truskawkowo-mleczny (7)	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 930.9kcal •Energia 3912.2KJ •Białko 35.2g •Tłuszcz 33.8g •Tłuszcze nasycone 7.9g •Sól 2.2g •Węglowodany 120.6g •Cukry 22g •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 - 2024-04-24):

•Energia 2559.6kcal •Energia 10697.6KJ •Białko 97.3g •Tłuszcz 75.3g •Tłuszcze nasycone 21.7g •Sól 6.6g •Węglowodany 370g
•Cukry 61.5g •Błonnik pokarmowy 22.6g



Czwartek 2024-04-25

PIIItCiL5p

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

Czwartek

 Śniadanie


•Energia 961.7kcal •Energia 4034.8KJ •Białko 40.7g •Tłuszcz 33.5g •Tłuszcze nasycone 15.4g •Sól 3.8g •Węglowodany 121g
•Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 6.7g

	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	40
• Bułka pszenna (1,3,6,7,8)	100
• Kefir (7)	150
• 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
• 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

• Sałatka z brokułem i kukurydzą (1,3,7)	120
------------------------------------------	-----

 Obiad

•Energia 890.3kcal •Energia 3682.8KJ •Białko 57.1g •Tłuszcz 31.2g •Tłuszcze nasycone 3.5g •Sól 0.4g •Węglowodany 102g •Cukry 1g •Błonnik pokarmowy 13.4g

• Zupa fasolowa z makaronem (1)	300
• Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym	100
• Ziemniaki gotowane	200

Czwartek

• Sałatka z buraczków z olejem	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 731.7kcal •Energia 3079.5KJ •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 - 2024-04-25):

•Energia 2685.8kcal •Energia 11218.4KJ •Białko 142.5g •Tłuszcz 88.2g •Tłuszcze nasycone 28.4g •Sól 8.2g •Węglowodany 333.1g
•Cukry 11g •Błonnik pokarmowy 32.5g




Piątek 2024-04-26




PIIIItCiL5p

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

Piątek

 Śniadanie •Energia 1048.4kcal •Energia 4391.6KJ •Białko 40g •Tłuszcz 33.4g •Tłuszcze nasycone 14.5g •Sól 2.6g •Węglowodany 146.2g •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
• Serek homogenizowany naturalny (7)	150
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250

Piątek

• Pasta z ciecierzycy	100
• Pomidor	50
• Sałata zielona	10
• Ogórek zielony świeży	40
 Drugie śniadanie •Energia 27kcal •Energia 114.6KJ •Białko 0.4g •Tłuszcz 0.1g •Tłuszcz nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 6.7g •Cukry 5.6g •Błonnik pokarmowy 1.1g	Ilość g lub ml
• Mandarynki	80
 Obiad •Energia 690.9kcal •Energia 2838.7KJ •Białko 31.3g •Tłuszcz 23g •Tłuszcz nasycone 2g •Sól 1g •Węglowodany 90.3g •Cukry 4.2g •Błonnik pokarmowy 9g	Ilość g lub ml
• Zupa jarzynowa 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
 Kolacja •Energia 825.7kcal •Energia 3437.4KJ •Białko 43.3g •Tłuszcz 29g •Tłuszcz nasycone 11.8g •Sól 3.5g •Węglowodany 93.9g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 6.9g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	40
• Bułka pszenna (1,3,6,7,8)	100
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Ser topiony (7)	20
• Herbata bez cukru	250
• Pasta jajeczna (3,7)	100
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: serek wiejski 150g (7)	150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-04-26):

•Energia 2592.1kcal •Energia 10782.3KJ •Białko 114.9g •Tłuszcz 85.5g •Tłuszcz nasycone 28.3g •Sól 7.2g •Węglowodany 337.2g
•Cukry 19.8g •Błonnik pokarmowy 29.4g



Sobota 2024-04-27

PIIItCiL5p

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

Sobota

	Ilość g lub ml
Śniadanie •Energia 857.4kcal •Energia 3603.9KJ •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	Ilość g lub ml
• Jogurt naturalny (7)	100
• Płatki owsiane (1)	40
• Jabłka prażone	50
• Słonecznik łuskany	10
Obiad •Energia 814.3kcal •Energia 3365.6KJ •Białko 32.2g •Tłuszcz 30.1g •Tłuszcze nasycone 3.6g •Sól 0.3g •Węglowodany 110.4g •Cukry 3.3g •Błonnik pokarmowy 9.1g	Ilość g lub ml
• Zupa szpinakowa z ziemniakami (1,7,9)	300
• Makaron z sosem bolońskim (1,9)	350
• Kalafior gotowany na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250

Sobota

Kolacja

•Energia 1032.6kcal •Energia 4327.2KJ •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 - 2024-04-27):

•Energia 3013.4kcal •Energia 12593.3KJ •Białko 125.4g •Tłuszcz 100.9g •Tłuszcze nasycone 32.5g •Sól 5.7g •Węglowodany 399.3g
•Cukry 13.7g •Błonnik pokarmowy 43.8g



Niedziela 2024-04-28

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

PIIItCiL5p




Niedziela

Śniadanie

•Energia 943.7kcal •Energia 3758.3KJ •Białko 39.5g •Tłuszcz 29g •Tłuszcze nasycone 15.7g •Sól 4.2g •Węglowodany 126g •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
• Jogurt owocowy (7)	150
• Ser żółty (7)	40
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Pomidor	50

Niedziela

• Ogórek kiszony krojony	40
• Sałata zielona	10
 Drugie śniadanie •Energia 54.8kcal •Energia 228.9KJ •Białko 0.4g •Tłuszcz 0.4g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 13.2g •Cukry 11g •Błonnik pokarmowy 2.2g	Ilość g lub ml
• Jabłka	150
 Obiad •Energia 900.3kcal •Energia 3700.9KJ •Białko 43.8g •Tłuszcz 46.4g •Tłuszcze nasycone 7.4g •Sól 0.1g •Węglowodany 76.2g •Cukry 4.4g •Błonnik pokarmowy 7.3g	Ilość g lub ml
• Zupa rosół z makaronem (1,9)	400
• Udko z kurczaka pieczone (1,5,7,8,9,10)	250
• Ziemniaki gotowane	200
• Surówka z kapusty czerwonej i jabłka	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 730.3kcal •Energia 3072.8KJ •Białko 36.1g •Tłuszcz 17g •Tłuszcze nasycone 10.7g •Sól 2.9g •Węglowodany 98.3g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 6.9g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	40
• Bułka pszenna (1,3,6,7,8)	100
• Ser żółty (7)	20
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Herbata bez cukru	250
• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	60
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g (7)	150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-04-28):

•Energia 2629.1kcal •Energia 10760.8KJ •Białko 119.8g •Tłuszcz 92.8g •Tłuszcze nasycone 33.8g •Sól 7.2g •Węglowodany 313.7g
•Cukry 25.4g •Błonnik pokarmowy 23.4g



Tabela alergenów

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

PIIItCiL5p

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 2647.5kcal •Energia 10896.5KJ •Białko 117.6g •Tłuszcz 84.8g •Tłuszcze nasycone 26.6g •Sól 6.9g •Węglowodany 339.3g •Cukry 24.5g •Błonnik pokarmowy 30.5g