



Poniedziałek 2024-01-22


Dieta dla kobiet w okresie ciąży i laktacji 22-29

PIIIItCiL5p

Poniedziałek

Śniadanie		Ilość g lub ml
• Energia 840.7kcal • Energia 3501.3KJ • Białko 31.4g • Tłuszcz 40.2g • Tłuszcze nasycone 15.8g • Sól 2.2g • Węglowodany 69.9g • Cukry 18.8g • Błonnik pokarmowy 6.9g		
• Bułka grahamka 50g		50
• Chleb pszenny		50
• Masło ekstra 82%		10
• Kawa zbożowa na mleku		250
• Parówka drobiowa		100
• Jajko gotowane na twardo (1 szt)		50
• Sałata zielona		10
• Jabłka		120
• Pomidor		90
Drugie śniadanie		Ilość g lub ml
• Energia 141kcal • Energia 589.4KJ • Białko 3.3g • Tłuszcz 2.4g • Tłuszcze nasycone 0.1g • Sól 0g • Węglowodany 27.1g • Cukry 1.8g • Błonnik pokarmowy 1.8g		
• Jogurt owocowy		100
• Kiwi		100
Obiad		Ilość g lub ml
• Energia 611.1kcal • Energia 2538.6KJ • Białko 27g • Tłuszcz 11.3g • Tłuszcze nasycone 2.4g • Sól 1.4g • Węglowodany 91.9g • Cukry 2.5g • Błonnik pokarmowy 8.1g		
• Zupa pomidorowa z ryżem		400
• Makaron ze szpinakiem i twarogiem		250
• Bukiet warzyw gotowanych na parze		100
• Kompot owocowy b/c		250

Poniedziałek

 Kolacja	Ilość g lub ml
•Energia 689.1kcal •Energia 2895.1KJ •Białko 49.9g •Tłuszcz 27.4g •Tłuszcze nasycone 14g •Sól 2.5g •Węglowodany 0g •Błonnik pokarmowy 4.3g	
• Bułka grahamka 50g	50
• Chleb pszenny	50
• Ser żółty	40
• Masło ekstra 82%	10
• Herbata b/c	250
• Szyńka Delikatesowa z piersi indyka	60
• Sałata zielona	10
• Ogórek zielony świeży	90
• Posiłek nocny: serek wiejski 150g	150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-01-22):

•Energia 2281.9kcal •Energia 9524.4KJ •Białko 111.6g •Tłuszcz 81.3g •Tłuszcze nasycone 32.3g •Sól 6.2g •Węglowodany 276.5g •Cukry 21.3g •Błonnik pokarmowy 21g



Wtorek 2024-01-23


Dieta dla kobiet w okresie ciąży i laktacji 22-29

PIIIItCiL5p

Wtorek

Śniadanie		Ilość g lub ml
•Energia 745kcal •Energia 3129.6KJ •Białko 30g •Tłuszcz 31g •Tłuszcze nasycone 9.1g •Sól 0.7g •Węglowodany 8g •Błonnik pokarmowy 6.1g		
• Bułka grahamka 50g		50
• Chleb pszenny		50
• Masło ekstra 82%		10
• Kawa zbożowa na mleku		250
• Szynka Delikatesowa z piersi indyka		60
• Dżem truskawkowy		25
• Sałata zielona		10
• Ogórek zielony świeży		90
• Sałatka z rukolą, pomidorami i nasionami słonecznika		100
Drugie śniadanie		Ilość g lub ml
•Energia 124.8kcal •Energia 523.6KJ •Białko 5.2g •Tłuszcz 3.4g •Tłuszcze nasycone 1.8g •Sól 0.2g •Węglowodany 8.8g •Błonnik pokarmowy 1.8g		
• Kefir		150
• Jabłka		120
Obiad		Ilość g lub ml
•Energia 1030.3kcal •Energia 4284.9KJ •Białko 35.4g •Tłuszcz 29.1g •Tłuszcze nasycone 4.7g •Sól 1.8g •Węglowodany 4g •Błonnik pokarmowy 14.7g		
• Zupa jarzynowa z ziemniakami		400
• Pulpet drobiowy duszony w sosie koperkowym		180
• Kasza gryczana gotowana z tłuszczem		250
• Surówka z marchwi (C)		100

Wtorek

 Kolacja	Ilość g lub ml
•Energia 630.5kcal •Energia 2633.5KJ •Białko 35.9g •Tłuszcz 19.7g •Tłuszcze nasycone 9.5g •Sól 0.9g •Węglowod 0g •Błonnik pokarmowy 5g	
• Bułka grahamka 50g	50
• Chleb pszenny	50
• Masło ekstra 82%	10
• Herbata b/c	250
• Jajko gotowane na twardo (1 szt)	50
• Twarożek z maślaną	100
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Kisiel owocowy b/c (C)	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-01-23):

•Energia 2530.7kcal •Energia 10571.6KJ •Białko 106.5g •Tłuszcz 83.1g •Tłuszcze nasycone 25.1g •Sól 3.6g •Węglowodany 323.9g •Cukry 22.7g •Błonnik pokarmowy 27.5g



Środa 2024-01-24

Dieta dla kobiet w okresie ciąży i laktacji 22-29

PIIIItCiL5p

Środa

	Ilość g lub ml
Śniadanie •Energia 723.2kcal •Energia 3033.7KJ •Białko 33.9g •Tłuszcz 29.9g •Tłuszcze nasycone 12.5g •Sól 1.6g •Węglowodany 10g •Błonnik pokarmowy 5.7g	
• Chleb pszenny	50
• Bułka grahamka 50g	50
• Masło ekstra 10g	10
• Ser żółty	40
• Kawa zbożowa na mleku	250
• Szyńka Dębowa wieprzowa	50
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Mandarynki	50
Drugie śniadanie •Energia 274.4kcal •Energia 1160KJ •Białko 5.6g •Tłuszcz 5.2g •Tłuszcze nasycone 1.5g •Sól 0.6g •Węglowodany 1.6g •Błonnik pokarmowy 1.6g	Ilość g lub ml
• Bułka drożdżowa	80
Obiad •Energia 936.4kcal •Energia 3859.5KJ •Białko 49.6g •Tłuszcz 24.8g •Tłuszcze nasycone 2.2g •Sól 6.1g •Węglowodany 1.3g •Błonnik pokarmowy 9.7g	Ilość g lub ml
• Zupa krupnik z ziemniakami b/s	400
• Filet drobiowy gotowany	100
• Ziemniaki gotowane (C)	250
• Sos jasny	100
• Fasolka szparagowa gotowana na parze	100
• Kompot owocowy b/c	250

Środa



Kolacja

•Energia 580.9kcal •Energia 2444.1KJ •Białko 34.7g •Tłuszcz 17.4g •Tłuszcze nasycone 7.1g •Sól 2.4g •Węglowod 0g •Błonnik pokarmowy 8.7g

Ilość g lub ml

• Chleb pszen(1y)	50
• Bułka grahamka 50g	50
• Masło ekstra 10g	10
• Herbata b/c	250
• Szynka Delikatesowa z piersi indyka	60
• Twarożek z natką pietruszki(1C)	50
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: sok warzywny 330ml	330

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-01-24):

•Energia 2514.9kcal •Energia 10497.4KJ •Białko 123.7g •Tłuszcz 77.4g •Tłuszcze nasycone 23.4g •Sól 10.7g •Węglowodany 328.7g •Cukry 11.3g pokarmowy 25.7g



Czwartek 2024-01-25


Dieta dla kobiet w okresie ciąży i laktacji 22-29

PIIItCiL5p

Czwartek

Czwartek	
Śniadanie • Energia 799.1kcal • Energia 3330.1KJ • Białko 37.7g • Tłuszcz 29.6g • Tłuszcze nasycone 10.8g • Sól 3.6g • Węglowodany 10g • Błonnik pokarmowy 5.5g	Ilość g lub ml
• Bułka grahamka 50g	50
• Chleb pszenny	50
• Kefir	150
• Masło ekstra 82g	10
• Kawa zbożowa na mleku	250
• Wędlina polędwica wieprzowa Jena	60
• Dżem brzoskwiniowy	25
• Sałata zielona	10
• Sałatka z pomidorów z koperkiem (C)	100
Drugie śniadanie • Energia 261.9kcal • Energia 1078.1KJ • Białko 8.6g • Tłuszcz 7.6g • Tłuszcze nasycone 0.8g • Sól 0.7g • Węglowodany 1.4g	Ilość g lub ml
• Sałatka makaronowa z wędliną i pomidorem	120
Obiad • Energia 642.9kcal • Energia 2691.9KJ • Białko 25.8g • Tłuszcz 7.3g • Tłuszcze nasycone 2.1g • Sól 3.4g • Węglowodany 11.3g • Błonnik pokarmowy 15.1g	Ilość g lub ml
• Zupa barszcz czerwony z ziemniakami	400
• Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym	120
• Ryż brązowy gotowany	250
• Marchew gotowana na parze	100
• Kompot owocowy b/c	250

Czwartek

 Kolacja	Ilość g lub ml
•Energia 837.1kcal •Energia 3480.8KJ •Białko 44g •Tłuszcz 30.4g •Tłuszcz nasycone 13.1g •Sól 1.9g •Węglowodany 0g •Błonnik pokarmowy 10.6g	
• Chleb pszenny (1)	50
• Bułka grahamka 50g	50
• Masło ekstra 82(%)	10
• Herbata b/c	250
• Szyńka Delikatesowa z piersi indyka	60
• Pasta jajeczna (3,7)	100
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: kanapka z twarogiem i pomidorem	150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-01-25):

•Energia 2540.9kcal •Energia 10580.9KJ •Białko 116.1g •Tłuszcz 74.8g •Tłuszcz nasycone 26.8g •Sól 9.6g •Węglowodany 349.2g •Cukry 21.3g •Błonnik pokarmowy 32.6g



Piątek 2024-01-26

Dieta dla kobiet w okresie ciąży i laktacji 22-29

PIIItCiL5p

Piątek

Piątek	
 Śniadanie •Energia 660.9kcal •Energia 2767.9KJ •Białko 30.4g •Tłuszcz 26.6g •Tłuszcze nasycone 7.8g •Sól 1.1g •Węglowod 10g •Błonnik pokarmowy 5.1g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (y)	50
• Bułka grahamka 50g	50
• Masło ekstra 82%	10
• Ser mozzarella (a)	40
• Kawa zbożowa na mleku (k, l)	250
• Pasta drobiowo-jarzynowa (C)	50
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
 Drugie śniadanie •Energia 292.3kcal •Energia 1228KJ •Białko 12.8g •Tłuszcz 9.2g •Tłuszcze nasycone 6.1g •Sól 0.1g •Węglowodany 1.3g	Ilość g lub ml
• Serek homogenizowany waniliowy (y)	150
• Banany	120
 Obiad •Energia 754.2kcal •Energia 3088.7KJ •Białko 34.9g •Tłuszcz 27.1g •Tłuszcze nasycone 2g •Sól 4.3g •Węglowodany 2.1g •Błonnik pokarmowy 7.5g	Ilość g lub ml
• Zupa kalafiorowa z kaszą manną (k, l)	400
• Filet rybny z mintaja gotowany (a)	120
• Ziemniaki gotowane (C)	250
• Sałatka z buraczków gotowanych	100
• Kompot owocowy b/c	250

Piątek



Kolacja

•Energia 703.4kcal •Energia 2957KJ •Białko 42.4g •Tłuszcz 24.6g •Tłuszcze nasycone 13.7g •Sól 1.6g •Węglowodany 0g •Błonnik pokarmowy 5.1g

Ilość g lub ml

• Chleb pszenny (y)	50
• Bułka grahamka 50g	50
• Ser żółty (y)	40
• Masło ekstra 82% (y)	10
• Herbata b/c	250
• Twarożek z koperkiem (y)	100
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Kisiel owocowy b/c (C)	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-01-26):

•Energia 2410.9kcal •Energia 10041.6KJ •Białko 120.5g •Tłuszcz 87.6g •Tłuszcze nasycone 29.5g •Sól 7.1g •Węglowodany 281.8g •Cukry 12.2g •Błonnik pokarmowy 18.9g



Sobota 2024-01-27

Dieta dla kobiet w okresie ciąży i laktacji 22-29

PIIIItCiL5p

Sobota

	Ilość g lub ml
Śniadanie •Energia 619.3kcal •Energia 2584.4KJ •Białko 32.3g •Tłuszcz 20.8g •Tłuszcze nasycone 8.5g •Sól 0.9g •Węglowod 10g •Błonnik pokarmowy 5g	
• Chleb pszen ny	50
• Bułka grahamka 50g	50
• Masło ekstra 82%	10
• Kawa zbożowa na mle ku	250
• Szyńka Delikatesowa z piersi indyka	60
• Jajko gotowane na twardo (1 sz ka)	50
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
Drugie śniadanie •Energia 305.6kcal •Energia 1282.5KJ •Białko 12.9g •Tłuszcz 8.9g •Tłuszcze nasycone 4.5g •Sól 0g •Węglowodany •Błonnik pokarmowy 2.8g	Ilość g lub ml
• Jogurt natural ny	200
• Jabłka prażone	50
• Płatki owsian e	40
Obiad •Energia 915.5kcal •Energia 3768KJ •Białko 33.9g •Tłuszcz 30.3g •Tłuszcze nasycone 3.5g •Sól 0.4g •Węglowodan 2.8g •Błonnik pokarmowy 8.7g	Ilość g lub ml
• Zupa grysikowa b/s (C 7 ,9)	400
• Makaron z mięsem drobiowym i szpinak iem	370
• Kalafior gotowany na parze	100
Kolacja •Energia 681.7kcal •Energia 2732.4KJ •Białko 32.4g •Tłuszcz 25.9g •Tłuszcze nasycone 12.3g •Sól 2.9g •Węglowo •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 8g	Ilość g lub ml

Sobota

• Chleb pszenny (1)	50
• Bułka grahamka 50g	50
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Serek homogenizowany naturalny (1)	150
• Herbata b/c	250
• Pasta drobiowo-jarzynowa (9)	50
• Sałata zielona	10
• Brokuły gotowane na parze	100
• Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml	300

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2024-01-27):

•Energia 2522.1kcal •Energia 10367.4KJ •Białko 111.5g •Tłuszcz 85.9g •Tłuszcze nasycone 28.8g •Sól 4.2g •Węglowodany 328.9g •Cukry 12.8g •Tłuszcz pokarmowy 24.5g



Niedziela 2024-01-28


Dieta dla kobiet w okresie ciąży i laktacji 22-29

PIIIItCiL5p

Niedziela

	Ilość g lub ml
 Śniadanie •Energia 824.9kcal •Energia 3461.1KJ •Białko 30.2g •Tłuszcz 36.3g •Tłuszcze nasycone 7.2g •Sól 1.4g •Węglowod 10g •Błonnik pokarmowy 7g	
• Chleb pszen (y)	50
• Bułka grahamka 50 g	50
• Masło ekstra 82 g	10
• Kawa zbożowa na mle (k)	250
• Pasztet wieprzowo-drobia (o)	50
• Wędlina pieczeń wiedeńska wieprzowo-drobiowa (1,3,6,7,9,10)	60
• Mus owocowy 100g	100
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
 Drugie śniadanie •Energia 59.4kcal •Energia 250.8KJ •Białko 2.6g •Tłuszcz 0.7g •Tłuszcze nasycone 0.2g •Sól 1.6g •Węglowodany 1 •Błonnik pokarmowy 3.6g	Ilość g lub ml
• Sok warzywny 330ml	330
 Obiad •Energia 830.7kcal •Energia 3411.2KJ •Białko 51g •Tłuszcz 27.9g •Tłuszcze nasycone 3.3g •Sól 5.5g •Węglowodan 3.4g •Błonnik pokarmowy 7.5g	Ilość g lub ml
• Zupa rosół z makaron (o)	400
• Filet drobiowy gotowany (o)	120
• Ziemniaki gotowane (C)	250
• Sos pietruszkow (y) ,7,9)	100
• Sałatka z buraczków gotowanych	100
• Kompot owocowy b/c	250

Niedziela

 Kolacja	Ilość g lub ml
•Energia 682.3kcal •Energia 3157.8KJ •Białko 44.6g •Tłuszcz 19g •Tłuszcz nasycone 8.3g •Sól 0.7g •Węglowodany 12g •Błonnik pokarmowy 6.1g	
• Chleb pszenny (1)	50
• Bułka grahamka 50g	50
• Masło ekstra 82g	10
• Herbata b/c	250
• Szyńka Delikatesowa z piersi indyka	60
• Twarożek z maślaną	100
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g + dżem truskawkowy 25g	55

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-01-28):

•Energia 2397.3kcal •Energia 10280.9KJ •Białko 128.4g •Tłuszcz 83.9g •Tłuszcz nasycone 18.9g •Sól 9.2g •Węglowodany 297.9g •Cukry 25.4g •Błonnik pokarmowy 24.2g



Tabela alergenów

Dieta dla kobiet w okresie ciąży i laktacji 22-29

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 posiłek w jadłospisie:

•Energia 2457kcal •Energia 10266.3KJ •Białko 116.9g •Tłuszcz 82g •Tłuszcze nasycone 26.4g •Sól 7.2g •Węglowodany 312.4g •Cukry 18.1g •Błon pokarmowy 24.9g