






Poniedziałek 2024-02-12

Dieta podstawowa kobiet w okresie ciąży i laktacji

PIIIItCiL5p

Poniedziałek

	Ilość g lub ml
 <b>Śniadanie</b> •Energia 916kcal •Energia 3836.7KJ •Białko 50.5g •Tłuszcz 35.8g •Tłuszcze nasycone 14.2g •Sól 1.3g •Węglowodany 91g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 17.1g	
• Bułka grahamka 50g (1)	50
• Chleb pszenny (1)	50
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Szynka Delikatesowa z piersi indyka	40
• Twarożek z koperkiem (7)	100
• Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 50 g (5,7,11)	50
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
 <b>Drugie śniadanie</b> •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
 <b>Obiad</b> •Energia 761.6kcal •Energia 3129.9KJ •Białko 22.4g •Tłuszcz 26.4g •Tłuszcze nasycone 2.9g •Sól 1.8g •Węglowodany 109.8g •Cukry 5.1g •Błonnik pokarmowy 10g	Ilość g lub ml
• Zupa jarzynowa z ziemniakami (1,7,9)	400
• Sos mięsny drobiowy a'la boloński (1,9)	180
• Ryż biały gotowany	200
• Surówka z kapusty białej z koperkiem (C)	100
• Kompot owocowy b/c	250

# Poniedziałek

 Kolacja	Ilość g lub ml
•Energia 756kcal •Energia 3157.9KJ •Białko 44.7g •Tłuszcz 33.3g •Tłuszcze nasycone 18.1g •Sól 3.9g •Węglowodany 68.5g •Cukry 7.4g •Błonnik pokarmowy 9.2g	
• Chleb pszenny (1)	50
• Bułka grahamka 50g (1)	50
• Ser żółty (7)	40
• Masło ekstra 82% (7)	15
•     Herbata b/c	250
• Pasta jarzynowa (9)	100
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
•     Sałata zielona	10
•     Cytryny	10
• Posiłek nocny: serek wiejski 150g (7)	150

## Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-02-12):

•Energia 2477.4kcal •Energia 10307.6KJ •Białko 117.9g •Tłuszcz 95.8g •Tłuszcze nasycone 35.2g •Sól 6.9g •Węglowodany 279.9g •Cukry 31.2g •Błonnik pokarmowy 38g






Wtorek 2024-02-13


Dieta podstawowa kobiet w okresie ciąży i laktacji

PIIIItCiL5p

Wtorek

Wtorek	
 <b>Śniadanie</b>	Ilość g lub ml
•Energia 861.6kcal •Energia 3596.6KJ •Białko 37.4g •Tłuszcz 34.5g •Tłuszcze nasycone 15.8g •Sól 3.3g •Węglowodany 98.4g •Cukry 19.6g •Błonnik pokarmowy 7.4g	
• Bułka grahamka 50g (1)	50
• Chleb pszenny (1)	50
• Ser żółty (7)	40
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Paprykarz rybny (mintaj) (1,4,5,7,8,9,10)	100
• Sałata zielona	10
• Jabłka	120
• Ogórek kiszony krojony	90
 <b>Drugie śniadanie</b>	Ilość g lub ml
•Energia 170.9kcal •Energia 713.1KJ •Białko 4.3g •Tłuszcz 14.5g •Tłuszcze nasycone 2g •Sól 0g •Węglowodany 6.9g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 1.6g	
• Sałatka z rukolą, pomidorami i nasionami słonecznika	100
 <b>Obiad</b>	Ilość g lub ml
•Energia 952.4kcal •Energia 3940.9KJ •Białko 51g •Tłuszcz 37.8g •Tłuszcze nasycone 8.1g •Sól 3.1g •Węglowodany 103.3g •Cukry 4g •Błonnik pokarmowy 7.8g	
• Zupa szpinakowa z ryżem (1,7,9)	400
• Udo z kurczaka gotowane (9)	120
• Ziemniaki gotowane (C)	200
• Surówka z kapusty kiszonej z olejem (C)	100
• Kompot owocowy b/c	250

# Wtorek

 Kolacja	Ilość g lub ml
•Energia 671.7kcal •Energia 2699.5KJ •Białko 29.9g •Tłuszcz 28.3g •Tłuszcze nasycone 8.4g •Sól 2.4g •Węglowodany 65.9g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 6.9g	
• Chleb pszenny (1)	50
• Bułka grahamka 50g (1)	50
• Ser topiony (7)	40
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Herbata b/c	250
• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	60
• Cytryny	10
• Pomidor	90
• Sałata zielona	10
• Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml	300

## Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-02-13):

•Energia 2656.6kcal •Energia 10950.1KJ •Białko 122.7g •Tłuszcz 115.1g •Tłuszcze nasycone 34.2g •Sól 8.8g •Węglowodany 274.5g •Cukry 23.6g •Błonnik pokarmowy 23.7g






Środa 2024-02-14

Dieta podstawowa kobiet w okresie ciąży i laktacji

PIIIItCiL5p

Środa

Środa	
 <b>Śniadanie</b> •Energia 815.2kcal •Energia 3425.3KJ •Białko 41.7g •Tłuszcz 35.5g •Tłuszcze nasycone 19.7g •Sól 0.7g •Węglowodany 82.7g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 5.8g	Ilość g lub ml
• Bułka grahamka 50g (1)	50
• Chleb pszenny (1)	50
• Serek homogenizowany naturalny 150g (7)	150
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	40
• Sałata zielona	10
• Mandarynki	50
• Pomidor	100
 <b>Drugie śniadanie</b> •Energia 287.5kcal •Energia 1209.5KJ •Białko 12.6g •Tłuszcz 5.6g •Tłuszcze nasycone 1.8g •Sól 0.2g •Węglowodany 49.1g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 3.5g	Ilość g lub ml
• Jogurt naturalny (7)	100
• Płatki owsiane (1)	50
• Jabłka prażone	50
 <b>Obiad</b> •Energia 676.4kcal •Energia 2806.6KJ •Białko 30.6g •Tłuszcz 16.8g •Tłuszcze nasycone 4.5g •Sól 2.4g •Węglowodany 101.3g •Cukry 15.1g •Błonnik pokarmowy 3.5g	Ilość g lub ml
• Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9)	400
• Naleśniki z twarogiem 2szt (C) (1,3,7)	220
• Sos truskawkowo-mleczny (7)	100
• Kompot owocowy b/c	250

# Środa

 Kolacja	Ilość g lub ml
•Energia 696kcal •Energia 2885.9KJ •Białko 26.1g •Tłuszcz 32.4g •Tłuszcze nasycone 11g •Sól 1.6g •Węglowodany 73.3g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 5.5g	
• Bułka grahamka 50g (1)	50
• Chleb pszenny (1)	50
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Herbata b/c	250
• Pasztet wieprzowo-drobiowy (3,6)	50
• Jajko gotowane na twardo (2 szt) (3)	100
• Cytryny	10
• Pomidor	90
• Sałata zielona	10
• Posiłek nocny: Kisiel owocowy b/c (C)	200

## Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-02-14):


•Energia 2475.2kcal •Energia 10327.3KJ •Białko 111g •Tłuszcz 90.2g •Tłuszcze nasycone 37.1g •Sól 5g •Węglowodany 306.3g •Cukry 25.1g •Błonnik pokarmowy 18.2g



Czwartek 2024-02-15  
Dieta podstawowa kobiet w okresie ciąży i  
laktacji

PIIIItCiL5p

## Czwartek

 Śniadanie	Ilość g lub ml
•Energia 823.8kcal •Energia 3456.7KJ •Białko 46.2g •Tłuszcz 34.4g •Tłuszcze nasycone 13.6g •Sól 0.7g •Węglowodany 80.7g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 5g	
• Bułka grahamka 50g (1)	50
• Chleb pszenny (1)	50
• Kefir (7)	150
• Ser mozzarella (7)	40
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Połędwica sopocka wieprzowa (6,10)	60
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
 Drugie śniadanie	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
 Obiad	Ilość g lub ml
•Energia 839.8kcal •Energia 3485.1KJ •Białko 30.2g •Tłuszcz 18.3g •Tłuszcze nasycone 2.6g •Sól 5.6g •Węglowodany 129.1g •Cukry 3.2g •Błonnik pokarmowy 10.7g	
• Zupa zacierkowa (1,3,9)	400
• Pieczeń drobiowa z warzywami (1,3,9)	100
• Kasza jęczmienna wiejska gotowana (1)	200
• Sos jasny (1)	100
• Brokuły gotowane na parze	100
• Kompot owocowy b/c	250

# Czwartek

 Kolacja	Ilość g lub ml
•Energia 729.4kcal •Energia 3064.9KJ •Białko 43.9g •Tłuszcz 29.4g •Tłuszcze nasycone 16.5g •Sól 3.2g •Węglowodany 71.4g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 8.1g	
• Chleb pszenny (1)	50
• Bułka grahamka 50g (1)	50
• Ser żółty (7)	40
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Herbata b/c	250
• Twarożek z koperkiem (7)	100
• Cytryny	10
• Ogórek zielony świeży	90
• Sałata zielona	10
• Posiłek nocny: sok warzywny 330ml	330

## Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-02-15):

•Energia 2616kcal •Energia 10912.1KJ •Białko 140.6g •Tłuszcz 92.7g •Tłuszcze nasycone 34.3g •Sól 10.5g •Węglowodany 292.1g •Cukry 13.2g •Błonnik pokarmowy 26g








Piątek 2024-02-16

Dieta podstawowa kobiet w okresie ciąży i laktacji

PIIIItCiL5p

Piątek

Piątek	
 <b>Śniadanie</b> •Energia 880.4kcal •Energia 3681.1KJ •Białko 30g •Tłuszcz 38.3g •Tłuszcze nasycone 10.7g •Sól 0.9g •Węglowodany 107g •Cukry 18.8g •Błonnik pokarmowy 12.6g	Ilość g lub ml
• Bułka grahamka 50g (1)	50
• Chleb pszenny (1)	50
• Ser topiony (7)	40
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Pasta z ciecierzycy	100
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Jabłka	120
 <b>Drugie śniadanie</b> •Energia 171kcal •Energia 723KJ •Białko 4.5g •Tłuszcz 3.4g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0.3g •Węglowodany 30g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 0g	Ilość g lub ml
• Rogal maślany 50g (1,3,7)	50
 <b>Obiad</b> •Energia 747.7kcal •Energia 3091.2KJ •Białko 32.4g •Tłuszcz 19.2g •Tłuszcze nasycone 3.1g •Sól 5.8g •Węglowodany 113.4g •Cukry 1.4g •Błonnik pokarmowy 9.2g	Ilość g lub ml
• Zupa jarzynowa z ziemniakami b/gł (C) (7,9)	400
• Pulpet rybny z mintaja gotowany (1,3,4,5,6,7,9,10)	120
• Ziemniaki gotowane (C)	200
• Sos pietruszkowy (1,7,9)	100
• Fasolka szparagowa gotowana na parze	100
• Kompot owocowy b/c	250

# Piątek

 Kolacja	Ilość g lub ml
•Energia 753.3kcal •Energia 3126.7KJ •Białko 44.2g •Tłuszcz 34.9g •Tłuszcze nasycone 14.1g •Sól 2.5g •Węglowodany 64.2g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 5.2g	
• Chleb pszenny (1)	50
• Bułka grahamka 50g (1)	50
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Herbata b/c	250
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Pasta drobiowo-jarzynowa (9)	100
• Cytryny	10
• Pomidor	90
• Sałata zielona	10
• Posiłek nocny: serek wiejski 150g (7)	150

## Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-02-16):

•Energia 2552.4kcal •Energia 10622KJ •Białko 111g •Tłuszcz 95.7g •Tłuszcze nasycone 27.9g •Sól 9.6g •Węglowodany 314.6g •Cukry 20.2g •Błonnik pokarmowy 27g



Sobota 2024-02-17


Dieta podstawowa kobiet w okresie ciąży i laktacji

PIIIItCiL5p

Sobota

Śniadanie		Ilość g lub ml
•Energia 1085kcal •Energia 4546.3KJ •Białko 45.6g •Tłuszcz 56.8g •Tłuszcze nasycone 27g •Sól 2.1g •Węglowodany 97.7g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 6.7g		
• Chleb pszenny (1)		50
• Bułka grahamka 50g (1)		50
• Serek homogenizowany naturalny 150g (7)		150
• Masło ekstra 82% (7)		15
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)		250
• Ketchup saszetki		15
• Parówka drobiowa		100
• Mus owocowy 100g		100
• Sałata zielona		10
• Pomidor		90
Drugie śniadanie		Ilość g lub ml
•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		Ilość g lub ml
•Energia 774.3kcal •Energia 3205.6KJ •Białko 32.6g •Tłuszcz 20.6g •Tłuszcze nasycone 3g •Sól 3.5g •Węglowodany 116.5g •Cukry 1g •Błonnik pokarmowy 7.1g		
• Zupa ziemniaczana (1,7,9)		400
• Gulasz drobiowy (1)		120
• Makaron gotowany świderki (C) (1)		200
• Buraki gotowane tarte		100

# Sobota

 Kolacja	Ilość g lub ml
•Energia 792.4kcal •Energia 3327.9KJ •Białko 36.8g •Tłuszcz 29.3g •Tłuszcze nasycone 12g •Sól 0.9g •Węglowodany 91.8g •Cukry 12g •Błonnik pokarmowy 11.3g	
• Bułka grahamka 50g (1)	50
• Chleb pszenny (1)	50
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Herbata b/c	250
• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	20
• Pasta twarogowo-pomidorowa (C) (7)	100
• Cytryny	10
• Pomidor	90
• Sałata zielona	10
• Posiłek nocny: ciasteczko zbożowe 1 szt. (1)	50

## Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2024-02-17):

•Energia 2695.6kcal •Energia 11262.9KJ •Białko 115.3g •Tłuszcz 107g •Tłuszcze nasycone 42g •Sól 6.4g •Węglowodany 316.6g •Cukry 31.8g •Błonnik pokarmowy 26.9g



Niedziela 2024-02-18


Dieta podstawowa kobiet w okresie ciąży i  
laktacji

PIIIItCiL5p

## Niedziela

Śniadanie	Ilość g lub ml
<p>•Energia 843.4kcal •Energia 3538.3KJ •Białko 48.6g •Tłuszcz 31.9g •Tłuszcze nasycone 18.1g •Sól 1.7g •Węglowodany 88.2g •Cukry 18.8g •Błonnik pokarmowy 6.8g</p>	
• Chleb pszenny (1)	50
• Bułka grahamka 50g (1)	50
• Ser żółty (7)	40
• Twaróg półtłusty (7)	100
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Jabłka	120
Drugie śniadanie	Ilość g lub ml
<p>•Energia 241.5kcal •Energia 1011KJ •Białko 19.1g •Tłuszcz 16.5g •Tłuszcze nasycone 9.8g •Sól 0g •Węglowodany 4.5g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 0g</p>	
• Serek homogenizowany naturalny 150g (7)	150
Obiad	Ilość g lub ml
<p>•Energia 678.5kcal •Energia 2815.1KJ •Białko 29g •Tłuszcz 21g •Tłuszcze nasycone 2.2g •Sól 5.6g •Węglowodany 93.6g •Cukry 1.3g •Błonnik pokarmowy 5.4g</p>	
• Zupa rosół z makaronem (1,9)	400
• Pulpet drobiowy gotowany (1,3)	100
• Ziemniaki gotowane (C)	200
• Surówka porowa (3,10)	100
• Kompot owocowy b/c	250

# Niedziela

 Kolacja	Ilość g lub ml
•Energia 724.1kcal •Energia 3008.1KJ •Białko 33.4g •Tłuszcz 31.3g •Tłuszcze nasycone 13.6g •Sól 2.3g •Węglowodany 68.4g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 5.1g	
• Bułka grahamka 50g (1)	50
• Chleb pszenny (1)	50
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Herbata b/c	250
• Wędlina polędwica sopocka wieprzowa (1,3,6,7,9,10)	40
• Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (1,3,7)	100
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g (7)	150

## Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-02-18):

•Energia 2487.5kcal •Energia 10372.5KJ •Białko 130.1g •Tłuszcz 100.7g •Tłuszcze nasycone 43.7g •Sól 9.7g •Węglowodany 254.7g •Cukry 20.1g •Błonnik pokarmowy 17.3g



# Tabela alergenów

## Dieta podstawowa kobiet w okresie ciąży i laktacji

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

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

•Energia 2565.8kcal •Energia 10679.2KJ •Białko 121.2g •Tłuszcz 99.6g •Tłuszcze nasycone 36.3g •Sól 8.1g •Węglowodany 291.2g •Cukry 23.6g •Błonnik pokarmowy 25.3g