



# Poniedziałek 2024-02-26

## Dieta podstawowa kobiet w ciąży

PIIIItCiL5p

### Poniedziałek



#### Śniadanie

•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

	Ilość g lub ml
• 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



#### 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 907.9kcal •Energia 3714KJ •Białko 27.3g •Tłuszcz 37.2g •Tłuszcze nasycone 3.7g •Sól 0.3g •Węglowodany 116.7g •Cukry 5g  
•Błonnik pokarmowy 10.2g

	Ilość g lub ml
• Zupa jarzynowa z ziemniakami (1,7,9)	400
• Sos mięsny drobiowy a'la boloński (1,9)	180
• Makaron gotowany świderki (1)	200
• Surówka z kapusty białej z koperkiem	100
• Kompot owocowy b/c	250

# Poniedziałek



## Kolacja

•Energia 769.5kcal •Energia 3028.9KJ •Białko 33.6g •Tłuszcz 31g •Tłuszcze nasycone 16.4g •Sól 2g •Węglowodany 88.5g •Cukry 7.4g  
•Błonnik pokarmowy 9.7g

Ilość g lub ml

• 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: jogurt owocowy 150g (7)	150

### Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-02-19):

•Energia 2637.2kcal •Energia 10762.7KJ •Białko 111.7g •Tłuszcz 104.4g •Tłuszcze nasycone 34.3g •Sól 3.6g •Węglowodany 306.9g •Cukry 31.1g •Błonnik pokarmowy 38.7g



Wtorek 2024-02-27

Dieta podstawowa kobiet w ciąży

PIIItCiL5p

## Wtorek



### Śniadanie

•Energia 853.9kcal •Energia 3580.5KJ •Białko 41.9g •Tłuszcz 31.4g •Tłuszcze nasycone 12.9g •Sól 2.4g •Węglowodany 100.9g  
•Cukry 30.3g •Błonnik pokarmowy 7g

Ilość g lub ml

• Bułka grahamka 50g (1)	50
• Chleb pszenny (1)	50
• Serek wiejski naturalny (7)	150
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Dżem truskawkowy (niskosłodzony)	25
• Pasztet z pieca wieprzowy	50
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Jabłka	120



### 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
--------------------	-----



### Obiad

•Energia 952.4kcal •Energia 3940.9KJ •Białko 51g •Tłuszcz 37.8g •Tłuszcze nasycone 8.1g •Sól 1.1g •Węglowodany 103.3g •Cukry 4g  
•Błonnik pokarmowy 7.7g

Ilość g lub ml

• Zupa szpinakowa z ryżem (1,7,9)	400
• Udo z kurczaka gotowane	120
• Ziemniaki gotowane	200
• Surówka z kapusty kiszanej z olejem	100
• Kompot owocowy b/c	250

# Wtorek



## Kolacja

•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

Ilość g lub ml

• 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 - 2024-02-20):

•Energia 2551kcal •Energia 10530.9KJ •Białko 123.5g •Tłuszcz 97.8g •Tłuszcze nasycone 29.4g •Sól 6g •Węglowodany 286.2g •Cukry 34.3g •Błonnik pokarmowy 23.2g







Środa 2024-02-28

Dieta podstawowa kobiet w ciąży

PIIItCiL5p

## Środa

	Ilość g lub ml
 <b>Śniadanie</b> •Energia 811.9kcal •Energia 3395.5KJ •Białko 27g •Tłuszcz 26g •Tłuszcze nasycone 10.4g •Sól 2.5g •Węglowodany 116.3g •Cukry 15.8g •Błonnik pokarmowy 6.7g	
• Bułka grahamka 50g (1)	70
• Chleb pszenny (1)	50
• 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
• Ogórek kiszony krojony	90
• Kisiel owocowy	200
 <b>Drugie śniadanie</b> •Energia 51kcal •Energia 213.4KJ •Białko 0.8g •Tłuszcz 0.4g •Tłuszcze nasycone 0.1g •Sól 0g •Węglowodany 11.8g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 1.8g	Ilość g lub ml
• Kiwi	100
 <b>Obiad</b> •Energia 676.2kcal •Energia 2805.6KJ •Białko 30.6g •Tłuszcz 16.8g •Tłuszcze nasycone 4.5g •Sól 0.3g •Węglowodany 101.2g •Cukry 15.1g •Błonnik pokarmowy 3.4g	Ilość g lub ml
• Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9)	400
• Naleśniki z twarogiem 2szt (1,3,7)	220
• Sos truskawkowo-mleczny (7)	100
• Kompot owocowy b/c	250
 <b>Kolacja</b> •Energia 698.1kcal •Energia 2931.6KJ •Białko 31.2g •Tłuszcz 32.3g •Tłuszcze nasycone 8.4g •Sól 1.2g •Węglowodany 71.6g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 7.3g	Ilość g lub ml
• Bułka grahamka 50g (1)	50

# Środa

• Chleb pszenny (1)	50
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Ser mozzarella (7)	40
• Herbata b/c	250
• Pasztet z pieca wieprzowy	50
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: mandarynki 150g	150

## Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-02-21):

•Energia 2237.1kcal •Energia 9346.1KJ •Białko 89.5g •Tłuszcz 75.5g •Tłuszcze nasycone 23.4g •Sól 4g •Węglowodany 300.9g •Cukry 30.9g •Błonnik pokarmowy 19.1g



Czwartek 2024-02-29


Dieta podstawowa kobiet w ciąży

PIIItCiL5p

## Czwartek

	Ilość g lub ml
 <b>Śniadanie</b> •Energia 899.5kcal •Energia 3769.2KJ •Białko 31.4g •Tłuszcz 44.2g •Tłuszcze nasycone 17.3g •Sól 2.1g •Węglowodany 95g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 6.4g	
• Bułka grahamka 50g (1)	50
• Chleb pszenny (1)	50
• Ser mozzarella (7)	20
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Ketchup saszetki	15
• Parówka drobiowa	100
• Pomidor	90
• Sałata zielona	10
• Banany	120
 <b>Drugie śniadanie</b> •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	Ilość g lub ml
• Sałatka z brokułem i kukurydzą (1,3,7)	120
 <b>Obiad</b> •Energia 821.6kcal •Energia 3405.4KJ •Białko 28.6g •Tłuszcz 18g •Tłuszcze nasycone 2.5g •Sól 2.2g •Węglowodany 126.4g •Cukry 3.2g •Błonnik pokarmowy 8.9g	Ilość g lub ml
• Zupa zacierkowa (1,3,9)	400
• Pieczeń drobiowa z warzywami (1,3,9)	100
• Kasza jęczmienna wiejska gotowana (1)	200
• Sos jasny (1)	100
• Kompot owocowy b/c	250

# Czwartek

• Ogórek kiszony krojony	100
 <b>Kolacja</b> •Energia 630.9kcal •Energia 2654.3KJ •Białko 39.2g •Tłuszcz 21.2g •Tłuszcze nasycone 11.1g •Sól 2.3g •Węglowodany 71.7g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 8g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	50
• Bułka grahamka 50g (1)	50
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Herbata b/c	250
• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	40
• Twarożek z maślanką (7)	100
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Ogórek zielony świeży	90
• Posiłek nocny: sok warzywny 330ml	330

## Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-02-22):

•Energia 2453.9kcal •Energia 10250.2KJ •Białko 102.6g •Tłuszcz 90g •Tłuszcze nasycone 31.4g •Sól 6.6g •Węglowodany 300.7g •Cukry 13.2g •Błonnik pokarmowy 25.9g





Piątek 2024-03-01

Dieta podstawowa kobiet w ciąży

PIIIItCiL5p

## Piątek



### Śniadanie

•Energia 902.7kcal •Energia 3776.2KJ •Białko 30.3g •Tłuszcz 38.1g •Tłuszcze nasycone 10.7g •Sól 0.8g •Węglowodany 112.8g  
•Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 13.2g

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
• Gruszki	150



### Drugie śniadanie

•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
-----------------------------	----



### Obiad

•Energia 796.9kcal •Energia 3294.9KJ •Białko 32.2g •Tłuszcz 24g •Tłuszcze nasycone 4.2g •Sól 0.6g •Węglowodany 115g •Cukry 5g  
•Błonnik pokarmowy 9.2g

Ilość g lub ml

• Zupa koperkowa z ziemniakami b/gl (7,9)	400
• Pulpet rybny z mintaja gotowany (1,3,4,5,6,7,9,10)	120
• Ziemniaki gotowane	200
• Sos pietruszkowy (1,7)	100
• Surówka z pora i jabłka (1,3,7)	100
• Kompot owocowy b/c	250

# Piątek

 Kolacja	Ilość g lub ml
•Energia 686.8kcal •Energia 2867.7KJ •Białko 44.2g •Tłuszcz 27.9g •Tłuszcze nasycone 13.6g •Sól 1.9g •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
• Pasta drobiowo-jarzynowa b/tł (9)	100
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Pomidor	90
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: serek wiejski 150g (7)	150

## Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-02-23):

•Energia 2557.5kcal •Energia 10661.9KJ •Białko 111.2g •Tłuszcz 93.4g •Tłuszcze nasycone 28.5g •Sól 3.6g •Węglowodany 322g •Cukry 15g •Błonnik pokarmowy 27.6g



Sobota 2024-03-02

Dieta podstawowa kobiet w ciąży

PIIItCiL5p

## Sobota

	Ilość g lub ml
<b>Śniadanie</b> •Energia 897.9kcal •Energia 3770KJ •Białko 44.2g •Tłuszcz 37.9g •Tłuszcze nasycone 20.7g •Sól 2.1g •Węglowodany 94.1g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 6.6g	
• 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
• Wędlina polędwica sopocka wieprzowa (1,3,6,7,9,10)	60
• Mus owocowy 100g	100
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
<b>Drugie śniadanie</b> •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
<b>Obiad</b> •Energia 653kcal •Energia 2705.1KJ •Białko 26.1g •Tłuszcz 17.4g •Tłuszcze nasycone 2.6g •Sól 0.4g •Węglowodany 99.7g •Cukry 1.8g •Błonnik pokarmowy 7.3g	Ilość g lub ml
• Zupa kalafiorowa z ziemniakami (1,7,9)	400
• Gulasz drobiowy (1)	120
• Ryż biały gotowany	200

# Sobota

• Buraki gotowane tarte	100
 <b>Kolacja</b> •Energia 779.4kcal •Energia 3265.4KJ •Białko 37.1g •Tłuszcz 32.3g •Tłuszcze nasycone 20.5g •Sól 1g •Węglowodany 77.3g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 19.8g	Ilość g lub ml
• 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 (7)	100
• Cytryny	10
• Pomidor	90
• Sałata zielona	10
• Posiłek nocny: Ciastko kokosowe z migdałami 1 szt. (5,7,11)	50

## Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2024-02-24):

•Energia 2639.4kcal •Energia 11037.1KJ •Białko 121.5g •Tłuszcz 96.8g •Tłuszcze nasycone 45.9g •Sól 3.6g •Węglowodany 315.7g •Cukry 11.9g •Błonnik pokarmowy 37.1g



Niedziela 2024-03-03


Dieta podstawowa kobiet w ciąży

PIIItCiL5p

## Niedziela

	Ilość g lub ml
 <b>Śniadanie</b> •Energia 782.8kcal •Energia 3285.3KJ •Białko 35.3g •Tłuszcz 32.8g •Tłuszcze nasycone 15.3g •Sól 2.4g •Węglowodany 84.5g •Cukry 18.8g •Błonnik pokarmowy 6.8g	
• Chleb pszenny (1)	50
• Bułka grahamka 50g (1)	50
• Ser żółty (7)	40
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Serek fromage z papryką 80g (7)	40
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Jabłka	120
 <b>Drugie śniadanie</b> •Energia 238.5kcal •Energia 1000.5KJ •Białko 25.2g •Tłuszcz 6.3g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 20g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 0g	Ilość g lub ml
• Serek homogenizowany waniliowy (7)	150
 <b>Obiad</b> •Energia 604kcal •Energia 2506.9KJ •Białko 29.7g •Tłuszcz 15.1g •Tłuszcze nasycone 2.3g •Sól 0.6g •Węglowodany 89.4g •Cukry 1.3g •Błonnik pokarmowy 7.3g	Ilość g lub ml
• Zupa rosół z makaronem (1,9)	400
• Pulpet drobiowy gotowany (1,3)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Fasolka szparagowa gotowana na parze	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 2.1g •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 - 2024-02-25):

•Energia 2349.4kcal •Energia 9800.9KJ •Białko 123.6g •Tłuszcz 85.6g •Tłuszcze nasycone 31.2g •Sól 5.1g •Węglowodany 262.3g •Cukry 20.1g •Błonnik pokarmowy 19.2g



# Tabela alergenów

## Dieta podstawowa kobiet w ciąży

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 2489.4kcal •Energia 10341.4KJ •Białko 112g •Tłuszcz 91.9g •Tłuszcze nasycone 32g •Sól 4.6g •Węglowodany 299.2g •Cukry 22.3g •Błonnik pokarmowy 27.3g