






Poniedziałek 2024-01-29

Dieta podstawowa kobiet w okresie ciąży i laktacji

PIIIItCiL5p

Poniedziałek

 Śniadanie	Ilość g lub ml
<p>•Energia 851kcal •Energia 3558.2KJ •Białko 35.4g •Tłuszcz 29g •Tłuszcze nasycone 11g •Sól 2.3g •Węglowodany 111.3g •Cukry 10.8g •Błonnik pokarmowy 5.5g</p>	
• Chleb pszenny (1)	30
• Bułka grahamka 50g (1)	50
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Szyunka Delikatesowa z piersi indyka	40
• Paprykarz rybny (mintaj) (1,4,5,7,8,9,10)	100
• Biszkopty (1,3,6)	50
• Sałata zielona	10
• Ogórek kiszony krojony	90
 Drugie śniadanie	Ilość g lub ml
<p>•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</p>	
• Kiwi	100
 Obiad	Ilość g lub ml
<p>•Energia 761.6kcal •Energia 3129.9KJ •Białko 22.4g •Tłuszcz 26.4g •Tłuszcze nasycone 2.9g •Sól 2.7g •Węglowodany 109.8g •Cukry 5.1g •Błonnik pokarmowy 10g</p>	
• 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

•Energia 717.1kcal •Energia 2807.1KJ •Białko 31.7g •Tłuszcz 30.7g •Tłuszcze nasycone 16.4g •Sól 2.8g •Węglowodany 77.6g
•Cukry 7.4g •Błonnik pokarmowy 9.2g

Ilość g lub ml

• Chleb pszenny (1)	30
• Bułka grahamka 50g (1)	50
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Ser żółty (7)	40
• Herbata b/c	250
• Pasta jarzynowa (9)	100
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g (7)	150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-01-29):

•Energia 2380.6kcal •Energia 9708.6KJ •Białko 90.3g •Tłuszcz 86.6g •Tłuszcze nasycone 30.3g •Sól 7.8g •Węglowodany 310.5g •Cukry 23.3g •Błonnik pokarmowy 26.5g



Wtorek 2024-01-30

Dieta podstawowa kobiet w okresie ciąży i laktacji

PIIIItCiL5p

Wtorek

Śniadanie		Ilość g lub ml
•Energia 825.7kcal •Energia 3463.6KJ •Białko 44.4g •Tłuszcz 37.4g •Tłuszcze nasycone 19.7g •Sól 0.5g •Węglowodany 78.3g •Cukry 18.8g •Błonnik pokarmowy 6.2g		
• Chleb pszenny (1)		30
• Bułka grahamka 50g (1)		50
• Masło ekstra 82% (7)		15
• Serek homogenizowany naturalny 150g (7)		150
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)		250
• Szynka Delikatesowa z piersi indyka		60
• Sałata zielona		10
• Pomidor		90
• Jabłka		120
Drugie śniadanie		Ilość g lub ml
•Energia 343kcal •Energia 1450KJ •Białko 7g •Tłuszcz 6.5g •Tłuszcze nasycone 1.8g •Sól 0.7g •Węglowodany 65.2g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 2g		
• Bułka drożdżowa (1,3,7)		100
Obiad		Ilość g lub ml
•Energia 853.5kcal •Energia 3529.4KJ •Białko 33g •Tłuszcz 34.5g •Tłuszcze nasycone 8.8g •Sól 0.9g •Węglowodany 104.4g •Cukry 4g •Błonnik pokarmowy 7.8g		
• Zupa szpinakowa z ryżem (1,7,9)		400
• Udko z kurczaka pieczone 1/2 szt. (9)		120
• Ziemniaki puree (7)		200
• Surówka z kapusty kiszzonej z olejem (C)		100

Wtorek



Kolacja

•Energia 635.8kcal •Energia 2531.1KJ •Białko 34.5g •Tłuszcz 26.5g •Tłuszcze nasycone 10.8g •Sól 2.5g •Węglowodany 55.5g
•Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 5.8g

Ilość g lub ml

• Chleb pszenny (1)	30
• Bułka grahamka 50g (1)	50
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Herbata b/c	250
• Szyńka Dębowa wieprzowa (6,7)	40
• Twarożek z rzodkiewką (C) (7)	100
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Ogórek zielony świeży	90
• Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml	300

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-01-30):

•Energia 2658kcal •Energia 10974.1KJ •Białko 118.9g •Tłuszcz 104.9g •Tłuszcze nasycone 41.1g •Sól 4.6g •Węglowodany 303.4g •Cukry 22.8g •Błonnik pokarmowy 21.9g






Środa 2024-01-31

Dieta podstawowa kobiet w okresie ciąży i laktacji

PIIIItCiL5p

Środa

Środa	
 Śniadanie •Energia 713.6kcal •Energia 2977.1KJ •Białko 31.3g •Tłuszcz 34.6g •Tłuszcze nasycone 11.2g •Sól 1.2g •Węglowodany 69.1g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 5.7g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	30
• Bułka grahamka 50g (1)	50
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Ser mozzarella (7)	30
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Pasta drobiowo-jarzynowa (9)	100
• Sałata zielona	10
• Mandarynki	50
• Papryka czerwona świeża	90
 Drugie śniadanie •Energia 90kcal •Energia 376KJ •Białko 2.5g •Tłuszcz 2g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 15.5g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 0g	Ilość g lub ml
• Jogurt owocowy (7)	100
 Obiad •Energia 830.9kcal •Energia 3464.5KJ •Białko 24.5g •Tłuszcz 24g •Tłuszcze nasycone 1.6g •Sól 4.7g •Węglowodany 131.7g •Cukry 12g •Błonnik pokarmowy 4.2g	Ilość g lub ml
• Zupa pomidorowa z ryżem b/ml (9)	400
• Makaron z twarogiem (1,4,7,8)	370
• Kompot owocowy b/c	250
• Jabłka prażone	50

Środa



Kolacja

•Energia 582.2kcal •Energia 2424.3KJ •Białko 18.1g •Tłuszcz 27.8g •Tłuszcze nasycone 9.6g •Sól 2.8g •Węglowodany 63.6g •Cukry 5g
•Błonnik pokarmowy 4.4g

Ilość g lub ml

• Chleb pszenny (1)	30
• Bułka grahamka 50g (1)	50
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Herbata b/c	250
• Pasztet wieprzowo-drobiowy (3,6)	50
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Ogórek kiszony krojony	90
• Posiłek nocny: Kisiel owocowy (C)	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-01-31):

•Energia 2216.7kcal •Energia 9242KJ •Białko 76.3g •Tłuszcz 88.4g •Tłuszcze nasycone 22.4g •Sól 8.7g •Węglowodany 280g •Cukry 26.9g •Błonnik pokarmowy 14.3g



Czwartek 2024-02-01

Dieta podstawowa kobiet w okresie ciąży i laktacji

PIIIItCiL5p

Czwartek

	Ilość g lub ml
Śniadanie •Energia 803.4kcal •Energia 3367.5KJ •Białko 37.5g •Tłuszcz 40.4g •Tłuszcze nasycone 15.5g •Sól 0.5g •Węglowodany 71.2g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 5.1g	
• Chleb pszenny (1)	30
• Bułka grahamka 50g (1)	50
• Kefir (7)	150
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Połędwica sopocka wieprzowa (6,10)	60
• Sałata zielona	10
• Sałatka z rukolą, pomidorami i nasionami słonecznika	100
Drugie śniadanie •Energia 75.1kcal •Energia 310.1KJ •Białko 1.8g •Tłuszcz 2.6g •Tłuszcze nasycone 0.4g •Sól 0.2g •Węglowodany 12.6g •Cukry 4.6g •Błonnik pokarmowy 3.2g	Ilość g lub ml
• Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem (C) (7)	100
Obiad •Energia 894.3kcal •Energia 3682.5KJ •Białko 28.2g •Tłuszcz 27.9g •Tłuszcze nasycone 3.2g •Sól 7.3g •Węglowodany 122.2g •Cukry 3.2g •Błonnik pokarmowy 8.7g	Ilość g lub ml
• Zupa zacierkowa (1,3,9)	400
• Pieczeń drobiowa z warzywami (1,3,9)	100
• Kasza jęczmienna wiejska gotowana z tłuszczem (C) (1)	200
• Sos jasny (1)	100
• Kompot owocowy b/c	250
• Ogórek kiszony krojony	100

Czwartek



Kolacja

•Energia 681.6kcal •Energia 2863.3KJ •Białko 28.5g •Tłuszcz 29.5g •Tłuszcze nasycone 16.9g •Sól 2.9g •Węglowodany 75.5g
•Cukry 8.8g •Błonnik pokarmowy 9.1g

Ilość g lub ml

• Chleb pszenny (1)	30
• Bułka grahamka 50g (1)	50
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Ser żółty (7)	40
• Herbata b/c	250
• Twarożek z dżemem (7)	100
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Jabłka	120
• Posiłek nocny: sok warzywny 330ml	330

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-02-01):

•Energia 2454.4kcal •Energia 10223.4KJ •Białko 95.9g •Tłuszcz 100.3g •Tłuszcze nasycone 35.8g •Sól 10.8g •Węglowodany 281.4g •Cukry 26.5g •Błonnik pokarmowy 26.1g



Piątek 2024-02-02

Dieta podstawowa kobiet w okresie ciąży i laktacji

PIIIItCiL5p

Piątek



Śniadanie

•Energia 772.1kcal •Energia 3227.9KJ •Białko 24.6g •Tłuszcz 32.3g •Tłuszcze nasycone 10.6g •Sól 0.7g •Węglowodany 98.3g
•Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 12g

Ilość g lub ml

- Chleb pszenny (1) 30
- Bułka grahamka 50g (1) 50
- Masło ekstra 82% (7) 15
- Ser topiony (7) 20
- Kawa zbożowa na mleku (1,7) 250
- Pasta z ciecierzycy 100
- Sałata zielona 10
- Gruszki 150
- Ogórek zielony świeży 90



Drugie śniadanie

•Energia 69.8kcal •Energia 294.5KJ •Białko 0.6g •Tłuszcz 0.3g •Tłuszcze nasycone 0.1g •Sól 0g •Węglowodany 17.1g •Cukry 6.8g
•Błonnik pokarmowy 1.9g

Ilość g lub ml

- Sałatka owocowa (C) 120



Obiad

•Energia 811.2kcal •Energia 3343.7KJ •Białko 31.6g •Tłuszcz 24.3g •Tłuszcze nasycone 3.5g •Sól 5.1g •Węglowodany 119.1g
•Cukry 3.4g •Błonnik pokarmowy 11.2g

Ilość g lub ml

- Zupa koperkowa z ziemniakami b/gl (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
- Surówka z marchwi (C) 100

Piątek

- Kompot owocowy b/c 250



Kolacja

•Energia 700.9kcal •Energia 2904.9KJ •Białko 42.3g •Tłuszcz 34.6g •Tłuszcze nasycone 14g •Sól 2.3g •Węglowodany 53.3g •Cukry 0g
•Błonnik pokarmowy 4.6g

Ilość g lub ml

• Chleb pszenny (1)	30
• Bułka grahamka 50g (1)	50
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Herbata b/c	250
• Pasta drobiowo-jarzynowa (9)	100
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: serek wiejski 150g (7)	150

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

•Energia 2354.1kcal •Energia 9771KJ •Białko 99.1g •Tłuszcz 91.5g •Tłuszcze nasycone 28.1g •Sól 8.1g •Węglowodany 287.9g •Cukry 20.2g •Błonnik pokarmowy 29.8g



Sobota 2024-02-03

Dieta podstawowa kobiet w okresie ciąży i laktacji

PIIItCiL5p

Sobota

	Ilość g lub ml
Śniadanie •Energia 954.7kcal •Energia 4005KJ •Białko 51.6g •Tłuszcz 45.9g •Tłuszcze nasycone 24.3g •Sól 2.2g •Węglowodany 82.6g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 6.1g	
• Chleb pszenny (1)	30
• Bułka grahamka 50g (1)	50
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Serek homogenizowany naturalny 150g (7)	150
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Kielbaska frankfurterka wieprzowa	100
• Mus owocowy 100g	100
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
Drugie śniadanie •Energia 54kcal •Energia 228KJ •Białko 2g •Tłuszcz 0.6g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 11.4g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 2.4g	Ilość g lub ml
• Sok wieloowocowy 200ml	200
Obiad •Energia 866.1kcal •Energia 3589.5KJ •Białko 33.5g •Tłuszcz 29.8g •Tłuszcze nasycone 4.1g •Sól 5.7g •Węglowodany 118.2g •Cukry 1.5g •Błonnik pokarmowy 8.3g	Ilość g lub ml
• Zupa ziemniaczana (1,7,9)	400
• Gulasz drobiowy (1,9)	120
• Makaron gotowany świderki (C) (1)	200
• Surówka colesław (1,3,7,10)	120

Sobota



Kolacja

•Energia 616.3kcal •Energia 2883.1KJ •Białko 36.6g •Tłuszcz 21.1g •Tłuszcze nasycone 11g •Sól 0.5g •Węglowodany 85.5g •Cukry 12g
•Błonnik pokarmowy 5.2g

Ilość g lub ml

• Chleb pszenny (1)	30
• Bułka grahamka 50g (1)	50
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Herbata b/c	250
• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	40
• Pasta twarogowo-pomidorowa (C) (7)	100
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Ogórek zielony świeży	90
• Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g + dżem truskawkowy 25g	55

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2024-02-03):

•Energia 2491.1kcal •Energia 10705.6KJ •Białko 123.7g •Tłuszcz 97.5g •Tłuszcze nasycone 39.4g •Sól 8.4g •Węglowodany 297.8g •Cukry 23.6g •Błonnik pokarmowy 22g






Niedziela 2024-02-04

Dieta podstawowa kobiet w okresie ciąży i laktacji

PIIItCiL5p

Niedziela

Śniadanie		Ilość g lub ml
 Śniadanie •Energia 680.3kcal •Energia 2855.5KJ •Białko 25.5g •Tłuszcz 27g •Tłuszcze nasycone 15.2g •Sól 1.4g •Węglowodany 82.1g •Cukry 18.8g •Błonnik pokarmowy 6.4g		
•	Chleb pszenny (1)	30
•	Bułka grahamka 50g (1)	50
•	Ser żółty (7)	40
•	Masło ekstra 82% (7)	15
•	Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
•	Dżem truskawkowy	25
•	Sałata zielona	10
•	Pomidor	90
•	Jabłka	120
Drugie śniadanie		Ilość g lub ml
 Drugie śniadanie •Energia 16.9kcal •Energia 71.6KJ •Białko 0.2g •Tłuszcz 0.1g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 4.2g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 0.7g		
•	Mandarynki	50
Obiad		Ilość g lub ml
 Obiad •Energia 729.7kcal •Energia 3000.8KJ •Białko 23.3g •Tłuszcz 31.3g •Tłuszcze nasycone 2.6g •Sól 5.4g •Węglowodany 88.6g •Cukry 1.3g •Błonnik pokarmowy 5.5g		
•	Zupa rosół z makaronem (1,9)	400
•	Kotlet mielony drobiowo-wieprzowy smażony (1,3,9)	100
•	Ziemniaki gotowane (C)	200
•	Surówka porowa (3,10)	100
•	Kompot owocowy b/c	250

Niedziela



Kolacja

•Energia 671.7kcal •Energia 2786.3KJ •Białko 31.6g •Tłuszcz 31g •Tłuszcze nasycone 13.5g •Sól 2.1g •Węglowodany 57.5g •Cukry 0g
•Błonnik pokarmowy 4.6g

Ilość g lub ml

• Chleb pszenny (1)	30
• Bułka grahamka 50g (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
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g (7)	150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-02-04):

•Energia 2098.5kcal •Energia 8714.3KJ •Białko 80.6g •Tłuszcz 89.4g •Tłuszcze nasycone 31.4g •Sól 8.9g •Węglowodany 232.5g •Cukry 20.1g •Błonnik pokarmowy 17.2g



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 ₂
13.	Łubin i produkty pochodne
14.	Mięczaki i produkty pochodne

Średnie wartości odżywcze na posiłek w jadłospisie:

•Energia 2379.1kcal •Energia 9905.6KJ •Białko 97.8g •Tłuszcz 94.1g •Tłuszcze nasycone 32.7g •Sól 8.2g •Węglowodany 284.8g •Cukry 23.3g •Błonnik pokarmowy 22.5g