






Poniedziałek 2024-03-18

Dieta podstawowa kobiet w okresie ciąży i laktacji

PIIIItCiL5p

Poniedziałek

Poniedziałek	
 Śniadanie •Energia 900.2kcal •Energia 3771.6KJ •Białko 32.6g •Tłuszcz 39.7g •Tłuszcze nasycone 15g •Sól 4.5g •Węglowodany 100.9g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 7.4g	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)	20
• Kawa zbożowa na mleku b/c (1,7)	250
• Ketchup saszetki	15
• Parówka drobiowa	100
• Pomidor	50
• Mandarynki	50
• Ogórek kiszony krojony	50
• Sałata zielona	10
 Drugie śniadanie •Energia 95.4kcal •Energia 392.8KJ •Białko 3g •Tłuszcz 6.4g •Tłuszcze nasycone 0.5g •Sól 0.2g •Węglowodany 7.4g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 2.5g	Ilość g lub ml
• Sałatka z kalafiorem i kukurydzą (1,3,7)	120
 Obiad •Energia 639.3kcal •Energia 2666.7KJ •Białko 27.8g •Tłuszcz 7.3g •Tłuszcze nasycone 3.5g •Sól 0.1g •Węglowodany 117.3g •Cukry 9.5g •Błonnik pokarmowy 3.8g	Ilość g lub ml
• Zupa pomidorowa z ryżem (1,7,9)	400
• Makaron z twarogiem (1,7)	250
• Kompot owocowy b/c	250
• Jabłka prażone	100

Poniedziałek



Kolacja

•Energia 901.2kcal •Energia 3793.2KJ •Białko 32.3g •Tłuszcz 30.7g •Tłuszcze nasycone 6.6g •Sól 2.3g •Węglowodany 121.5g
•Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 7.2g

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 b/c	250
• Szynka Delikatesowa z piersi indyka	60
• Sałata zielona	10
• Ogórek zielony świeży	90
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml	200
• Sałatka jarzynowa (1,3,7,9,10)	100

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-03-11):

•Energia 2536kcal •Energia 10624.2KJ •Białko 95.8g •Tłuszcz 84.1g •Tłuszcze nasycone 25.7g •Sól 7.1g •Węglowodany 347.1g •Cukry 9.5g •Błonnik pokarmowy 20.9g






Wtorek 2024-03-19

Dieta podstawowa kobiet w okresie ciąży i laktacji




PIIIItCiL5p

Wtorek

Wtorek	
 Śniadanie •Energia 912.9kcal •Energia 3816.2KJ •Białko 35.9g •Tłuszcz 27.4g •Tłuszcze nasycone 10.9g •Sól 2.9g •Węglowodany 126.4g •Cukry 0.9g •Błonnik pokarmowy 7.8g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	40
• Bułka pszenna (1,3,6,7,8)	100
• Ser żółty (7)	20
• Jogurt owocowy (7)	100
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Kawa zbożowa na mleku b/c (1,7)	250
• Paprykarz rybny (mintaj) (1,4,5,7,8,9,10)	100
• Sałata zielona	10
• Pomidor	50
• Ogórek zielony świeży	50
 Drugie śniadanie •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	Ilość g lub ml
• Sałatka cezar z grzankami (1,3)	200
 Obiad •Energia 879.1kcal •Energia 3599.3KJ •Białko 43.1g •Tłuszcz 32.5g •Tłuszcze nasycone 4g •Sól 0.4g •Węglowodany 103g •Cukry 3.9g •Błonnik pokarmowy 10.3g	Ilość g lub ml
• Zupa jarzynowa z ziemniakami (1,7,9)	400
• Filet drobiowy duszony w sosie własnym (1)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Sos koperkowy (1,7)	100
• Surówka meksykańska	100

Wtorek

• Kompot owocowy b/c	250
 Kolacja •Energia 761kcal •Energia 3187.7KJ •Białko 26.4g •Tłuszcz 21.2g •Tłuszcze nasycone 7.5g •Sól 3.1g •Węglowodany 112.8g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 8.1g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	40
• Bułka pszenna (1,3,6,7,8)	100
• Serek fromage 80g (7)	40
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Herbata b/c	250
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Dżem z czarnej porzeczki	25
• Sałata zielona	10
• Papryka czerwona świeża	90
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: Kisiel owocowy b/c	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-03-12):

•Energia 2776.1kcal •Energia 11508.5KJ •Białko 125.6g •Tłuszcz 91.7g •Tłuszcze nasycone 24g •Sól 7.5g •Węglowodany 353.2g •Cukry 4.8g •Błonnik pokarmowy 28.5g



Środa 2024-03-20


Dieta podstawowa kobiet w okresie ciąży i laktacji



Środa

Śniadanie		Ilość g lub ml
•Energia 913.8kcal •Energia 3840.8KJ •Białko 50.2g •Tłuszcz 22.4g •Tłuszcze nasycone 10.2g •Sól 2.6g •Węglowodany 123.7g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 7.2g		
• Rogal maślany 50g (1,3,7)		25
• Bułka pszenna (1,3,6,7,8)		100
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)		40
• Masło ekstra 82% (7)		10
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)		250
• Szyńka Delikatesowa z piersi indyka		60
• Twarożek z maślanką (7)		100
• Pomidor		50
• Rzodkiewki		50
• Sałata zielona		10
Drugie śniadanie		Ilość g lub ml
•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		
• Kiwi		100
Obiad		Ilość g lub ml
•Energia 1313.9kcal •Energia 5438.2KJ •Białko 47.8g •Tłuszcz 35.3g •Tłuszcze nasycone 5g •Sól 0.8g •Węglowodany 203.6g •Cukry 3.3g •Błonnik pokarmowy 22.1g		
• Zupa krupnik z ziemniakami b/s (1,9)		400
• Gołąbki bez zawijania z mięsem drobiowym		250
• Sos pomidorowy (1,7)		100
• Surówka z marchwi		100
• Kompot owocowy b/c		250

Środa

 Kolacja	Ilość g lub ml
<ul style="list-style-type: none">• Energia 893.5kcal • Energia 3739.9KJ • Białko 42.8g • Tłuszcz 29g • Tłuszcze nasycone 9.9g • Sól 3.2g • Węglowodany 114.7g • Cukry 0g • Błonnik pokarmowy 13.3g	
<ul style="list-style-type: none">• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	40
<ul style="list-style-type: none">• Bułka pszenna (1,3,6,7,8)	100
<ul style="list-style-type: none">• Ser mozzarella (7)	20
<ul style="list-style-type: none">• Masło ekstra 82% (7)	10
<ul style="list-style-type: none">• Herbata b/c	250
<ul style="list-style-type: none">• Pasta z ciecierzycy	100
<ul style="list-style-type: none">• Sałata zielona	10
<ul style="list-style-type: none">• Cytryny	10
<ul style="list-style-type: none">• Papryka czerwona świeża	90
<ul style="list-style-type: none">• Posiłek nocny: serek wiejski 150g (7)	150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-03-13):

• Energia 3172.2kcal • Energia 13232.3KJ • Białko 141.6g • Tłuszcz 87.1g • Tłuszcze nasycone 25.3g • Sól 6.6g • Węglowodany 453.8g • Cukry 13.3g • Błonnik pokarmowy 44.3g



Czwartek 2024-03-21

Dieta podstawowa kobiet w okresie ciąży i
laktacji



Czwartek

Czwartek	
 Śniadanie •Energia 1061kcal •Energia 4427.4KJ •Białko 41.3g •Tłuszcz 34g •Tłuszcz nasycone 16.5g •Sól 3.4g •Węglowodany 142g •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 żółty (7)	20
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Kawa zbożowa na mleku b/c (1,7)	250
• Pasta jajeczna (3,7)	100
• Ciasto drożdżowe (1,7)	100
• Sałata zielona	10
• Ogórek zielony świeży	50
• Pomidor	50
 Drugie śniadanie •Energia 64kcal •Energia 267KJ •Białko 3.9g •Tłuszcz 3g •Tłuszcz nasycone 2g •Sól 0g •Węglowodany 10.3g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 0g	Ilość g lub ml
• Jogurt naturalny (7)	100
 Obiad •Energia 658.8kcal •Energia 2746.6KJ •Białko 25.9g •Tłuszcz 8.5g •Tłuszcz nasycone 2.1g •Sól 0.5g •Węglowodany 122.4g •Cukry 11.8g •Błonnik pokarmowy 9.5g	Ilość g lub ml
• Zupa barszcz czerwony z ziemniakami (1,7,9)	400
• Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym (1,9)	120
• Ryż biały gotowany	200
• Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem (7)	100
• Kompot owocowy b/c	250

Czwartek



Kolacja

•Energia 1342.6kcal •Energia 5637.8KJ •Białko 46.6g •Tłuszcz 45.5g •Tłuszcze nasycone 10.8g •Sól 4.7g •Węglowodany 173.7g
•Cukry 0.5g •Błonnik pokarmowy 20.2g

Ilość g lub ml

• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	40
• Bułka pszenna (1,3,6,7,8)	100
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Serek fromage 80g (7)	40
• Herbata b/c	250
• Ogórek kiszony krojony	90
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Posiłek nocny: Biskopki 50g (1,3,6)	50
• Sałatka makaronowa z fasolą i pomidorem (1)	250

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-03-14):

•Energia 3126.4kcal •Energia 13078.8KJ •Białko 117.7g •Tłuszcz 91g •Tłuszcze nasycone 31.4g •Sól 8.6g •Węglowodany 448.4g •Cukry 12.4g •Błonnik pokarmowy 37.7g



Piątek 2024-03-22

Dieta podstawowa kobiet w okresie ciąży i laktacji



PIIIItCiL5p

Piątek

	Ilość g lub ml
Śniadanie •Energia 996.3kcal •Energia 4171.6KJ •Białko 36.9g •Tłuszcz 40.8g •Tłuszcze nasycone 19.4g •Sól 4.2g •Węglowodany 110.1g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 21.6g	
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	40
• Bułka pszenna (1,3,6,7,8)	100
• Ser mozzarella (7)	40
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Kawa zbożowa na mleku b/c (1,7)	250
• Paszтет drobiowy (1,6)	50
• Ciastko kokosowe z migdałami 50 g (5,7,11)	50
• Sałata zielona	10
• Ogórek kiszony krojony	50
• Papryka czerwona świeża	50
Drugie śniadanie •Energia 58.2kcal •Energia 245.4KJ •Białko 0.5g •Tłuszcz 0.3g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 14.2g •Cukry 5.6g •Błonnik pokarmowy 1.6g	Ilość g lub ml
• Sałatka owocowa	100
Obiad •Energia 590.7kcal •Energia 2416.1KJ •Białko 25.4g •Tłuszcz 17g •Tłuszcze nasycone 4.4g •Sól 0.4g •Węglowodany 83.7g •Cukry 1.3g •Błonnik pokarmowy 6.9g	Ilość g lub ml
• Zupa zacierkowa (1,3,9)	400
• Ziemniaki gotowane	200
• Sos koperkowy (1,7)	100
• Fasolka szparagowa gotowana na parze	100
• Kompot owocowy b/c	250

Piątek

• Jajko gotowane na twardo (2 szt) (3)	100
 Kolacja •Energia 821.2kcal •Energia 3449.1KJ •Białko 41g •Tłuszcz 19g •Tłuszcze nasycone 10.1g •Sól 2.8g •Węglowodany 117.9g •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
• Herbata b/c	250
• Dżem brzoskwiniowy (niskosłodzony)	25
• Kielbaska frankfurterka wieprzowa	30
• Pasta twarogowa z rybą gotowaną (mintaj) (4,7)	100
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Galaretka owocowa (1,3,6,7)	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-03-15):

•Energia 2466.3kcal •Energia 10282.1KJ •Białko 103.8g •Tłuszcz 77.1g •Tłuszcze nasycone 34g •Sól 7.4g •Węglowodany 325.9g •Cukry 16.9g •Błonnik pokarmowy 37g



Sobota 2024-03-23

Dieta podstawowa kobiet w okresie ciąży i laktacji



Sobota

Śniadanie		Ilość g lub ml
•Energia 780.2kcal •Energia 3280.7KJ •Białko 35.5g •Tłuszcz 23.8g •Tłuszcze nasycone 13.1g •Sól 3.2g •Węglowodany 102.1g •Cukry 8.8g •Błonnik pokarmowy 8.5g		
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)		40
• Bułka pszenna (1,3,6,7,8)		100
• Masło ekstra 82% (7)		10
• Ser żółty (7)		40
• Kawa zbożowa na mleku b/c (1,7)		250
• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa		40
• Sałata zielona		10
• Jabłka		120
• Rzodkiewki		50
• Ogórek zielony świeży		50
Drugie śniadanie		Ilość g lub ml
•Energia 406.8kcal •Energia 1719.6KJ •Białko 10.2g •Tłuszcz 8.3g •Tłuszcze nasycone 2.5g •Sól 0.8g •Węglowodany 74g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 2.2g		
• Bułka drożdżowa (1,3,7)		120
Obiad		Ilość g lub ml
•Energia 655.2kcal •Energia 2708.4KJ •Białko 23g •Tłuszcz 16.8g •Tłuszcze nasycone 2.3g •Sól 0.4g •Węglowodany 106.7g •Cukry 9.3g •Błonnik pokarmowy 13.1g		
• Zupa ziemniaczana (1,7,9)		400
• Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami (1,9)		250
• Surówka z selera i jabłka z jogurtem (7,9)		100
• Kalafior gotowany na parze		100
• Kompot owocowy b/c		250

Sobota

 Kolacja	Ilość g lub ml
•Energia 976.1kcal •Energia 6315.5KJ •Białko 36.7g •Tłuszcz 35.2g •Tłuszcze nasycone 8.8g •Sól 5.9g •Węglowodany 126.9g •Cukry 1.7g •Błonnik pokarmowy 11.1g	
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	40
• Bułka pszenna (1,3,6,7,8)	100
• Serek fromage 80g (7)	40
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Herbata b/c	250
• Pasta z wędliny z warzywami (6,7,9)	50
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Sałatka z soczewicą, ryżem, rukolą i papryką	100
• Posiłek nocny: Sok pomidorowy 330ml	330

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2024-03-16):

•Energia 2818.3kcal •Energia 14024.2KJ •Białko 105.4g •Tłuszcz 84.1g •Tłuszcze nasycone 26.7g •Sól 10.4g •Węglowodany 409.7g •Cukry 19.7g •Błonnik pokarmowy 34.9g






Niedziela 2024-03-24

Dieta podstawowa kobiet w okresie ciąży i laktacji




PIIIItCiL5p

Niedziela

	Ilość g lub ml
 Śniadanie •Energia 903.8kcal •Energia 3805.5KJ •Białko 40.9g •Tłuszcz 19.5g •Tłuszcze nasycone 10.8g •Sól 3g •Węglowodany 138.2g •Cukry 19.9g •Błonnik pokarmowy 8.6g	
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	40
• Bułka pszenna (1,3,6,7,8)	100
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Kawa zbożowa na mleku b/c (1,7)	250
• Miód naturalny	25
• Polędwica drobiowa (1,6,7)	40
• Twarożek z koperkiem (7)	100
• Sałata zielona	10
• Banany	120
• Papryka czerwona świeża	50
• Pomidor	50
 Drugie śniadanie •Energia 59.4kcal •Energia 250.8KJ •Białko 2.6g •Tłuszcz 0.7g •Tłuszcze nasycone 0.2g •Sól 1.6g •Węglowodany 12.5g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 3.6g	Ilość g lub ml
• Sok warzywny 330ml	330
 Obiad •Energia 764.6kcal •Energia 3121KJ •Białko 32.3g •Tłuszcz 27.6g •Tłuszcze nasycone 3.1g •Sól 0.3g •Węglowodany 94.7g •Cukry 4.2g •Błonnik pokarmowy 6.1g	Ilość g lub ml
• Zupa rosół z makaronem (1,9)	400
• Kotlet z fileta drobiowego panierowany smażony (1,3)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Sos pietruszkowy (1,7)	100

Niedziela

• Sałata zielona z maślanką (7)	100
• Kompot owocowy b/c	250
 Kolacja •Energia 973.3kcal •Energia 4364.3KJ •Białko 28.2g •Tłuszcz 30g •Tłuszcze nasycone 7.1g •Sól 2.5g •Węglowodany 161g •Cukry 12g •Błonnik pokarmowy 8.7g	Ilość g lub ml
• Bułka pszenna (1,3,6,7,8)	100
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	40
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Ser topiony (7)	40
• Herbata b/c	250
• Cytryny	10
• Ogórek zielony świeży	90
• Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g + dżem truskawkowy 25g	55
• Sałatka makaronowa z wędliną i pomidorami (1,6,7)	120

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-03-17):

•Energia 2701.1kcal •Energia 11541.6KJ •Białko 104g •Tłuszcz 77.9g •Tłuszcze nasycone 21.3g •Sól 7.5g •Węglowodany 406.4g •Cukry 36g •Błonnik pokarmowy 26.9g



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 excelsa</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 2799.5kcal •Energia 12041.7KJ •Białko 113.4g •Tłuszcz 84.7g •Tłuszcze nasycone 26.9g •Sól 7.9g •Węglowodany 392.1g •Cukry 16.1g •Błonnik pokarmowy 32.9g