



Poniedziałek 2024-02-19

Dieta podstawowa kobiet w okresie ciąży i laktacji

PIIIItCiL5p

Poniedziałek

Śniadanie		Ilość g lub ml
•Energia 754.6kcal •Energia 3161.7KJ •Białko 28.5g •Tłuszcz 38.1g •Tłuszcze nasycone 13g •Sól 1.9g •Węglowodany 74.9g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 6.8g		
• Bułka grahamka 50g (1)		70
• Chleb pszenny (1)		50
• Masło ekstra 82% (7)		10
• Ser żółty (7)		40
• Herbata b/c		250
• Ketchup saszetki		15
• Kielbaska		100
• Pomidor		90
• Sałata zielona		10
• Mandarynki		50
Drugie śniadanie		Ilość g lub ml
•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		
• Sałatka z kalafiorem i kukurydzą (1,3,7)		120
Obiad		Ilość g lub ml
•Energia 653.5kcal •Energia 2732.2KJ •Białko 29.3g •Tłuszcz 7.1g •Tłuszcze nasycone 3.4g •Sól 0.1g •Węglowodany 121.1g •Cukry 8.9g •Błonnik pokarmowy 5.1g		
• Zupa brokułowa z ziemniakami (1,7,9)		400
• Makaron z twarogiem (1,7)		250
• Kompot owocowy b/c		250
• Jabłka prażone		100

Poniedziałek



Kolacja

•Energia 720kcal •Energia 3033.7KJ •Białko 30.7g •Tłuszcz 25.6g •Tłuszcze nasycone 5.7g •Sól 0.6g •Węglowodany 91g •Cukry 0g
•Błonnik pokarmowy 6.1g

Ilość g lub ml

• Chleb pszenny (1)	50
• Bułka grahamka 50g (1)	70
• Ser topiony (7)	40
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Herbata b/c	250
• Szynka Delikatesowa z piersi indyka	60
• Pomidor	90
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml	200

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

•Energia 2223.5kcal •Energia 9320.3KJ •Białko 91.5g •Tłuszcz 77.2g •Tłuszcze nasycone 22.6g •Sól 2.8g •Węglowodany 294.4g •Cukry 8.9g •Błonnik pokarmowy 20.5g






Wtorek 2024-02-20


Dieta podstawowa kobiet w okresie ciąży i laktacji

PIII tCiL5p

Wtorek

Wtorek	
 Śniadanie •Energia 749.6kcal •Energia 3132.5KJ •Białko 30.8g •Tłuszcz 25.7g •Tłuszcze nasycone 8.8g •Sól 1.2g •Węglowodany 96.9g •Cukry 0.9g •Błonnik pokarmowy 6.5g	Ilość g lub ml
• Bułka grahamka 50g (1)	70
• Chleb pszenny (1)	50
• Ser żółty (7)	20
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Jogurt owocowy (7)	100
• Herbata b/c	250
• Paprykarz rybny (mintaj) (1,4,5,7,8,9,10)	100
• Sałata zielona	10
• Ogórek zielony świeży	90
 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 864kcal •Energia 3542.2KJ •Białko 42.4g •Tłuszcz 32.4g •Tłuszcze nasycone 4g •Sól 0.7g •Węglowodany 101.7g •Cukry 3.9g •Błonnik pokarmowy 11.5g	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 (1,7,9)	100
• Surówka z marchwi	100

Wtorek

• Kompot owocowy b/c	250
 Kolacja •Energia 726.2kcal •Energia 3029.5KJ •Białko 36.8g •Tłuszcz 21.3g •Tłuszcze nasycone 9.5g •Sól 1.1g •Węglowodany 95.7g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 7g	Ilość g lub ml
• Bułka grahamka 50g (1)	70
• Chleb pszenny (1)	50
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Herbata b/c	250
• Twarożek z rzodkiewką (C) (7)	100
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Dżem z czarnej porzeczki	25
• Cytryny	10
• Pomidor	90
• Sałata zielona	10
• Posiłek nocny: Kisiel owocowy b/c (C)	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-02-20):

•Energia 2562.9kcal •Energia 10609.6KJ •Białko 130.2g •Tłuszcz 90g •Tłuszcze nasycone 23.9g •Sól 3.9g •Węglowodany 305.2g •Cukry 4.8g •Błonnik pokarmowy 27.2g



Środa 2024-02-21


Dieta podstawowa kobiet w okresie ciąży i laktacji

PIII tCiL5p

Środa

Śniadanie		Ilość g lub ml
Śniadanie •Energia 847.2kcal •Energia 3562.1KJ •Białko 42.8g •Tłuszcz 28g •Tłuszcze nasycone 13.2g •Sól 1g •Węglowodany 104.7g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 6g		
• Chleb pszenny (1)		50
• Bułka grahamka 50g (1)		70
• Rogal maślany 50g (1,3,7)		25
• Masło ekstra 82% (7)		10
• Serek homogenizowany naturalny (7)		150
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)		250
• Szynka Delikatesowa z piersi indyka		60
• Sałata zielona		10
• Pomidor		90
Drugie śniadanie		Ilość g lub ml
Drugie śniadanie •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
Obiad •Energia 1304.4kcal •Energia 5404.4KJ •Białko 47.7g •Tłuszcz 35.2g •Tłuszcze nasycone 5g •Sól 1.1g •Węglowodany 202.2g •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
•Energia 805.4kcal •Energia 3369.8KJ •Białko 42.5g •Tłuszcz 29.9g •Tłuszcze nasycone 9.4g •Sól 1.8g •Węglowodany 93.4g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 12.4g	
• Bułka grahamka 50g (1)	70
• Chleb pszenny (1)	50
• Ser mozzarella (7)	20
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Herbata b/c	250
• Pasta z ciecierzycy	100
• Sałata zielona	10
• Papryka czerwona świeża	90
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: serek wiejski 150g (7)	150

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

•Energia 3007.9kcal •Energia 12549.6KJ •Białko 133.9g •Tłuszcz 93.5g •Tłuszcze nasycone 27.7g •Sól 3.9g •Węglowodany 412.1g •Cukry 13.3g •Błonnik pokarmowy 42.4g



Czwartek 2024-02-22

Dieta podstawowa kobiet w okresie ciąży i laktacji

PIIItCiL5p

Czwartek

 Śniadanie	Ilość g lub ml
<p>•Energia 680kcal •Energia 2831.2KJ •Białko 29.2g •Tłuszcz 24.5g •Tłuszcze nasycone 11g •Sól 1.5g •Węglowodany 82.6g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 6.6g</p>	
• Chleb pszenny (1)	50
• Bułka grahamka 50g (1)	70
• Ser żółty (7)	20
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Herbata b/c	250
• Pasta jajeczna (3,7)	100
• Sałata zielona	10
• Ogórek zielony świeży	90
• Banany	120
 Drugie śniadanie	Ilość g lub ml
<p>•Energia 64kcal •Energia 267KJ •Białko 3.9g •Tłuszcz 3g •Tłuszcze nasycone 2g •Sól 0g •Węglowodany 10.3g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 0g</p>	
• Jogurt naturalny (7)	100
 Obiad	Ilość g lub ml
<p>•Energia 649.3kcal •Energia 2712.8KJ •Białko 25.9g •Tłuszcz 8.5g •Tłuszcze nasycone 2.1g •Sól 0.5g •Węglowodany 121g •Cukry 11.8g •Błonnik pokarmowy 9.5g</p>	
• 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 1243.7kcal •Energia 5223.6KJ •Białko 45.4g •Tłuszcz 46.2g •Tłuszcz nasycone 10.2g •Sól 1.5g •Węglowodany 150.7g
•Cukry 0.5g •Błonnik pokarmowy 18.9g

Ilość g lub ml

• Bułka grahamka 50g (1)	70
• Chleb pszenny (1)	50
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Serek fromage 80g (7)	40
• Herbata b/c	250
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Sałatka makaronowa z fasolą i pomidorem (1)	250
• Posiłek nocny: Biszkopty 50g (1,3,6)	50

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

•Energia 2637kcal •Energia 11034.6KJ •Białko 104.4g •Tłuszcz 82.2g •Tłuszcz nasycone 25.3g •Sól 3.5g •Węglowodany 364.6g •Cukry 12.4g •Błonnik pokarmowy 35g



Piątek 2024-02-23

Dieta podstawowa kobiet w okresie ciąży i laktacji

PIIIItCiL5p

Piątek

Piątek	
 Śniadanie •Energia 908.3kcal •Energia 3802.5KJ •Białko 46.5g •Tłuszcz 38.3g •Tłuszcze nasycone 18g •Sól 1.6g •Węglowodany 86.6g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 20.5g	Ilość g lub ml
• Bułka grahamka 50g (1)	70
• Chleb pszenny (1)	50
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Herbata b/c	250
• Pasztet z pieca wieprzowy	50
• Twarożek ze szczypiorkiem (7)	100
• Ciastko kokosowe z migdałami 50 g (5,7,11)	50
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
 Drugie śniadanie •Energia 46kcal •Energia 193KJ •Białko 0.5g •Tłuszcz 0g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 10g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 1.7g	Ilość g lub ml
• Mus owocowo-warzywny (szpinak, kiwi, cukinia)	100
 Obiad •Energia 747kcal •Energia 3057.2KJ •Białko 26.9g •Tłuszcz 27.9g •Tłuszcze nasycone 2.4g •Sól 0.5g •Węglowodany 97.9g •Cukry 3.8g •Błonnik pokarmowy 9g	Ilość g lub ml
• Zupa kalafiorowa z ziemniakami (1,7,9)	400
• Filet rybny z mintaja panierowany smażony (1,3,4)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Sałatka z buraczków gotowanych	100
• Kompot owocowy b/c	250

Piątek



Kolacja

•Energia 670.1kcal •Energia 2798.8KJ •Białko 28.7g •Tłuszcz 24.2g •Tłuszcze nasycone 7g •Sól 0.7g •Węglowodany 82.4g •Cukry 10g
•Błonnik pokarmowy 6.1g

Ilość g lub ml

• Chleb pszenny (1)	50
• Bułka grahamka 50g (1)	70
• Ser mozzarella (7)	40
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Herbata b/c	250
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Pomidor	90
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Posiłek nocny: Galaretka owocowa (1,3,6,7)	200

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

•Energia 2371.4kcal •Energia 9851.5KJ •Białko 102.6g •Tłuszcz 90.4g •Tłuszcze nasycone 27.4g •Sól 2.8g •Węglowodany 276.9g •Cukry 13.8g •Błonnik pokarmowy 37.3g



Sobota 2024-02-24


Dieta podstawowa kobiet w okresie ciąży i laktacji

PIIIItCiL5p

Sobota

Śniadanie		Ilość g lub ml
•Energia 601.4kcal •Energia 2530.6KJ •Białko 31.8g •Tłuszcz 21.9g •Tłuszcze nasycone 11g •Sól 1.5g •Węglowodany 66.9g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 6g		
• Chleb pszenny (1)		50
• Bułka grahamka 50g (1)		70
• Masło ekstra 82% (7)		10
• Ser żółty (7)		40
• Herbata b/c		250
• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa		40
• Sałata zielona		10
• Pomidor		90
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 645.8kcal •Energia 2675.6KJ •Białko 23g •Tłuszcz 16.8g •Tłuszcze nasycone 2.3g •Sól 1.6g •Węglowodany 105.3g •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 760.3kcal •Energia 5411.2KJ •Białko 31.7g •Tłuszcz 28.3g •Tłuszcze nasycone 6.7g •Sól 3.9g •Węglowodany 96.3g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 11.2g	
• Bułka grahamka 50g (1)	70
• Chleb pszenny (1)	50
• Serek fromage 80g (7)	40
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Herbata b/c	250
• Pasta z ciecierzycy	100
• Cytryny	10
• Ogórek zielony świeży	90
• Sałata zielona	10
• Posiłek nocny: Sok pomidorowy 330ml	330

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

•Energia 2414.3kcal •Energia 12337KJ •Białko 96.7g •Tłuszcz 75.2g •Tłuszcze nasycone 22.5g •Sól 7.8g •Węglowodany 342.5g •Cukry 9.4g •Błonnik pokarmowy 32.5g



Niedziela 2024-02-25


Dieta podstawowa kobiet w okresie ciąży i laktacji

PIIIItCiL5p

Niedziela

Śniadanie		Ilość g lub ml
•Energia 852.2kcal •Energia 3589.2KJ •Białko 36.1g •Tłuszcz 29.8g •Tłuszcze nasycone 16g •Sól 1.2g •Węglowodany 110g •Cukry 19.9g •Błonnik pokarmowy 7.3g		
• Chleb pszenny (1)		50
• Bułka grahamka 50g (1)		70
• Serek homogenizowany naturalny 150g (7)		150
• Masło ekstra 82% (7)		10
• Herbata b/c		250
• Miód naturalny		25
• Polędwica drobiowa (1,6,7)		40
• Sałata zielona		10
• Pomidor		90
• Banany		120
Drugie śniadanie		Ilość g lub ml
•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		
• Sok warzywny 330ml		330
Obiad		Ilość g lub ml
•Energia 791.3kcal •Energia 3233.7KJ •Białko 31.2g •Tłuszcz 32.4g •Tłuszcze nasycone 3.5g •Sól 0.6g •Węglowodany 91.3g •Cukry 2.4g •Błonnik pokarmowy 7.9g		
• Zupa rosół z makaronem (1,9)		400
• Kotlet z fileta drobiowego panierowany smażony (1,3)		100
• Ziemniaki gotowane		200
• Sos pietruszkowy (1,7,9)		100

Niedziela

• Surówka z kapusty czerwonej	100
• Kompot owocowy b/c	250
 Kolacja •Energia 689.7kcal •Energia 3191.1KJ •Białko 39.7g •Tłuszcz 19.1g •Tłuszcze nasycone 9.1g •Sól 1.6g •Węglowodany 104.7g •Cukry 12g •Błonnik pokarmowy 6.5g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	50
• Bułka grahamka 50g (1)	70
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Herbata b/c	250
• Wędlina polędwica sopocka wieprzowa (1,3,6,7,9,10)	40
• Twarożek z koperkiem (7)	100
• Cytryny	10
• Ogórek zielony świeży	90
• Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g + dżem truskawkowy 25g	55

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-02-25):

•Energia 2392.7kcal •Energia 10264.9KJ •Białko 109.7g •Tłuszcz 82g •Tłuszcze nasycone 28.7g •Sól 5g •Węglowodany 318.5g •Cukry 34.2g •Błonnik pokarmowy 25.4g



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 2515.7kcal •Energia 10852.5KJ •Białko 109.9g •Tłuszcz 84.4g •Tłuszcze nasycone 25.4g •Sól 4.3g •Węglowodany 330.6g •Cukry 13.8g •Błonnik pokarmowy 31.5g