



Poniedziałek 2024-02-05
Dieta podstawowa
Kobiet w okresie ciąży i laktacji

PIIIItCiL5p

Poniedziałek

	Ilość g lub ml
Śniadanie •Energia 905.2kcal •Energia 3761.7KJ •Białko 40.5g •Tłuszcz 48.2g •Tłuszcze nasycone 17.3g •Sól 2.9g •Węglowodany 77.2g •Cukry 8.8g •Błonnik pokarmowy 8g	
• Bułka grahamka 50g (1)	50
• Chleb pszenny (1)	50
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Herbata b/c	250
• Parówka drobiowa	100
• Sałata zielona	10
• Jabłka	120
• Sałatka cesar z grzankami (1,3)	200
Drugie śniadanie •Energia 99kcal •Energia 414KJ •Białko 9.6g •Tłuszcz 3g •Tłuszcze nasycone 1.8g •Sól 0g •Węglowodany 7.1g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 0g	Ilość g lub ml
• Kefir (7)	150
Obiad •Energia 671.9kcal •Energia 2794.9KJ •Białko 25.4g •Tłuszcz 18.4g •Tłuszcze nasycone 3.2g •Sól 2.3g •Węglowodany 104.2g •Cukry 2.9g •Błonnik pokarmowy 8.4g	Ilość g lub ml
• Zupa pomidorowa z ryżem (1,7,9)	400
• Makaron ze szpinakiem i twarogiem (C) (1,7,9)	250
• Surówka colesław (1,3,7,10)	100
• Kompot owocowy b/c	250
Kolacja •Energia 604.5kcal •Energia 2543.2KJ •Białko 27.5g •Tłuszcz 24.3g •Tłuszcze nasycone 8.4g •Sól 0.6g •Węglowodany 70.2g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 7.5g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	50

Poniedziałek

• Bułka grahamka 50g (1)	50
• Ser topiony (7)	20
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Herbata b/c	250
• Szynka Delikatesowa z piersi indyka	60
• Pomidor	90
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: sok wielowocowy 200ml	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-02-05):

•Energia 2280.6kcal •Energia 9513.8KJ •Białko 103g •Tłuszcz 93.9g •Tłuszcze nasycone 30.7g •Sól 5.8g •Węglowodany 258.6g •Cukry 11.7g •Błonnik pokarmowy 24g






Wtorek 2024-02-06

Dieta podstawowa

Kobiet w okresie ciąży i laktacji

PIItCiL5p

Wtorek

 Śniadanie	Ilość g lub ml
<p>•Energia 689.3kcal •Energia 2872.5KJ •Białko 23.5g •Tłuszcz 31.6g •Tłuszcze nasycone 12.3g •Sól 2.3g •Węglowodany 76.4g •Cukry 2.3g •Błonnik pokarmowy 6.3g</p>	
• Bułka grahamka 50g (1)	50
• Chleb pszenny (1)	50
• Ser żółty (7)	20
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Herbata b/c	250
• Pasta z wędliny z warzywami (C) (6,7,9)	100
• Dżem truskawkowy	50
• Sałata zielona	10
• Ogórek zielony świeży	90
 Drugie śniadanie	Ilość g lub ml
<p>•Energia 285.3kcal •Energia 1194.1KJ •Białko 19.4g •Tłuszcz 16.9g •Tłuszcze nasycone 9.8g •Sól 0g •Węglowodany 15.1g •Cukry 8.8g •Błonnik pokarmowy 1.8g</p>	
• Serek homogenizowany naturalny 150g (7)	150
• Jabłka	120
 Obiad	Ilość g lub ml
<p>•Energia 895kcal •Energia 3709.5KJ •Białko 28.6g •Tłuszcz 22.7g •Tłuszcze nasycone 4.1g •Sól 1.8g •Węglowodany 135.5g •Cukry 4.2g •Błonnik pokarmowy 13.7g</p>	
• Zupa jarzynowa z ziemniakami (1,7,9)	400
• Pulpet drobiowy duszony w sosie koperkowym (1,3,7,9)	180
• Kasza jęczmienna wiejska gotowana (1)	200
• Surówka z marchwi (C)	100

Wtorek



Kolacja

•Energia 592.8kcal •Energia 2477.6KJ •Białko 19.2g •Tłuszcz 25.1g •Tłuszcze nasycone 9.7g •Sól 0.8g •Węglowodany 71.7g •Cukry 0g
•Błonnik pokarmowy 5.1g

Ilość g lub ml

• Bułka grahamka 50g (1)	50
• Chleb pszenny (1)	50
• Ser topiony (7)	20
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Herbata b/c	250
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Kisiel owocowy b/c (C)	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-02-06):

•Energia 2462.4kcal •Energia 10253.6KJ •Białko 90.7g •Tłuszcz 96.3g •Tłuszcze nasycone 35.9g •Sól 4.9g •Węglowodany 298.8g •Cukry 15.2g •Błonnik pokarmowy 26.9g






Środa 2024-02-07

Dieta podstawowa

Kobiet w okresie ciąży i laktacji

PIIItCiL5p

Środa

 Śniadanie	Ilość g lub ml
<p>•Energia 693.1kcal •Energia 2911.6KJ •Białko 34.3g •Tłuszcz 26.9g •Tłuszcze nasycone 9.9g •Sól 0.7g •Węglowodany 78.5g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 5.7g</p>	
• Chleb pszenny (1)	50
• Bułka grahamka 50g (1)	50
• Ser mozzarella (7)	30
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Szyńka Delikatesowa z piersi indyka	60
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Mandarynki	50
 Drugie śniadanie	Ilość g lub ml
<p>•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</p>	
• Bułka drożdżowa (1,3,7)	120
 Obiad	Ilość g lub ml
<p>•Energia 841.1kcal •Energia 3482.1KJ •Białko 46.6g •Tłuszcz 26.8g •Tłuszcze nasycone 3.3g •Sól 6.1g •Węglowodany 104g •Cukry 1.1g •Błonnik pokarmowy 8.7g</p>	
• Zupa krupnik z ziemniakami b/s (C) (1,9)	400
• Sztuka mięsa schab wieprzowy gotowany (C)	100
• Ziemniaki gotowane (C)	200
• Sos pieczeniowy (1)	100
• Fasolka szparagowa gotowana na parze	100
• Kompot owocowy b/c	250

Środa



Kolacja

•Energia 675.3kcal •Energia 2837.3KJ •Białko 37.2g •Tłuszcz 24.7g •Tłuszcze nasycone 13.4g •Sól 3.6g •Węglowodany 77.2g
•Cukry 0.4g •Błonnik pokarmowy 9g

Ilość g lub ml

• Bułka grahamka 50g (1)	50
• Chleb pszenny (1)	50
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Herbata b/c	250
• Twarożek z natką pietruszki (7)	100
• Pasztet drobiowy (1,6,9)	50
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: sok warzywny 330ml	330

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-02-07):

•Energia 2616.3kcal •Energia 10950.6KJ •Białko 128.3g •Tłuszcz 86.6g •Tłuszcze nasycone 29.1g •Sól 11.3g •Węglowodany 333.7g •Cukry 11.5g •Błonnik pokarmowy 25.6g



Czwartek 2024-02-08

Dieta podstawowa

Kobiet w okresie ciąży i laktacji

PIIIItCiL5p

Czwartek

	Ilość g lub ml
Śniadanie •Energia 663.8kcal •Energia 2761KJ •Białko 27.4g •Tłuszcz 28.1g •Tłuszcze nasycone 13.7g •Sól 1.5g •Węglowodany 71.4g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 5.9g	
• Chleb pszenny (1)	50
• Bułka grahamka 50g (1)	50
• Ser żółty (7)	20
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Herbata b/c	250
• Pasta jajeczna (3,7)	100
• Mus owocowy 100g	100
• Sałata zielona	10
• Ogórek zielony świeży	90
Drugie śniadanie •Energia 332kcal •Energia 1396KJ •Białko 6.1g •Tłuszcz 12.4g •Tłuszcze nasycone 6.1g •Sól 0.3g •Węglowodany 49.7g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 1.2g	Ilość g lub ml
• Pączek z dodatkiem (1)	80
Obiad •Energia 649.3kcal •Energia 2712.8KJ •Białko 25.9g •Tłuszcz 8.5g •Tłuszcze nasycone 2.1g •Sól 3.4g •Węglowodany 121g •Cukry 11.8g •Błonnik pokarmowy 9.6g	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 (C) (7)	100
• Kompot owocowy b/c	250

Czwartek



Kolacja

•Energia 700.6kcal •Energia 2953.2KJ •Białko 28.8g •Tłuszcz 24.4g •Tłuszcze nasycone 9g •Sól 0.7g •Węglowodany 92g •Cukry 0g
•Błonnik pokarmowy 5.5g

Ilość g lub ml

• Bułka grahamka 50g (1)	50
• Chleb pszenny (1)	50
• Ser topiony (7)	20
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Herbata b/c	250
• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	60
• Pomidor	90
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: Biszkopty 50g (1,3,6)	50

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-02-08):

•Energia 2345.7kcal •Energia 9823KJ •Białko 88.1g •Tłuszcz 73.3g •Tłuszcze nasycone 30.8g •Sól 5.9g •Węglowodany 334g •Cukry 11.9g •Błonnik pokarmowy 22.2g



Piątek 2024-02-09

Dieta podstawowa

Kobiet w okresie ciąży i laktacji

PIIIItCiL5p

Piątek

	Ilość g lub ml
Śniadanie •Energia 728.3kcal •Energia 3021.8KJ •Białko 37.3g •Tłuszcz 33.4g •Tłuszcze nasycone 12.8g •Sól 1.5g •Węglowodany 67.1g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 5g	
• Bułka grahamka 50g (1)	50
• Chleb pszenny (1)	50
• Kefir (7)	150
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Herbata b/c	250
• Pasta drobiowo-jarzynowa (9)	100
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	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 795kcal •Energia 3257.8KJ •Białko 28.3g •Tłuszcz 27.9g •Tłuszcze nasycone 2.4g •Sól 3.1g •Węglowodany 108.7g •Cukry 3.8g •Błonnik pokarmowy 9.7g	Ilość g lub ml
• Zupa kalafiorowa z ziemniakami (1,7,9)	400
• Filet rybny z mintaja panierowany smażony (1,3,4)	100
• Ziemniaki gotowane (C)	250
• Sałatka z buraczków gotowanych	100
• Kompot owocowy b/c	250

Piątek



Kolacja

•Energia 686.1kcal •Energia 2880.8KJ •Białko 37.4g •Tłuszcz 24.4g •Tłuszcze nasycone 13.7g •Sól 1.1g •Węglowodany 77.3g
•Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 5.2g

Ilość g lub ml

• Chleb pszenny (1)	50
• Bułka grahamka 50g (1)	50
• Ser żółty (7)	20
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Herbata b/c	250
• Twarożek z koperkiem (7)	100
• Pomidor	90
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: Galaretka owocowa (1,3,6,7)	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-02-09):

•Energia 2255.4kcal •Energia 9353.4KJ •Białko 103.5g •Tłuszcz 85.7g •Tłuszcze nasycone 29g •Sól 5.7g •Węglowodany 263g •Cukry 13.8g •Błonnik pokarmowy 21.6g







Sobota 2024-02-10

Dieta podstawowa

Kobiet w okresie ciąży i laktacji

PIItCiL5p

Sobota

	Ilość g lub ml
 Śniadanie •Energia 556.6kcal •Energia 2338.6KJ •Białko 22.2g •Tłuszcz 25.6g •Tłuszcze nasycone 10.6g •Sól 1.3g •Węglowodany 59.3g •Cukry 0.4g •Błonnik pokarmowy 5.2g	
• Chleb pszenny (1)	50
• Bułka grahamka 50g (1)	50
• Ser mozzarella (7)	30
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Herbata b/c	250
• Pasztet drobiowy (1,6,9)	50
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
 Drugie śniadanie •Energia 115kcal •Energia 480.4KJ •Białko 4.7g •Tłuszcz 3.4g •Tłuszcze nasycone 2.1g •Sól 0g •Węglowodany 22.1g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 1.8g	Ilość g lub ml
• Jogurt naturalny (7)	100
• Kiwi	100
 Obiad •Energia 819.8kcal •Energia 3369.2KJ •Białko 29g •Tłuszcz 26.6g •Tłuszcze nasycone 3.1g •Sól 0.4g •Węglowodany 116.7g •Cukry 7.6g •Błonnik pokarmowy 7.8g	Ilość g lub ml
• Zupa grysikowa b/s (1,7,9)	400
• Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem (1,9)	300
• Kalafior gotowany na parze	100
• Kompot owocowy	250
 Kolacja •Energia 724.4kcal •Energia 5258.3KJ •Białko 27.5g •Tłuszcz 30.7g •Tłuszcze nasycone 12.1g •Sól 3.6g •Węglowodany 85.9g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 10.2g	Ilość g lub ml

Sobota

• Bułka grahamka 50g (1)	50
• Chleb pszenny (1)	50
• Ser żółty (7)	20
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Herbata b/c	250
• Pasta z ciecierzycy	100
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Ogórek zielony świeży	90
• Posiłek nocny: Sok pomidorowy 330ml	330

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2024-02-10):

•Energia 2215.8kcal •Energia 11446.5KJ •Białko 83.3g •Tłuszcz 86.2g •Tłuszcze nasycone 28g •Sól 5.3g •Węglowodany 284g •Cukry 8g •Błonnik pokarmowy 25g






Niedziela 2024-02-11

Dieta podstawowa

Kobiet w okresie ciąży i laktacji

PIItCiL5p

Niedziela

Niedziela	
 Śniadanie •Energia 699kcal •Energia 2935.5KJ •Białko 35.4g •Tłuszcz 33.6g •Tłuszcze nasycone 18.8g •Sól 1.5g •Węglowodany 63.5g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 5g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	50
• Bułka grahamka 50g (1)	50
• Serek homogenizowany naturalny 150g (7)	150
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Herbata b/c	250
• Połędwica drobiowa (1,6,7)	60
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
 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 791.6kcal •Energia 3234.7KJ •Białko 31.2g •Tłuszcz 32.4g •Tłuszcze nasycone 3.5g •Sól 5.2g •Węglowodany 91.3g •Cukry 2.4g •Błonnik pokarmowy 8.1g	Ilość g lub ml
• Zupa rosół z makaronem (1,9)	400
• Kotlet z fileta drobiowego panierowany smażony (1,3,9)	100
• Ziemniaki gotowane (C)	200
• Sos pietruszkowy (1,7,9)	100
• Surówka z kapusty czerwonej	100
• Kompot owocowy b/c	250

Niedziela



Kolacja

•Energia 689.3kcal •Energia 3186.6KJ •Białko 35.7g •Tłuszcz 24.5g •Tłuszcze nasycone 13.3g •Sól 1.4g •Węglowodany 97g •Cukry 12.4g •Błonnik pokarmowy 5.7g

Ilość g lub ml

• Chleb pszenny (1)	50
• Bułka grahamka 50g (1)	50
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Herbata b/c	250
• Twarożek z maślanką (7)	100
• Pasztet drobiowy (1,6,9)	50
• Cytryny	10
• Ogórek zielony świeży	90
• Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g + dżem truskawkowy 25g	55

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-02-11):

•Energia 2239.2kcal •Energia 9607.5KJ •Białko 104.9g •Tłuszcz 91.2g •Tłuszcze nasycone 35.7g •Sól 9.6g •Węglowodany 264.4g •Cukry 14.8g •Błonnik pokarmowy 22.4g



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/Wangenh/K.Koch</i>), 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 2345.1kcal •Energia 10135.5KJ •Białko 100.2g •Tłuszcz 87.6g •Tłuszcze nasycone 31.3g •Sól 6.9g •Węglowodany 290.9g •Cukry 12.4g •Błonnik pokarmowy 23.9g