



Poniedziałek 2025-01-20

PIIltCiL5p

Dieta podstawowa dla kobiet w ciąży i w okresie laktacji
(C1/SP)

Poniedziałek



Śniadanie

•Energia 850.5kcal •Energia 3560.6KJ •Białko 30g •Tłuszcz 39.3g •Tłuszcze nasycone 14.7g •Sól 2.7g •Węglowodany 95.3g •Cukry 20g •Błonnik pokarmowy 8g

Ilość g lub ml

- | | |
|--------------------------------------|-----|
| • Chleb żytni razowy na zakwasie (1) | 40 |
| • Bułka pszenna 70g (1,3,7) | 70 |
| • Masło ekstra 82% (7) | 10 |
| • Ser mozzarella (7) | 20 |
| • Kawa zbożowa na mleku (1,7) | 250 |
| • Ketchup saszetki | 15 |
| • Parówka drobiowa | 100 |
| • Sałata zielona | 10 |
| • Rzodkiewki | 50 |
| • Pomidor | 50 |
| • Kiwi | 100 |



Drugie śniadanie

•Energia 209.5kcal •Energia 870KJ •Białko 8g •Tłuszcz 11.5g •Tłuszcze nasycone 1.7g •Sól 0.4g •Węglowodany 12.5g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 12g

Ilość g lub ml

- | | |
|--|----|
| • Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 50 g (5,7,11) | 50 |
|--|----|



Obiad

•Energia 650.1kcal •Energia 2711.7KJ •Białko 23.7g •Tłuszcz 10.6g •Tłuszcze nasycone 1.8g •Sól 0.5g •Węglowodany 119.6g •Cukry 4.9g •Błonnik pokarmowy 11.7g

Ilość g lub ml

- | | |
|--|-----|
| • Zupa ziemniaczana (1,7,9) | 300 |
| • Leczo z warzywami i mięsem drobiowym bez pieczarek (1,9) | 250 |
| • Ryż biały gotowany | 200 |
| • Surówka z marchwi | 100 |
| • Kompot owocowy bez cukru | 250 |



Kolacja

•Energia 662.5kcal •Energia 2790.5KJ •Białko 26.9g •Tłuszcz 23.9g •Tłuszcze nasycone 5.8g •Sól 2.1g •Węglowodany 84.3g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 5.1g

Ilość g lub ml

Poniedziałek

• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	40
• Bułka pszenna 70g (1,3,7)	70
• Ser topiony (7)	40
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Herbata bez cukru	250
• Szynka Delikatesowa z piersi indyka	60
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Ogórek kiszony krojony	50
• Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2025-01-20):
•Energia 2372.6kcal •Energia 9932.8KJ •Białko 88.7g •Tłuszcz 85.4g •Tłuszcze nasycone 24g •Sól 5.7g •Węglowodany 311.7g •Cukry 24.9g •Błonnik pokarmowy 36.8g



Wtorek 2025-01-21

PIIItCiL5p

Dieta podstawowa dla kobiet w ciąży i w okresie laktacji
(C1/SP)

Wtorek



Śniadanie

•Energia 682.6kcal •Energia 2866.9KJ •Białko 38.9g •Tłuszcz 20.3g •Tłuszcze nasycone 10.7g •Sól 2.4g •Węglowodany 85.4g
•Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 5.7g

Ilość g lub ml

- | | |
|--------------------------------------|-----|
| • Chleb żytni razowy na zakwasie (1) | 40 |
| • Bułka pszenna 70g (1,3,7) | 70 |
| • Masło ekstra 82% (7) | 10 |
| • Ser twarogowy mielony (7) | 100 |
| • Kawa zbożowa na mleku (1,7) | 250 |
| • Polędwica drobiowa (1,6,7) | 60 |
| • Ogórek zielony świeży | 50 |
| • Papryka | 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 621.7kcal •Energia 2575.6KJ •Białko 42.1g •Tłuszcz 13.9g •Tłuszcze nasycone 1.7g •Sól 0.3g •Węglowodany 83.6g •Cukry 1g •Błonnik pokarmowy 7g

Ilość g lub ml

- | | |
|---|-----|
| • Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9) | 300 |
| • Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym (1) | 100 |
| • Ziemniaki gotowane | 200 |
| • Bukiet warzyw gotowanych na parze | 100 |
| • Kompot owocowy bez cukru | 250 |



Kolacja

•Energia 651.1kcal •Energia 2723.5KJ •Białko 24.1g •Tłuszcz 20.3g •Tłuszcze nasycone 7.1g •Sól 2.2g •Węglowodany 92.1g •Cukry 2.2g •Błonnik pokarmowy 7g

Ilość g lub ml

- | | |
|--------------------------------------|----|
| • Chleb żytni razowy na zakwasie (1) | 40 |
| • Bułka pszenna 70g (1,3,7) | 70 |
| • Serek fromage 80g (7) | 40 |

Wtorek

• Masło ekstra 82% (7)	10
• Herbata bez cukru	250
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Dżem z czarnej porzeczki	25
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Kisiel owocowy z tartym jabłkiem bez cukru	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2025-01-21):
•Energia 2178.5kcal •Energia 9071.4KJ •Białko 125.3g •Tłuszcz 65.2g •Tłuszcze nasycone 21.2g •Sól 5.8g •Węglowodany 272.1g •Cukry 13.2g •Błonnik pokarmowy 21.9g



Środa 2025-01-22

PIIIltCiL5p

Dieta podstawowa dla kobiet w ciąży i w okresie laktacji
(C1/SP)

Środa



Śniadanie

•Energia 681.4kcal •Energia 2861.3KJ •Białko 30g •Tłuszcz 21.1g •Tłuszcze nasycone 6.5g •Sól 3.7g •Węglowodany 89.4g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 6.1g

Ilość g lub ml

- | | |
|--------------------------------------|-----|
| • Chleb żytni razowy na zakwasie (1) | 40 |
| • Bułka pszenna 70g (1,3,7) | 70 |
| • Ser żółty (7) | 20 |
| • Jogurt naturalny (7) | 100 |
| • Kawa zbożowa na mleku (1,7) | 250 |
| • Paprykarz szczeciński (1,3,4,7,9) | 100 |
| • Pomidor | 50 |
| • Rzodkiewki | 50 |
| • Roszponka | 10 |



Drugie śniadanie

•Energia 164.9kcal •Energia 689.8KJ •Białko 17.2g •Tłuszcz 4.9g •Tłuszcze nasycone 3.1g •Sól 1.1g •Węglowodany 13.6g •Cukry 8.5g •Błonnik pokarmowy 1.5g

Ilość g lub ml

- | | |
|-------------------------------|-----|
| • Serek wiejski naturalny (7) | 150 |
| • Kiwi | 85 |



Obiad

•Energia 691.9kcal •Energia 2886.7KJ •Białko 22.6g •Tłuszcz 20.1g •Tłuszcze nasycone 1.7g •Sól 0.5g •Węglowodany 108.7g •Cukry 0.9g •Błonnik pokarmowy 4.4g

Ilość g lub ml

- | | |
|---|-----|
| • Zupa gulaszowa z mięsem (1,7,9) | 300 |
| • Makaron z twarogiem bez cukru (1,4,7,8) | 250 |
| • Kompot owocowy bez cukru | 250 |
| • Jabłka prażone | 100 |



Kolacja

•Energia 676.6kcal •Energia 2844.3KJ •Białko 32.4g •Tłuszcz 18.7g •Tłuszcze nasycone 6.2g •Sól 3.6g •Węglowodany 96.8g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 9.8g

Ilość g lub ml

- | | |
|--------------------------------------|----|
| • Chleb żytni razowy na zakwasie (1) | 40 |
| • Bułka pszenna 70g (1,3,7) | 70 |

Środa

• Ser mozzarella (7)	20
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Herbata bez cukru	250
• Szynka Delikatesowa z piersi indyka	60
• Cytryny	10
• Sałatka jarzynowa na jogurcie (3,7,9)	150
• Posiłek nocny: sok warzywny 300ml (9)	300

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2025-01-22):
•Energia 2214.7kcal •Energia 9282.2KJ •Białko 102.2g •Tłuszcz 64.8g •Tłuszcze nasycone 17.5g •Sól 8.9g •Węglowodany 308.5g •Cukry 19.5g •Błonnik pokarmowy 21.8g



Czwartek 2025-01-23

PIIIItCiL5p

Dieta podstawowa dla kobiet w ciąży i w okresie laktacji
(C1/SP)

Czwartek	
 Śniadanie •Energia 783.5kcal •Energia 3257KJ •Białko 34.9g •Tłuszcz 24.3g •Tłuszcze nasycone 11.7g •Sól 1.7g •Węglowodany 103.7g •Cukry 23.1g •Błonnik pokarmowy 8.2g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	40
• Bułka pszenna 70g (1,3,7)	70
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Kefir (7)	150
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Pasta jajeczna (3,7)	100
• Ogórek zielony świeży	50
• Pomidor	50
• Rukola	10
• Jabłka	180
 Drugie śniadanie •Energia 187.4kcal •Energia 782.6KJ •Białko 8.1g •Tłuszcz 8.1g •Tłuszcze nasycone 2.6g •Sól 0g •Węglowodany 26.9g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 1.3g	Ilość g lub ml
• Jogurt naturalny (7)	100
• Płatki owsiane (1)	10
• Słonecznik łuskany	10
• Jabłka prażone	50
 Obiad •Energia 840.9kcal •Energia 3059.8KJ •Białko 29.1g •Tłuszcz 33.1g •Tłuszcze nasycone 2.4g •Sól 0.4g •Węglowodany 107.5g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 8.6g	Ilość g lub ml
• Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą (1,9)	300
• Kotlet mielony wieprzowy smażony (1,3)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Sos jasny (1)	100
• Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi, cebuli z olejem	100

Czwartek

• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 646.2kcal •Energia 2719.4KJ •Białko 39.9g •Tłuszcz 19.1g •Tłuszcze nasycone 8.7g •Sól 3.8g •Węglowodany 77.5g •Cukry 11g •Błonnik pokarmowy 5.3g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	40
• Bułka pszenna 70g (1,3,7)	70
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Herbata bez cukru	250
• Wędlina Kurczak Gotowany	40
• Pasta twarogowa z rybą gotowaną (miruna) (4,7)	100
• Ogórek kiszony krojony	90
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Posiłek nocny: Mus owocowy z fasolą, orzechami laskowymi i kakao (8)	100
Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2025-01-23): •Energia 2458kcal •Energia 9818.9KJ •Białko 111.9g •Tłuszcz 84.6g •Tłuszcze nasycone 25.3g •Sól 5.9g •Węglowodany 315.7g •Cukry 34.1g •Błonnik pokarmowy 23.4g	



Piątek 2025-01-24

PIIIltCiL5p

Dieta podstawowa dla kobiet w ciąży i w okresie laktacji
(C1/SP)

Piątek



Śniadanie

•Energia 953.8kcal •Energia 3991.6KJ •Białko 37.5g •Tłuszcz 41.6g •Tłuszcze nasycone 16.8g •Sól 2.4g •Węglowodany 100.4g
•Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 21.8g

Ilość g lub ml

- | | |
|--|-----|
| • Chleb żytni razowy na zakwasie (1) | 40 |
| • Bułka pszenna 70g (1,3,7) | 70 |
| • Ser mozzarella (7) | 40 |
| • Masło ekstra 82% (7) | 10 |
| • Kawa zbożowa na mleku (1,7) | 250 |
| • Pasztet z pieca wieprzowy | 50 |
| • Ciastko kokosowe z migdałami 50 g (5,7,11) | 50 |
| • Roszponka | 10 |
| • Papryka | 50 |
| • Buraki | 100 |



Drugie śniadanie

•Energia 58.2kcal •Energia 245.4KJ •Białko 0.5g •Tłuszcz 0.3g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 14.2g •Cukry 12.6g
•Błonnik pokarmowy 1.6g

Ilość g lub ml

- | | |
|-------------------|-----|
| • Sałatka owocowa | 100 |
|-------------------|-----|



Obiad

•Energia 561.3kcal •Energia 2317.7KJ •Białko 34g •Tłuszcz 14.6g •Tłuszcze nasycone 1.5g •Sól 1g •Węglowodany 74.6g •Cukry 3.9g •Błonnik pokarmowy 6.5g

Ilość g lub ml

- | | |
|--|-----|
| • Filet rybny z miruny gotowany na parze (4) | 150 |
| • Zupa ryżowa (1,7,9) | 300 |
| • Ziemniaki gotowane | 200 |
| • Surówka z kapusty kiszanej z olejem | 100 |
| • Kompot owocowy bez cukru | 250 |



Kolacja

•Energia 779.2kcal •Energia 3256.4KJ •Białko 29.7g •Tłuszcz 25.5g •Tłuszcze nasycone 8.9g •Sól 2.1g •Węglowodany 109.7g
•Cukry 15.8g •Błonnik pokarmowy 12.9g

Ilość g lub ml

- | | |
|--------------------------------------|----|
| • Chleb żytni razowy na zakwasie (1) | 40 |
|--------------------------------------|----|

Piątek

• Bułka pszenna 70g (1,3,7)	70
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Herbata bez cukru	250
• Kiełbaska frankfurterka wieprzowa	50
• Pasta z ciecierzycy	100
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Galaretka owocowa z jabłkiem	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2025-01-24):
•Energia 2352.4kcal •Energia 9811.1KJ •Białko 101.6g •Tłuszcz 82g •Tłuszcze nasycone 27.3g •Sól 5.5g •Węglowodany 298.9g •Cukry 42.3g •Błonnik pokarmowy 42.8g



Sobota 2025-01-25

PIIItCiL5p

Dieta podstawowa dla kobiet w ciąży i w okresie laktacji
(C1/SP)

Sobota



Śniadanie

•Energia 832.5kcal •Energia 3467.3KJ •Białko 33.1g •Tłuszcz 34g •Tłuszcze nasycone 13.9g •Sól 3.6g •Węglowodany 97.3g •Cukry 25.5g •Błonnik pokarmowy 9.9g

Ilość g lub ml

- | | |
|---------------------------------------|-----|
| • Chleb żytni razowy na zakwasie (1) | 40 |
| • Bułka pszenna 70g (1,3,7) | 70 |
| • Masło ekstra 82% (7) | 10 |
| • Ser żółty (7) | 40 |
| • Kawa zbożowa na mleku (1,7) | 250 |
| • Pasta z wędliny z warzywami (6,7,9) | 100 |
| • Jabłka | 180 |
| • Rzodkiewki | 50 |
| • Ogórek zielony świeży | 50 |
| • Sałata zielona | 10 |



Drugie śniadanie

•Energia 79kcal •Energia 334KJ •Białko 1.5g •Tłuszcz 0.9g •Tłuszcze nasycone 0.2g •Sól 0g •Węglowodany 16g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 2.2g

Ilość g lub ml

- | | |
|--|-----|
| • Mus owsianka z wiśnią i kakao 100g (1) | 100 |
|--|-----|



Obiad

•Energia 604.9kcal •Energia 2509.2KJ •Białko 21.3g •Tłuszcz 20.6g •Tłuszcze nasycone 3.4g •Sól 0.3g •Węglowodany 86.8g •Cukry 2.3g •Błonnik pokarmowy 9.7g

Ilość g lub ml

- | | |
|--|-----|
| • Zupa selerowa z ziemniakami (1,7,9) | 300 |
| • Kaszotto (kasza pęczak) z mięsem drobiowym i warzywami (1,9) | 250 |
| • Sos koperkowy (1,7) | 100 |
| • Fasolka szparagowa gotowana na parze | 100 |
| • Kompot owocowy bez cukru | 250 |



Kolacja

•Energia 1028.6kcal •Energia 4166.5KJ •Białko 40.1g •Tłuszcz 43.4g •Tłuszcze nasycone 17.3g •Sól 5.2g •Węglowodany 110.5g •Cukry 27.5g •Błonnik pokarmowy 10.8g

Ilość g lub ml

- | | |
|--------------------------------------|----|
| • Chleb żytni razowy na zakwasie (1) | 40 |
|--------------------------------------|----|

Sobota

• Bułka pszenna 70g (1,3,7)	70
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Serek homogenizowany naturalny 150g (7)	150
• Herbata bez cukru	250
• Polędwica drobiowa (1,6,7)	40
• Cytryny	10
• Ogórek kiszony krojony	90
• Banany	200
• Sałatka z rukolą, pomidorem i nasionami słonecznika	100
• Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml	300

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2025-01-25):
•Energia 2545kcal •Energia 10477KJ •Białko 96.1g •Tłuszcz 98.9g •Tłuszcze nasycone 34.9g •Sól 9.1g •Węglowodany 310.6g •Cukry 55.3g •Błonnik pokarmowy 32.6g



Niedziela 2025-01-26

PIIItCiL5p

Dieta podstawowa dla kobiet w ciąży i w okresie laktacji
(C1/SP)

Niedziela



Śniadanie

•Energia 777.8kcal •Energia 3249.9KJ •Białko 39.5g •Tłuszcz 22.8g •Tłuszcze nasycone 11.4g •Sól 1.7g •Węglowodany 103.1g
•Cukry 34.4g •Błonnik pokarmowy 7.5g

Ilość g lub ml

- | | |
|--|-----|
| • Chleb żytni razowy na zakwasie (1) | 40 |
| • Chleb pszenny (1) | 60 |
| • Masło ekstra 82% (7) | 10 |
| • Ser twarogowy mielony (7) | 100 |
| • Kawa zbożowa na mleku (1,7) | 250 |
| • Miód naturalny | 25 |
| • Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3) | 50 |
| • Pomidor | 50 |
| • Rukola | 10 |
| • Mandarynki | 65 |
| • Papryka | 50 |



Drugie śniadanie

•Energia 46.6kcal •Energia 192.5KJ •Białko 1.3g •Tłuszcz 3.3g •Tłuszcze nasycone 0.5g •Sól 0g •Węglowodany 2.4g •Cukry 2.3g
•Błonnik pokarmowy 0.9g

Ilość g lub ml

- | | |
|----------------------------------|----|
| • Orzechy z żurawiną mix 35g (8) | 35 |
|----------------------------------|----|



Obiad

•Energia 785.3kcal •Energia 3232.9KJ •Białko 47.2g •Tłuszcz 34g •Tłuszcze nasycone 3.9g •Sól 0.3g •Węglowodany 76.1g •Cukry 2.9g •Błonnik pokarmowy 7g

Ilość g lub ml

- | | |
|--|-----|
| • Zupa rosół z makaronem (1,9) | 300 |
| • Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym | 100 |
| • Ziemniaki gotowane | 200 |
| • Surówka z kapusty białej z koperkiem | 100 |
| • Kompot owocowy bez cukru | 250 |



Kolacja

•Energia 628.8kcal •Energia 2626KJ •Białko 18.4g •Tłuszcz 25.1g •Tłuszcze nasycone 6.3g •Sól 1.3g •Węglowodany 82.7g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 11.7g

Ilość g lub ml

Niedziela

• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	40
• Chleb pszenny (1)	60
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Serek z twarogu śmietankowego 17g (7)	34
• Herbata bez cukru	250
• Pasta z ciecierzycy	80
• Cytryny	10
• Ogórek zielony świeży	90
• Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g	100

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2025-01-26):
•Energia 2238.5kcal •Energia 9301.3KJ •Białko 106.4g •Tłuszcz 85.2g •Tłuszcze nasycone 22.1g •Sól 3.3g •Węglowodany 264.3g •Cukry 39.6g •Błonnik pokarmowy 27.1g



Tabela alergenów

PIIIItCiL5p

Dieta podstawowa dla kobiet w ciąży i w okresie laktacji
(C1/SP)

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 2337.1kcal •Energia 9670.6KJ •Białko 104.6g •Tłuszcz 80.9g •Tłuszcze nasycone 24.6g •Sól 6.3g •Węglowodany 297.4g •Cukry 32.7g •Błonnik pokarmowy 29.5g