



Poniedziałek	
Śniadanie •Energia 1023.1kcal •Energia 4270.4KJ •Białko 43.7g •Tłuszcz 37.7g •Tłuszcze nasycone 10.7g •Sól 2.9g •Węglowodany 118.5g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 18.6g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	40
• Bułka pszenna (1,3,6,7,8)	100
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Szynka Delikatesowa z piersi indyka	40
• Pasta drobiowo-jarzynowa (9)	100
• Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 50 g (5,7,11)	50
• Pomidor	50
• Ogórek zielony świeży	40
• Sałata zielona	10
Drugie śniadanie •Energia 43.8kcal •Energia 183.1KJ •Białko 0.4g •Tłuszcz 0.4g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 10.6g •Cukry 8.8g •Błonnik pokarmowy 1.8g	Ilość g lub ml
• Jabłka	120
Obiad •Energia 795kcal •Energia 2734.3KJ •Białko 36.8g •Tłuszcz 28.2g •Tłuszcze nasycone 0.9g •Sól 0.8g •Węglowodany 44.2g •Cukry 0.7g •Błonnik pokarmowy 7.5g	Ilość g lub ml
• Zupa krupnik z ziemniakami (1,9)	300
• Łazanki z kapustą i mięsem (1)	350
• Brokuły gotowane na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
Kolacja •Energia 1059kcal •Energia 4045.8KJ •Białko 31.7g •Tłuszcz 30.3g •Tłuszcze nasycone 10.9g •Sól 2.9g •Węglowodany 162.4g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 8.6g	Ilość g lub ml
• Bułka pszenna (1,3,6,7,8)	100
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	40

Poniedziałek

• Masło ekstra 82% (7)	10
• Herbata bez cukru	250
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g (7)	150
• Sałatka ryżowa z warzywami (1,3,7)	150
• Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g (7)	150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-06-17):
•Energia 2920.8kcal •Energia 11233.6KJ •Białko 112.5g •Tłuszcz 96.5g •Tłuszcze nasycone 22.6g •Sól 6.6g •Węglowodany 335.7g
•Cukry 19.4g •Błonnik pokarmowy 36.4g



Wtorek 2024-06-18

PIIIltCiL5p

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

Wtorek

 Śniadanie •Energia 890.8kcal •Energia 3738.9KJ •Białko 43g •Tłuszcz 25.4g •Tłuszcze nasycone 12.5g •Sól 3.1g •Węglowodany 120.7g •Cukry 18.8g •Błonnik pokarmowy 9.3g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	40
• Bułka pszenna (1,3,6,7,8)	100
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Pasztet drobiowy (1,6)	50
• Twarożek z koperkiem (7)	100
• Jabłka	120
• Sałata zielona	10
• Papryka czerwona świeża	40
• Rzodkiewki	50
 Drugie śniadanie •Energia 73kcal •Energia 310KJ •Białko 0.7g •Tłuszcz 0.3g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 16.1g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 1.6g	Ilość g lub ml

Wtorek

• Mus owocowy 100g	100
 Obiad •Energia 632.2kcal •Energia 2601.5KJ •Białko 38.7g •Tłuszcz 19.5g •Tłuszcze nasycone 2.1g •Sól 0.3g •Węglowodany 76.1g •Cukry 0.9g •Błonnik pokarmowy 6.5g	Ilość g lub ml
• Zupa grysikowa (1,7,9)	300
• Filet drobiowy duszony w sosie własnym (1)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi, cebuli z olejem	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 754kcal •Energia 3048KJ •Białko 30.7g •Tłuszcz 23.8g •Tłuszcze nasycone 6.2g •Sól 4g •Węglowodany 93.3g •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 topiony (7)	40
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Herbata bez cukru	250
• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	60
• Cytryny	10
• Ogórek zielony świeży	90
• Sałata zielona	10
• Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml	300

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-06-18):
•Energia 2349.9kcal •Energia 9698.4KJ •Białko 113.1g •Tłuszcz 69g •Tłuszcze nasycone 20.8g •Sól 7.4g •Węglowodany 306.2g
•Cukry 19.7g •Błonnik pokarmowy 25.4g



Środa 2024-06-19

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

PIIItCiL5p

Środa

 Śniadanie •Energia 932.6kcal •Energia 3884.8KJ •Białko 33.1g •Tłuszcz 25.1g •Tłuszcze nasycone 9.5g •Sól 3.4g •Węglowodany 139.7g •Cukry 15.8g •Błonnik pokarmowy 7.8g	Ilość g lub ml
---	----------------

Środa

• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	40
• Bułka pszenna (1,3,6,7,8)	100
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Paprykarz rybny (mintaj) (1,4,5,7,8,9,10)	100
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Ogórek kiszony krojony	40
• Pomidor	50
• Sałata zielona	10
• Kisiel owocowy	200
 Drugie śniadanie •Energia 51kcal •Energia 213.4KJ •Białko 0.8g •Tłuszcz 0.4g •Tłuszcze nasycone 0.1g •Sól 0g •Węglowodany 11.8g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 1.8g	Ilość g lub ml
• Kiwi	100
 Obiad •Energia 659.4kcal •Energia 2757.7KJ •Białko 31.6g •Tłuszcz 15.8g •Tłuszcze nasycone 4.5g •Sól 0.4g •Węglowodany 103.6g •Cukry 4.6g •Błonnik pokarmowy 13.5g	Ilość g lub ml
• Pierogi leniwe z bułką tartą (1,3,7)	220
• Zupa fasolowa z makaronem (1)	300
• Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem (7)	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 1028.9kcal •Energia 4321.9KJ •Białko 36.6g •Tłuszcz 43.4g •Tłuszcze nasycone 7.2g •Sól 2.9g •Węglowodany 120.3g •Cukry 11.6g •Błonnik pokarmowy 9.4g	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)	60
• Herbata bez cukru	250
• Dżem truskawkowy (niskosłodzony)	25
• Pasztet z pieca wieprzowy	40
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: Mus owocowy 100g	100
• Surówka wiosenna (1,3,7)	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-06-19):
•Energia 2672kcal •Energia 11177.7KJ •Białko 102g •Tłuszcz 84.7g •Tłuszcze nasycone 21.3g •Sól 6.7g •Węglowodany 375.4g •Cukry 42.1g •Błonnik pokarmowy 32.6g



Czwartek 2024-06-20

PIIItCiL5p

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

Czwartek

Śniadanie		Ilość g lub ml
•Energia 961.7kcal •Energia 4034.8KJ •Białko 40.7g •Tłuszcz 33.5g •Tłuszcze nasycone 15.4g •Sól 3.8g •Węglowodany 121g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 6.7g		
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)		40
• Bułka pszenna (1,3,6,7,8)		100
• Kefir (7)		150
• Masło ekstra 82% (7)		10
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)		250
• Ketchup saszetki		15
• Dżem z czarnej porzeczki 25g		25
• Parówka drobiowa		50
• Kiełbaska frankfurterka wieprzowa		50
• Sałata zielona		10
• Papryka czerwona świeża		40
• Ogórek zielony świeży		50
Drugie śniadanie		Ilość g lub ml
•Energia 102.1kcal •Energia 421.3KJ •Białko 3.5g •Tłuszcz 6.6g •Tłuszcze nasycone 0.6g •Sól 0.1g •Węglowodany 7.6g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 2.6g		
• Sałatka z brokułem i kukurydzą (1,3,7)		120
Obiad		Ilość g lub ml
•Energia 679.4kcal •Energia 2824KJ •Białko 31.1g •Tłuszcz 28.3g •Tłuszcze nasycone 3.9g •Sól 1g •Węglowodany 84.6g •Cukry 0.6g •Błonnik pokarmowy 8.1g		
• Zupa ogórkowa z ziemniakami (1,7,9)		300
• Gulasz wieprzowy (1,5,7,8,9,10)		150
• Kasza jęczmienna perłowa gotowana (1)		200

Czwartek

• Fasolka szparagowa gotowana na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 731.7kcal •Energia 3079.5KJ •Białko 41.2g •Tłuszcz 16.9g •Tłuszcze nasycone 8.9g •Sól 3.9g •Węglowodany 102.6g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 9.8g	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 bez cukru	250
• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	40
• Twarożek z maślanką (7)	100
• Sałata zielona	10
• Ogórek zielony świeży	90
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: sok warzywny 330ml	330

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-06-20):
•Energia 2474.8kcal •Energia 10359.5KJ •Białko 116.4g •Tłuszcz 85.2g •Tłuszcze nasycone 28.7g •Sól 8.8g •Węglowodany 315.7g
•Cukry 10.6g •Błonnik pokarmowy 27.2g



Piątek 2024-06-21

PIIIltCiL5p

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

Piątek

 Śniadanie •Energia 734.4kcal •Energia 3062.6KJ •Białko 30.8g •Tłuszcz 31.6g •Tłuszcze nasycone 13.9g •Sól 1g •Węglowodany 82.2g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 10g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	40
• Rogal maślany 50g (1,3,7)	25
• Serek homogenizowany naturalny (7)	150
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Pasta z ciecierzycy	100

Piątek

• Pomidor	50
• Sałata zielona	10
• Ogórek zielony świeży	40
 Drugie śniadanie •Energia 87.3kcal •Energia 368.1KJ •Białko 0.8g •Tłuszcz 0.4g •Tłuszcze nasycone 0.1g •Sól 0g •Węglowodany 21.3g •Cukry 18.8g •Błonnik pokarmowy 2.4g	Ilość g lub ml
• Sałatka owocowa	150
 Obiad •Energia 686.6kcal •Energia 2847.1KJ •Białko 40g •Tłuszcz 18g •Tłuszcze nasycone 3g •Sól 0.7g •Węglowodany 93.4g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 8g	Ilość g lub ml
• Zupa porowa (1,9)	300
• Kotlet rybny z miruny smażony (1,3,4)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Sałata zielona z jogurtem (7)	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 825.7kcal •Energia 3437.4KJ •Białko 43.3g •Tłuszcz 29g •Tłuszcze nasycone 11.8g •Sól 3.5g •Węglowodany 93.9g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 6.9g	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 topiony (7)	20
• Herbata bez cukru	250
• Pasta jajeczna (3,7)	100
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: serek wiejski 150g (7)	150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-06-21):
•Energia 2334kcal •Energia 9715.2KJ •Białko 114.7g •Tłuszcz 79g •Tłuszcze nasycone 28.8g •Sól 5.2g •Węglowodany 290.9g •Cukry 28.8g •Błonnik pokarmowy 27.4g



Sobota 2024-06-22

PIIItCiL5p

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

Sobota



Śniadanie

•Energia 857.4kcal •Energia 3603.9KJ •Białko 40.2g •Tłuszcz 25.2g •Tłuszcze nasycone 7.7g •Sól 2.3g •Węglowodany 116.4g
•Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 9.4g

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)	40
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Sok wieloowocowy 200ml	200
• Szynka Delikatesowa z piersi indyka	60
• Pomidor	50
• Sałata zielona	10
• Papryka czerwona świeża	40



Drugie śniadanie

•Energia 309.1kcal •Energia 1296.6KJ •Białko 14.2g •Tłuszcz 9.3g •Tłuszcze nasycone 2.1g •Sól 0.2g •Węglowodany 44.6g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 3.4g

Ilość g lub ml

• Jogurt naturalny (7)	100
• Płatki owsiane (1)	40
• Jabłka prażone	50
• Słonecznik łuskany	10



Obiad

•Energia 814.3kcal •Energia 3365.6KJ •Białko 32.2g •Tłuszcz 30.1g •Tłuszcze nasycone 3.6g •Sól 0.3g •Węglowodany 110.4g
•Cukry 3.3g •Błonnik pokarmowy 9.1g

Ilość g lub ml

• Zupa szpinakowa z ziemniakami (1,7,9)	300
• Makaron z sosem bolońskim (1,9)	350
• Kalafior gotowany na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250

Sobota

 Kolacja

•Energia 1032.6kcal •Energia 4327.2KJ •Białko 38.9g •Tłuszcz 36.3g •Tłuszcze nasycone 19.1g •Sól 2.9g •Węglowodany 128g
•Cukry 0.4g •Błonnik pokarmowy 21.9g

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 bez cukru	250
• Pasta twarogowo-pomidorowa (7)	100
• Ogórek zielony świeży	90
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: Ciastko kokosowe z migdałami 1 szt. (5,7,11)	50
• Sałatka ryżowa z wędliną (1,3,6,7)	100

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2024-06-22):

•Energia 3013.4kcal •Energia 12593.3KJ •Białko 125.4g •Tłuszcz 100.9g •Tłuszcze nasycone 32.5g •Sól 5.7g •Węglowodany 399.3g
•Cukry 13.7g •Błonnik pokarmowy 43.8g



Niedziela 2024-06-23

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

PIIIItCiL5p

Niedziela

 Śniadanie

•Energia 786.9kcal •Energia 3094.7KJ •Białko 35.9g •Tłuszcz 28g •Tłuszcze nasycone 15.3g •Sól 3.3g •Węglowodany 94.5g •Cukry
10g •Błonnik pokarmowy 6.3g

Ilość g lub ml

• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	40
• Chleb pszenny (1)	60
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Jogurt owocowy (7)	150
• Ser żółty (7)	40
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Pomidor	50

Niedziela

• Ogórek kiszony krojony	40
• Sałata zielona	10
 Drugie śniadanie •Energia 54.8kcal •Energia 228.9KJ •Białko 0.4g •Tłuszcz 0.4g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 13.2g •Cukry 11g •Błonnik pokarmowy 2.2g	Ilość g lub ml
• Jabłka	150
 Obiad •Energia 900.3kcal •Energia 3700.9KJ •Białko 43.8g •Tłuszcz 46.4g •Tłuszcze nasycone 7.4g •Sól 0.1g •Węglowodany 76.2g •Cukry 4.4g •Błonnik pokarmowy 7.3g	Ilość g lub ml
• Zupa rosół z makaronem (1,9)	400
• Udko z kurczaka pieczone (1,5,7,8,9,10)	250
• Ziemniaki gotowane	200
• Surówka z kapusty czerwonej i jabłka	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 730.3kcal •Energia 3072.8KJ •Białko 36.1g •Tłuszcz 17g •Tłuszcze nasycone 10.7g •Sól 2.9g •Węglowodany 98.3g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 6.9g	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
• Herbata bez cukru	250
• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	60
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g (7)	150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-06-23):
•Energia 2472.3kcal •Energia 10097.2KJ •Białko 116.2g •Tłuszcz 91.9g •Tłuszcze nasycone 33.4g •Sól 6.3g •Węglowodany 282.3g
•Cukry 25.4g •Błonnik pokarmowy 22.8g



Tabela alergenów

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

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 2605.3kcal •Energia 10696.4KJ •Białko 114.3g •Tłuszcz 86.7g •Tłuszcze nasycone 26.9g •Sól 6.7g •Węglowodany 329.4g •Cukry 22.8g •Błonnik pokarmowy 30.8g