



Poniedziałek 2024-11-25

PIIIltCiL5p

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 649.9kcal •Energia 2697.4KJ •Białko 24.9g •Tłuszcz 10.7g •Tłuszcze nasycone 1.9g •Sól 0.4g •Węglowodany 117.1g •Cukry 2.8g •Błonnik pokarmowy 11g

Ilość g lub ml

- | | |
|--|-----|
| • Zupa ziemniaczana (1,7,9) | 300 |
| • Leczo z warzywami i mięsem drobiowym (1) | 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 - 2024-11-25):
•Energia 2372.4kcal •Energia 9918.6KJ •Białko 89.8g •Tłuszcz 85.4g •Tłuszcze nasycone 24g •Sól 5.7g •Węglowodany 309.2g •Cukry 22.9g •Błonnik pokarmowy 36.1g



Wtorek 2024-11-26

PIIItCiL5p

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

Wtorek	
 Śniadanie •Energia 800.4kcal •Energia 3342.7KJ •Białko 33.9g •Tłuszcz 27.8g •Tłuszcze nasycone 12.5g •Sól 2g •Węglowodany 107.2g •Cukry 10.8g •Błonnik pokarmowy 6.9g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	40
• Bułka pszenna 70g (1,3,7)	70
• Ser żółty (7)	20
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Jogurt naturalny (7)	100
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Paprykarz rybny (mintaj) (4,9)	100
• 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 632.6kcal •Energia 2646.8KJ •Białko 22.9g •Tłuszcz 20.2g •Tłuszcze nasycone 7.1g •Sól 2.2g •Węglowodany 88.7g •Cukry 2.2g •Błonnik pokarmowy 6.3g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	40
• Bułka pszenna 70g (1,3,7)	70

Wtorek

• Serek fromage 80g (7)	40
• 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
• Ogórek zielony świeży	90
• Posiłek nocny: Kisiel owocowy z tartym jabłkiem bez cukru	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-11-26):
•Energia 2277.7kcal •Energia 9470.5KJ •Białko 119.2g •Tłuszcz 72.5g •Tłuszcze nasycone 23g •Sól 5.4g •Węglowodany 290.4g •Cukry 14g •Błonnik pokarmowy 22.4g



Środa 2024-11-27

PIIItCiL5p

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

Środa



Śniadanie

•Energia 842.5kcal •Energia 3544.1KJ •Białko 48g •Tłuszcz 25.1g •Tłuszcze nasycone 10.6g •Sól 2.7g •Węglowodany 104.1g
•Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 4.9g

Ilość g lub ml

- | | |
|--------------------------------------|-----|
| • Chleb żytni razowy na zakwasie (1) | 40 |
| • Rogal maślany 50g (1,3,7) | 100 |
| • Masło ekstra 82% (7) | 10 |
| • Ser twarogowy mielony (7) | 100 |
| • Kawa zbożowa na mleku (1,7) | 250 |
| • Wędlina Kurczak Gotowany | 60 |
| • 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 843kcal •Energia 3536KJ •Białko 34.2g •Tłuszcz 30.5g •Tłuszcze nasycone 9.9g •Sól 1.5g •Węglowodany 108.4g •Cukry 17g •Błonnik pokarmowy 7.5g

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 (3,7,9,10)	150
• Posiłek nocny: baton orzechowo-karmelowy (5,6,7)	50

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-11-27):
•Energia 2542.3kcal •Energia 10656.7KJ •Białko 121.9g •Tłuszcz 80.6g •Tłuszcze nasycone 25.3g •Sól 5.7g •Węglowodany 334.7g •Cukry 36.5g •Błonnik pokarmowy 18.2g



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 186.4kcal •Energia 779KJ •Białko 8.5g •Tłuszcz 8.4g •Tłuszcze nasycone 2.6g •Sól 0g •Węglowodany 25.7g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 2.9g	Ilość g lub ml
• Jogurt naturalny (7)	100
• Płatki owsiane (1)	10
• Słonecznik łuskany	10
• Borówki	50
Obiad •Energia 991.7kcal •Energia 4096.4KJ •Białko 35.6g •Tłuszcz 47.8g •Tłuszcze nasycone 6.8g •Sól 0.8g •Węglowodany 111.1g •Cukry 0.2g •Błonnik pokarmowy 10.3g	Ilość g lub ml
• Zupa krem z brokułów z grzankami (1,7,9)	325
• Pieczeń rzymska (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 719.4kcal •Energia 3027.3KJ •Białko 42.3g •Tłuszcz 18.5g •Tłuszcze nasycone 8.7g •Sól 3.8g •Węglowodany 95.4g •Cukry 11g •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
• 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
• Brzoskwinia	150
• Posiłek nocny: Mus owocowy z fasolą, orzechami laskowymi i kakao (8)	100
Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-11-28): •Energia 2681kcal •Energia 11159.7KJ •Białko 121.1g •Tłuszcz 99g •Tłuszcze nasycone 29.8g •Sól 6.2g •Węglowodany 335.9g •Cukry 34.4g •Błonnik pokarmowy 29.5g	



Piątek 2024-11-29

PIIIltCiL5p

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

Piątek	
 Śniadanie •Energia 1036.5kcal •Energia 4308.7KJ •Białko 37.5g •Tłuszcz 51.6g •Tłuszcze nasycone 17.4g •Sól 2.3g •Węglowodany 96.9g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 21.2g	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
• Papryka czerwona świeża	50
• Roszponka	10
• Cukinia gotowana na parze	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 kiszonej 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 - 2024-11-29):
•Energia 2435.2kcal •Energia 10128.2KJ •Białko 101.6g •Tłuszcz 92.1g •Tłuszcze nasycone 27.9g •Sól 5.4g •Węglowodany 295.4g •Cukry 42.3g •Błonnik pokarmowy 42.2g



Sobota 2024-11-30

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 647.4kcal •Energia 2671.1KJ •Białko 21g •Tłuszcz 26.2g •Tłuszcze nasycone 3.7g •Sól 0.3g •Węglowodany 83.5g •Cukry 2.9g •Błonnik pokarmowy 9.6g	Ilość g lub ml
• Zupa jarzynowa 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 1021.8kcal •Energia 4165.4KJ •Białko 40.1g •Tłuszcz 43.4g •Tłuszcze nasycone 18.1g •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 - 2024-11-30):
•Energia 2580.7kcal •Energia 10637.8KJ •Białko 95.7g •Tłuszcz 104.5g •Tłuszcze nasycone 36g •Sól 9g •Węglowodany 307.3g •Cukry 55.9g •Błonnik pokarmowy 32.5g



Niedziela 2024-12-01

PIIIItCiL5p

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 762.5kcal •Energia 3137.6KJ •Białko 46.5g •Tłuszcz 33.9g •Tłuszcze nasycone 3.9g •Sól 0.3g •Węglowodany 71.3g •Cukry 2.9g •Błonnik pokarmowy 6.9g	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 744.4kcal •Energia 3107.1KJ •Białko 18.3g •Tłuszcz 40.5g •Tłuszcze nasycone 7.9g •Sól 2.5g •Węglowodany 72.3g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 7.1g	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
• Hummus naturalny (11)	80
• Cytryny	10
• Ogórek zielony świeży	90
• Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g	100

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-12-01):
•Energia 2331.3kcal •Energia 9687.1KJ •Białko 105.5g •Tłuszcz 100.6g •Tłuszcze nasycone 23.7g •Sól 4.5g •Węglowodany 249.1g •Cukry 39.6g •Błonnik pokarmowy 22.4g



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 2460.1kcal •Energia 10236.9KJ •Białko 107.9g •Tłuszcz 90.7g •Tłuszcze nasycone 27.1g •Sól 6g •Węglowodany 303.2g •Cukry 35.1g •Błonnik pokarmowy 29.1g