



Poniedziałek	
Śniadanie •Energia 842.9kcal •Energia 3528.6KJ •Białko 29.9g •Tłuszcz 39.3g •Tłuszcze nasycone 14.7g •Sól 2.7g •Węglowodany 93.5g •Cukry 18.5g •Błonnik pokarmowy 7.7g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	40
• Bułka pszenna 70g (1,3,7)	70
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Ser mozzarella (7)	20
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Ketchup saszetki	15
• Parówka drobiowa	100
• Pomidor	50
• Sałata zielona	10
• Kiwi	85
• Rzodkiewki	50
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 664.2kcal •Energia 2764.3KJ •Białko 24.1g •Tłuszcz 19.4g •Tłuszcze nasycone 2.6g •Sól 0.5g •Węglowodany 100.8g •Cukry 0.8g •Błonnik pokarmowy 8.4g	Ilość g lub ml
• Zupa ziemniaczana (1,7,9)	300
• Risotto mięsno-jarzynowe (7,9)	250
• Sos pomidorowy (1,7)	100
• Brokuły gotowane na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
Kolacja •Energia 636.4kcal •Energia 2681.4KJ •Białko 23g •Tłuszcz 22.9g •Tłuszcze nasycone 5.8g •Sól 2.1g •Węglowodany 83.9g •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
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Ser topiony (7)	40
• Herbata bez cukru	250
• Szynka Delikatesowa z piersi indyka	40
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Ogórek kiszony krojony	50
• Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-07-22):
•Energia 2353kcal •Energia 9844.2KJ •Białko 85g •Tłuszcz 93.1g •Tłuszcze nasycone 24.7g •Sól 5.7g •Węglowodany 290.8g •Cukry 19.3g •Błonnik pokarmowy 33.2g



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

Wtorek	
Śniadanie •Energia 747.7kcal •Energia 3138.9KJ •Białko 29.4g •Tłuszcz 29.4g •Tłuszcze nasycone 12g •Sól 3.7g •Węglowodany 87.6g •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 żółty (7)	20
• Jogurt naturalny (7)	100
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Paprykarz szczeciński (1,3,4,7,9)	100
• Sałata zielona	10
• Ogórek zielony świeży	50
• Rzodkiewki	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 635.5kcal •Energia 2660.6KJ •Białko 30.7g •Tłuszcz 7.6g •Tłuszcze nasycone 1.8g •Sól 0.7g •Węglowodany 112.5g •Cukry 4.8g •Błonnik pokarmowy 9.8g	Ilość g lub ml
• Zupa krupnik z ziemniakami (1,9)	300
• Pulpet drobiowy gotowany (1,3)	100
• Ziemniaki gotowane	250
• Marchew gotowana na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
Kolacja •Energia 648kcal •Energia 2711.2KJ •Białko 23.5g •Tłuszcz 20.5g •Tłuszcze nasycone 7.1g •Sól 2.2g •Węglowodany 91.8g •Cukry 2.2g •Błonnik pokarmowy 7.5g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	40

Wtorek

• Bułka pszenna 70g (1,3,7)	70
• 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
• Papryka czerwona świeża	90
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: Kisiel owocowy z tartym jabłkiem bez cukru	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-07-23):
•Energia 2254.2kcal •Energia 9416.1KJ •Białko 103.9g •Tłuszcz 68.2g •Tłuszcze nasycone 22.5g •Sól 7.6g •Węglowodany 302.8g
•Cukry 17g •Błonnik pokarmowy 25.3g



Środa 2024-07-24

PIIItCiL5p

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

Środa



Śniadanie

•Energia 1001.4kcal •Energia 4213.2KJ •Białko 48.5g •Tłuszcz 37.2g •Tłuszcze nasycone 17.6g •Sól 2.7g •Węglowodany 115.9g
•Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 4.9g

Ilość g lub ml

- | | |
|---|-----|
| • Chleb żytni razowy na zakwasie (1) | 40 |
| • Rogal maślany 50g (1,3,7) | 120 |
| • Masło ekstra 82% (7) | 10 |
| • Serek homogenizowany naturalny 150g (7) | 150 |
| • Kawa zbożowa na mleku (1,7) | 250 |
| • Wędlina Kurczak Gotowany | 60 |
| • Pomidor | 50 |
| • Rzodkiewki | 50 |
| • Sałata zielona | 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 792.6kcal •Energia 3304.8KJ •Białko 23.8g •Tłuszcz 22.1g •Tłuszcze nasycone 1.5g •Sól 0.6g •Węglowodany 128.5g
•Cukry 0.9g •Błonnik pokarmowy 4.9g

Ilość g lub ml

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



Kolacja

•Energia 873.9kcal •Energia 3665.5KJ •Białko 28.9g •Tłuszcz 42.1g •Tłuszcze nasycone 11.3g •Sól 2.6g •Węglowodany 95.3g
•Cukry 17.1g •Błonnik pokarmowy 7.9g

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
• Filet drobiowy zapiekany	40
• Cytryny	10
• Surówka wiosenna (1,3,7)	200
• Posiłek nocny: baton orzechowo-karmelowy (5,6,7)	50

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-07-24):
•Energia 2832.7kcal •Energia 11873.3KJ •Białko 118.3g •Tłuszcz 106.3g •Tłuszcze nasycone 33.4g •Sól 6.9g •Węglowodany 353.3g
•Cukry 36.5g •Błonnik pokarmowy 19.2g



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

Czwartek	
Śniadanie •Energia 755.6kcal •Energia 3141.4KJ •Białko 31.5g •Tłuszcz 25.7g •Tłuszcze nasycone 12.6g •Sól 2.1g •Węglowodany 97.2g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 7.8g	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
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Pasta jajeczna (3,7)	100
• Sałata zielona	10
• Ogórek zielony świeży	50
• Pomidor	50
• Śliwki	150
Drugie śniadanie •Energia 301.1kcal •Energia 1262.6KJ •Białko 11.9g •Tłuszcz 10.3g •Tłuszcze nasycone 2.9g •Sól 0g •Węglowodany 47.7g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 3.4g	Ilość g lub ml
• Jogurt naturalny (7)	100
• Płatki owsiane (1)	40
• Słonecznik łuskany	10
• Jabłka prażone	50
Obiad •Energia 757kcal •Energia 3145.3KJ •Białko 51.2g •Tłuszcz 25g •Tłuszcze nasycone 1.1g •Sól 0.1g •Węglowodany 82.3g •Cukry 0.9g •Błonnik pokarmowy 7.1g	Ilość g lub ml
• Zupa ryżowa (1,7,9)	300
• Podudzie z kurczaka gotowane bez soli	150
• Ziemniaki gotowane	250
• Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi, cebuli z olejem	100
• Kompot owocowy bez cukru	250

Czwartek

 Kolacja

•Energia 854.6kcal •Energia 3588.6KJ •Białko 57.3g •Tłuszcz 23.5g •Tłuszcze nasycone 11.2g •Sól 3.6g •Węglowodany 102.2g
•Cukry 11g •Błonnik pokarmowy 8.3g

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
• Polędwica drobiowa (1,6,7)	40
• Pasta twarogowa z rybą gotowaną (miruna) (4,7)	100
• Pasta twarogowo-pomidorowa (7)	100
• Mus owocowy z fasolą, orzechami laskowymi i kakao 100g (8)	100
• Ogórek kiszony krojony	90
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Brzoskwinia	150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-07-25):

•Energia 2668.2kcal •Energia 11137.9KJ •Białko 151.9g •Tłuszcz 84.4g •Tłuszcze nasycone 27.9g •Sól 5.9g •Węglowodany 329.4g
•Cukry 22g •Błonnik pokarmowy 26.5g



Piątek	
Śniadanie •Energia 1033.6kcal •Energia 4327.7KJ •Białko 36.9g •Tłuszcz 40.8g •Tłuszcze nasycone 19.4g •Sól 4.2g •Węglowodany 120.1g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 21.6g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	40
• Bułka pszenna (1,3,6,7,8)	100
• Ser mozzarella (7)	40
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Pasztet drobiowy (1,6)	50
• Ciastko kokosowe z migdałami 50 g (5,7,11)	50
• Sałata zielona	10
• Ogórek kiszony krojony	50
• Papryka czerwona świeża	50
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 517kcal •Energia 2154.4KJ •Białko 34.1g •Tłuszcz 7.2g •Tłuszcze nasycone 1g •Sól 0.4g •Węglowodany 80.6g •Cukry 0.5g •Błonnik pokarmowy 4.9g	Ilość g lub ml
• Filet rybny z miruny gotowany na parze (4)	150
• Zupa jarzynowa z kaszą manną (1,9)	300
• Ziemniaki gotowane	250
• Mizeria z jogurtem (7)	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
Kolacja •Energia 955.9kcal •Energia 3996.9KJ •Białko 44.8g •Tłuszcz 39.5g •Tłuszcze nasycone 17.8g •Sól 1.8g •Węglowodany 107.2g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 11.7g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	40

Piątek

• Bułka pszenna 70g (1,3,7)	70
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Serek homogenizowany naturalny 150g (7)	150
• Herbata bez cukru	250
• Kiełbaska frankfurterka wieprzowa	30
• Pasta z ciecierzycy	100
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Galaretka owocowa	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-07-26):
•Energia 2564.7kcal •Energia 10724.4KJ •Białko 116.2g •Tłuszcz 87.8g •Tłuszcze nasycone 38.3g •Sól 6.3g •Węglowodany 322.1g
•Cukry 33g •Błonnik pokarmowy 39.8g



Sobota	
Śniadanie •Energia 810.6kcal •Energia 3375.7KJ •Białko 32.9g •Tłuszcz 33.8g •Tłuszcze nasycone 13.9g •Sól 3.6g •Węglowodany 92g •Cukry 21.1g •Błonnik pokarmowy 9.1g	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	120
• Rzodkiewki	50
• Ogórek zielony świeży	50
• Sałata zielona	10
Drugie śniadanie •Energia 73kcal •Energia 309KJ •Białko 1.2g •Tłuszcz 0.9g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 15g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 2.7g	Ilość g lub ml
• Mus jaglanka z jagodą 100g (1)	100
Obiad •Energia 609.7kcal •Energia 2555.1KJ •Białko 30.6g •Tłuszcz 13.7g •Tłuszcze nasycone 2.6g •Sól 0.3g •Węglowodany 95.1g •Cukry 0.6g •Błonnik pokarmowy 9.2g	Ilość g lub ml
• Zupa selerowa z ziemniakami (1,7,9)	300
• Gulasz drobiowy (1)	150
• Kasza jęczmienna pęczak gotowana (1)	200
• Fasolka szparagowa gotowana na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
Kolacja •Energia 872.9kcal •Energia 3544KJ •Białko 29.5g •Tłuszcz 32.5g •Tłuszcze nasycone 8.3g •Sól 4.4g •Węglowodany 108.1g •Cukry 27.5g •Błonnik pokarmowy 10.9g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	40

Sobota

• Bułka pszenna 70g (1,3,7)	70
• Serek fromage 80g (7)	40
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Herbata bez cukru	250
• Polędwica drobiowa (1,6,7)	40
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Banany	200
• Sałatka z rukolą, ogórkiem świeżym i nasionami słonecznika	100
• Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml	300

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2024-07-27):
•Energia 2366.1kcal •Energia 9783.9KJ •Białko 94.2g •Tłuszcz 80.9g •Tłuszcze nasycone 24.8g •Sól 8.3g •Węglowodany 310.2g
•Cukry 49.2g •Błonnik pokarmowy 31.9g



Niedziela 2024-07-28

PIIltCiL5p

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

Niedziela



Śniadanie

•Energia 817.8kcal •Energia 3435.2KJ •Białko 43g •Tłuszcz 20.7g •Tłuszcze nasycone 10.1g •Sól 1.5g •Węglowodany 116g •Cukry 29.9g •Błonnik pokarmowy 9.4g

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 |
| • Szynka Delikatesowa z piersi indyka | 40 |
| • Sałata zielona | 10 |
| • Papryka czerwona świeża | 50 |
| • Pomidor | 50 |
| • Brzoskwinia | 150 |



Drugie śniadanie

•Energia 90kcal •Energia 376.5KJ •Białko 6.3g •Tłuszcz 0g •Tłuszcze nasycone 1.8g •Sól 0.2g •Węglowodany 9.3g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 0g

Ilość g lub ml

- | | |
|------------------------|-----|
| • Jogurt naturalny (7) | 150 |
|------------------------|-----|



Obiad

•Energia 810.5kcal •Energia 3338.3KJ •Białko 47.8g •Tłuszcz 34g •Tłuszcze nasycone 3.9g •Sól 0.3g •Węglowodany 82.1g •Cukry 2.9g •Błonnik pokarmowy 7.6g

Ilość g lub ml

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



Kolacja

•Energia 798.1kcal •Energia 3344KJ •Białko 29.2g •Tłuszcz 40.1g •Tłuszcze nasycone 13.1g •Sól 2.6g •Węglowodany 80g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 5.5g

Ilość g lub ml

Niedziela

• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	40
• Chleb pszenny (1)	60
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Ser mozzarella (7)	40
• Herbata bez cukru	250
• Ketchup saszetki	12
• Parówka drobiowa	100
• Cytryny	10
• Ogórek zielony świeży	90
• Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-07-28):
•Energia 2516.4kcal •Energia 10493.9KJ •Białko 126.4g •Tłuszcz 94.8g •Tłuszcze nasycone 28.9g •Sól 4.7g •Węglowodany 287.3g
•Cukry 32.8g •Błonnik pokarmowy 22.5g



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 illinoiesis</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 SO2
13.	Łubin i produkty pochodne
14.	Mięczaki i produkty pochodne

Średnie wartości odżywcze na posiłek w jadłospisie:
•Energia 2507.9kcal •Energia 10467.7KJ •Białko 113.7g •Tłuszcz 87.9g •Tłuszcze nasycone 28.6g •Sól 6.5g •Węglowodany 313.7g •Cukry 30g •Błonnik pokarmowy 28.4g