



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 683.1kcal •Energia 2818.4KJ •Białko 24.2g •Tłuszcz 27.5g •Tłuszcze nasycone 3.4g •Sól 0.2g •Węglowodany 86.9g •Cukry 2.3g •Błonnik pokarmowy 9.2g	Ilość g lub ml
• Zupa kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami (1,3,7,9,10)	300
• Kaszotto (kasza pęczak) z mięsem drobiowym i warzywami (1,9)	250
• Sos koperkowy (1,7)	100
• Bukiet warzyw gotowanych na parze	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 - 2024-09-30):
•Energia 2405.6kcal •Energia 10039.5KJ •Białko 89.1g •Tłuszcz 102.2g •Tłuszcze nasycone 25.6g •Sól 5.5g •Węglowodany 279.1g •Cukry 22.3g •Błonnik pokarmowy 34.3g



Wtorek 2024-10-01

PIIIItCiL5p

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) (1,4,5,7,8,9,10)	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 809.9kcal •Energia 3358.9KJ •Białko 32.8g •Tłuszcz 37.5g •Tłuszcze nasycone 6.1g •Sól 0.8g •Węglowodany 92.6g •Cukry 0.2g •Błonnik pokarmowy 9.7g	Ilość g lub ml
• Zupa krem z brokułów z grzankami (1,7,9)	325
• Pieczeń rzymska (1,3)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi, cebuli z olejem	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 - 2024-10-01):
•Energia 2465.9kcal •Energia 10253.9KJ •Białko 109.9g •Tłuszcz 96.1g •Tłuszcze nasycone 27.3g •Sól 5.9g •Węglowodany 299.5g •Cukry 13.3g •Błonnik pokarmowy 25.2g



Środa 2024-10-02

PIIItCiL5p

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

Środa



Śniadanie

•Energia 829.6kcal •Energia 3489.3KJ •Białko 47.2g •Tłuszcz 23.7g •Tłuszcze nasycone 10.3g •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 |
| • Kawa zbożowa na mleku (1,7) | 250 |
| • Wędlina Kurczak Gotowany | 60 |
| • Twarożek z maślanką (7) | 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 573.7kcal •Energia 2391.5KJ •Białko 22.8g •Tłuszcz 18.3g •Tłuszcze nasycone 4.9g •Sól 0.4g •Węglowodany 82.2g •Cukry 5.9g •Błonnik pokarmowy 7.7g

Ilość g lub ml

- | | |
|--|-----|
| • Pierogi leniwe z bułką tartą (1,3,7) | 220 |
| • Zupa gulaszowa z mięsem (1,7,9) | 300 |
| • Surówka z marchwi i jabłka z olejem | 100 |
| • Kompot owocowy bez cukru | 250 |



Kolacja

•Energia 857.8kcal •Energia 3602.7KJ •Białko 37.1g •Tłuszcz 38.3g •Tłuszcze nasycone 11.2g •Sól 1.4g •Węglowodany 90.6g
•Cukry 15.6g •Błonnik pokarmowy 11.1g

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
• Surówka wiosenna (1,3,7)	200
• Posiłek nocny: baton proteinowy żurawinowy 50g (6,7)	50

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-10-02):
•Energia 2425.9kcal •Energia 10173.3KJ •Białko 124.2g •Tłuszcz 85.1g •Tłuszcze nasycone 29.6g •Sól 5.6g •Węglowodany 290.5g •Cukry 40g •Błonnik pokarmowy 25.2g



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

Czwartek

 Śniadanie •Energia 746.7kcal •Energia 3102.5KJ •Białko 34.8g •Tłuszcz 23.9g •Tłuszcze nasycone 11.7g •Sól 1.7g •Węglowodany 94.4g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 5.8g	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
• Arbuz	150
• Rukola	10
 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 670.1kcal •Energia 2765.1KJ •Białko 40.2g •Tłuszcz 18.6g •Tłuszcze nasycone 2g •Sól 0.4g •Węglowodany 86.3g •Cukry 2g •Błonnik pokarmowy 6.9g	Ilość g lub ml
• Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9)	300
• Filet drobiowy duszony w sosie własnym (1)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Sałatka z buraczków z olejem	100
• Kompot owocowy bez cukru	250



Kolacja

Ilość g lub ml

•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

• 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 - 2024-10-03):

•Energia 2322.7kcal •Energia 9673.8KJ •Białko 125.7g •Tłuszcz 69.4g •Tłuszcze nasycone 25g •Sól 5.9g •Węglowodany 301.7g •Cukry 23g •Błonnik pokarmowy 23.7g



Piątek 2024-10-04

PIIIItCiL5p

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

Piątek	
Śniadanie •Energia 1021kcal •Energia 4243.7KJ •Białko 34.8g •Tłuszcz 50.1g •Tłuszcze nasycone 19.7g •Sól 2.3g •Węglowodany 99.2g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 21.4g	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 drobiowy (1,6)	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 686.2kcal •Energia 2815.3KJ •Białko 35.9g •Tłuszcz 24.2g •Tłuszcze nasycone 2.4g •Sól 2.2g •Węglowodany 81.3g •Cukry 3.9g •Błonnik pokarmowy 7g	Ilość g lub ml
• Filet rybny z miruny gotowany na parze (4)	150
• Zupa ogórkowa z ryżem (1,7,9)	450
• 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 - 2024-10-04):
•Energia 2544.6kcal •Energia 10560.8KJ •Białko 100.8g •Tłuszcz 100.2g •Tłuszcze nasycone 31g •Sól 6.6g •Węglowodany 304.4g •Cukry 42.3g •Błonnik pokarmowy 42.9g



Sobota 2024-10-05

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 675.3kcal •Energia 2787.6KJ •Białko 24.3g •Tłuszcz 16.4g •Tłuszcze nasycone 2.1g •Sól 0.4g •Węglowodany 110.2g •Cukry 3.5g •Błonnik pokarmowy 11.7g	Ilość g lub ml
• Zupa jarzynowa z ziemniakami (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 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 - 2024-10-05):
•Energia 2608.6kcal •Energia 10754.3KJ •Białko 99g •Tłuszcz 94.7g •Tłuszcze nasycone 34.4g •Sól 9.2g •Węglowodany 333.9g •Cukry 56.4g •Błonnik pokarmowy 34.6g



Niedziela 2024-10-06

PIIIltCiL5p

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

Niedziela	
 Śniadanie •Energia 810.5kcal •Energia 3389.3KJ •Białko 40.1g •Tłuszcz 22.9g •Tłuszcze nasycone 11.4g •Sól 1.7g •Węglowodany 110.5g •Cukry 29.9g •Błonnik pokarmowy 7.9g	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
• Papryka czerwona świeża	50
• Pomidor	50
• Rukola	10
• Nektarynka	120
 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 - 2024-10-06):
•Energia 2364kcal •Energia 9826.6KJ •Białko 106.2g •Tłuszcz 100.7g •Tłuszcze nasycone 23.6g •Sól 4.5g •Węglowodany 256.5g •Cukry 35g •Błonnik pokarmowy 22.7g



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 2448.2kcal •Energia 10183.2KJ •Białko 107.9g •Tłuszcz 92.6g •Tłuszcze nasycone 28.1g •Sól 6.2g •Węglowodany 295.1g •Cukry 33.2g •Błonnik pokarmowy 29.8g