



Poniedziałek 2024-10-21

PIIIltCiL5p

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

Poniedziałek

 Śniadanie •Energia 825.8kcal •Energia 3448.2KJ •Białko 37.7g •Tłuszcz 27.8g •Tłuszcze nasycone 10g •Sól 1.7g •Węglowodany 94.6g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 6.2g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	40
• Bułka pszenna 70g (1,3,7)	70
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Jogurt owocowy (7)	150
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Szynka Delikatesowa z piersi indyka	40
• Pasta drobiowo-jarzynowa (9)	100
• Ogórek zielony świeży	50
• Papryka	50
 Drugie śniadanie •Energia 65.7kcal •Energia 274.6KJ •Białko 0.5g •Tłuszcz 0.5g •Tłuszcze nasycone 0.1g •Sól 0g •Węglowodany 15.9g •Cukry 13.1g •Błonnik pokarmowy 2.6g	Ilość g lub ml
• Jabłka	180
 Obiad •Energia 846.3kcal •Energia 3501KJ •Białko 35.5g •Tłuszcz 24.6g •Tłuszcze nasycone 3.3g •Sól 0.2g •Węglowodany 124g •Cukry 1.8g •Błonnik pokarmowy 11.8g	Ilość g lub ml
• Zupa grochowa z ziemniakami (1,9)	300
• Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem (1,9)	250
• Sos pomidorowy (1,7)	100
• Brokuły gotowane na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 579.7kcal •Energia 2421.2KJ •Białko 23.9g •Tłuszcz 19g •Tłuszcze nasycone 8.4g •Sól 3g •Węglowodany 76.6g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 8g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	40
• Bułka pszenna 70g (1,3,7)	70

Poniedziałek

• Masło ekstra 82% (7)	10
• Herbata bez cukru	250
• Polędwica sopocka wieprzowa (6,10)	40
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Ogórek kiszony krojony	90
• Posiłek nocny: Mus jaglanka z jagodą (1)	100

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-10-21):

•Energia 2317.5kcal •Energia 9645KJ •Białko 97.7g •Tłuszcz 71.9g •Tłuszcze nasycone 21.8g •Sól 4.9g •Węglowodany 311g •Cukry 24.9g •Błonnik pokarmowy 28.6g



Wtorek 2024-10-22

PIIItCiL5p

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

Wtorek



Śniadanie

•Energia 884.3kcal •Energia 3713.2KJ •Białko 45.6g •Tłuszcz 26.6g •Tłuszcze nasycone 10.3g •Sól 3.1g •Węglowodany 113.3g
•Cukry 14.2g •Błonnik pokarmowy 8.2g

Ilość g lub ml

- | | |
|--------------------------------------|-----|
| • Chleb żytni razowy na zakwasie (1) | 40 |
| • Bułka pszenna (1,3,6,8) | 100 |
| • Masło ekstra 82% (7) | 10 |
| • Kawa zbożowa na mleku (1,7) | 250 |
| • Pasztet z pieca wieprzowy | 50 |
| • Twarożek z koperkiem (7) | 100 |
| • Rzodkiewki | 50 |
| • Papryka | 50 |
| • Mandarynki | 60 |



Drugie śniadanie

•Energia 201.6kcal •Energia 844.6KJ •Białko 9.1g •Tłuszcz 8.8g •Tłuszcze nasycone 1.3g •Sól 0.2g •Węglowodany 23.1g •Cukry 0g
•Błonnik pokarmowy 1.3g

Ilość g lub ml

- | | |
|-------------------------------|-----|
| • Jogurt naturalny (7) | 100 |
| • Płatki owsiane (1) | 10 |
| • Orzechy włoskie łuskane (8) | 10 |
| • Jabłka prażone | 50 |



Obiad

•Energia 763kcal •Energia 3157.3KJ •Białko 47g •Tłuszcz 27.9g •Tłuszcze nasycone 6.6g •Sól 1.6g •Węglowodany 80.6g •Cukry 2.9g •Błonnik pokarmowy 7.2g

Ilość g lub ml

- | | |
|---|-----|
| • Siekane kotleciki drobiowe z serem i pietruszką (1,3,7) | 100 |
| • Zupa grysikowa (1,7,9) | 300 |
| • Ziemniaki gotowane | 200 |
| • Surówka meksykańska | 100 |
| • Kompot owocowy bez cukru | 250 |



Kolacja

Ilość g lub ml

•Energia 644.1kcal •Energia 2706.2KJ •Białko 28.6g •Tłuszcz 24.3g •Tłuszcze nasycone 6.8g •Sól 2.6g •Węglowodany 77.4g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 5.2g

• 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
• Filet drobiowy zapiekany	60
• Cytryny	10
• Ogórek zielony świeży	90
• Sałata zielona	10
• Posiłek nocny: Galaretka owocowa	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-10-22):

•Energia 2493kcal •Energia 10421.2KJ •Białko 130.4g •Tłuszcz 87.6g •Tłuszcze nasycone 25g •Sól 7.4g •Węglowodany 294.4g •Cukry 27.1g •Błonnik pokarmowy 22g



Środa 2024-10-23

PIIItCiL5p

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

Środa



Śniadanie

•Energia 803.1kcal •Energia 3339.5KJ •Białko 30.3g •Tłuszcz 24.5g •Tłuszcze nasycone 9.1g •Sól 2.6g •Węglowodany 113.8g
•Cukry 13g •Błonnik pokarmowy 7.2g

Ilość g lub ml

- | | |
|--|-----|
| • Chleb żytni razowy na zakwasie (1) | 40 |
| • Bułka pszenna 70g (1,3,7) | 70 |
| • Masło ekstra 82% (7) | 10 |
| • Kawa zbożowa na mleku (1,7) | 250 |
| • Paprykarz rybny (mintaj) (4,5,8,9,10) | 100 |
| • Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3) | 50 |
| • Ogórek kiszony krojony | 50 |
| • Pomidor | 50 |
| • Roszponka | 5 |
| • Kisiel owocowy z tartym jabłkiem bez cukru | 200 |



Drugie śniadanie

•Energia 27.6kcal •Energia 116.2KJ •Białko 0.3g •Tłuszcz 0.2g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 6.6g •Cukry 0g
•Błonnik pokarmowy 0.9g

Ilość g lub ml

- | | |
|----------|----|
| • Śliwki | 60 |
|----------|----|



Obiad

•Energia 892.1kcal •Energia 3715.5KJ •Białko 36.7g •Tłuszcz 24.6g •Tłuszcze nasycone 3.4g •Sól 0.7g •Węglowodany 122g •Cukry 9.3g •Błonnik pokarmowy 13g

Ilość g lub ml

- | | |
|--|-----|
| • Zupa barszcz ukraiński (1,7,9) | 300 |
| • Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym (1,9) | 250 |
| • Kasza gryczana gotowana | 200 |
| • Surówka wielowarzywna | 100 |
| • Kompot owocowy bez cukru | 250 |



Kolacja

•Energia 921.7kcal •Energia 3857.4KJ •Białko 39.4g •Tłuszcz 51g •Tłuszcze nasycone 9.9g •Sól 1.3g •Węglowodany 74.9g •Cukry 1.5g •Błonnik pokarmowy 9.8g

Ilość g lub ml

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

Środa

• Bułka pszenna 70g (1,3,7)	70
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Ser mozzarella (7)	60
• Herbata bez cukru	250
• Ogórek zielony świeży	90
• Cytryny	10
• Sałatka z ryżu, pomidora, szpinaku baby i kurczaka	100
• Posiłek nocny: Orzechy mix (5,8)	35

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-10-23):
•Energia 2644.6kcal •Energia 11028.6KJ •Białko 106.7g •Tłuszcz 100.3g •Tłuszcze nasycone 22.5g •Sól 4.6g •Węglowodany 317.3g •Cukry 23.8g •Błonnik pokarmowy 30.9g



Czwartek 2024-10-24

PIIIltCiL5p

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

Czwartek	
Śniadanie •Energia 762.3kcal •Energia 3198.3KJ •Białko 41.6g •Tłuszcz 27.5g •Tłuszcze nasycone 13.7g •Sól 3.1g •Węglowodany 85.8g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 5.7g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	40
• Bułka pszenna 70g (1,3,7)	70
• Kefir (7)	150
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Ketchup saszetki	12
• Kielbaska frankfurterka wieprzowa	100
• Papryka czerwona świeża	50
• Ogórek zielony świeży	50
• Rukola	5
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 607.6kcal •Energia 2523.6KJ •Białko 11.5g •Tłuszcz 14.9g •Tłuszcze nasycone 4.3g •Sól 0.1g •Węglowodany 109.2g •Cukry 25g •Błonnik pokarmowy 6.9g	Ilość g lub ml
• Zupa kalafiorowa z ziemniakami (1,7,9)	300
• Ryż biały z jabłkami bez cukru (7)	250
• Sos truskawkowo-mleczny (7)	100
• Kompot owocowy bez cukru	250

Czwartek



Kolacja

•Energia 865.7kcal •Energia 3622.5KJ •Białko 43g •Tłuszcz 31.9g •Tłuszcze nasycone 10g •Sól 1.8g •Węglowodany 94.5g •Cukry 11.6g •Błonnik pokarmowy 18.1g

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
• Dżem truskawkowy (niskosłodzony)	25
• Szynka Dębową wieprzowa (6,7)	40
• Twarożek z maślanką (7)	100
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 1 szt. (5,7,11)	50

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-10-24):

•Energia 2423kcal •Energia 10127KJ •Białko 104.2g •Tłuszcz 82.4g •Tłuszcze nasycone 30.6g •Sól 4.9g •Węglowodany 316.4g •Cukry 46.5g •Błonnik pokarmowy 32.1g



Piątek 2024-10-25

PIIIltCiL5p

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

Piątek

 Śniadanie •Energia 797.8kcal •Energia 3337.1KJ •Białko 31.4g •Tłuszcz 27.7g •Tłuszcze nasycone 8.1g •Sól 2.2g •Węglowodany 107.5g •Cukry 14.2g •Błonnik pokarmowy 12.1g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	40
• Bułka pszenna 70g (1,3,7)	70
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Serek fromage 80g (7)	40
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Pasta z ciecierzycy	100
• Pomidor	50
• Ogórek zielony świeży	50
• Roszponka	5
• Mandarynki	60
 Drugie śniadanie •Energia 157.5kcal •Energia 657.7KJ •Białko 3.5g •Tłuszcz 14.4g •Tłuszcze nasycone 2g •Sól 0g •Węglowodany 4.4g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 1.1g	Ilość g lub ml
• Sałatka z rukolą, ogórkiem świeżym i nasionami słonecznika	100
 Obiad •Energia 794.9kcal •Energia 3260KJ •Białko 30.1g •Tłuszcz 30.6g •Tłuszcze nasycone 3.4g •Sól 0.7g •Węglowodany 100.9g •Cukry 5.2g •Błonnik pokarmowy 9.5g	Ilość g lub ml
• Zupa pieczarkowa z makaronem (1,7,9)	300
• Kotlet rybny z miruny smażony (1,3,4)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Warzywa po grecku - dieta (1,9)	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 726.3kcal •Energia 3021KJ •Białko 40.6g •Tłuszcz 23.7g •Tłuszcze nasycone 11.6g •Sól 4.9g •Węglowodany 87.2g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 9.5g	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 wiejski naturalny (7)	150
• Herbata bez cukru	250
• Pasta jajeczna (3,7)	100
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: sok warzywny 300ml (9)	300

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-10-25):
•Energia 2476.5kcal •Energia 10275.8KJ •Białko 105.6g •Tłuszcz 96.4g •Tłuszcze nasycone 25g •Sól 7.8g •Węglowodany 300g •Cukry 19.4g •Błonnik pokarmowy 32.2g



Sobota 2024-10-26

PIIIItCiL5p

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

Sobota	
Śniadanie •Energia 767.3kcal •Energia 3228.2KJ •Białko 35.7g •Tłuszcz 24.1g •Tłuszcze nasycone 7.4g •Sól 1.4g •Węglowodany 102.6g •Cukry 30.6g •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)	40
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Szynka Delikatesowa z piersi indyka	60
• Sałata zielona	10
• Banany	150
• Papryka	50
• Rzodkiewki	50
Drugie śniadanie •Energia 201.6kcal •Energia 844.6KJ •Białko 9.1g •Tłuszcz 8.8g •Tłuszcze nasycone 1.3g •Sól 0.2g •Węglowodany 23.1g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 1.3g	Ilość g lub ml
• Jogurt naturalny (7)	100
• Płatki owsiane (1)	10
• Jabłka prażone	50
• Orzechy włoskie łuskane (8)	10
Obiad •Energia 744.6kcal •Energia 3090.9KJ •Białko 33.7g •Tłuszcz 21.5g •Tłuszcze nasycone 4.2g •Sól 0.7g •Węglowodany 106.7g •Cukry 1.6g •Błonnik pokarmowy 9g	Ilość g lub ml
• Zupa szpinakowa z ryżem (1,7,9)	300
• Pulpet drobiowy gotowany (1,3)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Sos pomidorowy (1,7)	100
• Fasolka szparagowa gotowana na parze	100

Sobota

• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 861.1kcal •Energia 3596KJ •Białko 26.1g •Tłuszcz 43.2g •Tłuszcze nasycone 17g •Sól 2.9g •Węglowodany 82.5g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 19.7g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	40
• Bułka pszenna 70g (1,3,7)	70
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Twaróg chudy (7)	50
• Herbata bez cukru	250
• Pasta tuńczykowa 90g (3,4,9)	90
• Ogórek zielony świeży	90
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: Ciastko kokosowe z migdałami 1 szt. (5,7,11)	50
Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2024-10-26): •Energia 2574.6kcal •Energia 10759.6KJ •Białko 104.5g •Tłuszcz 97.5g •Tłuszcze nasycone 29.9g •Sól 5.1g •Węglowodany 315g •Cukry 32.2g •Błonnik pokarmowy 38g	



Niedziela 2024-10-27

PIIIItCiL5p

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

Niedziela	
 Śniadanie •Energia 774.5kcal •Energia 3231.6KJ •Białko 35.6g •Tłuszcz 26.1g •Tłuszcze nasycone 13g •Sól 3.7g •Węglowodany 103.1g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 7g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	40
• Chleb pszenny (1)	100
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Jogurt naturalny (7)	100
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Kielbaska frankfurterka wieprzowa	50
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Pomidor	50
• Ogórek kiszony krojony	50
• Rukola	5
 Drugie śniadanie •Energia 20.3kcal •Energia 86KJ •Białko 0.3g •Tłuszcz 0.1g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 5g •Cukry 4.2g •Błonnik pokarmowy 0.9g	Ilość g lub ml
• Mandarynki	60
 Obiad •Energia 879.9kcal •Energia 3662.8KJ •Białko 62.7g •Tłuszcz 37.1g •Tłuszcze nasycone 9.3g •Sól 1.4g •Węglowodany 76.8g •Cukry 3.7g •Błonnik pokarmowy 6.3g	Ilość g lub ml
• Zupa rosół z makaronem (1,9)	300
• Udo z kurczaka pieczone 1 szt.	200
• Ziemniaki gotowane	200
• Marchew z groszkiem gotowana na parze bez tłuszczu (1)	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 622.8kcal •Energia 2617.3KJ •Białko 24.9g •Tłuszcz 16.9g •Tłuszcze nasycone 9.2g •Sól 3g •Węglowodany 90.8g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 9g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	40

Niedziela

• Chleb pszenny (1)	100
• Ser żółty (7)	20
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Herbata bez cukru	250
• Polędwica drobiowa (1,6,7)	60
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g	100

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-10-27):
•Energia 2297.5kcal •Energia 9597.7KJ •Białko 123.5g •Tłuszcz 80.2g •Tłuszcze nasycone 31.5g •Sól 8.2g •Węglowodany 275.7g •Cukry 17.9g •Błonnik pokarmowy 23.1g



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 2461kcal •Energia 10265KJ •Białko 110.4g •Tłuszcz 88g •Tłuszcze nasycone 26.6g •Sól 6.1g •Węglowodany 304.2g •Cukry 27.4g •Błonnik pokarmowy 29.6g