



Poniedziałek 2024-11-04

PIIIltCiL5p

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

Poniedziałek

 Śniadanie •Energia 715.7kcal •Energia 2989.3KJ •Białko 33.1g •Tłuszcz 25.5g •Tłuszcze nasycone 8.7g •Sól 1.5g •Węglowodany 88.1g •Cukry 14.5g •Błonnik pokarmowy 6.5g	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
• Szynka Delikatesowa z piersi indyka	40
• Pasta drobiowo-jarzynowa (9)	100
• Pomidor	50
• Ogórek zielony świeży	50
• Sałata zielona	10
• Mandarynki	65
 Drugie śniadanie •Energia 135kcal •Energia 379.5KJ •Białko 5.4g •Tłuszcz 2.3g •Tłuszcze nasycone 1.3g •Sól 0.2g •Węglowodany 23.6g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 0.5g	Ilość g lub ml
• Jogurt owocowy (7)	150
 Obiad •Energia 792.3kcal •Energia 2722.7KJ •Białko 36.5g •Tłuszcz 28.1g •Tłuszcze nasycone 0.9g •Sól 0.8g •Węglowodany 43.8g •Cukry 0.7g •Błonnik pokarmowy 7.3g	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 937.3kcal •Energia 3913.7KJ •Białko 37.8g •Tłuszcz 47g •Tłuszcze nasycone 12g •Sól 5.6g •Węglowodany 82.7g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 17.3g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	40
• Bułka pszenna 70g (1,3,7)	70

Poniedziałek

• Masło ekstra 82% (7)	10
• Serek wiejski naturalny (7)	150
• Herbata bez cukru	250
• Pasta tuńczykowa 90g (3,4,9)	90
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Ogórek kiszony krojony	90
• Posiłek nocny: Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 1 szt. (5,7,11)	50

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-11-04):
•Energia 2580.2kcal •Energia 10005.2KJ •Białko 112.8g •Tłuszcz 102.9g •Tłuszcze nasycone 22.9g •Sól 8.2g •Węglowodany 238.1g •Cukry 15.2g •Błonnik pokarmowy 31.5g



Wtorek 2024-11-05

PIIItCiL5p

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

Wtorek	
 Śniadanie •Energia 825.2kcal •Energia 3461.2KJ •Białko 44g •Tłuszcz 27.8g •Tłuszcze nasycone 10.2g •Sól 2.1g •Węglowodany 100.9g •Cukry 23.1g •Błonnik pokarmowy 8.9g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	40
• Bułka pszenna 70g (1,3,7)	70
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Ser twarogowy mielony (7)	100
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Pasztet z pieca wieprzowy	50
• Rzodkiewki	50
• Papryka	50
• Jabłka	180
 Drugie śniadanie •Energia 186.8kcal •Energia 779.9KJ •Białko 8.1g •Tłuszcz 8.3g •Tłuszcze nasycone 3g •Sól 0g •Węglowodany 26.2g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 1.2g	Ilość g lub ml
• Jogurt naturalny (7)	100
• Płatki owsiane (1)	10
• Pestki dyni	10
• Jabłka prażone	50
 Obiad •Energia 770.4kcal •Energia 3189.2KJ •Białko 39.6g •Tłuszcz 29.6g •Tłuszcze nasycone 3.2g •Sól 0.6g •Węglowodany 88.7g •Cukry 0.4g •Błonnik pokarmowy 9g	Ilość g lub ml
• Zupa krem z dyni z grzankami (1,7,9)	325
• Filet drobiowy z kurczaka 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 625.2kcal •Energia 2504.6KJ •Białko 32g •Tłuszcz 20.3g •Tłuszcze nasycone 5.8g •Sól 3g •Węglowodany 69.4g •Cukry 0g
•Błonnik pokarmowy 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)	40
• 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 - 2024-11-05):

•Energia 2407.6kcal •Energia 9935KJ •Białko 123.6g •Tłuszcz 85.9g •Tłuszcze nasycone 22.2g •Sól 5.8g •Węglowodany 285.2g •Cukry 23.5g •Błonnik pokarmowy 26.1g



Środa 2024-11-06

PIIItCiL5p

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

Środa



Śniadanie

•Energia 909.1kcal •Energia 3764.9KJ •Białko 35.8g •Tłuszcz 28.7g •Tłuszcze nasycone 10.4g •Sól 2.7g •Węglowodany 124.2g
•Cukry 23g •Błonnik pokarmowy 7.3g

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 (2 szt) (3) | 100 |
| • Ogórek kiszony krojony | 50 |
| • Pomidor | 50 |
| • Roszponka | 10 |
| • Kisiel owocowy z tartym jabłkiem | 200 |



Drugie śniadanie

•Energia 46.1kcal •Energia 193.6KJ •Białko 0.6g •Tłuszcz 0.3g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 11g •Cukry 0g
•Błonnik pokarmowy 1.5g

Ilość g lub ml

- | | |
|----------|-----|
| • Śliwki | 100 |
|----------|-----|



Obiad

•Energia 680.1kcal •Energia 2842.6KJ •Białko 22.2g •Tłuszcz 10.3g •Tłuszcze nasycone 3.6g •Sól 0.1g •Węglowodany 130.2g
•Cukry 23.8g •Błonnik pokarmowy 12.5g

Ilość g lub ml

- | | |
|--------------------------------------|-----|
| • Zupa fasolowa z makaronem (1) | 300 |
| • Ryż biały z jabłkami bez cukru (7) | 250 |
| • Sos truskawkowo-jogurtowy (7) | 100 |
| • Kompot owocowy bez cukru | 250 |



Kolacja

•Energia 848.3kcal •Energia 3566.2KJ •Białko 33g •Tłuszcz 25.2g •Tłuszcze nasycone 6.1g •Sól 1.3g •Węglowodany 121.6g •Cukry 11.6g •Błonnik pokarmowy 8.2g

Ilość g lub ml

- | | |
|--------------------------------------|----|
| • Chleb żytni razowy na zakwasie (1) | 40 |
| • Bułka pszenna 70g (1,3,7) | 70 |

Środa

• Masło ekstra 82% (7)	10
• Ser topiony (7)	40
• Herbata bez cukru	250
• Dżem truskawkowy (niskosłodzony)	25
• Szynka Delikatesowa z piersi indyka	60
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: Mus owocowy 100g	100
• Sałatka makaronowa z brokułem (1,7)	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-11-06):
•Energia 2483.5kcal •Energia 10367.4KJ •Białko 91.5g •Tłuszcz 64.5g •Tłuszcze nasycone 20.2g •Sól 4.1g •Węglowodany 387g •Cukry 58.3g •Błonnik pokarmowy 29.5g



Czwartek 2024-11-07

PIIIItCiL5p

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

Czwartek

 Śniadanie •Energia 763.1kcal •Energia 3201.7KJ •Białko 41.7g •Tłuszcz 27.6g •Tłuszcze nasycone 13.7g •Sól 3.1g •Węglowodany 85.9g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 5.8g	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	15
• Kielbaska frankfurterka wieprzowa	100
• Ogórek zielony świeży	50
• Rukola	10
• Papryka	50
 Drugie śniadanie •Energia 160.7kcal •Energia 671.5KJ •Białko 4.4g •Tłuszcz 14.6g •Tłuszcze nasycone 1.5g •Sól 0g •Węglowodany 3.5g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 0.9g	Ilość g lub ml
• Sałatka grecka (7)	100
 Obiad •Energia 655.6kcal •Energia 2734.9KJ •Białko 30.4g •Tłuszcz 17.3g •Tłuszcze nasycone 2.8g •Sól 1.2g •Węglowodany 97.5g •Cukry 1.6g •Błonnik pokarmowy 8.4g	Ilość g lub ml
• Zupa ogórkowa z ziemniakami (1,7,9)	300
• Gulasz drobiowy (1)	150
• Kasza jęczmienna pęczak gotowana (1)	200
• Sałatka z buraczków z olejem	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 721.7kcal •Energia 3033.4KJ •Białko 38.9g •Tłuszcz 21.3g •Tłuszcze nasycone 9.2g •Sól 2.2g •Węglowodany 93.2g •Cukry 11g •Błonnik pokarmowy 7.5g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	40

Czwartek

• Bułka pszenna 70g (1,3,7)	70
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Ser twarogowy mielony (7)	100
• Herbata bez cukru	250
• Szynka wieprzowa gotowana extra (1,6,7)	40
• Sałata zielona	10
• Ogórek zielony świeży	90
• Cytryny	10
• Brzoskwinia	120
• Posiłek nocny: Mus owocowy z fasolą, orzechami laskowymi i kakao (8)	100

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-11-07):
•Energia 2301.1kcal •Energia 9641.5KJ •Białko 115.4g •Tłuszcz 80.8g •Tłuszcze nasycone 27.2g •Sól 6.4g •Węglowodany 280.2g •Cukry 22.6g •Błonnik pokarmowy 22.6g



Piątek 2024-11-08

PIIIltCiL5p

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

Piątek	
 Śniadanie •Energia 1049.1kcal •Energia 4372.3KJ •Białko 43g •Tłuszcz 38.1g •Tłuszcze nasycone 16g •Sól 1.9g •Węglowodany 129.5g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 5.8g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	40
• Rogal maślany 50g (1,3,7)	120
• Serek homogenizowany naturalny (7)	150
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Pasta jajeczna na jogurcie (3,7)	120
• Pomidor	50
• Ogórek zielony świeży	50
• Roszponka	10
• Śliwki	100
 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 766.9kcal •Energia 3198.2KJ •Białko 48.3g •Tłuszcz 13.6g •Tłuszcze nasycone 2.6g •Sól 1.5g •Węglowodany 116.4g •Cukry 3g •Błonnik pokarmowy 10g	Ilość g lub ml
• Zupa porowa (1,9)	300
• Pulpet rybny z miruny gotowany (1,3,4)	200
• Ziemniaki gotowane	200
• Surówka z kapusty kiszonej z olejem	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 869.3kcal •Energia 3637.7KJ •Białko 34.5g •Tłuszcz 39.5g •Tłuszcze nasycone 13.2g •Sól 3.6g •Węglowodany 90.5g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 5.9g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	40

Piątek

• Bułka pszenna 70g (1,3,7)	70
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Serek wiejski ze szczypiorkiem (7)	150
• Herbata bez cukru	250
• Hummus naturalny (11)	80
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: Galaretka owocowa	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-11-08):
•Energia 2772.6kcal •Energia 11576.3KJ •Białko 126.6g •Tłuszcz 91.6g •Tłuszcze nasycone 31.9g •Sól 6.9g •Węglowodany 357.6g •Cukry 41.8g •Błonnik pokarmowy 24.1g



Sobota 2024-11-09

PIIIltCiL5p

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

Sobota	
 Śniadanie •Energia 739.3kcal •Energia 3106.8KJ •Białko 37.3g •Tłuszcz 24.4g •Tłuszcze nasycone 7.3g •Sól 1.4g •Węglowodany 93.4g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 8.6g	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
• Sok wieloowocowy 200ml	200
• Szyńka Delikatesowa z piersi indyka	60
• Pomidor	50
• Sałata zielona	10
• Papryka	50
 Drugie śniadanie •Energia 195.4kcal •Energia 816.6KJ •Białko 10.4g •Tłuszcz 7.1g •Tłuszcze nasycone 1.8g •Sól 0.2g •Węglowodany 23.8g •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 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 849.2kcal •Energia 3553KJ •Białko 36.6g •Tłuszcz 37.6g •Tłuszcze nasycone 21.5g •Sól 2.3g •Węglowodany 82.9g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 19.9g

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
• Parówka drobiowa	50
• 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

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2024-11-09):

•Energia 2598.2kcal •Energia 10842KJ •Białko 116.5g •Tłuszcz 99.3g •Tłuszcze nasycone 34.3g •Sól 4.1g •Węglowodany 310.5g •Cukry 13.3g •Błonnik pokarmowy 38.8g



Niedziela	
 Śniadanie •Energia 805.5kcal •Energia 3359.9KJ •Białko 42.1g •Tłuszcz 28.1g •Tłuszcze nasycone 10.4g •Sól 4.3g •Węglowodany 87.6g •Cukry 14.5g •Błonnik pokarmowy 6.9g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	40
• Chleb pszenny (1)	60
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Jogurt naturalny (7)	150
• Serek fromage 80g (7)	80
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Pomidor	50
• Ogórek kiszony krojony	50
• Rukola	10
• Mandarynki	65
 Drugie śniadanie •Energia 43.4kcal •Energia 181.3KJ •Białko 0.7g •Tłuszcz 0.4g •Tłuszcze nasycone 0.1g •Sól 0g •Węglowodany 10g •Cukry 8.5g •Błonnik pokarmowy 1.5g	Ilość g lub ml
• Kiwi	85
 Obiad •Energia 904.2kcal •Energia 3749.5KJ •Białko 61.9g •Tłuszcz 42.1g •Tłuszcze nasycone 9.6g •Sól 1.3g •Węglowodany 69.3g •Cukry 4.1g •Błonnik pokarmowy 6.9g	Ilość g lub ml
• Zupa rosół z makaronem (1,9)	300
• Udo z kurczaka pieczone 1 szt.	200
• Ziemniaki gotowane	200
• Surówka z kapusty czerwonej i jabłka	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 776.4kcal •Energia 3250.4KJ •Białko 27.4g •Tłuszcz 36g •Tłuszcze nasycone 12.4g •Sól 2g •Węglowodany 85.3g •Cukry 17g •Błonnik pokarmowy 8g	Ilość g lub ml

Niedziela

• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	40
• Chleb pszenny (1)	60
• Ser żółty (7)	20
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Herbata bez cukru	250
• Szynka Dębowa wieprzowa (6,7)	60
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Papryka	90
• Posiłek nocny: baton orzechowo-karmelowy (5,6,7)	50

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-11-10):
•Energia 2529.4kcal •Energia 10541.1KJ •Białko 132.1g •Tłuszcz 106.6g •Tłuszcze nasycone 32.5g •Sól 7.6g •Węglowodany 252.1g •Cukry 44.2g •Błonnik pokarmowy 23.3g



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 2524.7kcal •Energia 10415.5KJ •Białko 116.9g •Tłuszcz 90.2g •Tłuszcze nasycone 27.3g •Sól 6.2g •Węglowodany 301.5g •Cukry 31.3g •Błonnik pokarmowy 28g