



Poniedziałek 2024-12-02

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 857.2kcal •Energia 2980.9KJ •Białko 35.3g •Tłuszcz 33g •Tłuszcze nasycone 1.3g •Sól 1g •Węglowodany 51.3g •Cukry 2.7g •Błonnik pokarmowy 9.2g

Ilość g lub ml

- | | |
|------------------------------------|-----|
| • Zupa krupnik z ziemniakami (1,9) | 300 |
| • Łazanki z kapustą i mięsem (1) | 350 |
| • Surówka z marchwi | 100 |
| • Kompot owocowy bez cukru | 250 |



Kolacja

•Energia 738.4kcal •Energia 3092.8KJ •Białko 37.4g •Tłuszcz 27.4g •Tłuszcze nasycone 10.8g •Sól 4.8g •Węglowodany 78.6g •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
• Polędwica drobiowa (1,6,7)	40
• 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 - 2024-12-02):
•Energia 2446.3kcal •Energia 9442.5KJ •Białko 111.1g •Tłuszcz 88.2g •Tłuszcze nasycone 22.1g •Sól 7.6g •Węglowodany 241.5g •Cukry 17.2g •Błonnik pokarmowy 33.5g



Wtorek 2024-12-03

PIIItCiL5p

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

Wtorek

 Śniadanie •Energia 827.2kcal •Energia 3471.7KJ •Białko 44.8g •Tłuszcz 27.6g •Tłuszcze nasycone 10.1g •Sól 2.2g •Węglowodany 101.3g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 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
• Pomarańcze	200
 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 643.2kcal •Energia 2644.9KJ •Białko 38.4g •Tłuszcz 20.5g •Tłuszcze nasycone 2.1g •Sól 0.3g •Węglowodany 76.8g •Cukry 0.9g •Błonnik pokarmowy 6.5g	Ilość g lub ml
• Zupa grysikowa (1,7,9)	300
• 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 - 2024-12-03):

•Energia 2282.3kcal •Energia 9401.1KJ •Białko 123.2g •Tłuszcz 76.6g •Tłuszcze nasycone 21g •Sól 5.5g •Węglowodany 273.7g •Cukry 10.9g •Błonnik pokarmowy 23.7g



Środa 2024-12-04

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) (4,9) | 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 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 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 - 2024-12-04):
•Energia 2480.8kcal •Energia 10355.1KJ •Białko 91.6g •Tłuszcz 64.6g •Tłuszcze nasycone 20.3g •Sól 4.1g •Węglowodany 386.1g •Cukry 66.9g •Błonnik pokarmowy 29.5g



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
• Kiełbaska 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 663.4kcal •Energia 2786.7KJ •Białko 38.2g •Tłuszcz 21.1g •Tłuszcze nasycone 9.1g •Sól 3.7g •Węglowodany 78.8g •Cukry 11g •Błonnik pokarmowy 5.3g	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
• Cytryny	10
• Ogórek kiszony krojony	90
• Posiłek nocny: Mus owocowy z fasolą, orzechami laskowymi i kakao (8)	100

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-12-05):

•Energia 2242.9kcal •Energia 9394.8KJ •Białko 114.7g •Tłuszcz 80.6g •Tłuszcze nasycone 27.2g •Sól 8g •Węglowodany 265.8g •Cukry 22.6g •Błonnik pokarmowy 20.5g



Piątek 2024-12-06

PIIIItCiL5p

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 782.5kcal •Energia 3271.8KJ •Białko 36.6g •Tłuszcz 24g •Tłuszcze nasycone 9.6g •Sól 2.3g •Węglowodany 106.3g •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 wiejski naturalny (7)	150
• Herbata bez cukru	250
• Pasta z ciecierzycy	100
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: Galaretka owocowa	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-12-06):
•Energia 2685.8kcal •Energia 11210.4KJ •Białko 128.8g •Tłuszcz 76.1g •Tłuszcze nasycone 28.3g •Sól 5.7g •Węglowodany 373.4g •Cukry 41.8g •Błonnik pokarmowy 29.9g



Sobota 2024-12-07

PIIIItCiL5p

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

Ilość g lub ml

•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

• 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 - 2024-12-07):

•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



PIIIltCiL5p

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

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 - 2024-12-08):
•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 2466.5kcal •Energia 10169.6KJ •Białko 116.8g •Tłuszcz 84.6g •Tłuszcze nasycone 26.5g •Sól 6.1g •Węglowodany 300.4g •Cukry 31g •Błonnik pokarmowy 28.5g