



Poniedziałek 2024-12-23

PIIItCiL5p

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

Poniedziałek

 Śniadanie •Energia 748.9kcal •Energia 3126.2KJ •Białko 30.6g •Tłuszcz 28g •Tłuszcze nasycone 8.8g •Sól 1.5g •Węglowodany 94g •Cukry 20g •Błonnik pokarmowy 7.9g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	40
• Bułka pszenna 70g (1,3,7)	70
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Ser mozzarella (7)	20
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Pasta drobiowo-jarzynowa (9)	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 541.4kcal •Energia 2236.1KJ •Białko 19.5g •Tłuszcz 12.8g •Tłuszcze nasycone 3.3g •Sól 0.3g •Węglowodany 89.1g •Cukry 0.6g •Błonnik pokarmowy 7.5g	Ilość g lub ml
• Zupa ziemniaczana (1,7,9)	300
• Ziemniaki gotowane	200
• Sos koperkowy (1,7)	100
• Fasolka szparagowa gotowana na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
 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 - 2024-12-23):
•Energia 2162.2kcal •Energia 9022.8KJ •Białko 84.9g •Tłuszcz 76.1g •Tłuszcze nasycone 19.6g •Sól 4.3g •Węglowodany 279.9g •Cukry 20.6g •Błonnik pokarmowy 32.6g



Wtorek 2024-12-24

PIIItCiL5p

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

Wtorek	
 Śniadanie •Energia 804.4kcal •Energia 3376.3KJ •Białko 39.5g •Tłuszcz 23.1g •Tłuszcze nasycone 12.8g •Sól 1.9g •Węglowodany 107.8g •Cukry 33.1g •Błonnik pokarmowy 6.1g	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
• Ser twarogowy mielony (7)	100
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Dżem truskawkowy (niskosłodzony)	50
• 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 377.4kcal •Energia 1575.9KJ •Białko 10.6g •Tłuszcz 8g •Tłuszcze nasycone 1g •Sól 0.7g •Węglowodany 66.4g •Cukry 1.2g •Błonnik pokarmowy 4.3g	Ilość g lub ml
• Zupa jarzynowa z ziemniakami (1,7,9)	300
• Kompot owocowy bez cukru	250
• Bułka pszenna 70g (1,3,7)	70
 Kolacja •Energia 891.8kcal •Energia 3693.2KJ •Białko 30.7g •Tłuszcz 23.3g •Tłuszcze nasycone 2.1g •Sól 1g •Węglowodany 141.8g •Cukry 18.3g •Błonnik pokarmowy 12g	Ilość g lub ml
• Kompot owocowy bez cukru	200
• Warzywa po grecku - dieta (1,9)	100
• Zupa barszcz czerwony z ziemniakami (1,7,9)	300
• Uszka z kapustą i grzybami (1,3)	50

Wtorek

• Filet rybny z miruny panierowany smażony (1,3,4)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Posiłek nocny: mandarynki 150g	150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-12-24):
•Energia 2296.6kcal •Energia 9550.8KJ •Białko 101.1g •Tłuszcz 65.1g •Tłuszcze nasycone 17.5g •Sól 4.6g •Węglowodany 326.9g •Cukry 52.6g •Błonnik pokarmowy 24.6g



Środa 2024-12-25

PIIItCiL5p

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

Środa



Śniadanie

•Energia 1030kcal •Energia 4324.7KJ •Białko 39.5g •Tłuszcz 37.6g •Tłuszcze nasycone 17.9g •Sól 2.6g •Węglowodany 132.6g
•Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 9.2g

Ilość g lub ml

- | | |
|--------------------------------------|-----|
| • Chleb żytni razowy na zakwasie (1) | 40 |
| • Chleb pszenny (1) | 60 |
| • Masło ekstra 82% (7) | 10 |
| • Ser żółty (7) | 40 |
| • Kawa zbożowa na mleku (1,7) | 250 |
| • Polędwica sopocka wieprzowa (6,10) | 40 |
| • Ciasto piernik (1,3,7) | 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 624.3kcal •Energia 2617KJ •Białko 38.5g •Tłuszcz 17g •Tłuszcze nasycone 4.9g •Sól 0.7g •Węglowodany 82.6g •Cukry 0.9g •Błonnik pokarmowy 6.8g

Ilość g lub ml

- | | |
|---|-----|
| • Zupa ryżowa (1,7,9) | 300 |
| • Udko z kurczaka gotowane (1 szt.) (1) | 250 |
| • Ziemniaki gotowane | 200 |
| • Bukiet warzyw gotowanych na parze | 100 |
| • Kompot owocowy bez cukru | 250 |



Kolacja

•Energia 906.9kcal •Energia 3803.9KJ •Białko 37.1g •Tłuszcz 30.7g •Tłuszcze nasycone 10g •Sól 2g •Węglowodany 121.6g •Cukry 17g •Błonnik pokarmowy 8.9g

Ilość g lub ml

Środa

• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	40
• Chleb pszenny (1)	100
• Ser mozzarella (7)	20
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Herbata bez cukru	250
• Szynka Delikatesowa z piersi indyka	60
• Cytryny	10
• Sałatka jarzynowa na jogurcie (3,7,9)	150
• Posiłek nocny: baton orzechowo-karmelowy (5,6,7)	50

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-12-25):
•Energia 2726.1kcal •Energia 11435.5KJ •Białko 132.3g •Tłuszcz 90.2g •Tłuszcze nasycone 36g •Sól 6.4g •Węglowodany 350.4g •Cukry 36.5g •Błonnik pokarmowy 26.4g



Czwartek	
Śniadanie •Energia 640.5kcal •Energia 2671.2KJ •Białko 27.5g •Tłuszcz 16g •Tłuszcze nasycone 3.2g •Sól 2.1g •Węglowodany 96.1g •Cukry 23.1g •Błonnik pokarmowy 8.2g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	40
• Bułka pszenna 70g (1,3,7)	70
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Pasztet z pieca wieprzowy	40
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Ogórek zielony świeży	50
• Pomidor	50
• Rukola	10
• Jabłka	180
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 660.6kcal •Energia 2732.6KJ •Białko 32.1g •Tłuszcz 21.4g •Tłuszcze nasycone 2.5g •Sól 0.6g •Węglowodany 88.6g •Cukry 5g •Błonnik pokarmowy 8.2g	Ilość g lub ml
• Zupa rosół z makaronem (1,9)	300
• Kotlet schabowy smażony (1,3)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Marchew gotowana na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250

Czwartek

 Kolacja

•Energia 709kcal •Energia 2971.1KJ •Białko 40g •Tłuszcz 28g •Tłuszcze nasycone 12.2g •Sól 4.5g •Węglowodany 72.3g •Cukry 11g •Błonnik pokarmowy 5.7g

Ilość g lub ml

• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	40
• Chleb pszenny (1)	60
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Kefir (7)	150
• Herbata bez cukru	250
• Ketchup saszetki	12
• Kiełbaska frankfurterka wieprzowa	100
• Ogórek kiszony krojony	90
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Posiłek nocny: Mus owocowy z fasolą, orzechami laskowymi i kakao (8)	100

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-12-26):

•Energia 2196.4kcal •Energia 9153.9KJ •Białko 108.1g •Tłuszcz 73.8g •Tłuszcze nasycone 20.5g •Sól 7.2g •Węglowodany 282.8g •Cukry 39.2g •Błonnik pokarmowy 24.9g



Piątek 2024-12-27

PIIIltCiL5p

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

Piątek	
 Śniadanie •Energia 1036.5kcal •Energia 4308.7KJ •Białko 37.5g •Tłuszcz 51.6g •Tłuszcze nasycone 17.4g •Sól 2.3g •Węglowodany 96.9g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 21.2g	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 z pieca wieprzowy	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 611.7kcal •Energia 2557.4KJ •Białko 30.6g •Tłuszcz 5.9g •Tłuszcze nasycone 2.8g •Sól 0.9g •Węglowodany 112g •Cukry 0.6g •Błonnik pokarmowy 4.2g	Ilość g lub ml
• Zupa ogórkowa z ziemniakami (1,7,9)	300
• Makaron z twarogiem bez cukru i śmietany (1,7)	250
• Kompot owocowy bez cukru	250
• Jabłka prażone	100
 Kolacja •Energia 721.7kcal •Energia 3016.7KJ •Białko 23.9g •Tłuszcz 20.9g •Tłuszcze nasycone 7g •Sól 1.8g •Węglowodany 111.3g •Cukry 15.8g •Błonnik pokarmowy 12.9g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	40
• Bułka pszenna 70g (1,3,7)	70

Piątek

• Masło ekstra 82% (7)	10
• Herbata bez cukru	250
• Polędwica drobiowa (1,6,7)	40
• Pasta z ciecierzycy	100
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Galaretka owocowa z jabłkiem	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-12-27):
•Energia 2428.1kcal •Energia 10128.2KJ •Białko 92.5g •Tłuszcz 78.7g •Tłuszcze nasycone 27.2g •Sól 5g •Węglowodany 334.4g •Cukry 39g •Błonnik pokarmowy 39.9g



Sobota 2024-12-28

PIIIltCiL5p

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 609.5kcal •Energia 2528KJ •Białko 21.3g •Tłuszcz 19.8g •Tłuszcze nasycone 3g •Sól 0.2g •Węglowodany 89.4g •Cukry 2.6g •Błonnik pokarmowy 9.1g	Ilość g lub ml
• Zupa koperkowa z ziemniakami (1,9)	300
• Kaszotto (kasza pęczak) z mięsem drobiowym i warzywami (1,9)	250
• Sos koperkowy (1,7)	100
• Fasolka szparagowa gotowana na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 1028.6kcal •Energia 4166.5KJ •Białko 40.1g •Tłuszcz 43.4g •Tłuszcze nasycone 17.3g •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 - 2024-12-28):
•Energia 2549.5kcal •Energia 10495.8KJ •Białko 96.1g •Tłuszcz 98.1g •Tłuszcze nasycone 34.4g •Sól 9g •Węglowodany 313.2g •Cukry 55.5g •Błonnik pokarmowy 32g



Niedziela

 Śniadanie •Energia 777.8kcal •Energia 3249.9KJ •Białko 39.5g •Tłuszcz 22.8g •Tłuszcze nasycone 11.4g •Sól 1.7g •Węglowodany 103.1g •Cukry 34.4g •Błonnik pokarmowy 7.5g	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
• Pomidor	50
• Rukola	10
• Mandarynki	65
• Papryka	50
 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 670.2kcal •Energia 2754.3KJ •Białko 39.5g •Tłuszcz 22.2g •Tłuszcze nasycone 2g •Sól 0.3g •Węglowodany 78.7g •Cukry 2.9g •Błonnik pokarmowy 7.1g	Ilość g lub ml
• Zupa rosół z makaronem (1,9)	300
• Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym (1)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Surówka z kapusty białej z koperkiem	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 628.8kcal •Energia 2626KJ •Białko 18.4g •Tłuszcz 25.1g •Tłuszcze nasycone 6.3g •Sól 1.3g •Węglowodany 82.7g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 11.7g	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
• Pasta z ciecierzycy	80
• Cytryny	10
• Ogórek zielony świeży	90
• Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g	100

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-12-29):
•Energia 2123.4kcal •Energia 8822.7KJ •Białko 98.7g •Tłuszcz 73.4g •Tłuszcze nasycone 20.2g •Sól 3.2g •Węglowodany 266.9g •Cukry 39.6g •Błonnik pokarmowy 27.2g



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 2354.6kcal •Energia 9801.4KJ •Białko 101.9g •Tłuszcz 79.4g •Tłuszcze nasycone 25.1g •Sól 5.7g •Węglowodany 307.8g •Cukry 40.4g •Błonnik pokarmowy 29.7g