



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

Poniedziałek	
Śniadanie •Energia 886.6kcal •Energia 3709.4KJ •Białko 36.9g •Tłuszcz 27.1g •Tłuszcze nasycone 9.1g •Sól 2.5g •Węglowodany 121g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 9.3g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	40
• Bułka pszenna (1,3,6,7,8)	100
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Szynka Delikatesowa z piersi indyka	40
• Pasta drobiowo-jarzynowa (9)	100
• Mus jaglanka z jagodą 100g (1)	100
• Pomidor	50
• Ogórek zielony świeży	40
• Sałata zielona	10
Drugie śniadanie •Energia 43.8kcal •Energia 183.1KJ •Białko 0.4g •Tłuszcz 0.4g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 10.6g •Cukry 8.8g •Błonnik pokarmowy 1.8g	Ilość g lub ml
• Jabłka	120
Obiad •Energia 904.6kcal •Energia 3744.2KJ •Białko 38.7g •Tłuszcz 31.2g •Tłuszcze nasycone 4.1g •Sól 0.2g •Węglowodany 124g •Cukry 1.8g •Błonnik pokarmowy 12g	Ilość g lub ml
• Zupa grochowa z ziemniakami (1,9)	300
• Makaron z mięsem wieprzowym i szpinakiem (1,9)	250
• Sos pomidorowy (1,7)	100
• Brokuły gotowane na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
Kolacja •Energia 924kcal •Energia 3666.3KJ •Białko 26.3g •Tłuszcz 28g •Tłuszcze nasycone 9.6g •Sól 2.7g •Węglowodany 138.8g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 8.2g	Ilość g lub ml
• Bułka pszenna (1,3,6,7,8)	100

Poniedziałek

• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	40
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Herbata bez cukru	250
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g (7)	150
• Sałatka ryżowa z warzywami (1,3,7)	150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-06-03):
•Energia 2759kcal •Energia 11303KJ •Białko 102.2g •Tłuszcz 86.6g •Tłuszcze nasycone 22.8g •Sól 5.4g •Węglowodany 394.4g •Cukry 20.5g •Błonnik pokarmowy 31.2g



Wtorek 2024-06-04

PIIIltCiL5p

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

Wtorek

 Śniadanie •Energia 900.5kcal •Energia 3778.9KJ •Białko 43.6g •Tłuszcz 25.4g •Tłuszcze nasycone 12.5g •Sól 3.1g •Węglowodany 122.3g •Cukry 18.8g •Błonnik pokarmowy 9.1g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	40
• Bułka pszenna (1,3,6,7,8)	100
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Pasztet drobiowy (1,6)	50
• Twarożek z koperkiem (7)	100
• Jabłka	120
• Pomidor	50
• Sałata zielona	10
• Papryka czerwona świeża	40
 Drugie śniadanie •Energia 73kcal •Energia 310KJ •Białko 0.7g •Tłuszcz 0.3g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 16.1g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 1.6g	Ilość g lub ml

Wtorek

• Mus owocowy 100g	100
 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 •Energia 754kcal •Energia 3048KJ •Białko 30.7g •Tłuszcz 23.8g •Tłuszcze nasycone 6.2g •Sól 4g •Węglowodany 93.3g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 8g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	40
• Bułka pszenna (1,3,6,7,8)	100
• Ser topiony (7)	40
• Masło ekstra 82% (7)	10
• 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 - 2024-06-04):
•Energia 2490.5kcal •Energia 10294.2KJ •Białko 122.1g •Tłuszcz 77.5g •Tłuszcze nasycone 25.3g •Sól 8.7g •Węglowodany 312.3g
•Cukry 21.7g •Błonnik pokarmowy 25.9g



Środa 2024-06-05

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

PIIItCiL5p

Środa

 Śniadanie •Energia 932.6kcal •Energia 3884.8KJ •Białko 33.1g •Tłuszcz 25.1g •Tłuszcze nasycone 9.5g •Sól 3.4g •Węglowodany 139.7g •Cukry 15.8g •Błonnik pokarmowy 7.8g	Ilość g lub ml
---	----------------

Środa

• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	40
• Bułka pszenna (1,3,6,7,8)	100
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Paprykarz rybny (mintaj) (1,4,5,7,8,9,10)	100
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Ogórek kiszony krojony	40
• Pomidor	50
• Sałata zielona	10
• Kisiel owocowy	200
 Drugie śniadanie •Energia 51kcal •Energia 213.4KJ •Białko 0.8g •Tłuszcz 0.4g •Tłuszcze nasycone 0.1g •Sól 0g •Węglowodany 11.8g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 1.8g	Ilość g lub ml
• Kiwi	100
 Obiad •Energia 793.9kcal •Energia 3284.8KJ •Białko 30g •Tłuszcz 29.4g •Tłuszcze nasycone 3.6g •Sól 0.7g •Węglowodany 105.2g •Cukry 5.9g •Błonnik pokarmowy 10.9g	Ilość g lub ml
• Zupa kalafiorowa z ziemniakami (1,7,9)	300
• Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym (1,9)	250
• Kasza jęczmienna pęczak gotowana (1)	200
• Surówka wielowarzywna	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 953.3kcal •Energia 4007.4KJ •Białko 35.2g •Tłuszcz 33.8g •Tłuszcze nasycone 7.8g •Sól 2.2g •Węglowodany 124.1g •Cukry 11.6g •Błonnik pokarmowy 8.9g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	40
• Bułka pszenna (1,3,6,7,8)	100
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Ser mozzarella (7)	60
• Herbata bez cukru	250
• Dżem truskawkowy (niskosłodzony)	25
• Ogórek zielony świeży	90
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10

Środa

• Sałatka z ryżu, pomidora, szpinaku baby i kurczaka	100
• Posiłek nocny: Mus owocowy 100g	100

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-06-05):
•Energia 2730.8kcal •Energia 11390.3KJ •Białko 99.1g •Tłuszcz 88.8g •Tłuszcze nasycone 21g •Sól 6.3g •Węglowodany 380.9g
•Cukry 43.3g •Błonnik pokarmowy 29.4g



Czwartek 2024-06-06

PIItCiL5p

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

Czwartek

Śniadanie •Energia 961.7kcal •Energia 4034.8KJ •Białko 40.7g •Tłuszcz 33.5g •Tłuszcze nasycone 15.4g •Sól 3.8g •Węglowodany 121g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 6.7g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	40
• Bułka pszenna (1,3,6,7,8)	100
• Kefir (7)	150
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Ketchup saszetki	15
• Dżem z czarnej porzeczki 25g	25
• Parówka drobiowa	50
• Kiełbaska frankfurterka wieprzowa	50
• Sałata zielona	10
• Papryka czerwona świeża	40
• Ogórek zielony świeży	50
Drugie śniadanie •Energia 102.1kcal •Energia 421.3KJ •Białko 3.5g •Tłuszcz 6.6g •Tłuszcze nasycone 0.6g •Sól 0.1g •Węglowodany 7.6g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 2.6g	Ilość g lub ml
• Sałatka z brokułem i kukurydzą (1,3,7)	120
Obiad •Energia 672.5kcal •Energia 2797.8KJ •Białko 23g •Tłuszcz 14.7g •Tłuszcze nasycone 4.6g •Sól 0.4g •Węglowodany 112.8g •Cukry 2.7g •Błonnik pokarmowy 9.8g	Ilość g lub ml
• Zupa krupnik z ziemniakami (1,9)	300

Czwartek

• Pierogi leniwe bez cukru (1,3,7)	200
• Surówka z marchwi	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 731.7kcal •Energia 3079.5KJ •Białko 41.2g •Tłuszcz 16.9g •Tłuszcze nasycone 8.9g •Sól 3.9g •Węglowodany 102.6g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 9.8g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	40
• Bułka pszenna (1,3,6,7,8)	100
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Herbata bez cukru	250
• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	40
• Twarożek z maślanką (7)	100
• Sałata zielona	10
• Ogórek zielony świeży	90
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: sok warzywny 330ml	330

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-06-06):
•Energia 2467.9kcal •Energia 10333.4KJ •Białko 108.4g •Tłuszcz 71.7g •Tłuszcze nasycone 29.5g •Sól 8.2g •Węglowodany 343.9g
•Cukry 12.7g •Błonnik pokarmowy 28.9g



Piątek 2024-06-07

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

PIIIItCiL5p

Piątek

 Śniadanie •Energia 962.9kcal •Energia 4030.1KJ •Białko 37.7g •Tłuszcz 31.7g •Tłuszcze nasycone 14.5g •Sól 2.4g •Węglowodany 131.2g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 12.3g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	40
• Bułka pszenna (1,3,6,7,8)	100
• Serek homogenizowany naturalny (7)	150
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250

Piątek

• Pasta z ciecierzycy	100
• Pomidor	50
• Sałata zielona	10
• Ogórek zielony świeży	40

 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 794.7kcal •Energia 3280.5KJ •Białko 35.7g •Tłuszcz 22.7g •Tłuszcze nasycone 2.1g •Sól 0.7g •Węglowodany 114.7g •Cukry 8.8g •Błonnik pokarmowy 11.6g	Ilość g lub ml
--	----------------

• Zupa barszcz ukraiński (1,7,9)	300
• Filet rybny z miruny panierowany smażony (1,3,4)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Warzywa po grecku - dieta (1,9)	100
• Kompot owocowy bez cukru	250

 Kolacja •Energia 825.7kcal •Energia 3437.4KJ •Białko 43.3g •Tłuszcz 29g •Tłuszcze nasycone 11.8g •Sól 3.5g •Węglowodany 93.9g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 6.9g	Ilość g lub ml
---	----------------

• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	40
• Bułka pszenna (1,3,6,7,8)	100
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Ser topiony (7)	20
• Herbata bez cukru	250
• Pasta jajeczna (3,7)	100
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: serek wiejski 150g (7)	150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-06-07): •Energia 2662.4kcal •Energia 11082KJ •Białko 118.1g •Tłuszcz 84.4g •Tłuszcze nasycone 28.6g •Sól 6.6g •Węglowodany 355.8g •Cukry 18.8g •Błonnik pokarmowy 33.1g



Sobota 2024-06-08

PIIltCiL5p

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

Sobota	
Śniadanie •Energia 895.1kcal •Energia 3765.2KJ •Białko 39.1g •Tłuszcz 24.8g •Tłuszcze nasycone 7.8g •Sól 2.3g •Węglowodany 127.2g •Cukry 30.6g •Błonnik pokarmowy 8.7g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	40
• Bułka pszenna (1,3,6,7,8)	100
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Ser mozzarella (7)	40
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Szyńka Delikatesowa z piersi indyka	60
• Pomidor	50
• Sałata zielona	10
• Papryka czerwona świeża	40
• Banany	150
Drugie śniadanie •Energia 309.1kcal •Energia 1296.6KJ •Białko 14.2g •Tłuszcz 9.3g •Tłuszcze nasycone 2.1g •Sól 0.2g •Węglowodany 44.6g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 3.4g	Ilość g lub ml
• Jogurt naturalny (7)	100
• Płatki owsiane (1)	40
• Jabłka prażone	50
• Słonecznik łuskany	10
Obiad •Energia 825.1kcal •Energia 3422.2KJ •Białko 36.6g •Tłuszcz 33.6g •Tłuszcze nasycone 5.6g •Sól 0.5g •Węglowodany 102.9g •Cukry 1.6g •Błonnik pokarmowy 8.6g	Ilość g lub ml
• Zupa szpinakowa z ryżem (1,7,9)	300
• Pulpet wieprzowy gotowany (1,3)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Sos pomidorowy (1,7)	100
• Fasolka szparagowa gotowana na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250

Sobota



Kolacja

•Energia 1032.6kcal •Energia 4327.2KJ •Białko 38.9g •Tłuszcz 36.3g •Tłuszcze nasycone 19.1g •Sól 2.9g •Węglowodany 128g
•Cukry 0.4g •Błonnik pokarmowy 21.9g

Ilość g lub ml

• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	40
• Bułka pszenna (1,3,6,7,8)	100
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Herbata bez cukru	250
• 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
• Sałatka ryżowa z wędliną (1,3,6,7)	100

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2024-06-08):

•Energia 3061.8kcal •Energia 12811.2KJ •Białko 128.8g •Tłuszcz 104g •Tłuszcze nasycone 34.6g •Sól 5.9g •Węglowodany 402.7g
•Cukry 32.7g •Błonnik pokarmowy 42.5g



Niedziela 2024-06-09

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

PIIItCiL5p

Niedziela



Śniadanie

•Energia 891.7kcal •Energia 3538.3KJ •Białko 39.6g •Tłuszcz 28.6g •Tłuszcze nasycone 15.4g •Sól 3.8g •Węglowodany 116.3g
•Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 7.4g

Ilość g lub ml

• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	40
• Chleb pszenny (1)	100
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Jogurt owocowy (7)	150
• Ser żółty (7)	40
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Pomidor	50

Niedziela

• Ogórek kiszony krojony	40
• Sałata zielona	10
 Drugie śniadanie •Energia 54.8kcal •Energia 228.9KJ •Białko 0.4g •Tłuszcz 0.4g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 13.2g •Cukry 11g •Błonnik pokarmowy 2.2g	Ilość g lub ml
• Jabłka	150
 Obiad •Energia 939.8kcal •Energia 3855.7KJ •Białko 43.9g •Tłuszcz 50.3g •Tłuszcze nasycone 7.6g •Sól 0.1g •Węglowodany 78.8g •Cukry 3.2g •Błonnik pokarmowy 7.4g	Ilość g lub ml
• Zupa rosół z makaronem (1,9)	400
• Udko z kurczaka pieczone (1,5,7,8,9,10)	250
• Ziemniaki gotowane	200
• Surówka z kapusty białej z koperkiem	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 678.3kcal •Energia 2852.8KJ •Białko 36.2g •Tłuszcz 16.6g •Tłuszcze nasycone 10.4g •Sól 2.4g •Węglowodany 88.6g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 7.3g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	40
• Chleb pszenny (1)	100
• Ser żółty (7)	20
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Herbata bez cukru	250
• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	60
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g (7)	150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-06-09):
•Energia 2564.6kcal •Energia 10475.7KJ •Białko 120.1g •Tłuszcz 96g •Tłuszcze nasycone 33.5g •Sól 6.3g •Węglowodany 296.9g
•Cukry 24.2g •Błonnik pokarmowy 24.3g



Tabela alergenów

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

PIIIItCiL5p

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 2676.7kcal •Energia 11098.5KJ •Białko 114.1g •Tłuszcz 87g •Tłuszcze nasycone 27.9g •Sól 6.8g •Węglowodany 355.3g •Cukry 24.8g •Błonnik pokarmowy 30.7g