



Poniedziałek	
Śniadanie •Energia 963.7kcal •Energia 4037.2KJ •Białko 32.9g •Tłuszcz 40g •Tłuszcze nasycone 15.1g •Sól 3.7g •Węglowodany 117.1g •Cukry 18.5g •Błonnik pokarmowy 8.8g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	40
• Bułka pszenna (1,3,6,7,8)	100
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Ser mozzarella (7)	20
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Ketchup saszetki	15
• Parówka drobiowa	100
• Sałata zielona	10
• Kiwi	85
• Rzodkiewki	50
• Pomidor	50
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 669kcal •Energia 2762.1KJ •Białko 23.2g •Tłuszcz 27.5g •Tłuszcze nasycone 3.4g •Sól 0.2g •Węglowodany 84g •Cukry 2.3g •Błonnik pokarmowy 9.2g	Ilość g lub ml
• Zupa kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami (1,3,7,9,10)	300
• Kaszotto (kasza pęczak) z mięsem drobiowym i warzywami (1,9)	250
• Sos koperkowy (1,7)	100
• Brokuły gotowane na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
Kolacja •Energia 1037kcal •Energia 4358.9KJ •Białko 35.6g •Tłuszcz 46.6g •Tłuszcze nasycone 9.1g •Sól 3g •Węglowodany 118.2g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 9.1g	Ilość g lub ml

Poniedziałek

• 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
• Szyńka Delikatesowa z piersi indyka	60
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Ogórek kiszony krojony	50
• Sałatka z papryką i nasionami słonecznika	150
• Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-06-10):
•Energia 2879.2kcal •Energia 12028.2KJ •Białko 99.7g •Tłuszcz 125.6g •Tłuszcze nasycone 29.3g •Sól 7.4g •Węglowodany 331.8g
•Cukry 20.8g •Błonnik pokarmowy 39.1g



Wtorek 2024-06-11

PIItCiL5p

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

Wtorek

Śniadanie •Energia 924.2kcal •Energia 3863.3KJ •Białko 37.3g •Tłuszcz 28.4g •Tłuszcze nasycone 12.9g •Sól 2.9g •Węglowodany 131.2g •Cukry 10.8g •Błonnik pokarmowy 7.8g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	40
• Bułka pszenna (1,3,6,7,8)	100
• Ser żółty (7)	20
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Jogurt naturalny (7)	100
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Paprykarz rybny (mintaj) (1,4,5,7,8,9,10)	100
• Sałata zielona	10
• Pomidor	50
• Ogórek zielony świeży	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 872kcal •Energia 3586.7KJ •Białko 33g •Tłuszcz 39.2g •Tłuszcze nasycone 4.8g •Sól 0.5g •Węglowodany 103.1g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 8.5g	Ilość g lub ml
• Zupa jarzynowa z kaszą manną (1,7,9)	400
• Pieczeń rzymska (1,3)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi, cebuli z olejem	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 757.8kcal •Energia 3174.1KJ •Białko 26.4g •Tłuszcz 21.2g •Tłuszcze nasycone 7.5g •Sól 3.1g •Węglowodany 112.8g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 8.1g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	40
• Bułka pszenna (1,3,6,7,8)	100
• Serek fromage 80g (7)	40
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Herbata bez cukru	250
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Dżem z czarnej porzeczki	25
• Sałata zielona	10
• Papryka czerwona świeża	90
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: Kisiel owocowy bez cukru	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-06-11):
•Energia 2777.1kcal •Energia 11529.4KJ •Białko 116.9g •Tłuszcz 99.4g •Tłuszcze nasycone 26.8g •Sól 7.5g •Węglowodany 358g •Cukry 10.9g •Błonnik pokarmowy 26.7g



Środa 2024-06-12

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

PIIltCiL5p

Środa

 Śniadanie •Energia 829.6kcal •Energia 3489.3KJ •Białko 47.2g •Tłuszcz 23.7g •Tłuszcze nasycone 10.3g •Sól 2.7g •Węglowodany 104.1g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 4.9g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	40
• Rogal maślany 50g (1,3,7)	100
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Wędlina Kurczak Gotowany	60
• Twarożek z maślanką (7)	100
• Pomidor	50
• Rzodkiewki	50
• Sałata zielona	10
 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 627.9kcal •Energia 2624.4KJ •Białko 14.9g •Tłuszcz 9.4g •Tłuszcze nasycone 4g •Sól 0.2g •Węglowodany 124.9g •Cukry 28.4g •Błonnik pokarmowy 8.7g	Ilość g lub ml
• Zupa barszcz ukraiński (1,7,9)	300
• Ryż biały z jabłkami bez cukru (7)	250
• Sos truskawkowo-mleczny (7)	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 869kcal •Energia 3651.6KJ •Białko 42.6g •Tłuszcz 34.6g •Tłuszcze nasycone 10.2g •Sól 3.4g •Węglowodany 94.9g •Cukry 0.1g •Błonnik pokarmowy 7.6g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	40
• Bułka pszenna (1,3,6,7,8)	100
• Ser mozzarella (7)	20
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Herbata bez cukru	250
• Szynka Delikatesowa z piersi indyka	40
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: serek wiejski 150g (7)	150

Środa

• Surówka wiosenna (1,3,7)	200
----------------------------	-----

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-06-12):
•Energia 2369.8kcal •Energia 9946.6KJ •Białko 105.3g •Tłuszcz 68g •Tłuszcze nasycone 24.5g •Sól 6.2g •Węglowodany 333.9g
•Cukry 47g •Błonnik pokarmowy 22.7g



Czwartek 2024-06-13

PIIIltCiL5p

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

Czwartek

Śniadanie •Energia 976.8kcal •Energia 4076KJ •Białko 37.9g •Tłuszcz 28.1g •Tłuszcze nasycone 13.6g •Sól 3.1g •Węglowodany 137.9g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 6.9g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	40
• Bułka pszenna (1,3,6,7,8)	100
• Ser żółty (7)	20
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Pasta jajeczna (3,7)	100
• Biskopity (1,3,6)	50
• Sałata zielona	10
• Ogórek zielony świeży	50
• Pomidor	50
Drugie śniadanie •Energia 64kcal •Energia 267KJ •Białko 3.9g •Tłuszcz 3g •Tłuszcze nasycone 2g •Sól 0g •Węglowodany 10.3g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 0g	Ilość g lub ml
• Jogurt naturalny (7)	100
Obiad •Energia 703.3kcal •Energia 2916.5KJ •Białko 44.9g •Tłuszcz 16.4g •Tłuszcze nasycone 2.5g •Sól 0.4g •Węglowodany 95.8g •Cukry 3.1g •Błonnik pokarmowy 7.1g	Ilość g lub ml
• Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9)	400
• Filet drobiowy duszony w sosie własnym (1)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Mizeria z jogurtem (7)	100

Czwartek

• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 1831.9kcal •Energia 7732.3KJ •Białko 69.7g •Tłuszcz 68.5g •Tłuszcze nasycone 13.3g •Sól 4.4g •Węglowodany 225.4g •Cukry 21.5g •Błonnik pokarmowy 21.7g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	40
• Bułka pszenna (1,3,6,7,8)	100
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Herbata bez cukru	250
• Wędlina Kurczak Gotowany	20
• Pasta twarogowa z rybą gotowaną (miruna) (4,7)	100
• Ogórek kiszony krojony	90
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Sałatka makaronowa z fasolą i pomidorem (1)	250
• Posiłek nocny: Ciasto drożdżowe (1,3,7)	100

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-06-13):
•Energia 3576kcal •Energia 14991.8KJ •Białko 156.3g •Tłuszcz 115.9g •Tłuszcze nasycone 31.4g •Sól 8g •Węglowodany 469.3g
•Cukry 34.6g •Błonnik pokarmowy 35.7g



Piątek 2024-06-14

PIIIltCiL5p

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

Piątek

 Śniadanie •Energia 1033.6kcal •Energia 4327.7KJ •Białko 36.9g •Tłuszcz 40.8g •Tłuszcze nasycone 19.4g •Sól 4.2g •Węglowodany 120.1g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 21.6g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	40
• Bułka pszenna (1,3,6,7,8)	100
• Ser mozzarella (7)	40
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Pasztet drobiowy (1,6)	50

Piątek

• Ciastko kokosowe z migdałami 50 g (5,7,11)	50
• Sałata zielona	10
• Ogórek kiszony krojony	50
• Papryka czerwona świeża	50

 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 693.4kcal •Energia 2865.9KJ •Białko 36.4g •Tłuszcz 20.3g •Tłuszcze nasycone 3g •Sól 1.1g •Węglowodany 93.5g •Cukry 3.9g •Błonnik pokarmowy 9.1g	Ilość g lub ml
• Zupa pieczarkowa z ziemniakami (1,7,9)	300
• Filet rybny z miruny panierowany smażony (1,3,4)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Surówka z kapusty kiszonej z olejem	100
• Kompot owocowy bez cukru	250

 Kolacja •Energia 877.7kcal •Energia 3672KJ •Białko 28.8g •Tłuszcz 23.9g •Tłuszcze nasycone 8.4g •Sól 2.7g •Węglowodany 136.8g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 12.8g	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
• Dżem brzoskwiniowy (niskosłodzony)	25
• Kiełbaska frankfurterka wieprzowa	30
• Pasta z ciecierzycy	100
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Galaretka owocowa	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-06-14):
•Energia 2662.9kcal •Energia 11111KJ •Białko 102.6g •Tłuszcz 85.3g •Tłuszcze nasycone 30.9g •Sól 7.9g •Węglowodany 364.6g
•Cukry 36.4g •Błonnik pokarmowy 45.1g



Sobota	
 Śniadanie •Energia 817.5kcal •Energia 3436.8KJ •Białko 35.5g •Tłuszcz 23.8g •Tłuszcze nasycone 13.1g •Sól 3.2g •Węglowodany 112g •Cukry 18.8g •Błonnik pokarmowy 8.5g	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 żółty (7)	40
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	40
• Jabłka	120
• 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 670.7kcal •Energia 2768.6KJ •Białko 23.8g •Tłuszcz 16.4g •Tłuszcze nasycone 2.2g •Sól 0.4g •Węglowodany 109.9g •Cukry 3.5g •Błonnik pokarmowy 11.4g	Ilość g lub ml
• Zupa kalafiorowa z ziemniakami (1,7,9)	300
• Leczo z warzywami i mięsem drobiowym (1)	250
• Ryż biały gotowany	200
• Surówka z marchwi	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 972.9kcal •Energia 6301.9KJ •Białko 36.7g •Tłuszcz 35.2g •Tłuszcze nasycone 8.8g •Sól 5.9g •Węglowodany 126.9g •Cukry 1.7g •Błonnik pokarmowy 11.1g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	40

Sobota

• Bułka pszenna (1,3,6,7,8)	100
• Serek fromage 80g (7)	40
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Herbata bez cukru	250
• Pasta z wędliny z warzywami (6,7,9)	50
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Sałatka z soczewicą, ryżem, rukolą i papryką	100
• Posiłek nocny: Sok pomidorowy 330ml	330

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2024-06-15):
•Energia 2540.1kcal •Energia 12841.3KJ •Białko 97.5g •Tłuszcz 76.4g •Tłuszcze nasycone 24.3g •Sól 9.6g •Węglowodany 364.9g
•Cukry 23.9g •Błonnik pokarmowy 33.2g



Niedziela 2024-06-16

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

PIIltCiL5p

Niedziela

 Śniadanie	Ilość g lub ml
•Energia 779.2kcal •Energia 3276.7KJ •Białko 36.9g •Tłuszcz 18.4g •Tłuszcze nasycone 10.3g •Sól 2.1g •Węglowodany 116.3g •Cukry 46.3g •Błonnik pokarmowy 7.9g	
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	40
• Chleb pszenny (1)	60
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Miód naturalny	25
• Polędwica drobiowa (1,6,7)	40
• Twarożek z koperkiem (7)	100
• Sałata zielona	10
• Banany	120
• Papryka czerwona świeża	50
• Pomidor	50

Niedziela

 Drugie śniadanie •Energia 59.4kcal •Energia 250.8KJ •Białko 2.6g •Tłuszcz 0.7g •Tłuszcze nasycone 0.2g •Sól 1.6g •Węglowodany 12.5g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 3.6g	Ilość g lub ml
• Sok warzywny 330ml	330
 Obiad •Energia 766.9kcal •Energia 3153.6KJ •Białko 33.3g •Tłuszcz 30.5g •Tłuszcze nasycone 3.2g •Sól 0.5g •Węglowodany 92.4g •Cukry 2.9g •Błonnik pokarmowy 8.3g	Ilość g lub ml
• Zupa rosół z makaronem (1,9)	300
• Kotlet schabowy smażony (1,3)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Surówka z kapusty białej z koperkiem	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 813.3kcal •Energia 3687.1KJ •Białko 24.6g •Tłuszcz 29.1g •Tłuszcze nasycone 6.7g •Sól 1.6g •Węglowodany 129.6g •Cukry 12g •Błonnik pokarmowy 8g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	40
• Chleb pszenny (1)	60
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Ser topiony (7)	40
• Herbata bez cukru	250
• Cytryny	10
• Ogórek zielony świeży	90
• Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g + dżem truskawkowy 25g	55
• Sałatka makaronowa z wędliną i pomidorami (1,6,7)	120

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-06-16):
•Energia 2418.8kcal •Energia 10368.2KJ •Białko 97.5g •Tłuszcz 78.6g •Tłuszcze nasycone 20.3g •Sól 5.8g •Węglowodany 350.7g •Cukry 61.2g •Błonnik pokarmowy 27.8g



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 2746.3kcal •Energia 11830.9KJ •Białko 110.8g •Tłuszcz 92.7g •Tłuszcze nasycone 26.8g •Sól 7.5g •Węglowodany 367.6g •Cukry 33.5g •Błonnik pokarmowy 32.9g