



Poniedziałek 2024-09-09

PIIIltCiL5p

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

Poniedziałek	
 Śniadanie •Energia 737.6kcal •Energia 3079.2KJ •Białko 33.1g •Tłuszcz 25.8g •Tłuszcze nasycone 8.7g •Sól 1.5g •Węglowodany 93.2g •Cukry 18.8g •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
• Szynka Delikatesowa z piersi indyka	40
• Pasta drobiowo-jarzynowa (9)	100
• Pomidor	50
• Ogórek zielony świeży	50
• Sałata zielona	10
• Jabłka	120
 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 - 2024-09-09):
•Energia 2602.1kcal •Energia 10095.1KJ •Białko 112.8g •Tłuszcz 103.1g •Tłuszcze nasycone 23g •Sól 8.2g •Węglowodany 243.2g •Cukry 19.4g •Błonnik pokarmowy 32.3g



Wtorek 2024-09-10

PIIItCiL5p

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

Wtorek



Śniadanie

•Energia 756.6kcal •Energia 3173.7KJ •Białko 40.2g •Tłuszcz 24.4g •Tłuszcze nasycone 12.1g •Sól 2.2g •Węglowodany 93.4g
•Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 6.8g

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 |
| • Pasztet drobiowy (1,6) | 50 |
| • Twarożek z koperkiem (7) | 100 |
| • Rzodkiewki | 50 |
| • Arbuz | 150 |
| • Papryka | 50 |



Drugie śniadanie

•Energia 185.8kcal •Energia 776.3KJ •Białko 8.5g •Tłuszcz 8.6g •Tłuszcze nasycone 3g •Sól 0g •Węglowodany 25g •Cukry 0g
•Błonnik pokarmowy 2.8g

Ilość g lub ml

- | | |
|------------------------|-----|
| • Jogurt naturalny (7) | 100 |
| • Płatki owsiane (1) | 10 |
| • Pestki dyni | 10 |
| • Borówki | 50 |



Obiad

•Energia 632.2kcal •Energia 2601.5KJ •Białko 38.7g •Tłuszcz 19.5g •Tłuszcze nasycone 2.1g •Sól 0.3g •Węglowodany 76.1g •Cukry 0.9g •Błonnik pokarmowy 6.5g

Ilość g lub ml

- | | |
|--|-----|
| • Zupa grysikowa (1,7,9) | 300 |
| • Filet drobiowy 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 - 2024-09-10):

•Energia 2199.7kcal •Energia 9056.1KJ •Białko 119.3g •Tłuszcz 72.7g •Tłuszcze nasycone 22.9g •Sól 5.6g •Węglowodany 263.9g •Cukry 10.9g •Błonnik pokarmowy 23g



Środa 2024-09-11

PIIItCiL5p

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

Środa



Śniadanie

•Energia 908.5kcal •Energia 3762.3KJ •Białko 35.7g •Tłuszcz 28.7g •Tłuszcze nasycone 10.4g •Sól 2.7g •Węglowodany 124.1g
•Cukry 23g •Błonnik pokarmowy 7.2g

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) (1,4,5,7,8,9,10) | 100 |
| • Jajko gotowane na twardo (2 szt) (3) | 100 |
| • Ogórek kiszony krojony | 50 |
| • Pomidor | 50 |
| • Roszponka | 5 |
| • Kisiel owocowy z tartym jabłkiem | 200 |



Drugie śniadanie

•Energia 68.3kcal •Energia 286.7KJ •Białko 1.2g •Tłuszcz 0.3g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 16.2g •Cukry 0g
•Błonnik pokarmowy 2.3g

Ilość g lub ml

- | | |
|----------|-----|
| • Morela | 150 |
|----------|-----|



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-mleczny (7) | 100 |
| • Kompot owocowy bez cukru | 250 |



Kolacja

•Energia 839.9kcal •Energia 3532KJ •Białko 28.4g •Tłuszcz 37.4g •Tłuszcze nasycone 6.8g •Sól 1.4g •Węglowodany 96.9g •Cukry 11.6g •Błonnik pokarmowy 8.4g

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
• Surówka wiosenna (1,3,7)	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-09-11):
•Energia 2496.7kcal •Energia 10423.6KJ •Białko 87.6g •Tłuszcz 76.7g •Tłuszcze nasycone 20.8g •Sól 4.3g •Węglowodany 367.4g •Cukry 58.4g •Błonnik pokarmowy 30.4g



Czwartek 2024-09-12

PIIIItCiL5p

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

Czwartek	
 Śniadanie •Energia 762.3kcal •Energia 3198.3KJ •Białko 41.6g •Tłuszcz 27.5g •Tłuszcze nasycone 13.7g •Sól 3.1g •Węglowodany 85.8g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 5.7g	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	5
• 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 671.8kcal •Energia 2799.5KJ •Białko 30.5g •Tłuszcz 18.6g •Tłuszcze nasycone 2.9g •Sól 1.2g •Węglowodany 98.5g •Cukry 1.6g •Błonnik pokarmowy 8.5g	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 708.8kcal •Energia 2978.6KJ •Białko 38.1g •Tłuszcz 19.9g •Tłuszcze nasycone 8.9g •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
• Herbata bez cukru	250
• Szynka wieprzowa gotowana extra (1,6,7)	40
• Twarożek z maślanką (7)	100
• 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 - 2024-09-12):

•Energia 2303.6kcal •Energia 9647.9KJ •Białko 114.7g •Tłuszcz 80.7g •Tłuszcze nasycone 27g •Sól 6.4g •Węglowodany 281g •Cukry 22.6g •Błonnik pokarmowy 22.6g



Piątek 2024-09-13

PIIIItCiL5p

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

Piątek	
 Śniadanie •Energia 1048.5kcal •Energia 4369.7KJ •Białko 43g •Tłuszcz 38.1g •Tłuszcze nasycone 16g •Sól 1.9g •Węglowodany 129.4g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 5.7g	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	5
• 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 726.9kcal •Energia 3046.5KJ •Białko 50.5g •Tłuszcz 9.3g •Tłuszcze nasycone 2.7g •Sól 1g •Węglowodany 113.8g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 8.6g	Ilość g lub ml
• Zupa porowa (1,9)	300
• Pulpet rybny z miruny gotowany (1,3,4)	200
• Ziemniaki gotowane	200
• Sałata zielona z jogurtem (7)	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 805.3kcal •Energia 3371.3KJ •Białko 33.4g •Tłuszcz 34.6g •Tłuszcze nasycone 13g •Sól 3.1g •Węglowodany 87.4g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 10.7g	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 ze szczypiorkiem (7)	150
• Herbata bez cukru	250
• Hummus z pestkami dyni 80g (10,11)	80
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: Galaretka owocowa	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-09-13):
•Energia 2668kcal •Energia 11155.6KJ •Białko 127.7g •Tłuszcz 82.4g •Tłuszcze nasycone 31.8g •Sól 6g •Węglowodany 352g •Cukry 38.8g •Błonnik pokarmowy 27.4g



Sobota 2024-09-14

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 |
| • Szynka 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 - 2024-09-14):

•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 828.2kcal •Energia 3454.4KJ •Białko 42.6g •Tłuszcz 28.2g •Tłuszcze nasycone 10.4g •Sól 4.3g •Węglowodany 92.8g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 7.4g	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	5
• Morela	100
Drugie śniadanie •Energia 122.2kcal •Energia 519.1KJ •Białko 1.3g •Tłuszcz 0.4g •Tłuszcze nasycone 0.2g •Sól 0g •Węglowodany 29.6g •Cukry 27.5g •Błonnik pokarmowy 2.1g	Ilość g lub ml
• Banany	200
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 736.9kcal •Energia 3086.4KJ •Białko 32.8g •Tłuszcz 31.5g •Tłuszcze nasycone 13g •Sól 1.7g •Węglowodany 79.3g •Cukry 15g •Błonnik pokarmowy 11.3g	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 proteinowy o smaku waniliowym 50g (6,7)	50

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-09-15):
•Energia 2591.6kcal •Energia 10809.4KJ •Białko 138.5g •Tłuszcz 102.1g •Tłuszcze nasycone 33.2g •Sól 7.3g •Węglowodany 270.9g •Cukry 56.6g •Błonnik pokarmowy 27.8g



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 2494.3kcal •Energia 10290KJ •Białko 116.7g •Tłuszcz 88.2g •Tłuszcze nasycone 27.6g •Sól 6g •Węglowodany 298.4g •Cukry 31.4g •Błonnik pokarmowy 28.9g