



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
• Sałatka ryżowa z warzywami (1,3,7)	150
• Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g (7)	150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-07-01):
•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 2024-07-02

PIIItCiL5p

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
• 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

Wtorek

• 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 - 2024-07-02):
•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	
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
• 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 712kcal •Energia 2943.1KJ •Białko 29.1g •Tłuszcz 21.9g •Tłuszcze nasycone 2.6g •Sól 0.7g •Węglowodany 99.4g •Cukry 5.3g •Błonnik pokarmowy 9.6g	Ilość g lub ml
• Zupa krupnik z ziemniakami (1,9)	300
• Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym (1,9)	250
• Ziemniaki gotowane	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

Środa

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

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-07-03):
•Energia 2648.9kcal •Energia 11048.6KJ •Białko 98.1g •Tłuszcz 81.3g •Tłuszcze nasycone 20.1g •Sól 6.2g •Węglowodany 375.1g
•Cukry 42.8g •Błonnik pokarmowy 28g



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 157.5kcal •Energia 657.7KJ •Białko 3.5g •Tłuszcz 14.4g •Tłuszcze nasycone 2g •Sól 0g •Węglowodany 4.4g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 1.1g	Ilość g lub ml
• Sałatka z rukolą, ogórkiem świeżym i nasionami słonecznika	100
Obiad •Energia 607.6kcal •Energia 2523.6KJ •Białko 11.5g •Tłuszcz 14.9g •Tłuszcze nasycone 4.3g •Sól 0.1g •Węglowodany 109.2g •Cukry 25g •Błonnik pokarmowy 6.9g	Ilość g lub ml
• Zupa kalafiorowa z ziemniakami (1,7,9)	300
• Ryż biały z jabłkami bez cukru (7)	250
• Sos truskawkowo-mleczny (7)	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

Czwartek

• 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 - 2024-07-04):
•Energia 2458.4kcal •Energia 10295.6KJ •Białko 96.9g •Tłuszcz 79.7g •Tłuszcze nasycone 30.6g •Sól 7.9g •Węglowodany 337.1g
•Cukry 35g •Błonnik pokarmowy 24.6g



Piątek 2024-07-05

PIIIltCiL5p

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

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
• 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

Piątek

• 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 - 2024-07-05):
•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 33g



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
• Szynka 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 1127.9kcal •Energia 4725.4KJ •Białko 41.1g •Tłuszcz 40.8g •Tłuszcze nasycone 19.5g •Sól 3.1g •Węglowodany 139.7g
•Cukry 0.6g •Błonnik pokarmowy 22.4g

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
• Sałatka ryżowa z wędliną (1,3,6,7)	150
• Posiłek nocny: Ciastko kokosowe z migdałami 1 szt. (5,7,11)	50

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2024-07-06):

•Energia 3157.1kcal •Energia 13209.4KJ •Białko 131.1g •Tłuszcz 108.5g •Tłuszcze nasycone 35g •Sól 6.1g •Węglowodany 414.4g
•Cukry 32.9g •Błonnik pokarmowy 43g



Niedziela	
 Śniadanie •Energia 810.1kcal •Energia 3381.4KJ •Białko 39.8g •Tłuszcz 29.8g •Tłuszcze nasycone 15.5g •Sól 4.1g •Węglowodany 92.7g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 7g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	40
• Chleb pszenny (1)	100
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Ser żółty (7)	40
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Kiełbaska frankfurterka wieprzowa	30
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Pomidor	50
• 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

Niedziela

• 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 - 2024-07-07):
•Energia 2483kcal •Energia 10318.8KJ •Białko 120.3g •Tłuszcz 97.2g •Tłuszcze nasycone 33.6g •Sól 6.6g •Węglowodany 273.4g
•Cukry 24.2g •Błonnik pokarmowy 23.8g



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 illinoiesis</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 2665.6kcal •Energia 11078.8KJ •Białko 112.7g •Tłuszcz 87.9g •Tłuszcze nasycone 28g •Sól 6.8g •Węglowodany 351.8g •Cukry 28g •Błonnik pokarmowy 29.9g