



Poniedziałek	
 Śniadanie •Energia 715.7kcal •Energia 2989.3KJ •Białko 33.1g •Tłuszcz 25.5g •Tłuszcze nasycone 8.7g •Sól 1.5g •Węglowodany 88.1g •Cukry 14.5g •Błonnik pokarmowy 6.5g	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
• Mandarynki	65
 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 858kcal •Energia 3547.8KJ •Białko 36.4g •Tłuszcz 35.4g •Tłuszcze nasycone 4g •Sól 1.2g •Węglowodany 51.3g •Cukry 2.7g •Błonnik pokarmowy 9.2g	Ilość g lub ml
• Zupa krupnik z ziemniakami (1,9)	300
• Łazanki z kapustą i mięsem (1)	350
• Surówka z marchwi	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 738.4kcal •Energia 3092.8KJ •Białko 37.4g •Tłuszcz 27.4g •Tłuszcze nasycone 10.8g •Sól 4.8g •Węglowodany 78.6g •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
• Polędwica drobiowa (1,6,7)	40
• 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 - 2024-12-30):
•Energia 2447.1kcal •Energia 10009.4KJ •Białko 112.3g •Tłuszcz 90.6g •Tłuszcze nasycone 24.9g •Sól 7.7g •Węglowodany 241.5g •Cukry 17.2g •Błonnik pokarmowy 33.5g



Wtorek 2024-12-31

PIIItCiL5p

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

Wtorek	
 Śniadanie •Energia 827.2kcal •Energia 3471.7KJ •Białko 44.8g •Tłuszcz 27.6g •Tłuszcze nasycone 10.1g •Sól 2.2g •Węglowodany 101.3g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 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 twarogowy mielony (7)	100
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Pasztet z pieca wieprzowy	50
• Rzodkiewki	50
• Papryka	50
• Pomarańcze	200
 Drugie śniadanie •Energia 186.8kcal •Energia 779.9KJ •Białko 8.1g •Tłuszcz 8.3g •Tłuszcze nasycone 3g •Sól 0g •Węglowodany 26.2g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 1.2g	Ilość g lub ml
• Jogurt naturalny (7)	100
• Płatki owsiane (1)	10
• Pestki dyni	10
• Jabłka prażone	50
 Obiad •Energia 670.5kcal •Energia 2374.6KJ •Białko 27.2g •Tłuszcz 20.9g •Tłuszcze nasycone 1.8g •Sól 0.6g •Węglowodany 95.1g •Cukry 1.9g •Błonnik pokarmowy 7.6g	Ilość g lub ml
• Zupa grysikowa (1,7,9)	300
• Kotlet mielony wieprzowy smażony (1,3)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Sałatka z buraczków 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 - 2024-12-31):

•Energia 2309.7kcal •Energia 9130.8KJ •Białko 112g •Tłuszcz 77g •Tłuszcze nasycone 20.7g •Sól 5.8g •Węglowodany 292g •Cukry 11.9g •Błonnik pokarmowy 24.8g



Środa 2025-01-01

PIIItCiL5p

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

Środa



Śniadanie

•Energia 824kcal •Energia 3426.1KJ •Białko 36.8g •Tłuszcz 26.8g •Tłuszcze nasycone 11.8g •Sól 2.6g •Węglowodany 106.3g
•Cukry 22.2g •Błonnik pokarmowy 6g

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 |
| • Polędwica sopocka wieprzowa (6,10) | 60 |
| • Jajko gotowane na twardo (2 szt) (3) | 100 |
| • Ogórek kiszony krojony | 50 |
| • Pomidor | 50 |
| • Roszponka | 10 |
| • Kisiel owocowy z tartym jabłkiem | 200 |



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 758.4kcal •Energia 3121.6KJ •Białko 33.4g •Tłuszcz 29g •Tłuszcze nasycone 3.4g •Sól 0.5g •Węglowodany 93.5g •Cukry 1g •Błonnik pokarmowy 8g

Ilość g lub ml

- | | |
|--|-----|
| • Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9) | 300 |
| • Kotlet schabowy smażony (1,3) | 100 |
| • Ziemniaki gotowane | 200 |
| • Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi, cebuli z olejem | 100 |
| • Kompot owocowy bez cukru | 250 |



Kolacja

•Energia 897kcal •Energia 3758.9KJ •Białko 26.4g •Tłuszcz 33.8g •Tłuszcze nasycone 6.5g •Sól 1.4g •Węglowodany 120.9g •Cukry 11.6g •Błonnik pokarmowy 8.4g

Ilość g lub ml

- | | |
|--------------------------------------|----|
| • Chleb żytni razowy na zakwasie (1) | 40 |
|--------------------------------------|----|

Środa

• Bułka pszenna 70g (1,3,7)	70
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Ser topiony (7)	40
• Herbata bez cukru	250
• Dżem truskawkowy (niskosłodzony)	25
• Szynka Delikatesowa z piersi indyka	40
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: Mus owocowy 100g	100
• Sałatka ryżowa z warzywami (3,7)	150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2025-01-01):
•Energia 2522.8kcal •Energia 10487.9KJ •Białko 97.2g •Tłuszcz 90g •Tłuszcze nasycone 21.9g •Sól 4.5g •Węglowodany 330.7g •Cukry 43.3g •Błonnik pokarmowy 23.9g



Czwartek	
Śniadanie •Energia 723kcal •Energia 3036.5KJ •Białko 29.4g •Tłuszcz 25.1g •Tłuszcze nasycone 9.1g •Sól 3.3g •Węglowodany 85.8g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 5.8g	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
• Paprykarz szczeciński (1,3,4,7,9)	100
• Ogórek zielony świeży	50
• Rukola	10
• 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 765.3kcal •Energia 3198.8KJ •Białko 24.5g •Tłuszcz 10.3g •Tłuszcze nasycone 3.6g •Sól 0.1g •Węglowodany 150g •Cukry 23.8g •Błonnik pokarmowy 14.1g	Ilość g lub ml
• Zupa fasolowa z ziemniakami (1)	300
• Ryż biały z jabłkami bez cukru (7)	250
• Sos truskawkowo-jogurtowy (7)	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
Kolacja •Energia 663.4kcal •Energia 2786.7KJ •Białko 38.2g •Tłuszcz 21.1g •Tłuszcze nasycone 9.1g •Sól 3.7g •Węglowodany 78.8g •Cukry 11g •Błonnik pokarmowy 5.3g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	40
• Bułka pszenna 70g (1,3,7)	70
• Masło ekstra 82% (7)	10

Czwartek

• Ser twarogowy mielony (7)	100
• Herbata bez cukru	250
• Szynka wieprzowa gotowana extra (1,6,7)	40
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Ogórek kiszony krojony	90
• Posiłek nocny: Mus owocowy z fasolą, orzechami laskowymi i kakao (8)	100

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2025-01-02):

•Energia 2312.4kcal •Energia 9693.6KJ •Białko 96.5g •Tłuszcz 71.1g •Tłuszcze nasycone 23.4g •Sól 7.1g •Węglowodany 318.1g •Cukry 44.8g •Błonnik pokarmowy 26.1g



Piątek 2025-01-03

PIIIltCiL5p

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

Piątek



Śniadanie

•Energia 1049.1kcal •Energia 4372.3KJ •Białko 43g •Tłuszcz 38.1g •Tłuszcze nasycone 16g •Sól 1.9g •Węglowodany 129.5g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 5.8g

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 | 10 |
| • 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 766.9kcal •Energia 3198.2KJ •Białko 48.3g •Tłuszcz 13.6g •Tłuszcze nasycone 2.6g •Sól 1.5g •Węglowodany 116.4g •Cukry 3g •Błonnik pokarmowy 10g

Ilość g lub ml

- | | |
|--|-----|
| • Zupa porowa z ziemniakami (1,9) | 300 |
| • Pulpet rybny z miruny gotowany (1,3,4) | 200 |
| • Ziemniaki gotowane | 200 |
| • Surówka z kapusty kiszzonej z olejem | 100 |
| • Kompot owocowy bez cukru | 250 |



Kolacja

•Energia 782.5kcal •Energia 3271.8KJ •Białko 36.6g •Tłuszcz 24g •Tłuszcze nasycone 9.6g •Sól 2.3g •Węglowodany 106.3g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 11.7g

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 naturalny (7)	150
• Herbata bez cukru	250
• Pasta z ciecierzycy	100
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: Galaretka owocowa	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2025-01-03):
•Energia 2685.8kcal •Energia 11210.4KJ •Białko 128.8g •Tłuszcz 76.1g •Tłuszcze nasycone 28.3g •Sól 5.7g •Węglowodany 373.4g •Cukry 41.8g •Błonnik pokarmowy 29.9g



Sobota 2025-01-04

PIIIItCiL5p

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

Ilość g lub ml

•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

• 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 - 2025-01-04):

•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 2025-01-05

PIIItCiL5p

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

Niedziela	
 Śniadanie •Energia 805.5kcal •Energia 3359.9KJ •Białko 42.1g •Tłuszcz 28.1g •Tłuszcze nasycone 10.4g •Sól 4.3g •Węglowodany 87.6g •Cukry 14.5g •Błonnik pokarmowy 6.9g	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	10
• Mandarynki	65
 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 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 776.4kcal •Energia 3250.4KJ •Białko 27.4g •Tłuszcz 36g •Tłuszcze nasycone 12.4g •Sól 2g •Węglowodany 85.3g •Cukry 17g •Błonnik pokarmowy 8g	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 orzechowo-karmelowy (5,6,7)	50

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2025-01-05):
•Energia 2529.4kcal •Energia 10541.1KJ •Białko 132.1g •Tłuszcz 106.6g •Tłuszcze nasycone 32.5g •Sól 7.6g •Węglowodany 252.1g •Cukry 44.2g •Błonnik pokarmowy 23.3g



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 2486.5kcal •Energia 10273.6KJ •Białko 113.6g •Tłuszcz 87.2g •Tłuszcze nasycone 26.6g •Sól 6.1g •Węglowodany 302.6g •Cukry 30.9g •Błonnik pokarmowy 28.6g