



Poniedziałek 2024-07-29

PIIltCiL5p

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

Poniedziałek



Śniadanie

Ilość g lub ml

•Energia 827.6kcal •Energia 3455KJ •Białko 38.1g •Tłuszcz 27.7g •Tłuszcze nasycone 10g •Sól 1.7g •Węglowodany 94.7g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 5.9g

- Chleb żytni razowy na zakwasie (1) 40
- Bułka pszenna 70g (1,3,7) 70
- Masło ekstra 82% (7) 10
- Jogurt owocowy (7) 150
- Kawa zbożowa na mleku (1,7) 250
- Szynka Delikatesowa z piersi indyka 40
- Pasta drobiowo-jarzynowa (9) 100
- Pomidor 50
- Ogórek zielony świeży 50



Drugie śniadanie

Ilość g lub ml

•Energia 60kcal •Energia 252KJ •Białko 1.2g •Tłuszcz 0.2g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 14.3g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 2.3g

- Brzoskwinia 120



Obiad

Ilość g lub ml

•Energia 846.3kcal •Energia 3501KJ •Białko 35.5g •Tłuszcz 24.6g •Tłuszcze nasycone 3.3g •Sól 0.2g •Węglowodany 124g •Cukry 1.8g •Błonnik pokarmowy 11.8g

- Zupa grochowa z ziemniakami (1,9) 300
- Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem (1,9) 250
- Sos pomidorowy (1,7) 100
- Brokuły gotowane na parze 100
- Kompot owocowy bez cukru 250



Kolacja

Ilość g lub ml

•Energia 568.9kcal •Energia 2377.1KJ •Białko 23g •Tłuszcz 18.9g •Tłuszcze nasycone 8.4g •Sól 1.4g •Węglowodany 74.9g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 7.5g

- Chleb żytni razowy na zakwasie (1) 40
- Bułka pszenna 70g (1,3,7) 70

Poniedziałek

• Masło ekstra 82% (7)	10
• Herbata bez cukru	250
• Polędwica sopocka wieprzowa (6,10)	40
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: Mus jaglanka z jagodą (1)	100

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-07-29):
•Energia 2302.8kcal •Energia 9585.1KJ •Białko 97.8g •Tłuszcz 71.4g •Tłuszcze nasycone 21.7g •Sól 3.3g •Węglowodany 307.8g
•Cukry 11.8g •Błonnik pokarmowy 27.5g



Wtorek 2024-07-30

PIIltCiL5p

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

Wtorek



Śniadanie

•Energia 879.2kcal •Energia 3689.2KJ •Białko 43.5g •Tłuszcz 25g •Tłuszcze nasycone 12.5g •Sól 3.1g •Węglowodany 117.2g
•Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 7.5g

Ilość g lub ml

- | | |
|--------------------------------------|-----|
| • Chleb żytni razowy na zakwasie (1) | 40 |
| • Bułka pszenna (1,3,6,7,8) | 100 |
| • Masło ekstra 82% (7) | 10 |
| • Kawa zbożowa na mleku (1,7) | 250 |
| • Pasztet drobiowy (1,6) | 50 |
| • Twarożek z koperkiem (7) | 100 |
| • Pomidor | 50 |
| • Rzodkiewki | 50 |
| • Arbuz | 150 |



Drugie śniadanie

•Energia 53kcal •Energia 224KJ •Białko 0g •Tłuszcz 0g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 12g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 2g

Ilość g lub ml

- | | |
|-----------------------------|-----|
| • Mus owocowo-warzywny 100g | 100 |
|-----------------------------|-----|



Obiad

•Energia 811kcal •Energia 3357.9KJ •Białko 48.4g •Tłuszcz 28g •Tłuszcze nasycone 6.6g •Sól 1.6g •Węglowodany 91.4g •Cukry 2.9g •Błonnik pokarmowy 8g

Ilość g lub ml

- | | |
|---|-----|
| • Siekane kotleciki drobiowe z serem i pietruszką (1,3,7) | 100 |
| • Zupa grysikowa (1,7,9) | 300 |
| • Ziemniaki gotowane | 250 |
| • Surówka meksykańska | 100 |
| • Kompot owocowy bez cukru | 250 |



Kolacja

•Energia 659.6kcal •Energia 2645KJ •Białko 30.4g •Tłuszcz 24.9g •Tłuszcze nasycone 6.8g •Sól 4.4g •Węglowodany 69.5g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 7g

Ilość g lub ml

- | | |
|--------------------------------------|----|
| • Chleb żytni razowy na zakwasie (1) | 40 |
| • Bułka pszenna 70g (1,3,7) | 70 |

Wtorek

• Ser topiony (7)	40
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Herbata bez cukru	250
• Filet drobiowy zapiekany	60
• Cytryny	10
• Ogórek zielony świeży	90
• Sałata zielona	10
• Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml	300

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-07-30):
•Energia 2402.8kcal •Energia 9916.1KJ •Białko 122.3g •Tłuszcz 77.9g •Tłuszcze nasycone 25.9g •Sól 9.2g •Węglowodany 290.1g
•Cukry 12.9g •Błonnik pokarmowy 24.5g



Środa 2024-07-31

PIIItCiL5p

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

Środa



Śniadanie

•Energia 803.1kcal •Energia 3339.5KJ •Białko 30.3g •Tłuszcz 24.5g •Tłuszcze nasycone 9.1g •Sól 2.6g •Węglowodany 113.8g
•Cukry 13g •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 (1 szt) (3) | 50 |
| • Ogórek kiszony krojony | 50 |
| • Pomidor | 50 |
| • Roszponka | 5 |
| • Kisiel owocowy z tartym jabłkiem bez cukru | 200 |



Drugie śniadanie

•Energia 46.1kcal •Energia 193.6KJ •Białko 0.6g •Tłuszcz 0.3g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 11g •Cukry 0g
•Błonnik pokarmowy 1.5g

Ilość g lub ml

- | | |
|----------|-----|
| • Śliwki | 100 |
|----------|-----|



Obiad

•Energia 892.1kcal •Energia 3715.5KJ •Białko 36.7g •Tłuszcz 24.6g •Tłuszcze nasycone 3.4g •Sól 0.7g •Węglowodany 122g •Cukry 9.3g •Błonnik pokarmowy 13g

Ilość g lub ml

- | | |
|--|-----|
| • Zupa barszcz ukraiński (1,7,9) | 300 |
| • Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym (1,9) | 250 |
| • Kasza gryczana gotowana | 200 |
| • Surówka wielowarzywna | 100 |
| • Kompot owocowy bez cukru | 250 |



Kolacja

•Energia 921.7kcal •Energia 3857.4KJ •Białko 39.4g •Tłuszcz 51g •Tłuszcze nasycone 9.9g •Sól 1.3g •Węglowodany 74.9g •Cukry 1.5g •Błonnik pokarmowy 9.8g

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 mozzarella (7)	60
• Herbata bez cukru	250
• Ogórek zielony świeży	90
• Cytryny	10
• Sałatka z ryżu, pomidora, szpinaku baby i kurczaka	100
• Posiłek nocny: Orzechy mix (5,8)	35

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-07-31):
•Energia 2663kcal •Energia 11106KJ •Białko 107g •Tłuszcz 100.4g •Tłuszcze nasycone 22.5g •Sól 4.6g •Węglowodany 321.7g •Cukry 23.8g •Błonnik pokarmowy 31.5g



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	12
• Kielbaska frankfurterka wieprzowa	100
• Papryka czerwona świeża	50
• Ogórek zielony świeży	50
• Rukola	5
Drugie śniadanie •Energia 186.4kcal •Energia 779KJ •Białko 8.5g •Tłuszcz 8.4g •Tłuszcze nasycone 2.6g •Sól 0g •Węglowodany 25.7g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 2.9g	Ilość g lub ml
• Jogurt naturalny (7)	100
• Płatki owsiane (1)	10
• Słonecznik łuskany	10
• Borówki	50
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

Czwartek

 Kolacja

•Energia 847.1kcal •Energia 3545.8KJ •Białko 41.8g •Tłuszcz 31.8g •Tłuszcze nasycone 10g •Sól 1.8g •Węglowodany 91.1g •Cukry 11.6g •Błonnik pokarmowy 17.4g

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
• Dżem truskawkowy (niskosłodzony)	25
• Szynka Dębową wieprzowa (6,7)	40
• Twarożek z maślanką (7)	100
• Sałata zielona	10
• Ogórek zielony świeży	90
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 1 szt. (5,7,11)	50

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-08-01):

•Energia 2403.5kcal •Energia 10046.7KJ •Białko 103.4g •Tłuszcz 82.6g •Tłuszcze nasycone 30.6g •Sól 5g •Węglowodany 311.8g •Cukry 46.5g •Błonnik pokarmowy 32.9g



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

Piątek	
Śniadanie •Energia 837.6kcal •Energia 3503.1KJ •Białko 32.3g •Tłuszcz 27.8g •Tłuszcze nasycone 8.1g •Sól 2.2g •Węglowodany 116.8g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 13.6g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	40
• Bułka pszenna 70g (1,3,7)	70
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Serek fromage 80g (7)	40
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Pasta z ciecierzycy	100
• Pomidor	50
• Ogórek zielony świeży	50
• Roszponka	5
• Brzoskwinia	120
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 835.9kcal •Energia 3435.8KJ •Białko 34.9g •Tłuszcz 29.7g •Tłuszcze nasycone 3.2g •Sól 0.6g •Węglowodany 108.6g •Cukry 5.2g •Błonnik pokarmowy 9.8g	Ilość g lub ml
• Zupa pieczarkowa z makaronem (1,7,9)	300
• Filet rybny z miruny panierowany smażony (1,3,4)	100
• Ziemniaki gotowane	250
• Warzywa po grecku - dieta (1,9)	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
Kolacja •Energia 704.7kcal •Energia 2929.8KJ •Białko 40.2g •Tłuszcz 23.5g •Tłuszcze nasycone 11.6g •Sól 4.2g •Węglowodany 82.6g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 9.5g	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 jajeczna (3,7)	100
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: sok warzywny 330ml	330

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-08-02):
•Energia 2535.6kcal •Energia 10526.4KJ •Białko 110.9g •Tłuszcz 95.4g •Tłuszcze nasycone 24.8g •Sól 7.1g •Węglowodany 312.4g
•Cukry 15.2g •Błonnik pokarmowy 34g



Sobota	
Śniadanie •Energia 767.3kcal •Energia 3228.2KJ •Białko 35.7g •Tłuszcz 24.1g •Tłuszcze nasycone 7.4g •Sól 1.4g •Węglowodany 102.6g •Cukry 30.6g •Błonnik pokarmowy 8g	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
• Szynka Delikatesowa z piersi indyka	60
• Sałata zielona	10
• Banany	150
• Papryka	50
• Rzodkiewki	50
Drugie śniadanie •Energia 201.6kcal •Energia 844.6KJ •Białko 9.1g •Tłuszcz 8.8g •Tłuszcze nasycone 1.3g •Sól 0.2g •Węglowodany 23.1g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 1.3g	Ilość g lub ml
• Jogurt naturalny (7)	100
• Płatki owsiane (1)	10
• Jabłka prażone	50
• Orzechy włoskie łuskane (8)	10
Obiad •Energia 792.6kcal •Energia 3291.5KJ •Białko 35g •Tłuszcz 21.5g •Tłuszcze nasycone 4.2g •Sól 0.7g •Węglowodany 117.5g •Cukry 1.6g •Błonnik pokarmowy 9.7g	Ilość g lub ml
• Zupa szpinakowa z ryżem (1,7,9)	300
• Pulpet drobiowy gotowany (1,3)	100
• Ziemniaki gotowane	250
• Sos pomidorowy (1,7)	100
• Fasolka szparagowa gotowana na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250

Sobota



Kolacja

•Energia 861.1kcal •Energia 3596KJ •Białko 26.1g •Tłuszcz 43.2g •Tłuszcze nasycone 17g •Sól 2.9g •Węglowodany 82.5g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 19.7g

Ilość g lub ml

• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	40
• Bułka pszenna 70g (1,3,7)	70
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Twaróg chudy (7)	50
• Herbata bez cukru	250
• Pasta tuńczykowa 90g (3,4,6,7,9)	90
• 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 - 2024-08-03):

•Energia 2622.6kcal •Energia 10960.3KJ •Białko 105.9g •Tłuszcz 97.6g •Tłuszcze nasycone 29.9g •Sól 5.1g •Węglowodany 325.8g •Cukry 32.2g •Błonnik pokarmowy 38.7g



Niedziela

 Śniadanie •Energia 774.5kcal •Energia 3231.6KJ •Białko 35.6g •Tłuszcz 26.1g •Tłuszcze nasycone 13g •Sól 3.7g •Węglowodany 103.1g •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
• Jogurt naturalny (7)	100
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Kiełbaska frankfurterka wieprzowa	50
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Pomidor	50
• Ogórek kiszony krojony	50
• Rukola	5
 Drugie śniadanie •Energia 65.7kcal •Energia 274.6KJ •Białko 0.5g •Tłuszcz 0.5g •Tłuszcze nasycone 0.1g •Sól 0g •Węglowodany 15.9g •Cukry 13.1g •Błonnik pokarmowy 2.6g	Ilość g lub ml
• Jabłka	180
 Obiad •Energia 927.9kcal •Energia 3863.5KJ •Białko 64.1g •Tłuszcz 37.1g •Tłuszcze nasycone 9.3g •Sól 1.4g •Węglowodany 87.6g •Cukry 3.7g •Błonnik pokarmowy 7g	Ilość g lub ml
• Zupa rosół z makaronem (1,9)	300
• Udo z kurczaka pieczone 1 szt.	200
• Ziemniaki gotowane	250
• Marchew z groszkiem gotowana na parze bez tłuszczu (1)	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 622.8kcal •Energia 2617.3KJ •Białko 24.9g •Tłuszcz 16.9g •Tłuszcze nasycone 9.2g •Sól 3g •Węglowodany 90.8g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 9g	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
• Polędwica drobiowa (1,6,7)	60
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g	100

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-08-04):
•Energia 2390.9kcal •Energia 9987KJ •Białko 125.1g •Tłuszcz 80.7g •Tłuszcze nasycone 31.6g •Sól 8.2g •Węglowodany 297.3g
•Cukry 26.9g •Błonnik pokarmowy 25.6g



Tabela alergenów

PIIIltCiL5p

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 2474.4kcal •Energia 10303.9KJ •Białko 110.3g •Tłuszcz 86.6g •Tłuszcze nasycone 26.7g •Sól 6.1g •Węglowodany 309.5g •Cukry 24.2g •Błonnik pokarmowy 30.7g