



Poniedziałek 2025-01-06

PIIltCiL5p

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

Poniedziałek



Śniadanie

•Energia 865.2kcal •Energia 3621.9KJ •Białko 29.8g •Tłuszcz 39.4g •Tłuszcze nasycone 14.7g •Sól 2.7g •Węglowodany 99.4g
•Cukry 23.1g •Błonnik pokarmowy 8.8g

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) | 20 |
| • Kawa zbożowa na mleku (1,7) | 250 |
| • Ketchup saszetki | 15 |
| • Parówka drobiowa | 100 |
| • Pomidor | 50 |
| • Sałata zielona | 10 |
| • Rzodkiewki | 50 |
| • Jabłka | 180 |



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 584.4kcal •Energia 2425.9KJ •Białko 36.8g •Tłuszcz 15.1g •Tłuszcze nasycone 1.5g •Sól 0.7g •Węglowodany 77.8g •Cukry 1.4g •Błonnik pokarmowy 7.7g

Ilość g lub ml

- | | |
|---|-----|
| • Siekane kotleciki drobiowe (3,7,9) | 100 |
| • Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą (1,9) | 300 |
| • Ziemniaki gotowane | 200 |
| • Fasolka szparagowa gotowana na parze | 100 |
| • Kompot owocowy bez cukru | 250 |



Kolacja

•Energia 641.2kcal •Energia 2701KJ •Białko 23.4g •Tłuszcz 23g •Tłuszcze nasycone 5.8g •Sól 2.8g •Węglowodany 84.7g •Cukry 0g
•Błonnik pokarmowy 5.3g

Ilość g lub ml

Poniedziałek

• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	40
• Bułka pszenna 70g (1,3,7)	70
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Ser topiony (7)	40
• Herbata bez cukru	250
• Szynka Delikatesowa z piersi indyka	40
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Ogórek kiszony krojony	90
• Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2025-01-06):
•Energia 2300.3kcal •Energia 9618.7KJ •Białko 98g •Tłuszcz 89g •Tłuszcze nasycone 23.6g •Sól 6.7g •Węglowodany 274.4g •Cukry 24.5g •Błonnik pokarmowy 33.9g



Wtorek 2025-01-07

PIIItCiL5p

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

Wtorek



Śniadanie

•Energia 774.7kcal •Energia 3252.9KJ •Białko 29.8g •Tłuszcz 29.7g •Tłuszcze nasycone 12g •Sól 3.7g •Węglowodany 93.8g •Cukry 14.2g •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 |
| • Ser żółty (7) | 20 |
| • Jogurt naturalny (7) | 100 |
| • Kawa zbożowa na mleku (1,7) | 250 |
| • Paprykarz szczeciński (1,3,4,7,9) | 100 |
| • Ogórek zielony świeży | 50 |
| • Papryka | 50 |
| • Mandarynki | 60 |



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 723.8kcal •Energia 3019.5KJ •Białko 33.8g •Tłuszcz 20.8g •Tłuszcze nasycone 7g •Sól 0.8g •Węglowodany 103.9g •Cukry 5.2g •Błonnik pokarmowy 8.8g

Ilość g lub ml

- | | |
|---------------------------------------|-----|
| • Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9) | 300 |
| • Pulpet drobiowy gotowany (1,3) | 100 |
| • Ziemniaki gotowane | 200 |
| • Sos szpinakowy (1,7) | 100 |
| • Marchew gotowana na parze | 100 |
| • Kompot owocowy bez cukru | 250 |



Kolacja

•Energia 749.2kcal •Energia 3103.2KJ •Białko 23.8g •Tłuszcz 30.2g •Tłuszcze nasycone 7.8g •Sól 2.2g •Węglowodany 92.8g •Cukry 13.7g •Błonnik pokarmowy 6.6g

Ilość g lub ml

Wtorek

• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	40
• Bułka pszenna 70g (1,3,7)	70
• Serek fromage 80g (7)	40
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Herbata bez cukru	250
• Dżem truskawkowy (niskosłodzony)	25
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Cukinia gotowana na parze	100
• Posiłek nocny: Kisiel owocowy z tartym jabłkiem bez cukru	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2025-01-07):
•Energia 2470.7kcal •Energia 10280.9KJ •Białko 107.7g •Tłuszcz 91.3g •Tłuszcze nasycone 28.3g •Sól 7.7g •Węglowodany 301.5g •Cukry 33.1g •Błonnik pokarmowy 24.2g



Środa 2025-01-08

PIIItCiL5p

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

Środa



Śniadanie

•Energia 838.2kcal •Energia 3522.4KJ •Białko 45.8g •Tłuszcz 33.1g •Tłuszcze nasycone 18.1g •Sól 2.6g •Węglowodany 89.8g
•Cukry 10g •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 |
| • Serek homogenizowany naturalny 150g (7) | 150 |
| • Kawa zbożowa na mleku (1,7) | 250 |
| • Sezam (3,5,6,7,8,12) | 5 |
| • Wędlina Kurczak Gotowany | 60 |
| • Roszponka | 5 |
| • Buraki obrane | 100 |



Drugie śniadanie

•Energia 187.6kcal •Energia 786.7KJ •Białko 17.2g •Tłuszcz 4.7g •Tłuszcze nasycone 3g •Sól 1.1g •Węglowodany 20g •Cukry 0g
•Błonnik pokarmowy 2.4g

Ilość g lub ml

- | | |
|-------------------------------|-----|
| • Serek wiejski naturalny (7) | 150 |
| • Gruszki | 150 |



Obiad

•Energia 749.6kcal •Energia 3111.5KJ •Białko 21.7g •Tłuszcz 25.9g •Tłuszcze nasycone 1.6g •Sól 0.5g •Węglowodany 110.4g
•Cukry 0.6g •Błonnik pokarmowy 4.3g

Ilość g lub ml

- | | |
|--|-----|
| • Zupa kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami (1,3,7,9,10) | 300 |
| • Makaron z twarogiem bez cukru (1,4,7,8) | 250 |
| • Kompot owocowy bez cukru | 250 |
| • Jabłka prażone | 100 |



Kolacja

•Energia 856kcal •Energia 3584.8KJ •Białko 25.3g •Tłuszcz 36.9g •Tłuszcze nasycone 8.1g •Sól 2.5g •Węglowodany 102.4g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 7.8g

Ilość g lub ml

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

Środa

• Ser mozzarella (7)	20
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Herbata bez cukru	250
• Hummus naturalny (11)	80
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: Mus owocowy 100g	100
• Sałatka jarzynowa na jogurcie (3,7,9)	150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2025-01-08):
•Energia 2631.4kcal •Energia 11005.4KJ •Białko 110g •Tłuszcz 100.6g •Tłuszcze nasycone 30.9g •Sól 6.7g •Węglowodany 322.7g •Cukry 10.6g •Błonnik pokarmowy 21.8g



Czwartek 2025-01-09

PIIIltCiL5p

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

Czwartek	
 Śniadanie •Energia 708kcal •Energia 2942.3KJ •Białko 30.9g •Tłuszcz 25.4g •Tłuszcze nasycone 12.6g •Sól 2.1g •Węglowodany 86.1g •Cukry 14.5g •Błonnik pokarmowy 6.4g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	40
• Bułka pszenna 70g (1,3,7)	70
• Ser żółty (7)	20
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Pasta jajeczna (3,7)	100
• Ogórek zielony świeży	50
• Pomidor	50
• Rukola	5
• Mandarynki	65
 Drugie śniadanie •Energia 187.4kcal •Energia 782.6KJ •Białko 8.1g •Tłuszcz 8.1g •Tłuszcze nasycone 2.6g •Sól 0g •Węglowodany 26.9g •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 709kcal •Energia 2944.7KJ •Białko 49.8g •Tłuszcz 24.9g •Tłuszcze nasycone 1.1g •Sól 0.1g •Węglowodany 71.5g •Cukry 0.9g •Błonnik pokarmowy 6.3g	Ilość g lub ml
• Zupa ryżowa (1,7,9)	300
• Podudzie z kurczaka gotowane bez soli	150
• Ziemniaki gotowane	200
• Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi, cebuli z olejem	100
• Kompot owocowy bez cukru	250

Czwartek



Kolacja

•Energia 722.8kcal •Energia 3047.7KJ •Białko 29.7g •Tłuszcz 15.4g •Tłuszcze nasycone 8.3g •Sól 3.5g •Węglowodany 116.4g
•Cukry 47.5g •Błonnik pokarmowy 8.2g

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
• Polędwica drobiowa (1,6,7)	40
• Pasta twarogowa ze szpinakiem (7)	100
• Ogórek kiszony krojony	90
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Banany	200
• Posiłek nocny: mus ryżowo-owocowy ala sernik z brzoskwiniami (7)	100

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2025-01-09):

•Energia 2327.2kcal •Energia 9717.2KJ •Białko 118.5g •Tłuszcz 73.7g •Tłuszcze nasycone 24.5g •Sól 5.8g •Węglowodany 300.9g •Cukry 62.9g •Błonnik pokarmowy 22.2g



Piątek 2025-01-10

PIIIltCiL5p

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

Piątek



Śniadanie

•Energia 1033.1kcal •Energia 4321.7KJ •Białko 32.6g •Tłuszcz 43.2g •Tłuszcze nasycone 17.2g •Sól 4.1g •Węglowodany 118.9g
•Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 21.3g

Ilość g lub ml

- | | |
|--|-----|
| • Chleb żytni razowy na zakwasie (1) | 40 |
| • Bułka pszenna (1) | 100 |
| • Masło ekstra 82% (7) | 10 |
| • Serek z twarogu śmietankowego 17g (7) | 34 |
| • Kawa zbożowa na mleku (1,7) | 250 |
| • Pasztet z pieca wieprzowy | 50 |
| • Ciastko kokosowe z migdałami 50 g (5,7,11) | 50 |
| • Ogórek kiszony krojony | 50 |
| • Papryka | 50 |
| • Roszponka | 5 |



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 713.5kcal •Energia 2939.9KJ •Białko 36.8g •Tłuszcz 20.5g •Tłuszcze nasycone 1.8g •Sól 0.8g •Węglowodany 96.1g •Cukry 2.4g •Błonnik pokarmowy 9.2g

Ilość g lub ml

- | | |
|--|-----|
| • Filet rybny z miruny gotowany na parze (4) | 150 |
| • Zupa jarzynowa z grzankami (1,7,9) | 325 |
| • Ziemniaki gotowane | 200 |
| • Sałatka z buraczków z olejem | 100 |
| • Kompot owocowy bez cukru | 250 |



Kolacja

•Energia 750kcal •Energia 3134.3KJ •Białko 29.4g •Tłuszcz 25.3g •Tłuszcze nasycone 8.9g •Sól 2.1g •Węglowodany 102.7g •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
• Herbata bez cukru	250
• Kiełbaska frankfurterka wieprzowa	50
• Pasta z ciecierzycy	100
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Galaretka owocowa	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2025-01-10):
•Energia 2554.9kcal •Energia 10641.3KJ •Białko 99.4g •Tłuszcz 89.2g •Tłuszcze nasycone 28g •Sól 7g •Węglowodany 331.9g •Cukry 35g •Błonnik pokarmowy 43.9g



Sobota 2025-01-11

PIIItCiL5p

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

Sobota



Śniadanie

•Energia 820.1kcal •Energia 3416.3KJ •Białko 37.5g •Tłuszcz 32.4g •Tłuszcze nasycone 13.8g •Sól 3.7g •Węglowodany 95g •Cukry 21g •Błonnik pokarmowy 9.1g

Ilość g lub ml

- | | |
|---------------------------------------|-----|
| • Chleb żytni razowy na zakwasie (1) | 40 |
| • Bułka pszenna 70g (1,3,7) | 70 |
| • Masło ekstra 82% (7) | 10 |
| • Serek wiejski ze szczypiorkiem (7) | 150 |
| • Kawa zbożowa na mleku (1,7) | 250 |
| • Pasta z wędliny z warzywami (6,7,9) | 100 |
| • Jabłka | 120 |
| • Rzodkiewki | 50 |
| • Ogórek zielony świeży | 50 |
| • Sałata zielona | 10 |



Drugie śniadanie

•Energia 73kcal •Energia 309KJ •Białko 1.2g •Tłuszcz 0.9g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 15g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 2.7g

Ilość g lub ml

- | | |
|----------------------------------|-----|
| • Mus jaglanka z jagodą 100g (1) | 100 |
|----------------------------------|-----|



Obiad

•Energia 591.5kcal •Energia 2481.7KJ •Białko 29.4g •Tłuszcz 12.4g •Tłuszcze nasycone 2.5g •Sól 0.5g •Węglowodany 95.2g •Cukry 4.7g •Błonnik pokarmowy 10.1g

Ilość g lub ml

- | | |
|--|-----|
| • Zupa selerowa z ziemniakami (1,7,9) | 300 |
| • Gulasz drobiowy (1) | 150 |
| • Kasza jęczmienna pęczak gotowana (1) | 200 |
| • Bukiet jarzyn gotowany na parze (9) | 100 |
| • Kompot owocowy bez cukru | 250 |



Kolacja

•Energia 780.2kcal •Energia 3249.8KJ •Białko 28.9g •Tłuszcz 32.4g •Tłuszcze nasycone 7.5g •Sól 4.2g •Węglowodany 94.4g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 12.1g

Ilość g lub ml

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

Sobota

• Bułka pszenna 70g (1,3,7)	70
• Serek fromage 80g (7)	40
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Herbata bez cukru	250
• Polędwica drobiowa (1,6,7)	40
• Cytryny	10
• Pomidor	90
• Morela	100
• Sałatka z rukolą, ogórkiem świeżym i nasionami słonecznika	100
• Posiłek nocny: sok warzywny 330ml	330

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2025-01-11):
•Energia 2264.7kcal •Energia 9456.9KJ •Białko 97g •Tłuszcz 78.1g •Tłuszcze nasycone 23.8g •Sól 8.4g •Węglowodany 299.6g •Cukry 25.8g •Błonnik pokarmowy 33.9g



Niedziela 2025-01-12

PIIIltCiL5p

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

Niedziela

 Śniadanie •Energia 778.6kcal •Energia 3268.4KJ •Białko 42.2g •Tłuszcz 23.6g •Tłuszcze nasycone 10.6g •Sól 1.5g •Węglowodany 98.6g •Cukry 32.1g •Błonnik pokarmowy 7g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	40
• Chleb pszenny (1)	60
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Ser twarogowy mielony (7)	100
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Miód naturalny	25
• Szyńka Delikatesowa z piersi indyka	40
• Orzechy z żurawiną mix 35g (8)	35
• Rukola	5
• Ogórek zielony świeży	50
• Papryka	50
 Drugie śniadanie •Energia 90kcal •Energia 376.5KJ •Białko 6.3g •Tłuszcz 0g •Tłuszcze nasycone 1.8g •Sól 0.2g •Węglowodany 9.3g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 0g	Ilość g lub ml
• Jogurt naturalny (7)	150
 Obiad •Energia 762.5kcal •Energia 3137.6KJ •Białko 46.5g •Tłuszcz 33.9g •Tłuszcze nasycone 3.9g •Sól 0.3g •Węglowodany 71.3g •Cukry 2.9g •Błonnik pokarmowy 6.9g	Ilość g lub ml
• Zupa rosół z makaronem (1,9)	300
• Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Surówka z kapusty białej z koperkiem	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 885.4kcal •Energia 3697.3KJ •Białko 34.6g •Tłuszcz 48.6g •Tłuszcze nasycone 19g •Sól 6.2g •Węglowodany 73.5g •Cukry 4g •Błonnik pokarmowy 9.3g	Ilość g lub ml

Niedziela

• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	40
• Chleb pszenny (1)	60
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Ser żółty (7)	40
• Herbata bez cukru	250
• Ketchup saszetki	12
• Parówka drobiowa	100
• Pasta roślinna z marynowanymi warzywami i tofu 75g (6,10,11)	75
• Cytryny	10
• Ogórek kiszony krojony	90
• Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g	100

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2025-01-12):
•Energia 2516.5kcal •Energia 10479.8KJ •Białko 129.6g •Tłuszcz 106.2g •Tłuszcze nasycone 35.3g •Sól 8.3g •Węglowodany 252.7g •Cukry 39.1g •Błonnik pokarmowy 23.1g



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 2438kcal •Energia 10171.5KJ •Białko 108.6g •Tłuszcz 89.7g •Tłuszcze nasycone 27.8g •Sól 7.2g •Węglowodany 297.7g •Cukry 33g •Błonnik pokarmowy 29g