



Poniedziałek 2024-08-19

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 655.2kcal •Energia 2726KJ •Białko 26.3g •Tłuszcz 21.9g •Tłuszcze nasycone 3.6g •Sól 0.5g •Węglowodany 91.1g •Cukry 1.4g •Błonnik pokarmowy 8g

Ilość g lub ml

- | | |
|--|-----|
| • Zupa wiejska z ziemniakami (1,7,9) | 300 |
| • Risotto mięsno-jarzynowe (7,9) | 250 |
| • Sos pomidorowy (1,7) | 100 |
| • 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 - 2024-08-19):
•Energia 2371.1kcal •Energia 9918.8KJ •Białko 87.4g •Tłuszcz 95.9g •Tłuszcze nasycone 25.7g •Sól 6.5g •Węglowodany 287.7g
•Cukry 24.6g •Błonnik pokarmowy 34.1g



Wtorek	
Śniadanie •Energia 783.3kcal •Energia 3287.1KJ •Białko 30g •Tłuszcz 29.7g •Tłuszcze nasycone 12g •Sól 3.7g •Węglowodany 95.3g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 5.9g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	40
• Bułka pszenna 70g (1,3,7)	70
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Ser 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
• Arbuz	150
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 645.6kcal •Energia 2665.4KJ •Białko 23.5g •Tłuszcz 20.2g •Tłuszcze nasycone 7.1g •Sól 2.2g •Węglowodany 89.4g •Cukry 2.2g •Błonnik pokarmowy 6.8g	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
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Dżem z czarnej porzeczki	25
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: Kisiel owocowy z tartym jabłkiem bez cukru	200
• Cukinia w plastrach	100

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-08-20):
•Energia 2375.7kcal •Energia 9877.3KJ •Białko 107.6g •Tłuszcz 81.3g •Tłuszcze nasycone 27.6g •Sól 7.7g •Węglowodany 299.6g
•Cukry 17.4g •Błonnik pokarmowy 23.8g



Środa 2024-08-21

PIIltCiL5p

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

Środa



Śniadanie

•Energia 1055.4kcal •Energia 4437.2KJ •Białko 50.4g •Tłuszcz 40.2g •Tłuszcze nasycone 17.9g •Sól 2.7g •Węglowodany 121.5g
•Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 6g

Ilość g lub ml

- | | |
|---|-----|
| • Chleb żytni razowy na zakwasie (1) | 40 |
| • Rogal maślany 50g (1,3,7) | 120 |
| • 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 181.5kcal •Energia 760.5KJ •Białko 17.7g •Tłuszcz 4.7g •Tłuszcze nasycone 3g •Sól 1.1g •Węglowodany 17.9g •Cukry 0g
•Błonnik pokarmowy 2.3g

Ilość g lub ml

- | | |
|-------------------------------|-----|
| • Serek wiejski naturalny (7) | 150 |
| • Brzoskwinia | 120 |



Obiad

•Energia 850.8kcal •Energia 3532.9KJ •Białko 25g •Tłuszcz 29.6g •Tłuszcze nasycone 1.9g •Sól 0.5g •Węglowodany 124.4g •Cukry 0.6g •Błonnik pokarmowy 4.7g

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) | 300 |
| • Kompot owocowy bez cukru | 250 |
| • Jabłka prażone | 100 |



Kolacja

•Energia 1045.2kcal •Energia 4375.2KJ •Białko 32.3g •Tłuszcz 57.1g •Tłuszcze nasycone 13.3g •Sól 2.7g •Węglowodany 97.2g
•Cukry 15.6g •Błonnik pokarmowy 11.1g

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
• Surówka wiosenna (1,3,7)	200
• Posiłek nocny: baton proteinowy żurawinowy 50g (6,7)	50

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-08-21):
•Energia 3132.9kcal •Energia 13105.8KJ •Białko 125.3g •Tłuszcz 131.6g •Tłuszcze nasycone 36.1g •Sól 7g •Węglowodany 360.9g
•Cukry 26.2g •Błonnik pokarmowy 24.2g



Czwartek	
Śniadanie •Energia 755.2kcal •Energia 3139.7KJ •Białko 31.4g •Tłuszcz 25.7g •Tłuszcze nasycone 12.6g •Sól 2.1g •Węglowodany 97.1g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 7.7g	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
• Śliwki	150
• Rukola	5
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 - 2024-08-22):

•Energia 2374.3kcal •Energia 9914.6KJ •Białko 119.1g •Tłuszcz 74g •Tłuszcze nasycone 24.6g •Sól 5.8g •Węglowodany 311.9g
•Cukry 58.4g •Błonnik pokarmowy 23.5g



Piątek	
Śniadanie •Energia 969.7kcal •Energia 4058.5KJ •Białko 28.6g •Tłuszcz 37.2g •Tłuszcze nasycone 19.5g •Sól 4.2g •Węglowodany 120.5g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 21.5g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	40
• Bułka pszenna (1,3,6,7,8)	100
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Serek z twarogu śmietankowego 17g (7)	17
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Pasztet drobiowy (1,6)	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 617kcal •Energia 2556.3KJ •Białko 34.2g •Tłuszcz 13.6g •Tłuszcze nasycone 1.7g •Sól 0.7g •Węglowodany 90.1g •Cukry 1.9g •Błonnik pokarmowy 7.3g	Ilość g lub ml
• Filet rybny z miruny gotowany na parze (4)	150
• Zupa jarzynowa z grzankami (1,7,9)	325
• Ziemniaki gotowane	200
• Mizeria z jogurtem (7)	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
Kolacja •Energia 714.4kcal •Energia 2985.9KJ •Białko 25.7g •Tłuszcz 23g •Tłuszcze nasycone 8g •Sól 1.8g •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	30
• Pasta z ciecierzycy	100
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Galaretka owocowa	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-08-23):
•Energia 2359.3kcal •Energia 9846.2KJ •Białko 89g •Tłuszcz 74.1g •Tłuszcze nasycone 29.2g •Sól 6.7g •Węglowodany 327.5g •Cukry 34.5g •Błonnik pokarmowy 42.2g



Sobota	
 Śniadanie •Energia 796.1kcal •Energia 3315.8KJ •Białko 37.5g •Tłuszcz 29.4g •Tłuszcze nasycone 11.5g •Sól 3.7g •Węglowodany 95.6g •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 naturalny (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 607.7kcal •Energia 2546.4KJ •Białko 29.5g •Tłuszcz 13.7g •Tłuszcze nasycone 2.6g •Sól 0.5g •Węglowodany 96.1g •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 795kcal •Energia 3210.9KJ •Białko 28.9g •Tłuszcz 32.3g •Tłuszcze nasycone 8.2g •Sól 4.4g •Węglowodany 89.1g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 10.2g	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 pomidorowy 300ml	300

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2024-08-24):
•Energia 2271.7kcal •Energia 9382.1KJ •Białko 97.2g •Tłuszcz 76.2g •Tłuszcze nasycone 22.3g •Sól 8.6g •Węglowodany 295.8g
•Cukry 25.8g •Błonnik pokarmowy 32.1g



Niedziela 2024-08-25

PIIltCiL5p

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 776.6kcal •Energia 3245.8KJ •Białko 31.6g •Tłuszcz 41.1g •Tłuszcze nasycone 18.5g •Sól 5g •Węglowodany 67.2g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 7.4g	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
• Cytryny	10
• Ogórek kiszony krojony	90
• Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g	100

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-08-25):
•Energia 2407.8kcal •Energia 10028.3KJ •Białko 126.6g •Tłuszcz 98.7g •Tłuszcze nasycone 34.7g •Sól 7.1g •Węglowodany 246.4g
•Cukry 35.1g •Błonnik pokarmowy 21.2g



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 2470.4kcal •Energia 10296.1KJ •Białko 107.5g •Tłuszcz 90.2g •Tłuszcze nasycone 28.6g •Sól 7g •Węglowodany 304.3g •Cukry 31.7g •Błonnik pokarmowy 28.7g