



Poniedziałek 2024-11-18

PIIltCiL5p

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

Poniedziałek



Śniadanie

•Energia 825.8kcal •Energia 3448.2KJ •Białko 37.7g •Tłuszcz 27.8g •Tłuszcze nasycone 10g •Sól 1.7g •Węglowodany 94.6g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 6.2g

Ilość g lub ml

- | | |
|---------------------------------------|-----|
| • 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 |
| • Ogórek zielony świeży | 50 |
| • Papryka | 50 |



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 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

Ilość g lub ml

- | | |
|---|-----|
| • 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

•Energia 585.7kcal •Energia 2446.2KJ •Białko 24.2g •Tłuszcz 19g •Tłuszcze nasycone 8.6g •Sól 3g •Węglowodany 77.6g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 7.5g

Ilość g lub ml

- | | |
|--------------------------------------|----|
| • 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
• Mus owsianka z wiśnią i kakao 100g (1)	100
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Ogórek kiszony krojony	90

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-11-18):
•Energia 2323.5kcal •Energia 9670KJ •Białko 98g •Tłuszcz 71.9g •Tłuszcze nasycone 22g •Sól 4.9g •Węglowodany 312g •Cukry 24.9g •Błonnik pokarmowy 28.1g



Wtorek 2024-11-19

PIIItCiL5p

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

Wtorek



Śniadanie

•Energia 779.8kcal •Energia 3272.5KJ •Białko 43.7g •Tłuszcz 27.4g •Tłuszcze nasycone 10.1g •Sól 2.1g •Węglowodany 90g •Cukry 14.2g •Błonnik pokarmowy 7.1g

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 |
| • Mandarynki | 60 |



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 |
| • Orzechy włoskie łuskane (8) | 10 |
| • Jabłka prażone | 50 |



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 644.1kcal •Energia 2706.2KJ •Białko 28.6g •Tłuszcz 24.3g •Tłuszcze nasycone 6.8g •Sól 2.6g •Węglowodany 77.4g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 5.2g

Ilość g lub ml

• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	40
• Bułka pszenna 70g (1,3,7)	70
• 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: Galaretka owocowa	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-11-19):

•Energia 2388.5kcal •Energia 9980.5KJ •Białko 128.5g •Tłuszcz 88.3g •Tłuszcze nasycone 24.9g •Sól 6.5g •Węglowodany 271.1g •Cukry 27.1g •Błonnik pokarmowy 20.9g



Środa 2024-11-20

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) (4,5,8,9,10)	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 27.6kcal •Energia 116.2KJ •Białko 0.3g •Tłuszcz 0.2g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 6.6g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 0.9g	Ilość g lub ml
• Śliwki	60
 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 - 2024-11-20):
•Energia 2644.6kcal •Energia 11028.6KJ •Białko 106.7g •Tłuszcz 100.3g •Tłuszcze nasycone 22.5g •Sól 4.6g •Węglowodany 317.3g •Cukry 23.8g •Błonnik pokarmowy 30.9g



Czwartek 2024-11-21

PIIIItCiL5p

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 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 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-jogurtowy (7)	100
• Kompot owocowy bez cukru	250

Czwartek

 Kolacja

•Energia 878.6kcal •Energia 3677.4KJ •Białko 43.8g •Tłuszcz 33.3g •Tłuszcze nasycone 10.3g •Sól 1.8g •Węglowodany 94.5g
•Cukry 11.6g •Błonnik pokarmowy 18.1g

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
• Herbata bez cukru	250
• Dżem truskawkowy (niskosłodzony)	25
• Szynka Dębową wieprzowa (6,7)	40
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 1 szt. (5,7,11)	50

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-11-21):

•Energia 2435.9kcal •Energia 10181.9KJ •Białko 105g •Tłuszcz 83.9g •Tłuszcze nasycone 30.9g •Sól 5g •Węglowodany 316.4g •Cukry 46.5g •Błonnik pokarmowy 32.1g



Piątek 2024-11-22

PIIIltCiL5p

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

Piątek	
 Śniadanie •Energia 797.8kcal •Energia 3337.1KJ •Białko 31.4g •Tłuszcz 27.7g •Tłuszcze nasycone 8.1g •Sól 2.2g •Węglowodany 107.5g •Cukry 14.2g •Błonnik pokarmowy 12.1g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	40
• Bułka pszenna 70g (1,3,7)	70
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Serek fromage 80g (7)	40
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Pasta z ciecierzycy	100
• Pomidor	50
• Ogórek zielony świeży	50
• Roszponka	5
• Mandarynki	60
 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 794.9kcal •Energia 3260KJ •Białko 30.1g •Tłuszcz 30.6g •Tłuszcze nasycone 3.4g •Sól 0.7g •Węglowodany 100.9g •Cukry 5.2g •Błonnik pokarmowy 9.5g	Ilość g lub ml
• Zupa pieczarkowa z makaronem (1,7,9)	300
• Kotlet rybny z miruny smażony (1,3,4)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Warzywa po grecku - dieta (1,9)	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 726.3kcal •Energia 3021KJ •Białko 40.6g •Tłuszcz 23.7g •Tłuszcze nasycone 11.6g •Sól 4.9g •Węglowodany 87.2g •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 300ml (9)	300

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-11-22):
•Energia 2476.5kcal •Energia 10275.8KJ •Białko 105.6g •Tłuszcz 96.4g •Tłuszcze nasycone 25g •Sól 7.8g •Węglowodany 300g •Cukry 19.4g •Błonnik pokarmowy 32.2g



Sobota 2024-11-23

PIIIltCiL5p

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

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 744.6kcal •Energia 3090.9KJ •Białko 33.7g •Tłuszcz 21.5g •Tłuszcze nasycone 4.2g •Sól 0.7g •Węglowodany 106.7g •Cukry 1.6g •Błonnik pokarmowy 9g	Ilość g lub ml
• Zupa szpinakowa z ryżem (1,7,9)	300
• Pulpet drobiowy gotowany (1,3)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Sos pomidorowy (1,7)	100
• Fasolka szparagowa gotowana na parze	100

Sobota

• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 887.1kcal •Energia 3704.1KJ •Białko 26.5g •Tłuszcz 45.8g •Tłuszcze nasycone 18.2g •Sól 2.9g •Węglowodany 83.1g •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
• Ser twarogowy mielony (7)	50
• Herbata bez cukru	250
• Pasta tuńczykowa 90g (3,4,9)	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 - 2024-11-23):
•Energia 2600.6kcal •Energia 10867.7KJ •Białko 104.9g •Tłuszcz 100.1g •Tłuszcze nasycone 31.2g •Sól 5.1g •Węglowodany 315.6g •Cukry 32.2g •Błonnik pokarmowy 38g



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
• Kielbaska frankfurterka wieprzowa	50
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Pomidor	50
• Ogórek kiszony krojony	50
• Rukola	5
Drugie śniadanie •Energia 20.3kcal •Energia 86KJ •Białko 0.3g •Tłuszcz 0.1g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 5g •Cukry 4.2g •Błonnik pokarmowy 0.9g	Ilość g lub ml
• Mandarynki	60
Obiad •Energia 879.9kcal •Energia 3662.8KJ •Białko 62.7g •Tłuszcz 37.1g •Tłuszcze nasycone 9.3g •Sól 1.4g •Węglowodany 76.8g •Cukry 3.7g •Błonnik pokarmowy 6.3g	Ilość g lub ml
• Zupa rosół z makaronem (1,9)	300
• Udo z kurczaka pieczone 1 szt.	200
• Ziemniaki gotowane	200
• 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 - 2024-11-24):
•Energia 2297.5kcal •Energia 9597.7KJ •Białko 123.5g •Tłuszcz 80.2g •Tłuszcze nasycone 31.5g •Sól 8.2g •Węglowodany 275.7g •Cukry 17.9g •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 2452.4kcal •Energia 10228.9KJ •Białko 110.3g •Tłuszcz 88.7g •Tłuszcze nasycone 26.8g •Sól 6g •Węglowodany 301.2g •Cukry 27.4g •Błonnik pokarmowy 29.3g