



Poniedziałek 2025-01-13

PIIIltCiL5p

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 847.7kcal •Energia 3506.7KJ •Białko 35.1g •Tłuszcz 24.4g •Tłuszcze nasycone 3.3g •Sól 0.2g •Węglowodany 125.7g •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 |
| • Fasolka szparagowa gotowana na parze | 100 |
| • Kompot owocowy bez cukru | 250 |



Kolacja

•Energia 579.7kcal •Energia 2421.2KJ •Białko 23.9g •Tłuszcz 19g •Tłuszcze nasycone 8.4g •Sól 3g •Węglowodany 76.6g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 8g

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
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Ogórek kiszony krojony	90
• Posiłek nocny: Mus jaglanka z jagodą (1)	100

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2025-01-13):
•Energia 2318.9kcal •Energia 9650.7KJ •Białko 97.2g •Tłuszcz 71.7g •Tłuszcze nasycone 21.8g •Sól 4.9g •Węglowodany 312.8g •Cukry 24.9g •Błonnik pokarmowy 28.6g



Wtorek 2025-01-14

PIIItCiL5p

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

Wtorek



Śniadanie

•Energia 781.5kcal •Energia 3279.4KJ •Białko 44.1g •Tłuszcz 27.2g •Tłuszcze nasycone 10.1g •Sól 2.1g •Węglowodany 90.1g
•Cukry 14.2g •Błonnik pokarmowy 6.9g

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
• Mandarynki	60
• Pomidor	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
• Jabłka prażone	50
• Słonecznik łuskany	10



Obiad

•Energia 840kcal •Energia 3476KJ •Białko 31.8g •Tłuszcz 33.2g •Tłuszcze nasycone 4.2g •Sól 0.7g •Węglowodany 110.7g •Cukry
5g •Błonnik pokarmowy 8.6g

Ilość g lub ml

• Zupa grysikowa (1,7,9)	300
• Pieczeń rzymska bez strączków (1,3)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Sos jasny (1)	100
• Marchew gotowana na parze	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 - 2025-01-14):

•Energia 2461kcal •Energia 10278.1KJ •Białko 114.9g •Tłuszcz 91.8g •Tłuszcze nasycone 22.9g •Sól 5.6g •Węglowodany 302g •Cukry 29.2g •Błonnik pokarmowy 21.9g



Środa 2025-01-15

PIIItCiL5p

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

Środa



Śniadanie

•Energia 802.2kcal •Energia 3336.6KJ •Białko 30g •Tłuszcz 24.5g •Tłuszcze nasycone 9.1g •Sól 1.7g •Węglowodany 113.9g •Cukry 13g •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 |
| • Kawa zbożowa na mleku (1,7) | 250 |
| • Paprykarz rybny (mintaj) (4,9) | 100 |
| • Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3) | 50 |
| • Pomidor | 50 |
| • Roszponka | 5 |
| • Ogórek zielony świeży | 50 |
| • Kisiel owocowy z tartym jabłkiem bez cukru | 200 |



Drugie śniadanie

•Energia 67.7kcal •Energia 285.1KJ •Białko 1.3g •Tłuszcz 0.3g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 16.3g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 2.7g

Ilość g lub ml

- | | |
|--------------|-----|
| • Pomarańcze | 200 |
|--------------|-----|



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 928.5kcal •Energia 3858.5KJ •Białko 39.4g •Tłuszcz 51g •Tłuszcze nasycone 9.1g •Sól 1.3g •Węglowodany 74.8g •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 - 2025-01-15):
•Energia 2690.5kcal •Energia 11195.7KJ •Białko 107.4g •Tłuszcz 100.4g •Tłuszcze nasycone 21.7g •Sól 3.7g •Węglowodany 327g •Cukry 23.8g •Błonnik pokarmowy 32.7g



Czwartek 2025-01-16

PIIItCiL5p

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

Czwartek



Śniadanie

•Energia 763.3kcal •Energia 3201.2KJ •Białko 41.8g •Tłuszcz 27.5g •Tłuszcze nasycone 13.7g •Sól 3.9g •Węglowodany 85.7g
•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
• Ketchup saszetki	12
• Kielbaska frankfurterka wieprzowa	100
• Rukola	5
• Ogórek kiszony krojony	50
• Papryka	50



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 - 2025-01-16):

•Energia 2436.9kcal •Energia 10184.8KJ •Białko 105.2g •Tłuszcz 83.9g •Tłuszcze nasycone 30.9g •Sól 5.8g •Węglowodany 316.3g •Cukry 46.5g •Błonnik pokarmowy 32.1g



Piątek 2025-01-17

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 164.3kcal •Energia 658.8KJ •Białko 3.5g •Tłuszcz 14.5g •Tłuszcze nasycone 1.1g •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 788.7kcal •Energia 3250.9KJ •Białko 34.4g •Tłuszcz 26.5g •Tłuszcze nasycone 3.7g •Sól 0.7g •Węglowodany 105.5g
•Cukry 5.1g •Błonnik pokarmowy 10.7g

Ilość g lub ml

- | | |
|--|-----|
| • Zupa pieczarkowa z ziemniakami (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 - 2025-01-17):
•Energia 2477.1kcal •Energia 10267.8KJ •Białko 109.9g •Tłuszcz 92.3g •Tłuszcze nasycone 24.4g •Sól 7.9g •Węglowodany 304.6g •Cukry 19.3g •Błonnik pokarmowy 33.4g



Sobota 2025-01-18

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 739.2kcal •Energia 3067.9KJ •Białko 33.9g •Tłuszcz 21.5g •Tłuszcze nasycone 4.2g •Sól 0.7g •Węglowodany 105.2g
•Cukry 1.6g •Błonnik pokarmowy 9.1g

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 |
| • Kalafior gotowany 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 - 2025-01-18):
•Energia 2595.1kcal •Energia 10844.7KJ •Białko 105.2g •Tłuszcz 100.2g •Tłuszcze nasycone 31.2g •Sól 5.1g •Węglowodany 314.1g •Cukry 32.2g •Błonnik pokarmowy 38.1g



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 620.5kcal •Energia 2599.9KJ •Białko 39.8g •Tłuszcz 16.8g •Tłuszcze nasycone 4.6g •Sól 0.7g •Węglowodany 80.9g •Cukry 0.9g •Błonnik pokarmowy 6.7g	Ilość g lub ml
• Zupa rosół z makaronem (1,9)	300
• Udko z kurczaka gotowane (1 szt.) (1)	250
• Ziemniaki gotowane	200
• Bukiet warzyw gotowanych na parze	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 - 2025-01-19):
•Energia 2038.1kcal •Energia 8534.7KJ •Białko 100.6g •Tłuszcz 60g •Tłuszcze nasycone 26.8g •Sól 7.4g •Węglowodany 279.8g •Cukry 15.1g •Błonnik pokarmowy 23.6g



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 2431.1kcal •Energia 10136.6KJ •Białko 105.8g •Tłuszcz 85.8g •Tłuszcze nasycone 25.7g •Sól 5.8g •Węglowodany 308.1g •Cukry 27.3g •Błonnik pokarmowy 30.1g