



Poniedziałek	
Śniadanie •Energia 986.3kcal •Energia 4130.7KJ •Białko 32.9g •Tłuszcz 40.2g •Tłuszcze nasycone 15.1g •Sól 4.5g •Węglowodany 122.6g •Cukry 23.1g •Błonnik pokarmowy 9.3g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	40
• Bułka pszenna (1,3,6,7,8)	100
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Ser mozzarella (7)	20
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Ketchup saszetki	15
• Parówka drobiowa	100
• Pomidor	50
• Ogórek kiszony krojony	50
• Sałata zielona	10
• Jabłka	180
Drugie śniadanie •Energia 95.4kcal •Energia 392.8KJ •Białko 3g •Tłuszcz 6.4g •Tłuszcze nasycone 0.5g •Sól 0.2g •Węglowodany 7.4g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 2.5g	Ilość g lub ml
• Sałatka z kalafiozem i kukurydzą (1,3,7)	120
Obiad •Energia 955kcal •Energia 3999.7KJ •Białko 43.3g •Tłuszcz 18.9g •Tłuszcze nasycone 1.8g •Sól 1.7g •Węglowodany 158.6g •Cukry 0.8g •Błonnik pokarmowy 19g	Ilość g lub ml
• Zupa ziemniaczana (1,7,9)	300
• Fasolka po bretońsku (1,5,7,8,9,10)	350
• Brokuły gotowane na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
• Bułka pszenna (1,3,6,7,8)	100
Kolacja •Energia 860.2kcal •Energia 3625KJ •Białko 43g •Tłuszcz 17.9g •Tłuszcze nasycone 8.9g •Sól 2.3g •Węglowodany 128.1g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 8.4g	Ilość g lub ml

Poniedziałek

• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	40
• Bułka pszenna (1,3,6,7,8)	100
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Herbata bez cukru	250
• Szynka Delikatesowa z piersi indyka	40
• Pasta twarogowa z rybą gotowaną (miruna) (4,7)	100
• Mus owsianka z wiśnią i kakao 100g (1)	100
• Sałata zielona	10
• Ogórek zielony świeży	90
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-06-24):
•Energia 2896.9kcal •Energia 12148.2KJ •Białko 122.2g •Tłuszcz 83.4g •Tłuszcze nasycone 26.3g •Sól 8.7g •Węglowodany 416.7g
•Cukry 23.9g •Błonnik pokarmowy 39.3g



Wtorek 2024-06-25

PIIItCiL5p

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

Wtorek



Śniadanie

•Energia 909kcal •Energia 3829KJ •Białko 36.5g •Tłuszcz 19.2g •Tłuszcze nasycone 10.5g •Sól 2.4g •Węglowodany 145.3g •Cukry 49.7g •Błonnik pokarmowy 6.8g

Ilość g lub ml

- | | |
|--------------------------------------|-----|
| • Chleb żytni razowy na zakwasie (1) | 40 |
| • Bułka pszenna (1,3,6,7,8) | 100 |
| • Masło ekstra 82% (7) | 10 |
| • Ser twarogowy mielony (7) | 100 |
| • Kawa zbożowa na mleku (1,7) | 250 |
| • Miód naturalny | 50 |
| • Sałata zielona | 10 |
| • Ogórek zielony świeży | 50 |
| • Rzodkiewki | 50 |



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 479.7kcal •Energia 1719.8KJ •Białko 24.7g •Tłuszcz 9g •Tłuszcze nasycone 1.9g •Sól 0.3g •Węglowodany 77.3g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 5.6g

Ilość g lub ml

- | | |
|--|-----|
| • Zupa koperkowa z makaronem (1,7) | 300 |
| • Kotlet mielony wieprzowy z kapustą (1,3) | 100 |
| • Ziemniaki gotowane | 200 |
| • Sałata zielona z jogurtem (7) | 100 |
| • Kompot owocowy bez cukru | 250 |



Kolacja

•Energia 757.8kcal •Energia 3174.1KJ •Białko 26.4g •Tłuszcz 21.2g •Tłuszcze nasycone 7.5g •Sól 3.1g •Węglowodany 112.8g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 8.1g

Ilość g lub ml

- | | |
|--------------------------------------|-----|
| • Chleb żytni razowy na zakwasie (1) | 40 |
| • Bułka pszenna (1,3,6,7,8) | 100 |

Wtorek

• 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
• Papryka czerwona świeża	90
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: Kisiel owocowy bez cukru	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-06-25):
•Energia 2369.6kcal •Energia 9628.3KJ •Białko 107.8g •Tłuszcz 60g •Tłuszcze nasycone 21.5g •Sól 6.8g •Węglowodany 346.3g
•Cukry 49.7g •Błonnik pokarmowy 22.7g



Środa 2024-06-26

PIIItCiL5p

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

Środa



Śniadanie

•Energia 878.8kcal •Energia 3690.1KJ •Białko 33g •Tłuszcz 30.3g •Tłuszcze nasycone 12.4g •Sól 4.7g •Węglowodany 113.1g
•Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 7.2g

Ilość g lub ml

- | | |
|--------------------------------------|-----|
| • Bułka pszenna (1,3,6,7,8) | 100 |
| • Chleb żytni razowy na zakwasie (1) | 40 |
| • 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 |
| • Pomidor | 50 |
| • Rzodkiewki | 50 |
| • Sałata zielona | 10 |



Drugie śniadanie

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

Ilość g lub ml

- | | |
|---------------|-----|
| • Brzoskwinia | 120 |
|---------------|-----|



Obiad

•Energia 691.9kcal •Energia 2886.7KJ •Białko 22.6g •Tłuszcz 20.1g •Tłuszcze nasycone 1.7g •Sól 0.5g •Węglowodany 108.7g
•Cukry 0.9g •Błonnik pokarmowy 4.4g

Ilość g lub ml

- | | |
|---|-----|
| • Zupa gulaszowa z mięsem (1,7,9) | 300 |
| • Makaron z twarogiem bez cukru (1,4,7,8) | 250 |
| • Kompot owocowy bez cukru | 250 |
| • Jabłka prażone | 100 |



Kolacja

•Energia 853.7kcal •Energia 3589.3KJ •Białko 32.4g •Tłuszcz 31.7g •Tłuszcze nasycone 8.2g •Sól 3.8g •Węglowodany 107.2g
•Cukry 0.1g •Błonnik pokarmowy 9.2g

Ilość g lub ml

- | | |
|--------------------------------------|-----|
| • Chleb żytni razowy na zakwasie (1) | 40 |
| • Bułka pszenna (1,3,6,7,8) | 100 |

Środa

• Ser mozzarella (7)	20
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Herbata bez cukru	250
• Filet drobiowy zapiekany	60
• Cytryny	10
• Surówka wiosenna (1,3,7)	200
• Posiłek nocny: Mus owocowy 100g	100

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-06-26):
•Energia 2484.4kcal •Energia 10418.2KJ •Białko 89.3g •Tłuszcz 82.3g •Tłuszcze nasycone 22.3g •Sól 8.9g •Węglowodany 343.2g
•Cukry 11.1g •Błonnik pokarmowy 23g



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

Czwartek	
Śniadanie •Energia 976.8kcal •Energia 4076KJ •Białko 37.9g •Tłuszcz 28.1g •Tłuszcze nasycone 13.6g •Sól 3.1g •Węglowodany 137.9g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 6.9g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	40
• Bułka pszenna (1,3,6,7,8)	100
• Ser żółty (7)	20
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Pasta jajeczna (3,7)	100
• Biszkopty (1,3,6)	50
• Sałata zielona	10
• Ogórek zielony świeży	50
• Pomidor	50
Drugie śniadanie •Energia 64kcal •Energia 267KJ •Białko 3.9g •Tłuszcz 3g •Tłuszcze nasycone 2g •Sól 0g •Węglowodany 10.3g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 0g	Ilość g lub ml
• Jogurt naturalny (7)	100
Obiad •Energia 605.2kcal •Energia 2510.9KJ •Białko 36.6g •Tłuszcz 19.5g •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	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi, cebuli z olejem	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
Kolacja •Energia 1291.4kcal •Energia 5416.2KJ •Białko 58.8g •Tłuszcz 47.9g •Tłuszcze nasycone 13.1g •Sól 5.7g •Węglowodany 143.7g •Cukry 0.5g •Błonnik pokarmowy 19.8g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	40

Czwartek

• Bułka pszenna (1,3,6,7,8)	100
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Serek fromage 80g (7)	40
• Herbata bez cukru	250
• Ogórek kiszony krojony	90
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Sałatka makaronowa z fasolą i pomidorem (1)	250
• Posiłek nocny: serek wiejski 150g (7)	150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-06-27):
•Energia 2937.3kcal •Energia 12270KJ •Białko 137.2g •Tłuszcz 98.5g •Tłuszcze nasycone 29.9g •Sól 8.9g •Węglowodany 363.4g
•Cukry 11.4g •Błonnik pokarmowy 33.1g



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

Piątek	
Śniadanie •Energia 1033.6kcal •Energia 4327.7KJ •Białko 36.9g •Tłuszcz 40.8g •Tłuszcze nasycone 19.4g •Sól 4.2g •Węglowodany 120.1g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 21.6g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	40
• Bułka pszenna (1,3,6,7,8)	100
• Ser mozzarella (7)	40
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Pasztet drobiowy (1,6)	50
• Ciastko kokosowe z migdałami 50 g (5,7,11)	50
• Sałata zielona	10
• Ogórek kiszony krojony	50
• Papryka czerwona świeża	50
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 643.6kcal •Energia 2667.1KJ •Białko 33.3g •Tłuszcz 14.9g •Tłuszcze nasycone 1.9g •Sól 0.6g •Węglowodany 95.5g •Cukry 4.1g •Błonnik pokarmowy 6.7g	Ilość g lub ml
• Zupa barszcz czerwony z ziemniakami (1,7,9)	300
• Filet rybny z miruny panierowany smażony (1,3,4)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Mizeria z jogurtem (7)	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
Kolacja •Energia 877.7kcal •Energia 3672KJ •Białko 28.8g •Tłuszcz 23.9g •Tłuszcze nasycone 8.4g •Sól 2.7g •Węglowodany 136.8g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 12.8g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	40

Piątek

• Bułka pszenna (1,3,6,7,8)	100
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Herbata bez cukru	250
• Dżem brzoskwiniowy (niskosłodzony)	25
• 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 - 2024-06-28):
•Energia 2613kcal •Energia 10912.2KJ •Białko 99.5g •Tłuszcz 79.9g •Tłuszcze nasycone 29.8g •Sól 7.4g •Węglowodany 366.6g
•Cukry 36.7g •Błonnik pokarmowy 42.7g



Sobota	
Śniadanie •Energia 817.5kcal •Energia 3436.8KJ •Białko 35.5g •Tłuszcz 23.8g •Tłuszcze nasycone 13.1g •Sól 3.2g •Węglowodany 112g •Cukry 18.8g •Błonnik pokarmowy 8.5g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	40
• Bułka pszenna (1,3,6,7,8)	100
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Ser żółty (7)	40
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	40
• 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 555.8kcal •Energia 2316.9KJ •Białko 28g •Tłuszcz 13.5g •Tłuszcze nasycone 2.3g •Sól 0.3g •Węglowodany 83.9g •Cukry 0.6g •Błonnik pokarmowy 8.9g	Ilość g lub ml
• Zupa selerowa z ziemniakami (1,7,9)	300
• Gulasz drobiowy (1)	150
• Kasza jęczmienna perłowa gotowana (1)	200
• Fasolka szparagowa gotowana na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
Kolacja •Energia 972.9kcal •Energia 6301.9KJ •Białko 36.7g •Tłuszcz 35.2g •Tłuszcze nasycone 8.8g •Sól 5.9g •Węglowodany 126.9g •Cukry 1.7g •Błonnik pokarmowy 11.1g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	40

Sobota

• Bułka pszenna (1,3,6,7,8)	100
• Serek fromage 80g (7)	40
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Herbata bez cukru	250
• Pasta z wędliny z warzywami (6,7,9)	50
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Sałatka z soczewicą, ryżem, rukolą i papryką	100
• Posiłek nocny: Sok pomidorowy 330ml	330

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2024-06-29):
•Energia 2419.2kcal •Energia 12364.7KJ •Białko 101.4g •Tłuszcz 73.4g •Tłuszcze nasycone 24.3g •Sól 9.5g •Węglowodany 337.9g
•Cukry 21.1g •Błonnik pokarmowy 31.2g



Niedziela	
Śniadanie •Energia 779.2kcal •Energia 3276.7KJ •Białko 36.9g •Tłuszcz 18.4g •Tłuszcze nasycone 10.3g •Sól 2.1g •Węglowodany 116.3g •Cukry 46.3g •Błonnik pokarmowy 7.9g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	40
• Chleb pszenny (1)	60
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Miód naturalny	25
• Polędwica drobiowa (1,6,7)	40
• Twarożek z koperkiem (7)	100
• Sałata zielona	10
• Banany	120
• Papryka czerwona świeża	50
• Pomidor	50
Drugie śniadanie •Energia 59.4kcal •Energia 250.8KJ •Białko 2.6g •Tłuszcz 0.7g •Tłuszcze nasycone 0.2g •Sól 1.6g •Węglowodany 12.5g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 3.6g	Ilość g lub ml
• Sok warzywny 330ml	330
Obiad •Energia 766.9kcal •Energia 3153.6KJ •Białko 33.3g •Tłuszcz 30.5g •Tłuszcze nasycone 3.2g •Sól 0.5g •Węglowodany 92.4g •Cukry 2.9g •Błonnik pokarmowy 8.3g	Ilość g lub ml
• Zupa rosół z makaronem (1,9)	300
• Kotlet schabowy smażony (1,3)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Surówka z kapusty białej z koperkiem	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
Kolacja •Energia 1084.4kcal •Energia 4529KJ •Białko 33.7g •Tłuszcz 40.8g •Tłuszcze nasycone 8.6g •Sól 2.9g •Węglowodany 137.3g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 19.5g	Ilość g lub ml

Niedziela

• Bułka pszenna (1,3,6,7,8)	100
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	40
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Ser topiony (7)	40
• Herbata bez cukru	250
• Cytryny	10
• Ogórek zielony świeży	90
• Sałatka makaronowa z wędliną i pomidorami (1,6,7)	120
• Posiłek nocny: Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 1 szt. (5,7,11)	50

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-06-30):
•Energia 2689.9kcal •Energia 11210.1KJ •Białko 106.6g •Tłuszcz 90.4g •Tłuszcze nasycone 22.2g •Sól 7.1g •Węglowodany 358.5g
•Cukry 49.2g •Błonnik pokarmowy 39.3g



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 2630kcal •Energia 11278.8KJ •Białko 109.1g •Tłuszcz 81.1g •Tłuszcze nasycone 25.2g •Sól 8.2g •Węglowodany 361.8g •Cukry 29g •Błonnik pokarmowy 33g