



Poniedziałek 2024-05-27

PIIIltCiL5p

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

Poniedziałek

 Śniadanie •Energia 785.1kcal •Energia 3303.2KJ •Białko 33.4g •Tłuszcz 18.9g •Tłuszcze nasycone 8.4g •Sól 4.4g •Węglowodany 118.9g •Cukry 23.1g •Błonnik pokarmowy 9.2g	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
• Wędlina Kurczak Gotowany	60
• 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 865.4kcal •Energia 3647.5KJ •Białko 31.3g •Tłuszcz 25.6g •Tłuszcze nasycone 6.4g •Sól 2.2g •Węglowodany 124.9g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 8.4g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	40

Poniedziałek

• Bułka pszenna (1,3,6,7,8)	100
• Ser topiony (7)	40
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Herbata bez cukru	250
• Szynka Delikatesowa z piersi indyka	60
• 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 - 2024-05-27):
•Energia 2700.8kcal •Energia 11343.2KJ •Białko 111g •Tłuszcz 69.7g •Tłuszcze nasycone 17.2g •Sól 8.5g •Węglowodany 409.8g
•Cukry 23.9g •Błonnik pokarmowy 39.1g



Wtorek 2024-05-28

PIItCiL5p

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
• 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 - 2024-05-28):
•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 2024-05-29

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

PIIItCiL5p

Środa



Śniadanie

•Energia 904.8kcal •Energia 3799.1KJ •Białko 31.6g •Tłuszcz 29.3g •Tłuszcze nasycone 10.4g •Sól 4.7g •Węglowodany 118.3g
•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 owocowy (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 63.4kcal •Energia 268.8KJ •Białko 1.3g •Tłuszcz 0.8g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 14.6g •Cukry 0g
•Błonnik pokarmowy 0g

Ilość g lub ml

• Truskawki	200
-------------	-----



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 890.3kcal •Energia 3726.3KJ •Białko 42.8g •Tłuszcz 29g •Tłuszcze nasycone 9.9g •Sól 3.2g •Węglowodany 114.7g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 13.3g

Ilość g lub ml

• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	40
• Bułka pszenna (1,3,6,7,8)	100
• Ser mozzarella (7)	20
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Herbata bez cukru	250
• Pasta z ciecierzycy	100
• Cytryny	10

Środa

• Papryka czerwona świeża	90
• Sałata zielona	10
• Posiłek nocny: serek wiejski 150g (7)	150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-05-29):
•Energia 2550.3kcal •Energia 10681KJ •Białko 98.4g •Tłuszcz 79.2g •Tłuszcze nasycone 22g •Sól 8.4g •Węglowodany 356.2g •Cukry 11g •Błonnik pokarmowy 24.8g



Czwartek 2024-05-30

PIIItCiL5p

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

Czwartek

• Ziemniaki gotowane	200
• Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi, cebuli z olejem	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 1242.9kcal •Energia 5217.7KJ •Białko 43g •Tłuszcz 43.7g •Tłuszcze nasycone 10.1g •Sól 4.6g •Węglowodany 156.2g •Cukry 0.5g •Błonnik pokarmowy 21.4g	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 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: Mus owocowy 100g	100

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-05-30):
•Energia 2888.8kcal •Energia 12071.5KJ •Białko 121.4g •Tłuszcz 94.3g •Tłuszcze nasycone 26.9g •Sól 7.9g •Węglowodany 375.9g
•Cukry 11.4g •Błonnik pokarmowy 34.7g



Piątek 2024-05-31

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

PIIIItCiL5p

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

Piątek

• 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 665.6kcal •Energia 2748.5KJ •Białko 32g •Tłuszcz 17.3g •Tłuszcze nasycone 1.7g •Sól 1g •Węglowodany 97.3g •Cukry 3.6g •Błonnik pokarmowy 8.3g	Ilość g lub ml
--	----------------

• Zupa ziemniaczana (1,7,9)	300
• Filet rybny z miruny panierowany smażony (1,3,4)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Surówka z kapusty kiszonej z olejem	100
• Kompot owocowy bez cukru	250

 Kolacja •Energia 815kcal •Energia 3423.6KJ •Białko 40.7g •Tłuszcz 18.8g •Tłuszcze nasycone 10.1g •Sól 2.8g •Węglowodany 117.9g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 7g	Ilość g lub ml
---	----------------

• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	40
• 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 twarogowa z rybą gotowaną (miruna) (4,7)	100
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Galaretką owocowa	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-05-31):
•Energia 2572.3kcal •Energia 10745.2KJ •Białko 110.1g •Tłuszcz 77.2g •Tłuszcze nasycone 31.3g •Sól 8g •Węglowodany 349.5g •Cukry 36.2g •Błonnik pokarmowy 38.5g



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 681kcal •Energia 2831.4KJ •Białko 31g •Tłuszcz 28.3g •Tłuszcze nasycone 3.9g •Sól 0.2g •Węglowodany 85.5g •Cukry 0.6g •Błonnik pokarmowy 9g	Ilość g lub ml
• Zupa selerowa z ziemniakami (1,7,9)	300
• Gulasz wieprzowy (1,5,7,8,9,10)	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 - 2024-06-01):
•Energia 2544.4kcal •Energia 12879.1KJ •Białko 104.4g •Tłuszcz 88.2g •Tłuszcze nasycone 25.8g •Sól 9.4g •Węglowodany 339.5g
•Cukry 21.1g •Błonnik pokarmowy 31.3g



Niedziela 2024-06-02

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

PIIltCiL5p

Niedziela

 Śniadanie	Ilość g lub ml
•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	
• 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

Niedziela



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 970.1kcal •Energia 4350.7KJ •Białko 28.2g •Tłuszcz 30g •Tłuszcze nasycone 7.1g •Sól 2.5g •Węglowodany 161g •Cukry 12g •Błonnik pokarmowy 8.7g

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 topiony (7)

40

• Herbata bez cukru

250

• Cytryny

10

• Ogórek zielony świeży

90

• Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g + dżem truskawkowy 25g

55

• Sałatka makaronowa z wędliną i pomidorami (1,6,7)

120

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-06-02):

•Energia 2575.6kcal •Energia 11031.8KJ •Białko 101.1g •Tłuszcz 79.6g •Tłuszcze nasycone 20.7g •Sól 6.7g •Węglowodany 382.1g
•Cukry 61.2g •Błonnik pokarmowy 28.5g



Tabela alergenów

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 2600.3kcal •Energia 11197.2KJ •Białko 107.7g •Tłuszcz 78.3g •Tłuszcze nasycone 23.6g •Sól 8g •Węglowodany 365.6g •Cukry 30.6g •Błonnik pokarmowy 31.4g