



Poniedziałek	
Śniadanie •Energia 842.9kcal •Energia 3528.6KJ •Białko 29.9g •Tłuszcz 39.3g •Tłuszcze nasycone 14.7g •Sól 2.7g •Węglowodany 93.5g •Cukry 18.5g •Błonnik pokarmowy 7.7g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	40
• Bułka pszenna 70g (1,3,7)	70
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Ser mozzarella (7)	20
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Ketchup saszetki	15
• Parówka drobiowa	100
• Sałata zielona	10
• Kiwi	85
• Rzodkiewki	50
• Pomidor	50
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 669kcal •Energia 2762.1KJ •Białko 23.2g •Tłuszcz 27.5g •Tłuszcze nasycone 3.4g •Sól 0.2g •Węglowodany 84g •Cukry 2.3g •Błonnik pokarmowy 9.2g	Ilość g lub ml
• Zupa kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami (1,3,7,9,10)	300
• Kaszotto (kasza pęczak) z mięsem drobiowym i warzywami (1,9)	250
• Sos koperkowy (1,7)	100
• Brokuły gotowane na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
Kolacja •Energia 662.5kcal •Energia 2790.5KJ •Białko 26.9g •Tłuszcz 23.9g •Tłuszcze nasycone 5.8g •Sól 2.1g •Węglowodany 84.3g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 5.1g	Ilość g lub ml

Poniedziałek

• 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
• Szynka Delikatesowa z piersi indyka	60
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Ogórek kiszony krojony	50
• Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-07-08):
•Energia 2383.9kcal •Energia 9951.2KJ •Białko 88g •Tłuszcz 102.1g •Tłuszcze nasycone 25.6g •Sól 5.5g •Węglowodany 274.3g
•Cukry 20.8g •Błonnik pokarmowy 34g



Wtorek	
Śniadanie •Energia 803.4kcal •Energia 3354.7KJ •Białko 34.3g •Tłuszcz 27.7g •Tłuszcze nasycone 12.5g •Sól 2g •Węglowodany 107.6g •Cukry 10.8g •Błonnik pokarmowy 6.7g	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
• Jogurt naturalny (7)	100
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Paprykarz rybny (mintaj) (1,4,5,7,8,9,10)	100
• Sałata zielona	10
• Pomidor	50
• Ogórek zielony świeży	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 717.6kcal •Energia 2962KJ •Białko 29.8g •Tłuszcz 29.8g •Tłuszcze nasycone 3.7g •Sól 0.4g •Węglowodany 88.9g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 7.5g	Ilość g lub ml
• Zupa jarzynowa z kaszą manną (1,9)	300
• Pieczeń rzymska (1,3)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi, cebuli z olejem	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
Kolacja •Energia 648kcal •Energia 2711.2KJ •Białko 23.5g •Tłuszcz 20.5g •Tłuszcze nasycone 7.1g •Sól 2.2g •Węglowodany 91.8g •Cukry 2.2g •Błonnik pokarmowy 7.5g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	40

Wtorek

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

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-07-09):
•Energia 2392kcal •Energia 9933.3KJ •Białko 107.9g •Tłuszcz 88.6g •Tłuszcze nasycone 24.9g •Sól 5.6g •Węglowodany 299.3g
•Cukry 13g •Błonnik pokarmowy 24g



Środa 2024-07-10

PIIItCiL5p

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

Środa	
 Śniadanie •Energia 829.6kcal •Energia 3489.3KJ •Białko 47.2g •Tłuszcz 23.7g •Tłuszcze nasycone 10.3g •Sól 2.7g •Węglowodany 104.1g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 4.9g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	40
• Rogal maślany 50g (1,3,7)	100
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Wędlina Kurczak Gotowany	60
• Twarożek z maślanką (7)	100
• Pomidor	50
• Rzodkiewki	50
• Sałata zielona	10
 Drugie śniadanie •Energia 164.9kcal •Energia 689.8KJ •Białko 17.2g •Tłuszcz 4.9g •Tłuszcze nasycone 3.1g •Sól 1.1g •Węglowodany 13.6g •Cukry 8.5g •Błonnik pokarmowy 1.5g	Ilość g lub ml
• Serek wiejski naturalny (7)	150
• Kiwi	85
 Obiad •Energia 698.4kcal •Energia 2918.3KJ •Białko 15.9g •Tłuszcz 11.1g •Tłuszcze nasycone 4.8g •Sól 0.2g •Węglowodany 137.9g •Cukry 31.1g •Błonnik pokarmowy 9.5g	Ilość g lub ml
• Zupa barszcz ukraiński (1,7,9)	300
• Ryż biały z jabłkami bez cukru (7)	300
• Sos truskawkowo-mleczny (7)	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 869.2kcal •Energia 3647.5KJ •Białko 27.8g •Tłuszcz 41.8g •Tłuszcze nasycone 10.6g •Sól 1.7g •Węglowodany 95.7g •Cukry 17.1g •Błonnik pokarmowy 7.9g	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
• Szynka Delikatesowa z piersi indyka	40
• Cytryny	10
• Surówka wiosenna (1,3,7)	200
• Posiłek nocny: baton orzechowo-karmelowy (5,6,7)	50

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-07-10):
•Energia 2562.1kcal •Energia 10744.9KJ •Białko 108g •Tłuszcz 81.4g •Tłuszcze nasycone 28.8g •Sól 5.6g •Węglowodany 351.3g
•Cukry 66.7g •Błonnik pokarmowy 23.8g



Czwartek	
Śniadanie •Energia 755.6kcal •Energia 3141.4KJ •Białko 31.5g •Tłuszcz 25.7g •Tłuszcze nasycone 12.6g •Sól 2.1g •Węglowodany 97.2g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 7.8g	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
• Sałata zielona	10
• Ogórek zielony świeży	50
• Pomidor	50
• Śliwki	150
Drugie śniadanie •Energia 301.1kcal •Energia 1262.6KJ •Białko 11.9g •Tłuszcz 10.3g •Tłuszcze nasycone 2.9g •Sól 0g •Węglowodany 47.7g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 3.4g	Ilość g lub ml
• Jogurt naturalny (7)	100
• Płatki owsiane (1)	40
• Jabłka prażone	50
• Słonecznik łuskany	10
Obiad •Energia 653.4kcal •Energia 2700.9KJ •Białko 42.2g •Tłuszcz 17.7g •Tłuszcze nasycone 2.5g •Sól 0.4g •Węglowodany 81.8g •Cukry 1.7g •Błonnik pokarmowy 5.1g	Ilość g lub ml
• Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9)	300
• Filet drobiowy duszony w sosie własnym (1)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Mizeria z jogurtem (7)	150
• Kompot owocowy bez cukru	250

Czwartek

 Kolacja

•Energia 719.4kcal •Energia 3027.3KJ •Białko 42.3g •Tłuszcz 18.5g •Tłuszcze nasycone 8.7g •Sól 3.8g •Węglowodany 95.4g •Cukry 11g •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
• Wędlina Kurczak Gotowany	40
• Pasta twarogowa z rybą gotowaną (miruna) (4,7)	100
• Ogórek kiszony krojony	90
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Brzoskwinia	150
• Posiłek nocny: Mus owocowy z fasolą, orzechami laskowymi i kakao (8)	100

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-07-11):

•Energia 2429.5kcal •Energia 10132.1KJ •Białko 127.8g •Tłuszcz 72.2g •Tłuszcze nasycone 26.8g •Sól 6.3g •Węglowodany 322.1g •Cukry 22.7g •Błonnik pokarmowy 24.4g



Piątek	
Śniadanie •Energia 912.8kcal •Energia 3819.1KJ •Białko 33.9g •Tłuszcz 40.1g •Tłuszcze nasycone 19g •Sól 3.2g •Węglowodany 96.5g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 20.6g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	40
• Bułka pszenna 70g (1,3,7)	70
• 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 589.2kcal •Energia 2440.7KJ •Białko 34.7g •Tłuszcz 15g •Tłuszcze nasycone 2.6g •Sól 1g •Węglowodany 81.3g •Cukry 3.9g •Błonnik pokarmowy 8.4g	Ilość g lub ml
• Zupa pieczarkowa z ziemniakami (1,7,9)	300
• Filet rybny z miruny gotowany na parze (4)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Surówka z kapusty kiszonej z olejem	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
Kolacja •Energia 985.1kcal •Energia 4119KJ •Białko 45g •Tłuszcz 39.7g •Tłuszcze nasycone 17.8g •Sól 1.8g •Węglowodany 114.2g •Cukry 15.8g •Błonnik pokarmowy 12.9g	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 homogenizowany naturalny 150g (7)	150
• Herbata bez cukru	250
• Kiełbaska frankfurterka wieprzowa	30
• Pasta z ciecierzycy	100
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Galaretka owocowa z jabłkiem	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-07-12):
•Energia 2545.3kcal •Energia 10624.1KJ •Białko 114.1g •Tłuszcz 95.1g •Tłuszcze nasycone 39.5g •Sól 5.9g •Węglowodany 306.2g
•Cukry 42.3g •Błonnik pokarmowy 43.5g



Sobota	
 Śniadanie •Energia 810.6kcal •Energia 3375.7KJ •Białko 32.9g •Tłuszcz 33.8g •Tłuszcze nasycone 13.9g •Sól 3.6g •Węglowodany 92g •Cukry 21.1g •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
• Ser żółty (7)	40
• 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 79kcal •Energia 334KJ •Białko 1.5g •Tłuszcz 0.9g •Tłuszcze nasycone 0.2g •Sól 0g •Węglowodany 16g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 2.2g	Ilość g lub ml
• Mus owsianka z wiśnią i kakao 100g (1)	100
 Obiad •Energia 670.7kcal •Energia 2768.6KJ •Białko 23.8g •Tłuszcz 16.4g •Tłuszcze nasycone 2.2g •Sól 0.4g •Węglowodany 109.9g •Cukry 3.5g •Błonnik pokarmowy 11.4g	Ilość g lub ml
• Zupa kalafiorowa z ziemniakami (1,7,9)	300
• Leczo z warzywami i mięsem drobiowym (1)	250
• Ryż biały gotowany	200
• Surówka z marchwi	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 868.3kcal •Energia 3522.8KJ •Białko 29.5g •Tłuszcz 32.5g •Tłuszcze nasycone 8.3g •Sól 6g •Węglowodany 106.8g •Cukry 27.5g •Błonnik pokarmowy 10.8g	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
• Ogórek kiszony krojony	90
• Banany	200
• Sałatka z rukolą, pomidorem i nasionami słonecznika	100
• Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml	300

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2024-07-13):
•Energia 2428.5kcal •Energia 10001.1KJ •Białko 87.7g •Tłuszcz 83.6g •Tłuszcze nasycone 24.6g •Sól 10g •Węglowodany 324.7g
•Cukry 52g •Błonnik pokarmowy 33.4g



Niedziela	
 Śniadanie •Energia 797.1kcal •Energia 3348.2KJ •Białko 38.8g •Tłuszcz 19.9g •Tłuszcze nasycone 10.5g •Sól 2.1g •Węglowodany 116.7g •Cukry 29.9g •Błonnik pokarmowy 9.4g	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
• Polędwica drobiowa (1,6,7)	40
• Sałata zielona	10
• Papryka czerwona świeża	50
• Pomidor	50
• Brzoskwinia	150
 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 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 750.1kcal •Energia 3137KJ •Białko 28.9g •Tłuszcz 40.1g •Tłuszcze nasycone 13.1g •Sól 2.6g •Węglowodany 67.6g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 7.2g	Ilość g lub ml

Niedziela

• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	40
• Chleb pszenny (1)	60
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Ser mozzarella (7)	40
• Herbata bez cukru	250
• Ketchup saszetki	15
• Parówka drobiowa	100
• Cytryny	10
• Ogórek zielony świeży	90
• Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g	100

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-07-14):
•Energia 2369.2kcal •Energia 9873.6KJ •Białko 116.8g •Tłuszcz 94.6g •Tłuszcze nasycone 27.6g •Sól 6.6g •Węglowodany 268.1g
•Cukry 32.8g •Błonnik pokarmowy 27.1g



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 SO2
13.	Łubin i produkty pochodne
14.	Mięczaki i produkty pochodne

Średnie wartości odżywcze na posiłek w jadłospisie:
•Energia 2444.3kcal •Energia 10180.1KJ •Białko 107.2g •Tłuszcz 88.2g •Tłuszcze nasycone 28.3g •Sól 6.5g •Węglowodany 306.6g •Cukry 35.8g •Błonnik pokarmowy 30g