



Poniedziałek 2024-07-15

PIIltCiL5p

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

Poniedziałek

 Śniadanie •Energia 736.6kcal •Energia 3074.9KJ •Białko 33.1g •Tłuszcz 25.8g •Tłuszcze nasycone 8.7g •Sól 1.5g •Węglowodany 93g •Cukry 18.8g •Błonnik pokarmowy 7.3g	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
• Szynka Delikatesowa z piersi indyka	40
• Pasta drobiowo-jarzynowa (9)	100
• Pomidor	50
• Ogórek zielony świeży	40
• Sałata zielona	10
• Jabłka	120
 Drugie śniadanie •Energia 135kcal •Energia 379.5KJ •Białko 5.4g •Tłuszcz 2.3g •Tłuszcze nasycone 1.3g •Sól 0.2g •Węglowodany 23.6g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 0.5g	Ilość g lub ml
• Jogurt owocowy (7)	150
 Obiad •Energia 795kcal •Energia 2734.3KJ •Białko 36.8g •Tłuszcz 28.2g •Tłuszcze nasycone 0.9g •Sól 0.8g •Węglowodany 44.2g •Cukry 0.7g •Błonnik pokarmowy 7.5g	Ilość g lub ml
• Zupa krupnik z ziemniakami (1,9)	300
• Łazanki z kapustą i mięsem (1)	350
• Brokuły gotowane na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 869.8kcal •Energia 3614.3KJ •Białko 25.8g •Tłuszcz 46.6g •Tłuszcze nasycone 10.3g •Sól 3.1g •Węglowodany 77.6g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 16.8g	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
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Pasta tuńczykowa 90g (3,4,6,7,9)	90
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 1 szt. (5,7,11)	50

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-07-15):
•Energia 2536.3kcal •Energia 9803KJ •Białko 101.1g •Tłuszcz 102.8g •Tłuszcze nasycone 21.2g •Sól 5.7g •Węglowodany 238.4g
•Cukry 19.4g •Błonnik pokarmowy 32g



Wtorek 2024-07-16

PIIItCiL5p

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

Wtorek



Śniadanie

•Energia 755.1kcal •Energia 3167.4KJ •Białko 40.2g •Tłuszcz 24.4g •Tłuszcze nasycone 12g •Sól 2.2g •Węglowodany 93.1g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 6.7g

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
• Pasztet drobiowy (1,6)	50
• Twarożek z koperkiem (7)	100
• Sałata zielona	10
• Papryka czerwona świeża	40
• Rzodkiewki	50
• Arbuz	150



Drugie śniadanie

•Energia 299.5kcal •Energia 1256.3KJ •Białko 12.3g •Tłuszcz 10.8g •Tłuszcze nasycone 3.3g •Sól 0g •Węglowodany 45.8g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 4.9g

Ilość g lub ml

• Jogurt naturalny (7)	100
• Płatki owsiane (1)	40
• Pestki dyni	10
• Borówki	50



Obiad

•Energia 695.8kcal •Energia 2878KJ •Białko 58.5g •Tłuszcz 16.1g •Tłuszcze nasycone 2g •Sól 0.4g •Węglowodany 80.2g •Cukry 0.9g •Błonnik pokarmowy 7g

Ilość g lub ml

• Zupa grysikowa (1,7,9)	300
• Filet drobiowy gotowany	150
• Ziemniaki gotowane	250
• Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi, cebuli z olejem	100
• Kompot owocowy bez cukru	250

 Kolacja

•Energia 625.2kcal •Energia 2504.6KJ •Białko 32g •Tłuszcz 20.3g •Tłuszcze nasycone 5.8g •Sól 3g •Węglowodany 69.4g •Cukry 0g
•Błonnik pokarmowy 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)	40
• Herbata bez cukru	250
• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	60
• Cytryny	10
• Ogórek zielony świeży	90
• Sałata zielona	10
• Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml	300

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-07-16):

•Energia 2375.5kcal •Energia 9806.3KJ •Białko 143g •Tłuszcz 71.5g •Tłuszcze nasycone 23.2g •Sól 5.7g •Węglowodany 288.5g
•Cukry 10.9g •Błonnik pokarmowy 25.5g



Środa 2024-07-17

PIIItCiL5p

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

Środa



Śniadanie

•Energia 907.9kcal •Energia 3760KJ •Białko 35.7g •Tłuszcz 28.7g •Tłuszcze nasycone 10.4g •Sól 2.6g •Węglowodany 124g •Cukry 23g •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) (1,4,5,7,8,9,10) | 100 |
| • Jajko gotowane na twardo (2 szt) (3) | 100 |
| • Ogórek kiszony krojony | 40 |
| • Pomidor | 50 |
| • Sałata zielona | 10 |
| • Kisiel owocowy z tartym jabłkiem | 200 |



Drugie śniadanie

•Energia 68.3kcal •Energia 286.7KJ •Białko 1.2g •Tłuszcz 0.3g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 16.2g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 2.3g

Ilość g lub ml

- | | |
|----------|-----|
| • Morela | 150 |
|----------|-----|



Obiad

•Energia 678.9kcal •Energia 2831.2KJ •Białko 30.7g •Tłuszcz 18.5g •Tłuszcze nasycone 4.5g •Sól 0.4g •Węglowodany 102.9g •Cukry 4.9g •Błonnik pokarmowy 13.6g

Ilość g lub ml

- | | |
|--|-----|
| • Pierogi leniwe z bułką tartą (1,3,7) | 220 |
| • Zupa fasolowa z makaronem (1) | 300 |
| • Surówka z marchwi i jabłka z olejem | 100 |
| • Kompot owocowy bez cukru | 250 |



Kolacja

•Energia 839.9kcal •Energia 3532KJ •Białko 28.4g •Tłuszcz 37.4g •Tłuszcze nasycone 6.8g •Sól 1.4g •Węglowodany 96.9g •Cukry 11.6g •Błonnik pokarmowy 8.4g

Ilość g lub ml

- | | |
|--------------------------------------|----|
| • Chleb żytni razowy na zakwasie (1) | 40 |
| • Bułka pszenna 70g (1,3,7) | 70 |

Środa

• Masło ekstra 82% (7)	10
• Ser topiony (7)	40
• Herbata bez cukru	250
• Dżem truskawkowy (niskosłodzony)	25
• Szynka Delikatesowa z piersi indyka	60
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: Mus owocowy 100g	100
• Surówka wiosenna (1,3,7)	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-07-17):
•Energia 2494.9kcal •Energia 10409.8KJ •Białko 96g •Tłuszcz 84.9g •Tłuszcze nasycone 21.7g •Sól 4.4g •Węglowodany 340.1g
•Cukry 39.6g •Błonnik pokarmowy 31.5g



Czwartek	
Śniadanie •Energia 820kcal •Energia 3440.5KJ •Białko 42.7g •Tłuszcz 27.8g •Tłuszcze nasycone 13.7g •Sól 3.1g •Węglowodany 99.6g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 7.9g	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	15
• Kielbaska frankfurterka wieprzowa	100
• Sałata zielona	10
• Papryka czerwona świeża	40
• Ogórek zielony świeży	50
• Brzoskwinia	120
Drugie śniadanie •Energia 160.7kcal •Energia 671.5KJ •Białko 4.4g •Tłuszcz 14.6g •Tłuszcze nasycone 1.5g •Sól 0g •Węglowodany 3.5g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 0.9g	Ilość g lub ml
• Sałatka grecka (7)	100
Obiad •Energia 562.4kcal •Energia 2344.7KJ •Białko 27.8g •Tłuszcz 13.4g •Tłuszcze nasycone 2.3g •Sól 1.1g •Węglowodany 85.5g •Cukry 0.6g •Błonnik pokarmowy 8g	Ilość g lub ml
• Zupa ogórkowa z ziemniakami (1,7,9)	300
• Gulasz drobiowy (1)	150
• Kasza jęczmienna perłowa gotowana (1)	200
• Kompot owocowy bez cukru	250
• Buraki gotowane tarte	100
Kolacja •Energia 643.5kcal •Energia 2707.1KJ •Białko 38.6g •Tłuszcz 18.8g •Tłuszcze nasycone 8.3g •Sól 1.3g •Węglowodany 78.4g •Cukry 11g •Błonnik pokarmowy 5.2g	Ilość g lub ml

Czwartek

• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	40
• Bułka pszenna 70g (1,3,7)	70
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Herbata bez cukru	250
• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	40
• Twarożek z maślanką (7)	100
• Sałata zielona	10
• Ogórek zielony świeży	90
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: Mus owocowy z fasolą, orzechami laskowymi i kakao (8)	100

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-07-18):
•Energia 2186.6kcal •Energia 9163.9KJ •Białko 113.5g •Tłuszcz 74.6g •Tłuszcze nasycone 25.8g •Sól 5.5g •Węglowodany 267.1g
•Cukry 21.6g •Błonnik pokarmowy 22g



Piątek 2024-07-19

PIIIltCiL5p

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

Piątek



Śniadanie

Ilość g lub ml

•Energia 1002kcal •Energia 4174.3KJ •Białko 42.4g •Tłuszcz 37.8g •Tłuszcze nasycone 16g •Sól 1.9g •Węglowodany 118.3g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 4.2g

- | | |
|--------------------------------------|-----|
| • Chleb żytni razowy na zakwasie (1) | 40 |
| • Rogal maślany 50g (1,3,7) | 120 |
| • Serek homogenizowany naturalny (7) | 150 |
| • Masło ekstra 82% (7) | 10 |
| • Kawa zbożowa na mleku (1,7) | 250 |
| • Pasta jajeczna na jogurcie (3,7) | 120 |
| • Pomidor | 50 |
| • Sałata zielona | 10 |
| • Ogórek zielony świeży | 40 |



Drugie śniadanie

Ilość g lub ml

•Energia 87.3kcal •Energia 368.1KJ •Białko 0.8g •Tłuszcz 0.4g •Tłuszcze nasycone 0.1g •Sól 0g •Węglowodany 21.3g •Cukry 18.8g •Błonnik pokarmowy 2.4g

- | | |
|-------------------|-----|
| • Sałatka owocowa | 150 |
|-------------------|-----|



Obiad

Ilość g lub ml

•Energia 774.9kcal •Energia 3247.2KJ •Białko 51.9g •Tłuszcz 9.3g •Tłuszcze nasycone 2.7g •Sól 1g •Węglowodany 124.6g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 9.3g

- | | |
|--|-----|
| • Zupa porowa (1,9) | 300 |
| • Pulpet rybny z miruny gotowany (1,3,4) | 200 |
| • Ziemniaki gotowane | 250 |
| • Sałata zielona z jogurtem (7) | 100 |
| • Kompot owocowy bez cukru | 250 |



Kolacja

Ilość g lub ml

•Energia 782.5kcal •Energia 3271.8KJ •Białko 36.6g •Tłuszcz 24g •Tłuszcze nasycone 9.6g •Sól 2.3g •Węglowodany 106.3g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 11.7g

- | | |
|--------------------------------------|----|
| • Chleb żytni razowy na zakwasie (1) | 40 |
| • Bułka pszenna 70g (1,3,7) | 70 |

Piątek

• Masło ekstra 82% (7)	10
• Serek wiejski naturalny (7)	150
• Herbata bez cukru	250
• Pasta z ciecierzycy	100
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: Galaretka owocowa	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-07-19):
•Energia 2646.7kcal •Energia 11061.4KJ •Białko 131.7g •Tłuszcz 71.5g •Tłuszcze nasycone 28.4g •Sól 5.2g •Węglowodany 370.5g
•Cukry 38.8g •Błonnik pokarmowy 27.7g



Sobota	
Śniadanie •Energia 736.6kcal •Energia 3095.3KJ •Białko 37.2g •Tłuszcz 24.4g •Tłuszcze nasycone 7.3g •Sól 1.4g •Węglowodany 92.8g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 8.4g	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
• Sok wieloowocowy 200ml	200
• Szynka Delikatesowa z piersi indyka	60
• Pomidor	50
• Sałata zielona	10
• Papryka czerwona świeża	40
Drugie śniadanie •Energia 309.1kcal •Energia 1296.6KJ •Białko 14.2g •Tłuszcz 9.3g •Tłuszcze nasycone 2.1g •Sól 0.2g •Węglowodany 44.6g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 3.4g	Ilość g lub ml
• Jogurt naturalny (7)	100
• Płatki owsiane (1)	40
• Słonecznik łuskany	10
• Jabłka prażone	50
Obiad •Energia 814.3kcal •Energia 3365.6KJ •Białko 32.2g •Tłuszcz 30.1g •Tłuszcze nasycone 3.6g •Sól 0.3g •Węglowodany 110.4g •Cukry 3.3g •Błonnik pokarmowy 9.1g	Ilość g lub ml
• Zupa szpinakowa z ziemniakami (1,7,9)	300
• Makaron z sosem bolońskim (1,9)	350
• Kalafior gotowany na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250

Sobota



Kolacja

•Energia 849.2kcal •Energia 3553KJ •Białko 36.6g •Tłuszcz 37.6g •Tłuszcze nasycone 21.5g •Sól 2.3g •Węglowodany 82.9g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 19.9g

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
• Parówka drobiowa	50
• Pasta twarogowo-pomidorowa (7)	100
• 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 - 2024-07-20):

•Energia 2709.2kcal •Energia 11310.5KJ •Białko 120.2g •Tłuszcz 101.4g •Tłuszcze nasycone 34.6g •Sól 4.1g •Węglowodany 330.7g •Cukry 13.3g •Błonnik pokarmowy 40.7g



Niedziela	
Śniadanie •Energia 805kcal •Energia 3357KJ •Białko 42g •Tłuszcz 28.1g •Tłuszcze nasycone 10.4g •Sól 4.1g •Węglowodany 87.3g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 6.6g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	40
• Chleb pszenny (1)	60
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Jogurt naturalny (7)	150
• Serek fromage 80g (7)	80
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Pomidor	50
• Ogórek kiszony krojony	40
• Sałata zielona	10
• Śliwki	50
Drugie śniadanie •Energia 122.2kcal •Energia 519.1KJ •Białko 1.3g •Tłuszcz 0.4g •Tłuszcze nasycone 0.2g •Sól 0g •Węglowodany 29.6g •Cukry 27.5g •Błonnik pokarmowy 2.1g	Ilość g lub ml
• Banany	200
Obiad •Energia 857.9kcal •Energia 3545.3KJ •Białko 45.6g •Tłuszcz 39g •Tłuszcze nasycone 7g •Sól 0.1g •Węglowodany 81.6g •Cukry 4.1g •Błonnik pokarmowy 7.6g	Ilość g lub ml
• Zupa rosół z makaronem (1,9)	300
• Udko z kurczaka pieczone (1,5,7,8,9,10)	250
• Ziemniaki gotowane	250
• Surówka z kapusty czerwonej i jabłka	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
Kolacja •Energia 726kcal •Energia 3045.7KJ •Białko 30.7g •Tłuszcz 28.6g •Tłuszcze nasycone 12.4g •Sól 2g •Węglowodany 85.6g •Cukry 17g •Błonnik pokarmowy 7.5g	Ilość g lub ml

Niedziela

• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	40
• Chleb pszenny (1)	60
• Ser żółty (7)	20
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Herbata bez cukru	250
• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	60
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: baton orzechowo-karmelowy (5,6,7)	50

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-07-21):
•Energia 2511.1kcal •Energia 10467.1KJ •Białko 119.6g •Tłuszcz 96g •Tłuszcze nasycone 30g •Sól 6.2g •Węglowodany 284.1g •Cukry 58.6g •Błonnik pokarmowy 23.9g



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 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 2494.4kcal •Energia 10288.8KJ •Białko 117.9g •Tłuszcz 86.1g •Tłuszcze nasycone 26.4g •Sól 5.3g •Węglowodany 302.8g •Cukry 28.9g •Błonnik pokarmowy 29.1g