



Poniedziałek 2024-10-14

PIIltCiL5p

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

Poniedziałek



Śniadanie

•Energia 865.2kcal •Energia 3621.9KJ •Białko 29.8g •Tłuszcz 39.4g •Tłuszcze nasycone 14.7g •Sól 2.7g •Węglowodany 99.4g
•Cukry 23.1g •Błonnik pokarmowy 8.8g

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) | 20 |
| • Kawa zbożowa na mleku (1,7) | 250 |
| • Ketchup saszetki | 15 |
| • Parówka drobiowa | 100 |
| • Pomidor | 50 |
| • Sałata zielona | 10 |
| • Rzodkiewki | 50 |
| • Jabłka | 180 |



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 655.2kcal •Energia 2726KJ •Białko 26.3g •Tłuszcz 21.9g •Tłuszcze nasycone 3.6g •Sól 0.5g •Węglowodany 91.1g •Cukry 1.4g •Błonnik pokarmowy 8g

Ilość g lub ml

- | | |
|--|-----|
| • Zupa wiejska z ziemniakami (1,7,9) | 300 |
| • Risotto mięsno-jarzynowe (7,9) | 250 |
| • Sos pomidorowy (1,7) | 100 |
| • Fasolka szparagowa gotowana na parze | 100 |
| • Kompot owocowy bez cukru | 250 |



Kolacja

•Energia 641.2kcal •Energia 2701KJ •Białko 23.4g •Tłuszcz 23g •Tłuszcze nasycone 5.8g •Sól 2.8g •Węglowodany 84.7g •Cukry 0g
•Błonnik pokarmowy 5.3g

Ilość g lub ml

Poniedziałek

• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	40
• Bułka pszenna 70g (1,3,7)	70
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Ser topiony (7)	40
• Herbata bez cukru	250
• Szynka Delikatesowa z piersi indyka	40
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Ogórek kiszony krojony	90
• Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-10-14):
•Energia 2371.1kcal •Energia 9918.8KJ •Białko 87.4g •Tłuszcz 95.9g •Tłuszcze nasycone 25.7g •Sól 6.5g •Węglowodany 287.7g •Cukry 24.6g •Błonnik pokarmowy 34.1g



Wtorek 2024-10-15

PIIIltCiL5p

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

Wtorek

 Śniadanie •Energia 774.7kcal •Energia 3252.9KJ •Białko 29.8g •Tłuszcz 29.7g •Tłuszcze nasycone 12g •Sól 3.7g •Węglowodany 93.8g •Cukry 14.2g •Błonnik pokarmowy 6.5g	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)	20
• Jogurt naturalny (7)	100
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Paprykarz szczeciński (1,3,4,7,9)	100
• Ogórek zielony świeży	50
• Papryka	50
• Mandarynki	60
 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 723.8kcal •Energia 3019.5KJ •Białko 33.8g •Tłuszcz 20.8g •Tłuszcze nasycone 7g •Sól 0.8g •Węglowodany 103.9g •Cukry 5.2g •Błonnik pokarmowy 8.8g	Ilość g lub ml
• Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9)	300
• Pulpet drobiowy gotowany (1,3)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Sos szpinakowy (1,7)	100
• Marchew gotowana na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 749.2kcal •Energia 3103.2KJ •Białko 23.8g •Tłuszcz 30.2g •Tłuszcze nasycone 7.8g •Sól 2.2g •Węglowodany 92.8g •Cukry 13.7g •Błonnik pokarmowy 6.6g	Ilość g lub ml

Wtorek

• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	40
• Bułka pszenna 70g (1,3,7)	70
• Serek fromage 80g (7)	40
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Herbata bez cukru	250
• Dżem truskawkowy (niskosłodzony)	25
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Cukinia gotowana na parze	100
• Posiłek nocny: Kisiel owocowy z tartym jabłkiem bez cukru	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-10-15):
•Energia 2470.7kcal •Energia 10280.9KJ •Białko 107.7g •Tłuszcz 91.3g •Tłuszcze nasycone 28.3g •Sól 7.7g •Węglowodany 301.5g •Cukry 33.1g •Błonnik pokarmowy 24.2g



Środa 2024-10-16

PIIItCiL5p

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

Środa



Śniadanie

•Energia 838.2kcal •Energia 3522.4KJ •Białko 45.8g •Tłuszcz 33.1g •Tłuszcze nasycone 18.1g •Sól 2.6g •Węglowodany 89.8g
•Cukry 10g •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 |
| • Serek homogenizowany naturalny 150g (7) | 150 |
| • Kawa zbożowa na mleku (1,7) | 250 |
| • Sezam (3,5,6,7,8,12) | 5 |
| • Wędlina Kurczak Gotowany | 60 |
| • Roszponka | 5 |
| • Buraki obrane | 100 |



Drugie śniadanie

•Energia 187.6kcal •Energia 786.7KJ •Białko 17.2g •Tłuszcz 4.7g •Tłuszcze nasycone 3g •Sól 1.1g •Węglowodany 20g •Cukry 0g
•Błonnik pokarmowy 2.4g

Ilość g lub ml

- | | |
|-------------------------------|-----|
| • Serek wiejski naturalny (7) | 150 |
| • Gruszki | 150 |



Obiad

•Energia 850.8kcal •Energia 3532.9KJ •Białko 25g •Tłuszcz 29.6g •Tłuszcze nasycone 1.9g •Sól 0.5g •Węglowodany 124.4g •Cukry 0.6g •Błonnik pokarmowy 4.7g

Ilość g lub ml

- | | |
|--|-----|
| • Zupa kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami (1,3,7,9,10) | 300 |
| • Makaron z twarogiem bez cukru (1,4,7,8) | 300 |
| • Kompot owocowy bez cukru | 250 |
| • Jabłka prażone | 100 |



Kolacja

•Energia 860.9kcal •Energia 3605.5KJ •Białko 25.5g •Tłuszcz 37.1g •Tłuszcze nasycone 8.1g •Sól 2.5g •Węglowodany 103.1g
•Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 7.8g

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
• Hummus naturalny (11)	80
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: Mus owocowy 100g	100
• Sałatka jarzynowa na jogurcie (3,7,9,10)	150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-10-16):
•Energia 2737.6kcal •Energia 11447.5KJ •Białko 113.4g •Tłuszcz 104.5g •Tłuszcze nasycone 31.1g •Sól 6.8g •Węglowodany 337.3g •Cukry 10.6g •Błonnik pokarmowy 22.2g



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

Czwartek	
 Śniadanie •Energia 732.1kcal •Energia 3042.8KJ •Białko 31.2g •Tłuszcz 25.5g •Tłuszcze nasycone 12.6g •Sól 2.1g •Węglowodany 91.6g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 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
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Pasta jajeczna (3,7)	100
• Ogórek zielony świeży	50
• Pomidor	50
• Śliwki	100
• Rukola	5
 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 709kcal •Energia 2944.7KJ •Białko 49.8g •Tłuszcz 24.9g •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	150
• Ziemniaki gotowane	200
• Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi, cebuli z olejem	100
• Kompot owocowy bez cukru	250

Czwartek

 Kolacja

•Energia 722.8kcal •Energia 3047.7KJ •Białko 29.7g •Tłuszcz 15.4g •Tłuszcze nasycone 8.3g •Sól 3.5g •Węglowodany 116.4g
•Cukry 47.5g •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
• Polędwica drobiowa (1,6,7)	40
• Pasta twarogowa ze szpinakiem (7)	100
• Ogórek kiszony krojony	90
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Banany	200
• Posiłek nocny: mus ryżowo-owocowy ala sernik z brzoskwiniami (7)	100

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-10-17):

•Energia 2351.3kcal •Energia 9817.8KJ •Białko 118.8g •Tłuszcz 73.9g •Tłuszcze nasycone 24.6g •Sól 5.8g •Węglowodany 306.4g •Cukry 58.4g •Błonnik pokarmowy 22.8g



Piątek 2024-10-18

PIIltCiL5p

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

Piątek	
Śniadanie •Energia 1033.1kcal •Energia 4321.7KJ •Białko 32.6g •Tłuszcz 43.2g •Tłuszcze nasycone 17.2g •Sól 4.1g •Węglowodany 118.9g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 21.3g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	40
• Bułka pszenna (1,3,6,8)	100
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Serek z twarogu śmietankowego 17g (7)	34
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Pasztet z pieca wieprzowy	50
• Ciastko kokosowe z migdałami 50 g (5,7,11)	50
• Ogórek kiszony krojony	50
• Papryka	50
• Roszponka	5
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 713.5kcal •Energia 2939.9KJ •Białko 36.8g •Tłuszcz 20.5g •Tłuszcze nasycone 1.8g •Sól 0.8g •Węglowodany 96.1g •Cukry 2.4g •Błonnik pokarmowy 9.2g	Ilość g lub ml
• Filet rybny z miruny gotowany na parze (4)	150
• Zupa jarzynowa z grzankami (1,7,9)	325
• Ziemniaki gotowane	200
• Sałatka z buraczków z olejem	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
Kolacja •Energia 750kcal •Energia 3134.3KJ •Białko 29.4g •Tłuszcz 25.3g •Tłuszcze nasycone 8.9g •Sól 2.1g •Węglowodany 102.7g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 11.7g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	40

Piątek

• Bułka pszenna 70g (1,3,7)	70
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Herbata bez cukru	250
• Kiełbaska frankfurterka wieprzowa	50
• Pasta z ciecierzycy	100
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Galaretką owocowa	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-10-18):
•Energia 2554.9kcal •Energia 10641.3KJ •Białko 99.4g •Tłuszcz 89.2g •Tłuszcze nasycone 28g •Sól 7g •Węglowodany 331.9g •Cukry 35g •Błonnik pokarmowy 43.9g



Sobota 2024-10-19

PIIIItCiL5p

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

Sobota	
 Śniadanie •Energia 820.1kcal •Energia 3416.3KJ •Białko 37.5g •Tłuszcz 32.4g •Tłuszcze nasycone 13.8g •Sól 3.7g •Węglowodany 95g •Cukry 21g •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
• Serek wiejski ze szczypiorkiem (7)	150
• 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 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 607.7kcal •Energia 2546.4KJ •Białko 29.5g •Tłuszcz 13.7g •Tłuszcze nasycone 2.6g •Sól 0.5g •Węglowodany 96.1g •Cukry 4.7g •Błonnik pokarmowy 10.1g	Ilość g lub ml
• Zupa selerowa z ziemniakami (1,7,9)	300
• Gulasz drobiowy (1)	150
• Kasza jęczmienna pęczak gotowana (1)	200
• Bukiet jarzyn gotowany na parze (9)	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 773.4kcal •Energia 3248.7KJ •Białko 28.9g •Tłuszcz 32.3g •Tłuszcze nasycone 8.3g •Sól 4.2g •Węglowodany 94.4g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 12.1g	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
• Pomidor	90
• Morela	100
• Sałatka z rukolą, ogórkiem świeżym i nasionami słonecznika	100
• Posiłek nocny: sok warzywny 330ml	330

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2024-10-19):
•Energia 2274.1kcal •Energia 9520.4KJ •Białko 97.1g •Tłuszcz 79.3g •Tłuszcze nasycone 24.7g •Sól 8.4g •Węglowodany 300.5g •Cukry 25.8g •Błonnik pokarmowy 33.9g



Niedziela

 Śniadanie •Energia 778.6kcal •Energia 3268.4KJ •Białko 42.2g •Tłuszcz 23.6g •Tłuszcze nasycone 10.6g •Sól 1.5g •Węglowodany 98.6g •Cukry 32.1g •Błonnik pokarmowy 7g	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
• Szyńka Delikatesowa z piersi indyka	40
• Orzechy z żurawiną mix 35g (8)	35
• Rukola	5
• Ogórek zielony świeży	50
• Papryka	50
 Drugie śniadanie •Energia 90kcal •Energia 376.5KJ •Białko 6.3g •Tłuszcz 0g •Tłuszcze nasycone 1.8g •Sól 0.2g •Węglowodany 9.3g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 0g	Ilość g lub ml
• Jogurt naturalny (7)	150
 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 885.4kcal •Energia 3697.3KJ •Białko 34.6g •Tłuszcz 48.6g •Tłuszcze nasycone 19g •Sól 6.2g •Węglowodany 73.5g •Cukry 4g •Błonnik pokarmowy 9.3g	Ilość g lub ml

Niedziela

• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	40
• Chleb pszenny (1)	60
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Ser żółty (7)	40
• Herbata bez cukru	250
• Ketchup saszetki	12
• Parówka drobiowa	100
• Pasta roślinna z marynowanymi warzywami i tofu 75g (1,6,10,11)	75
• Cytryny	10
• Ogórek kiszony krojony	90
• Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g	100

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-10-20):
•Energia 2516.5kcal •Energia 10479.8KJ •Białko 129.6g •Tłuszcz 106.2g •Tłuszcze nasycone 35.3g •Sól 8.3g •Węglowodany 252.7g •Cukry 39.1g •Błonnik pokarmowy 23.1g



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 2468kcal •Energia 10300.9KJ •Białko 107.6g •Tłuszcz 91.5g •Tłuszcze nasycone 28.2g •Sól 7.2g •Węglowodany 302.6g •Cukry 32.3g •Błonnik pokarmowy 29.2g