



Poniedziałek	
 Śniadanie •Energia 737.6kcal •Energia 3079.2KJ •Białko 33.1g •Tłuszcz 25.8g •Tłuszcze nasycone 8.7g •Sól 1.5g •Węglowodany 93.2g •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	50
• 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 792.3kcal •Energia 2722.7KJ •Białko 36.5g •Tłuszcz 28.1g •Tłuszcze nasycone 0.9g •Sól 0.8g •Węglowodany 43.8g •Cukry 0.7g •Błonnik pokarmowy 7.3g	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 937.3kcal •Energia 3913.7KJ •Białko 37.8g •Tłuszcz 47g •Tłuszcze nasycone 12g •Sól 5.6g •Węglowodany 82.7g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 17.3g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	40
• Bułka pszenna 70g (1,3,7)	70

Poniedziałek

• Masło ekstra 82% (7)	10
• Serek wiejski naturalny (7)	150
• Herbata bez cukru	250
• Pasta tuńczykowa 90g (3,4,6,7,9)	90
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Ogórek kiszony krojony	90
• Posiłek nocny: Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 1 szt. (5,7,11)	50

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-08-12):
•Energia 2602.1kcal •Energia 10095.1KJ •Białko 112.8g •Tłuszcz 103.1g •Tłuszcze nasycone 23g •Sól 8.2g •Węglowodany 243.2g
•Cukry 19.4g •Błonnik pokarmowy 32.3g



Wtorek 2024-08-13

PIIItCiL5p

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

Wtorek



Śniadanie

•Energia 756.6kcal •Energia 3173.7KJ •Białko 40.2g •Tłuszcz 24.4g •Tłuszcze nasycone 12.1g •Sól 2.2g •Węglowodany 93.4g
•Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 6.8g

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
• Rzodkiewki	50
• Arbuz	150
• Papryka	50



Drugie śniadanie

•Energia 185.8kcal •Energia 776.3KJ •Białko 8.5g •Tłuszcz 8.6g •Tłuszcze nasycone 3g •Sól 0g •Węglowodany 25g •Cukry 0g
•Błonnik pokarmowy 2.8g

Ilość g lub ml

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



Obiad

•Energia 671.8kcal •Energia 2799.5KJ •Białko 30.5g •Tłuszcz 18.6g •Tłuszcze nasycone 2.9g •Sól 1.2g •Węglowodany 98.5g •Cukry 1.6g •Błonnik pokarmowy 8.5g

Ilość g lub ml

• Zupa ogórkowa z ziemniakami (1,7,9)	300
• Gulasz drobiowy (1)	150
• Kasza jęczmienna pęczak gotowana (1)	200
• Sałatka z buraczków 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 - 2024-08-13):

•Energia 2239.3kcal •Energia 9254.1KJ •Białko 111.1g •Tłuszcz 71.8g •Tłuszcze nasycone 23.8g •Sól 6.4g •Węglowodany 286.3g
•Cukry 11.6g •Błonnik pokarmowy 25g



Środa 2024-08-14

PIIltCiL5p

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

Środa



Śniadanie

•Energia 908.5kcal •Energia 3762.3KJ •Białko 35.7g •Tłuszcz 28.7g •Tłuszcze nasycone 10.4g •Sól 2.7g •Węglowodany 124.1g
•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 | 50 |
| • Pomidor | 50 |
| • Roszponka | 5 |
| • 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 680.1kcal •Energia 2842.6KJ •Białko 22.2g •Tłuszcz 10.3g •Tłuszcze nasycone 3.6g •Sól 0.1g •Węglowodany 130.2g
•Cukry 23.8g •Błonnik pokarmowy 12.5g

Ilość g lub ml

- | | |
|--------------------------------------|-----|
| • Zupa fasolowa z makaronem (1) | 300 |
| • Ryż biały z jabłkami bez cukru (7) | 250 |
| • Sos truskawkowo-mleczny (7) | 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 - 2024-08-14):
•Energia 2496.7kcal •Energia 10423.6KJ •Białko 87.6g •Tłuszcz 76.7g •Tłuszcze nasycone 20.8g •Sól 4.3g •Węglowodany 367.4g
•Cukry 58.4g •Błonnik pokarmowy 30.4g



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

Czwartek	
Śniadanie •Energia 762.3kcal •Energia 3198.3KJ •Białko 41.6g •Tłuszcz 27.5g •Tłuszcze nasycone 13.7g •Sól 3.1g •Węglowodany 85.8g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 5.7g	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
• Ogórek zielony świeży	50
• Rukola	5
• Papryka	50
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 680.2kcal •Energia 2802.1KJ •Białko 40.1g •Tłuszcz 19.5g •Tłuszcze nasycone 2.1g •Sól 0.3g •Węglowodany 86.9g •Cukry 0.9g •Błonnik pokarmowy 7.2g	Ilość g lub ml
• Zupa grysikowa (1,7,9)	300
• Filet drobiowy duszony w sosie własnym (1)	100
• Ziemniaki gotowane	250
• Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi, cebuli z olejem	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
Kolacja •Energia 708.8kcal •Energia 2978.6KJ •Białko 38.1g •Tłuszcz 19.9g •Tłuszcze nasycone 8.9g •Sól 2.2g •Węglowodany 93.2g •Cukry 11g •Błonnik pokarmowy 7.5g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	40

Czwartek

• Bułka pszenna 70g (1,3,7)	70
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Herbata bez cukru	250
• Szynka wieprzowa gotowana extra (1,6,7)	40
• Twarożek z maślanką (7)	100
• Sałata zielona	10
• Ogórek zielony świeży	90
• Cytryny	10
• Brzoskwinia	120
• Posiłek nocny: Mus owocowy z fasolą, orzechami laskowymi i kakao (8)	100

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-08-15):
•Energia 2312kcal •Energia 9650.5KJ •Białko 124.3g •Tłuszcz 81.6g •Tłuszcze nasycone 26.2g •Sól 5.5g •Węglowodany 269.4g
•Cukry 21.9g •Błonnik pokarmowy 21.3g



Piątek 2024-08-16

PIIIltCiL5p

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

Piątek	
Śniadanie •Energia 1048.5kcal •Energia 4369.7KJ •Białko 43g •Tłuszcz 38.1g •Tłuszcze nasycone 16g •Sól 1.9g •Węglowodany 129.4g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 5.7g	Ilość g lub ml
• 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
• Ogórek zielony świeży	50
• Roszponka	5
• Śliwki	100
Drugie śniadanie •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	Ilość g lub ml
• Sałatka owocowa	150
Obiad •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	Ilość g lub ml
• 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 •Energia 805.3kcal •Energia 3371.3KJ •Białko 33.4g •Tłuszcz 34.6g •Tłuszcze nasycone 13g •Sól 3.1g •Węglowodany 87.4g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 10.7g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	40

Piątek

• Bułka pszenna 70g (1,3,7)	70
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Serek wiejski ze szczypiorkiem (7)	150
• Herbata bez cukru	250
• Hummus z pestkami dyni 80g (10,11)	80
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: Galaretka owocowa	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-08-16):
•Energia 2716kcal •Energia 11356.3KJ •Białko 129.1g •Tłuszcz 82.4g •Tłuszcze nasycone 31.8g •Sól 6g •Węglowodany 362.8g •Cukry 38.8g •Błonnik pokarmowy 28.1g



Sobota 2024-08-17

PIIltCiL5p

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

Sobota



Śniadanie

•Energia 739.3kcal •Energia 3106.8KJ •Białko 37.3g •Tłuszcz 24.4g •Tłuszcze nasycone 7.3g •Sól 1.4g •Węglowodany 93.4g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 8.6g

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	50



Drugie śniadanie

•Energia 195.4kcal •Energia 816.6KJ •Białko 10.4g •Tłuszcz 7.1g •Tłuszcze nasycone 1.8g •Sól 0.2g •Węglowodany 23.8g •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 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 - 2024-08-17):

•Energia 2598.2kcal •Energia 10842KJ •Białko 116.5g •Tłuszcz 99.3g •Tłuszcze nasycone 34.3g •Sól 4.1g •Węglowodany 310.5g •Cukry 13.3g •Błonnik pokarmowy 38.8g



Niedziela 2024-08-18

PIIItCiL5p

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

Niedziela

 Śniadanie •Energia 828.2kcal •Energia 3454.4KJ •Białko 42.6g •Tłuszcz 28.2g •Tłuszcze nasycone 10.4g •Sól 4.3g •Węglowodany 92.8g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 7.4g	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	50
• Rukola	5
• Morela	100
 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 952.2kcal •Energia 3950.1KJ •Białko 63.3g •Tłuszcz 42.2g •Tłuszcze nasycone 9.6g •Sól 1.4g •Węglowodany 80.1g •Cukry 4.1g •Błonnik pokarmowy 7.6g	Ilość g lub ml
• Zupa rosół z makaronem (1,9)	300
• Udo z kurczaka pieczone 1 szt.	200
• Ziemniaki gotowane	250
• Surówka z kapusty czerwonej i jabłka	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 736.9kcal •Energia 3086.4KJ •Białko 32.8g •Tłuszcz 31.5g •Tłuszcze nasycone 13g •Sól 1.7g •Węglowodany 79.3g •Cukry 15g •Błonnik pokarmowy 11.3g	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
• Szynka Dębowa wieprzowa (6,7)	60
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Papryka	90
• Posiłek nocny: baton proteinowy o smaku waniliowym 50g (6,7)	50

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-08-18):
•Energia 2639.6kcal •Energia 11010.1KJ •Białko 139.9g •Tłuszcz 102.2g •Tłuszcze nasycone 33.2g •Sól 7.3g •Węglowodany 281.7g
•Cukry 56.6g •Błonnik pokarmowy 28.5g



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 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 2514.8kcal •Energia 10376KJ •Białko 117.3g •Tłuszcz 88.2g •Tłuszcze nasycone 27.6g •Sól 6g •Węglowodany 303g •Cukry 31.4g •Błonnik pokarmowy 29.2g