

Zestawienie wartości energetycznej i odżywczej jadłospisu

		[kcal]	Białko ogółem [g]	Tłuszcz ogółem [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	Węglowodany ogółem [g]	Błonnik pokarmowy [g]	Wymienniki węglowodanowe [g]	Cukry [g]	Sól
I trymestr ciąży - poniedziałek	Suma	2096,34	93,36	78,89	36,41	280,83	33,04	25,90	48,94	5539
	Śniadanie	535,30	17,79	17,61	10,36	80,96	5,76	7,72	20,63	1465
	Drugie śniadanie	194,20	3,98	6,26	0,62	35,78	5,52	3,21	1,18	774
	Obiad	727,44	41,11	33,04	14,21	76,96	10,86	6,98	17,79	1271
	Podwieczorek	182,20	8,24	6,52	3,77	24,44	5,15	2,10	5,78	165
	Kolacja	457,20	22,23	15,47	7,45	62,68	5,75	5,89	3,56	1865
II trymestr ciąży - poniedziałek	Suma	2375,34	102,49	87,33	38,91	325,63	38,17	30,04	52,73	6080
	Śniadanie	583,90	18,55	17,87	10,42	92,44	6,58	8,81	20,99	1693
	Drugie śniadanie	250,30	6,42	10,63	1,06	38,24	6,12	3,42	1,35	774
	Obiad	762,04	42,16	33,33	14,27	84,12	11,18	7,67	17,80	1273
	Podwieczorek	273,30	12,36	9,77	5,66	36,67	7,72	3,16	8,67	247
	Kolacja	505,80	22,99	15,73	7,50	74,16	6,57	6,98	3,92	2093
III trymestr ciąży - poniedziałek	Suma	2479,29	113,80	93,40	42,18	326,71	38,17	30,15	53,69	6180
	Śniadanie	632,50	19,31	18,13	10,48	103,92	7,40	9,90	21,35	1921
	Drugie śniadanie	250,30	6,42	10,63	1,06	38,24	6,12	3,42	1,35	774
	Obiad	799,54	47,50	35,13	14,71	84,12	11,18	7,67	17,80	1341
	Podwieczorek	273,30	12,36	9,77	5,66	36,67	7,72	3,16	8,67	247
	Kolacja	523,65	28,21	19,75	10,27	63,76	5,75	6,00	4,52	1897
Laktacja - poniedziałek	Suma	2547,49	118,80	93,90	42,29	338,23	38,99	31,25	54,09	6874
	Śniadanie	652,10	23,55	18,37	10,53	103,96	7,40	9,91	21,39	2387
	Drugie śniadanie	250,30	6,42	10,63	1,06	38,24	6,12	3,42	1,35	774
	Obiad	799,54	47,50	35,13	14,71	84,12	11,18	7,67	17,80	1341
	Podwieczorek	273,30	12,36	9,77	5,66	36,67	7,72	3,16	8,67	247
	Kolacja	572,25	28,97	20,00	10,32	75,25	6,57	7,09	4,88	2125

Zestawienie wartości energetycznej i odżywczej jadłospisu

	[kcal]	Białko ogółem [g]	Tłuszcz ogółem [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	Węglowodany ogółem [g]	Błonnik pokarmowy [g]	Wymienniki węglowodanowe [g]	Cukry [g]	Sól
I trymestr ciąży - wtorek	2025,17	97,55	62,78	32,26	298,28	34,17	27,57	57,10	7689
Śniadanie	572,70	26,89	23,02	13,12	69,01	5,42	6,54	16,65	1834
Drugie śniadanie	203,45	7,80	2,94	1,40	39,64	3,63	3,73	6,61	1626
Obiad	568,67	39,45	15,31	5,10	80,34	13,65	7,13	12,31	1769
Podwieczorek	197,50	8,62	3,56	1,87	38,38	5,94	3,45	19,18	225
Kolacja	482,85	14,78	17,95	10,77	70,91	5,54	6,73	2,35	2234
II trymestr ciąży - wtorek	2336,07	112,15	70,05	33,83	352,64	42,46	32,46	62,19	8666
Śniadanie	694,20	28,79	23,67	13,26	97,71	7,47	9,28	17,55	2404
Drugie śniadanie	259,55	10,24	7,31	1,84	42,10	4,22	3,93	6,78	1627
Obiad	630,67	42,12	15,58	5,20	93,61	15,05	8,37	12,71	1773
Podwieczorek	252,00	12,80	5,22	2,66	48,29	10,18	4,16	22,78	322
Kolacja	499,65	18,20	18,27	10,87	70,93	5,54	6,73	2,37	2540
III trymestr ciąży - wtorek	2470,42	123,14	77,26	35,68	366,04	49,42	33,34	64,37	9145
Śniadanie	744,70	34,94	25,82	14,55	99,36	7,47	9,44	19,20	2880
Drugie śniadanie	315,65	12,68	11,68	2,28	44,56	4,82	4,14	6,95	1628
Obiad	630,67	42,12	15,58	5,20	93,61	15,05	8,37	12,71	1773
Podwieczorek	279,75	15,20	5,91	2,77	57,57	16,54	4,67	23,14	325
Kolacja	499,65	18,20	18,27	10,87	70,93	5,54	6,73	2,37	2540
Laktacja-wtorek	2545,87	128,87	81,45	35,98	370,08	49,75	33,72	64,41	9094
Śniadanie	744,70	34,94	25,82	14,55	99,36	7,47	9,44	19,20	2880
Drugie śniadanie	315,65	12,68	11,68	2,28	44,56	4,82	4,14	6,95	1628
Obiad	630,67	42,12	15,58	5,20	93,61	15,05	8,37	12,71	1773
Podwieczorek	293,60	15,32	5,94	2,78	61,13	16,86	5,00	23,19	328
Kolacja	561,25	23,81	22,43	11,17	71,42	5,54	6,78	2,36	2485

Zestawienie wartości energetycznej i odżywczej jadłospisu

	[kcal]	Białko ogółem [g]	Tłuszcz ogółem [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	Węglowodany ogółem [g]	Błonnik pokarmowy [g]	Wymienniki węglowodanowe [g]	Cukry [g]	Sól
I trymestr ciąży - środa	2010,29	79,77	60,63	26,33	311,29	28,51	29,25	48,57	4529
Śniadanie	560,50	17,80	21,46	11,45	77,02	4,61	7,40	20,82	1313
Drugie śniadanie	159,00	7,40	3,60	1,76	27,14	3,00	2,52	4,64	438
Obiad	685,46	42,02	23,69	6,76	84,33	9,06	7,84	16,44	1264
Podwieczorek	196,10	4,73	1,39	0,28	43,71	3,16	4,16	1,62	13
Kolacja	409,23	7,82	10,50	6,08	79,08	8,69	7,33	5,05	1501
II trymestr ciąży - środa	2351,34	95,50	73,25	32,05	353,39	29,85	33,37	46,94	6526
Śniadanie	655,70	21,84	25,38	12,78	88,70	5,43	8,51	21,32	1969
Drugie śniadanie	241,20	14,64	3,80	1,92	38,75	2,05	3,74	1,83	1031
Obiad	685,46	42,02	23,69	6,76	84,33	9,06	7,84	16,44	1264
Podwieczorek	223,80	4,96	1,44	0,30	50,83	3,81	4,83	1,73	18
Kolacja	545,18	12,04	18,95	10,30	90,78	9,51	8,45	5,62	2243
III trymestr ciąży - środa	2479,62	106,22	77,06	30,68	369,49	33,33	34,75	53,78	6183
Śniadanie	655,70	21,84	25,38	12,78	88,70	5,43	8,51	21,32	1969
Drugie śniadanie	159,00	7,40	3,60	1,76	27,14	3,00	2,52	4,64	438
Obiad	932,69	60,02	31,83	8,28	112,08	11,59	10,44	20,49	1516
Podwieczorek	223,80	4,96	1,44	0,30	50,83	3,81	4,83	1,73	18
Kolacja	508,43	12,00	14,82	7,56	90,74	9,51	8,45	5,59	2242
Laktacja - środa	2598,57	113,50	81,39	33,58	381,13	32,38	35,98	50,99	6778
Śniadanie	655,70	21,84	25,38	12,78	88,70	5,43	8,51	21,32	1969
Drugie śniadanie	241,20	14,64	3,80	1,92	38,75	2,05	3,74	1,83	1031
Obiad	932,69	60,02	31,83	8,28	112,08	11,59	10,44	20,49	1516
Podwieczorek	223,80	4,96	1,44	0,30	50,83	3,81	4,83	1,73	18
Kolacja	545,18	12,04	18,95	10,30	90,78	9,51	8,45	5,62	2243

Zestawienie wartości energetycznej i odżywczej jadłospisu

	[kcal]	Białko ogółem [g]	Tłuszcz ogółem [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	Węglowodany ogółem [g]	Błonnik pokarmowy [g]	Wymienniki węglowodanowe [g]	Cukry [g]	Sól
I trymestr ciąży - czwartek	2001,14	71,81	72,70	26,53	295,14	32,24	27,39	38,53	3963
Śniadanie	656,96	24,93	25,74	12,92	86,85	6,49	8,26	15,04	1592
Drugie śniadanie	221,65	7,16	8,63	0,86	32,55	3,86	3,00	0,47	25
Obiad	559,28	21,86	22,83	5,95	79,35	13,02	7,08	7,79	1039
Podwieczorek	191,30	4,63	5,42	0,79	34,82	4,02	3,22	11,50	41
Kolacja	371,95	13,22	10,09	6,01	61,57	4,84	5,84	3,73	1266
II trymestr ciąży - czwartek	2361,24	88,60	90,03	32,58	333,46	36,28	30,95	43,80	4512
Śniadanie	745,16	33,61	26,20	13,09	99,73	7,31	9,49	16,64	1861
Drugie śniadanie	249,70	8,38	10,81	1,08	33,78	4,16	3,10	0,55	26
Obiad	671,78	27,56	32,73	8,77	79,95	13,12	7,13	7,89	1085
Podwieczorek	237,30	5,03	5,81	0,83	46,92	6,02	4,29	14,60	46
Kolacja	457,30	14,02	14,47	8,80	73,08	5,67	6,93	4,12	1495
III trymestr ciąży - czwartek	2477,74	93,49	92,27	35,22	353,78	37,58	32,90	44,94	4559
Śniadanie	781,91	33,65	30,33	15,83	99,77	7,31	9,49	16,67	1862
Drugie śniadanie	249,70	8,38	10,81	1,08	33,78	4,16	3,10	0,55	26
Obiad	756,78	29,46	32,83	8,78	100,45	14,72	9,07	8,19	1102
Podwieczorek	209,25	3,81	3,63	0,61	45,69	5,72	4,19	14,51	45
Kolacja	480,10	18,19	14,68	8,92	74,09	5,67	7,04	5,02	1523
Laktacja - czwartek	2533,84	95,93	96,64	35,66	356,24	38,18	33,10	45,11	4560
Śniadanie	781,91	33,65	30,33	15,83	99,77	7,31	9,49	16,67	1862
Drugie śniadanie	249,70	8,38	10,81	1,08	33,78	4,16	3,10	0,55	26
Obiad	756,78	29,46	32,83	8,78	100,45	14,72	9,07	8,19	1102
Podwieczorek	265,35	6,25	8,00	1,06	48,15	6,32	4,40	14,68	46
Kolacja	480,10	18,19	14,68	8,92	74,09	5,67	7,04	5,02	1523

Zestawienie wartości energetycznej i odżywczej jadłospisu

		[kcal]	Białko ogółem [g]	Tłuszcz ogółem [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	Węglowodany ogółem [g]	Błonnik pokarmowy [g]	Wymienniki węglowodanowe [g]	Cukry [g]	Sól
I trymestr ciąży - piątek		2008,76	101,63	64,47	34,01	276,57	23,91	26,08	50,41	6017
	Śniadanie	616,23	31,70	23,87	11,72	73,57	6,01	6,96	15,09	1604
	Drugie śniadanie	151,50	18,45	6,45	3,87	4,95	0,00	0,49	4,95	1425
	Obiad	644,73	35,12	13,87	7,47	104,13	10,77	9,70	5,09	1215
	Podwieczorek	169,50	2,60	3,40	1,95	34,30	2,40	3,27	23,35	86
	Kolacja	426,80	13,75	16,89	9,00	59,62	4,72	5,65	1,93	1687
II trymestr - piątek		2369,87	123,47	72,75	37,52	328,62	26,79	31,09	54,50	7074
	Śniadanie	664,83	32,46	24,13	11,78	85,06	6,84	8,05	15,45	1832
	Drugie śniadanie	179,30	19,67	8,74	4,29	5,85	0,27	0,57	5,00	1427
	Obiad	821,44	52,03	15,04	7,66	129,19	11,75	12,14	5,57	1734
	Podwieczorek	199,50	4,75	4,40	2,54	37,40	2,40	3,58	26,15	165
	Kolacja	504,80	14,54	20,44	11,25	71,12	5,54	6,75	2,32	1916
III trymestr - piątek		2474,02	130,04	78,10	39,63	336,48	27,20	31,85	56,36	7377
	Śniadanie	689,13	32,85	24,26	11,81	90,79	7,24	8,60	15,63	1946
	Drugie śniadanie	179,30	19,67	8,74	4,29	5,85	0,27	0,57	5,00	1427
	Obiad	821,44	52,03	15,04	7,66	129,19	11,75	12,14	5,57	1734
	Podwieczorek	217,50	6,04	5,00	2,90	39,26	2,40	3,77	27,83	212
	Kolacja	566,65	19,45	25,07	12,97	71,38	5,54	6,77	2,32	2057
Laktacja- piątek		2538,12	132,51	80,92	40,32	344,36	27,88	32,60	57,72	7525
	Śniadanie	713,43	33,22	24,39	11,84	96,54	7,65	9,15	15,81	2060
	Drugie śniadanie	207,10	20,90	11,03	4,72	6,75	0,53	0,64	5,06	1429
	Obiad	821,44	52,03	15,04	7,66	129,19	11,75	12,14	5,57	1734
	Podwieczorek	229,50	6,90	5,40	3,14	40,50	2,40	3,89	28,95	244
	Kolacja	566,65	19,45	25,07	12,97	71,38	5,54	6,77	2,32	2057

Zestawienie wartości energetycznej i odżywczej jadłospisu

	[kcal]	Białko ogółem [g]	Tłuszcz ogółem [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	Węglowodany ogółem [g]	Błonnik pokarmowy [g]	Wymienniki węglowodanowe [g]	Cukry [g]	Sól
I trymestr ciąży - sobota	2008,40	105,96	56,58	21,69	291,66	27,56	27,35	35,78	6884
Śniadanie	683,48	40,28	24,27	10,92	79,28	5,17	7,59	14,68	1748
Drugie śniadanie	182,30	6,47	5,69	0,60	29,89	4,25	2,71	0,96	1384
Obiad	498,68	32,66	7,94	1,01	80,93	8,34	7,54	4,22	1845
Podwieczorek	159,00	7,05	3,60	1,85	27,44	3,00	2,55	13,04	244
Kolacja	484,94	19,50	15,08	7,31	74,11	6,80	6,96	2,87	1662
II trymestr ciąży - sobota	2344,15	118,85	63,34	25,42	350,34	31,07	32,98	40,82	7795
Śniadanie	756,38	41,42	24,66	11,01	96,50	6,40	9,23	15,22	2090
Drugie śniadanie	279,50	7,99	6,21	0,71	52,85	5,89	4,90	1,68	1840
Obiad	567,88	34,76	8,52	1,13	95,25	8,98	8,93	4,24	1848
Podwieczorek	189,00	9,20	4,60	2,44	30,54	3,00	2,86	15,84	323
Kolacja	551,39	25,48	19,36	10,13	75,20	6,80	7,07	3,83	1694
III trymestr ciąży - sobota	2465,25	125,32	64,41	25,68	373,64	33,30	35,17	42,94	8598
Śniadanie	804,98	42,18	24,92	11,06	107,98	7,22	10,32	15,58	2318
Drugie śniadanie	303,80	8,37	6,34	0,74	58,59	6,30	5,44	1,86	1954
Obiad	567,88	34,76	8,52	1,13	95,25	8,98	8,93	4,24	1848
Podwieczorek	212,00	9,39	4,79	2,46	36,59	4,00	3,40	17,39	325
Kolacja	576,59	30,61	19,84	10,28	75,23	6,80	7,07	3,86	2153
Laktacja - sobota	2555,31	136,35	67,50	26,02	379,63	34,98	35,65	43,58	9156
Śniadanie	804,98	42,18	24,92	11,06	107,98	7,22	10,32	15,58	2318
Drugie śniadanie	303,80	8,37	6,34	0,74	58,59	6,30	5,44	1,86	1954
Obiad	657,94	45,80	11,61	1,47	101,24	10,67	9,42	4,88	2406
Podwieczorek	212,00	9,39	4,79	2,46	36,59	4,00	3,40	17,39	325
Kolacja	576,59	30,61	19,84	10,28	75,23	6,80	7,07	3,86	2153

