

Wartość odżywcza 18-24.01.2021 rok

Zestawienie wartości energetycznej i odżywczej jadłospisu

		Białko ogółem		Tłuszcz ogółem		Kwasy tłuszczowe	Węglowodany	Błonnik	
Posiłek		[kcal]	[g]	[g]	nasycone [g]	ogółem [g]	pokarmowy [g]	Cukry [g]	Sól [mg]
I trymestr ciąży - poniedziałek	18.01.2021 rok	2056,2	94,6	84,4	36,3	246,5	18,5	42,6	4001,8
	Śniadanie	558,1	23,1	24,3	11,8	66,3	5,3	13,3	1228,3
	Drugie śniadanie	217,3	17,1	14,8	8,8	4,0	0,0	2,7	158,6
	Obiad	658,9	32,4	30,8	7,3	69,0	6,4	9,5	1177,8
	Podwieczorek	249,9	9,3	4,3	2,2	45,1	2,0	13,3	167,9
	Kolacja	371,9	12,6	10,2	6,0	62,0	4,8	3,8	1269,1
II trymestr ciąży- poniedziałek	18.01.2021 rok	2353,8	107,5	97,5	38,6	280,5	21,0	45,5	4493,2
	Śniadanie	601,8	23,8	24,5	11,9	76,6	6,0	13,6	1433,5
	Drugie śniadanie	188,4	14,9	12,9	7,7	3,5	0,0	2,3	137,5
	Obiad	941,8	47,0	45,7	10,8	93,3	8,2	12,4	1485,2
	Podwieczorek	249,9	9,3	4,3	2,2	45,1	2,0	13,3	167,9
	Kolacja	371,9	12,6	10,2	6,0	62,0	4,8	3,8	1269,1
III trymestr ciąży - poniedziałek	18.01.2021 rok	2463,3	110,5	103,9	42,6	291,4	21,7	46,2	4720,7
	Śniadanie	645,5	24,5	24,7	11,9	87,0	6,8	14,0	1638,7
	Drugie śniadanie	217,3	17,1	14,8	8,8	4,0	0,0	2,7	158,6
	Obiad	941,8	47,0	45,7	10,8	93,3	8,2	12,4	1485,2
	Podwieczorek	249,9	9,3	4,3	2,2	45,1	2,0	13,3	167,9
	Kolacja	408,7	12,6	14,3	8,8	62,0	4,8	3,9	1270,3
Laktacja - poniedziałek	18.01.2021 rok	2534,6	115,9	104,6	42,8	302,9	22,5	46,6	5361,8
	Śniadanie	645,5	24,5	24,7	11,9	87,0	6,8	14,0	1638,7
	Drugie śniadanie	217,3	17,1	14,8	8,8	4,0	0,0	2,7	158,6
	Obiad	941,8	47,0	45,7	10,8	93,3	8,2	12,4	1485,2
	Podwieczorek	249,9	9,3	4,3	2,2	45,1	2,0	13,3	167,9
	Kolacja	480,0	18,0	15,0	9,0	73,6	5,6	4,2	1911,4
I trymestr ciąży - poniedziałek	19.01.2021 rok	1999,7	101,4	72,2	23,8	262,1	29,0	30,0	5799,7
	Śniadanie	622,2	36,9	20,2	9,7	76,4	4,9	13,4	1677,3
	Drugie śniadanie	219,7	5,6	9,3	0,9	33,1	4,8	0,5	27,7
	Obiad	548,4	33,6	24,0	5,2	60,6	11,7	8,6	1697,4

.	I trymestr ciąży - wtorek	I trymestr ciąży - wtorek	Podwieczorek	236,3	10,3	8,3	1,9	32,7	3,0	5,5	146,9
			Kolacja	373,2	15,0	10,4	6,0	59,2	4,7	2,0	2250,5
			19.01.2021 rok	2368,3	111,6	86,1	30,0	318,0	34,5	31,9	6539,9
			Śniadanie	742,7	38,3	24,3	12,3	97,1	6,4	14,1	2088,7
			Drugie śniadanie	300,3	7,2	11,5	1,2	48,5	6,9	0,7	41,2
			Obiad	630,4	40,0	27,1	5,8	68,8	12,7	9,1	1783,5
	II trymestr ciąży - wtorek	II trymestr ciąży - wtorek	Podwieczorek	236,3	10,3	8,3	1,9	32,7	3,0	5,5	146,9
			Kolacja	458,5	15,7	14,8	8,8	70,8	5,5	2,4	2479,6
			19.01.2021 rok	2473,4	116,8	86,8	30,1	338,7	35,9	32,6	7370,1
			Śniadanie	742,7	38,3	24,3	12,3	97,1	6,4	14,1	2088,7
			Drugie śniadanie	387,8	8,6	12,0	1,3	69,2	8,3	1,4	451,6
			Obiad	630,4	40,0	27,1	5,8	68,8	12,7	9,1	1783,5
	III trymestr ciąży - wtorek	III trymestr ciąży - wtorek	Podwieczorek	236,3	10,3	8,3	1,9	32,7	3,0	5,5	146,9
			Kolacja	476,2	19,6	15,0	8,8	70,8	5,5	2,4	2899,4
			19.01.2021 rok	2539,0	122,1	91,0	30,6	340,9	36,5	32,7	7646,2
			Śniadanie	742,7	38,3	24,3	12,3	97,1	6,4	14,1	2088,7
			Drugie śniadanie	438,3	10,8	15,9	1,7	71,4	8,9	1,5	452,3
			Obiad	630,4	40,0	27,1	5,8	68,8	12,7	9,1	1783,5
	Laktacja-wtorek	Laktacja-wtorek	Podwieczorek	236,3	10,3	8,3	1,9	32,7	3,0	5,5	146,9
			Kolacja	491,3	22,6	15,3	8,9	70,8	5,5	2,4	3174,8
			20.01.2021 rok	1995,7	82,5	53,8	24,9	326,0	34,6	43,3	4407,5
			Śniadanie	566,5	21,8	16,1	9,5	88,2	6,0	23,5	1150,0
			Drugie śniadanie	146,1	7,3	5,3	0,4	19,5	2,8	0,8	268,2
			Obiad	714,3	36,4	16,8	6,9	116,8	14,0	10,7	968,0
	I trymestr ciąży - środa	I trymestr ciąży - środa	Podwieczorek	153,9	6,9	3,0	1,6	27,5	2,8	2,4	393,8
			Kolacja	414,8	10,1	12,6	6,6	73,9	9,0	5,9	1627,6
			20.01.2021 rok	2354,6	101,6	63,8	30,7	380,2	41,3	46,4	5657,7
			Śniadanie	709,4	27,7	20,4	12,1	109,7	7,5	24,9	1584,5
			Drugie śniadanie	259,5	11,3	6,1	0,5	44,7	5,8	2,0	800,3
			Obiad	731,6	44,8	17,4	7,1	112,8	15,3	10,8	1022,5
	II trymestr ciąży - środa	II trymestr ciąży - środa	Podwieczorek	153,9	6,9	3,0	1,6	27,5	2,8	2,4	393,8
			Kolacja	500,2	10,9	17,0	9,4	85,5	9,9	6,3	1856,7
			20.01.2021 rok	2469,2	114,6	69,8	32,0	382,7	41,7	47,2	6148,8

ja - Czwartek	III trymestr ciąży - środa	Śniadanie	731,7	32,1	20,5	12,1	110,5	7,5	25,6	1607,5
		Drugie śniadanie	309,5	13,5	10,2	1,3	46,3	6,3	2,1	804,4
		Obiad	731,6	44,8	17,4	7,1	112,8	15,3	10,8	1022,5
		Podwieczorek	153,9	6,9	3,0	1,6	27,5	2,8	2,4	393,8
		Kolacja	542,5	17,3	18,8	10,0	85,6	9,9	6,3	2320,7
		20.01.2021 rok	2541,7	116,2	70,2	32,2	400,0	43,7	47,4	6154,4
	Laktacja - środa	Śniadanie	731,7	32,1	20,5	12,1	110,5	7,5	25,6	1607,5
		Drugie śniadanie	309,5	13,5	10,2	1,3	46,3	6,3	2,1	804,4
		Obiad	804,1	46,4	17,8	7,2	130,1	17,3	11,0	1028,1
		Podwieczorek	153,9	6,9	3,0	1,6	27,5	2,8	2,4	393,8
		Kolacja	542,5	17,3	18,8	10,0	85,6	9,9	6,3	2320,7
		21.01.2021 rok	1984,9	104,2	64,2	31,5	274,1	32,5	50,2	7248,9
	I trymestr ciąży - czwartek	Śniadanie	555,5	22,5	20,7	11,5	74,7	6,0	12,5	1820,0
		Drugie śniadanie	232,8	15,0	8,3	2,8	26,5	2,2	3,8	1898,8
		Obiad	548,2	38,5	14,7	6,1	77,8	13,8	13,4	1527,0
		Podwieczorek	205,2	7,7	5,6	3,7	32,9	4,9	17,0	205,0
		Kolacja	443,1	20,4	14,9	7,3	62,2	5,6	3,4	1798,1
		21.01.2021 rok	2352,6	122,9	77,2	39,3	321,2	36,1	54,6	9023,2
	II trymestr ciąży - czwartek	Śniadanie	647,4	26,3	25,0	14,1	85,1	6,7	12,9	2301,6
		Drugie śniadanie	367,5	26,7	12,4	5,2	39,8	2,9	7,1	2959,0
		Obiad	604,0	40,9	15,0	6,2	89,7	15,1	13,8	1530,4
		Podwieczorek	205,2	7,7	5,6	3,7	32,9	4,9	17,0	205,0
		Kolacja	528,5	21,2	19,3	10,1	73,7	6,4	3,8	2027,2
		21.01.2021 rok	2460,5	127,1	76,3	38,7	347,4	39,2	62,9	9315,7
	III trymestr ciąży - czwartek	Śniadanie	614,3	26,3	21,2	11,7	85,0	6,7	12,9	2300,6
		Drugie śniadanie	411,2	27,4	12,6	5,3	50,2	3,7	7,4	3164,2
		Obiad	604,0	40,9	15,0	6,2	89,7	15,1	13,8	1530,4
		Podwieczorek	302,4	11,2	8,2	5,5	48,8	7,4	25,1	293,3
		Kolacja	528,5	21,2	19,3	10,1	73,7	6,4	3,8	2027,2
		21.01.2021 rok	2536,4	132,0	82,2	41,4	348,6	39,5	63,1	9736,9
		Śniadanie	647,4	26,3	25,0	14,1	85,1	6,7	12,9	2301,6
		Drugie śniadanie	436,5	28,5	14,6	5,5	51,3	3,9	7,5	3164,5
		Obiad	604,0	40,9	15,0	6,2	89,7	15,1	13,8	1530,4

	Laktac.	Podwieczorek	302,4	11,2	8,2	5,5	48,8	7,4	25,1	293,3
		Kolacja	546,1	25,0	19,5	10,1	73,7	6,4	3,8	2447,1
I trymestr - piątek	I trymestr ciąży - piątek	22.01.2021 rok	1966,4	91,6	62,2	24,2	282,5	27,6	34,5	5182,5
		Śniadanie	597,8	29,0	20,9	10,3	77,0	5,1	13,7	1647,3
		Drugie śniadanie	220,4	11,0	8,8	2,6	27,3	3,9	1,7	958,6
		Obiad	518,1	31,6	12,1	3,5	77,7	8,2	6,8	969,6
		Podwieczorek	181,2	4,3	5,1	0,8	33,8	4,4	9,6	40,1
		Kolacja	449,0	15,8	15,3	7,1	66,7	6,0	2,8	1566,9
		22.01.2021 rok	2377,3	123,9	76,7	31,4	322,6	30,8	39,2	6147,0
		Śniadanie	807,8	47,1	25,7	13,2	101,7	6,7	17,6	2163,8
		Drugie śniadanie	220,4	11,0	8,8	2,6	27,3	3,9	1,7	958,6
		Obiad	595,5	41,5	16,2	4,8	78,0	8,2	6,8	1072,0
II trymestr - piątek	II trymestr - piątek	Podwieczorek	181,2	4,3	5,1	0,8	33,8	4,4	9,6	40,1
		Kolacja	572,5	20,0	20,8	10,0	81,9	7,4	3,6	1912,5
		22.01.2021 rok	2464,3	130,4	78,3	29,2	335,3	32,5	39,7	6049,1
		Śniadanie	807,8	47,1	25,7	13,2	101,7	6,7	17,6	2163,8
		Drugie śniadanie	220,4	11,0	8,8	2,6	27,3	3,9	1,7	958,6
		Obiad	672,0	43,2	16,3	4,8	96,4	9,7	7,0	1087,7
		Podwieczorek	231,7	6,5	9,0	1,2	36,0	5,0	9,7	40,8
		Kolacja	532,5	22,6	18,5	7,4	73,9	7,2	3,6	1798,1
		22.01.2021 rok	2549,6	131,2	82,7	32,0	346,8	33,4	40,1	6278,2
		Śniadanie	807,8	47,1	25,7	13,2	101,7	6,7	17,6	2163,8
III trymestr - piątek	III trymestr - piątek	Drugie śniadanie	220,4	11,0	8,8	2,6	27,3	3,9	1,7	958,6
		Obiad	672,0	43,2	16,3	4,8	96,4	9,7	7,0	1087,7
		Podwieczorek	231,7	6,5	9,0	1,2	36,0	5,0	9,7	40,8
		Kolacja	617,8	23,4	22,8	10,2	85,4	8,0	4,0	2027,2
		23.01.2021 rok	2010,9	96,9	69,6	31,1	272,4	26,3	35,4	5481,1
		Śniadanie	554,9	27,9	20,9	10,8	68,8	6,0	13,5	1488,5
		Drugie śniadanie	175,1	6,2	4,8	0,7	31,6	5,4	2,2	558,1
		Obiad	753,1	33,7	26,5	12,4	102,6	8,5	14,9	2215,2
		Podwieczorek	118,1	5,2	4,2	1,0	16,4	1,5	2,8	73,5
		Kolacja	409,7	23,9	13,4	6,2	53,0	4,9	2,0	1145,9
I trymestr ciąży- sobota	I trymestr ciąży- sobota	23.01.2021 rok	2363,8	109,2	79,2	35,5	331,1	31,3	42,1	6065,4

I II III I II I II I II I II I II I II I II I II I II I II I II	II trymestr ciąży - sobota	Śniadanie	598,7	28,6	21,1	10,8	79,2	6,7	13,9	1693,7
		Drugie śniadanie	286,7	11,0	5,2	0,9	55,5	7,9	2,9	564,8
		Obiad	753,1	33,7	26,5	12,4	102,6	8,5	14,9	2215,2
		Podwieczorek	230,3	11,2	8,6	2,3	29,3	2,4	8,0	216,7
		Kolacja	495,1	24,7	17,8	9,0	64,5	5,7	2,4	1375,0
		23.01.2021 rok	2472,4	113,0	81,0	36,2	351,6	32,7	45,0	6365,4
	III trymestr ciąży - sobota	Śniadanie	598,7	28,6	21,1	10,8	79,2	6,7	13,9	1693,7
		Drugie śniadanie	286,7	11,0	5,2	0,9	55,5	7,9	2,9	564,8
		Obiad	753,1	33,7	26,5	12,4	102,6	8,5	14,9	2215,2
		Podwieczorek	290,3	14,2	10,1	3,0	38,3	3,0	10,6	288,7
		Kolacja	543,7	25,4	18,0	9,1	76,0	6,5	2,8	1603,0
		23.01.2021 rok	2549,2	113,7	84,9	38,7	361,9	33,4	45,4	6571,6
	I trymestr - niedziela	Śniadanie	675,5	29,3	25,0	13,3	89,5	7,5	14,2	1899,9
		Drugie śniadanie	286,7	11,0	5,2	0,9	55,5	7,9	2,9	564,8
		Obiad	753,1	33,7	26,5	12,4	102,6	8,5	14,9	2215,2
		Podwieczorek	290,3	14,2	10,1	3,0	38,3	3,0	10,6	288,7
		Kolacja	543,7	25,4	18,0	9,1	76,0	6,5	2,8	1603,0
		24.01.2021 rok	2006,4	102,7	64,0	31,6	276,5	27,7	55,9	4629,1
	II trymestr - niedziela	Śniadanie	558,1	23,1	24,3	11,8	66,3	5,3	13,3	1228,3
		Drugie śniadanie	214,1	10,3	7,4	2,5	29,2	4,7	7,9	1087,6
		Obiad	662,8	51,5	17,4	8,2	82,7	9,0	8,6	897,1
		Podwieczorek	202,5	5,3	4,8	3,0	36,9	3,9	22,4	149,5
		Kolacja	369,0	12,4	10,1	6,0	61,5	4,8	3,8	1266,6
		24.01.2021 rok	2361,1	110,0	70,4	35,0	349,1	34,3	63,9	5525,9
	I trymestr niedziela	Śniadanie	601,8	23,8	24,5	11,9	76,6	6,0	13,6	1433,5
		Drugie śniadanie	290,8	12,4	8,1	2,6	47,6	7,7	8,5	1498,9
		Obiad	725,1	53,4	17,9	8,3	95,5	9,6	8,6	899,4
		Podwieczorek	289,1	7,1	5,5	3,4	56,2	5,3	29,0	198,4
		Kolacja	454,3	13,2	14,5	8,8	73,0	5,6	4,2	1495,7
		24.01.2021 rok	2471,0	123,7	71,3	35,4	361,1	34,8	72,6	6216,0
	II trymestr ciąży - niedziela	Śniadanie	640,3	24,0	24,6	11,9	86,2	6,4	20,5	1434,8
		Drugie śniadanie	290,8	12,4	8,1	2,6	47,6	7,7	8,5	1498,9
		Obiad	725,1	53,4	17,9	8,3	95,5	9,6	8,6	899,4

Laktacja- niedziela	III trym niedzie	Podwieczorek	289,1	7,1	5,5	3,4	56,2	5,3	29,0	198,4
		Kolacja	525,7	26,8	15,3	9,2	75,5	5,8	6,1	2184,4
	24.01.2021 rok		2547,8	124,4	75,2	37,9	371,4	35,5	73,0	6422,2
	Śniadanie		717,1	24,7	28,5	14,4	96,5	7,1	20,8	1641,1
	Drugie śniadanie		290,8	12,4	8,1	2,6	47,6	7,7	8,5	1498,9
	Obiad		725,1	53,4	17,9	8,3	95,5	9,6	8,6	899,4
	Podwieczorek		289,1	7,1	5,5	3,4	56,2	5,3	29,0	198,4
	Kolacja		525,7	26,8	15,3	9,2	75,5	5,8	6,1	2184,4