

		Wartość odżywcza jadłospisu 25-31.01.2021 rok								
		[kcal]	Białko ogółem [g]	Tłuszcz ogółem [g]	Cholesterol ogółem [mg]	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	Węglowodany ogółem [g]	Błonnik pokarmowy [g]	Cukry [g]	Sól [mg]
I trymestr ciąży - poniedziałek	25.01.2021 rok	2050,3	98,7	72,0	597,8	33,4	276,6	27,7	48,1	5648,3
	Śniadanie	512,3	18,5	16,8	65,1	9,4	75,1	4,9	12,3	1515,6
	Drugie śniadanie	230,1	10,8	9,3	128,1	2,0	29,3	3,8	2,6	704,5
	Obiad	690,8	47,9	30,9	371,5	14,5	62,5	7,6	18,6	2020,4
	Podwieczorek	249,3	9,2	5,0	7,2	1,6	47,9	6,4	11,2	152,1
	Kolacja	367,7	12,3	10,0	25,9	5,9	61,7	4,9	3,3	1255,8
II trymestr ciąży- poniedziałek	25.01.2021 rok	2361,2	113,5	82,5	636,4	39,4	318,8	30,7	54,4	6584,0
	Śniadanie	612,9	24,2	21,1	77,8	11,9	85,5	5,7	12,6	2124,9
	Drugie śniadanie	230,1	10,8	9,3	128,1	2,0	29,3	3,8	2,6	704,5
	Obiad	774,8	54,3	31,7	381,3	14,6	76,4	8,8	18,8	2046,4
	Podwieczorek	290,2	11,2	6,0	10,8	2,2	54,4	6,7	16,6	223,3
	Kolacja	453,1	13,1	14,4	38,3	8,7	73,2	5,8	3,7	1484,9
III trymestr ciąży - poniedziałek	25.01.2021 rok	2482,2	118,4	87,0	658,0	42,1	334,7	31,4	54,4	7040,7
	Śniadanie	704,8	28,0	25,4	99,4	14,5	95,9	6,4	13,0	2606,5
	Drugie śniadanie	230,1	10,8	9,3	128,1	2,0	29,3	3,8	2,6	704,5
	Obiad	803,9	55,3	31,9	381,3	14,7	81,9	8,7	18,4	2021,5
	Podwieczorek	290,2	11,2	6,0	10,8	2,2	54,4	6,7	16,6	223,3
	Kolacja	453,1	13,1	14,4	38,3	8,7	73,2	5,8	3,7	1484,9
Laktacja - poniedziałek	25.01.2021 rok	2554,1	126,8	89,0	547,7	43,5	346,3	38,1	57,3	7318,3
	Śniadanie	689,7	25,0	25,1	89,0	14,4	95,8	6,4	13,0	2331,1
	Drugie śniadanie	255,2	11,9	11,4	128,1	2,4	30,1	4,0	2,7	706,5
	Obiad	832,4	59,9	31,5	264,1	15,6	89,9	13,3	21,1	2112,4
	Podwieczorek	298,5	11,9	6,2	10,8	2,2	57,2	8,6	16,7	224,3
	Kolacja	478,3	18,2	14,9	55,7	8,9	73,3	5,8	3,7	1943,9
	26.01.2021 rok	2004,5	96,2	66,5	393,3	30,2	283,7	32,8	43,5	7078,0

I trymestr ciąży - wtorek	Śniadanie	597,0	29,6	20,0	77,5	11,7	79,2	5,8	15,4	2587,9
	Drugie śniadanie	219,3	11,4	7,9	17,3	0,4	29,2	4,6	1,6	967,9
	Obiad	599,4	34,6	21,0	125,1	8,6	80,9	13,5	12,9	1354,4
	Podwieczorek	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Kolacja	400,4	14,8	13,4	166,3	6,9	59,6	4,7	2,0	1965,6
	26.01.2021 rok	2345,9	109,3	82,5	453,5	39,9	323,0	35,9	45,9	8084,0
II trymestr ciąży - wtorek	Śniadanie	719,2	35,9	25,9	95,4	15,4	91,0	6,5	17,3	3221,7
	Drugie śniadanie	252,4	11,4	11,7	28,4	2,9	29,3	4,6	1,6	969,0
	Obiad	679,8	39,1	22,4	140,2	9,0	94,8	15,1	13,1	1399,8
	Podwieczorek	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Kolacja	485,8	15,6	17,8	178,7	9,7	71,1	5,5	2,4	2194,8
	26.01.2021 rok	2436,5	117,9	83,8	473,0	40,1	335,3	37,3	46,8	9169,4
III trymestr ciąży - wtorek	Śniadanie	780,6	40,4	26,4	105,1	15,5	101,4	7,3	17,6	3846,7
	Drugie śniadanie	252,4	11,4	11,7	28,4	2,9	29,3	4,6	1,6	969,0
	Obiad	691,3	39,4	23,0	140,2	9,1	96,7	15,7	13,7	1440,3
	Podwieczorek	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Kolacja	503,4	19,4	18,0	188,4	9,8	71,2	5,5	2,4	2614,6
	26.01.2021 rok	2501,0	129,5	86,4	637,7	41,5	334,9	40,0	45,8	9427,5
I trymestr ciąży - środa Laktacja-wtorek	Śniadanie	780,6	40,4	26,4	105,1	15,5	101,4	7,3	17,6	3846,7
	Drugie śniadanie	252,4	11,4	11,7	28,4	2,9	29,3	4,6	1,6	969,0
	Obiad	704,9	46,8	21,8	178,0	8,9	96,3	16,9	12,6	1571,0
	Podwieczorek	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Kolacja	552,5	23,8	21,4	315,3	10,8	71,4	5,5	2,4	2741,7
	27.01.2021 rok	2109,1	97,4	59,7	263,4	31,0	318,7	26,7	58,9	4685,2
I trymestr ciąży - środa	Śniadanie	527,1	17,4	19,0	63,6	10,6	76,3	5,8	21,0	1115,5
	Drugie śniadanie	159,0	16,8	4,2	15,0	2,5	13,3	0,0	12,9	100,0
	Obiad	762,4	36,6	17,9	89,0	8,6	125,5	13,1	9,8	1895,4
	Podwieczorek	224,3	7,9	3,8	6,0	2,0	40,9	1,9	12,7	140,3
	Kolacja	436,3	18,7	14,8	89,8	7,3	62,6	6,0	2,5	1434,0

II tr. czw	Kolacja	484,9	22,7	19,5	76,4	11,5	59,4	4,7	2,0	2718,8
	28.01.2021 rok	2420,5	118,5	91,8	342,9	40,5	310,7	33,5	45,3	6694,2
III trymestr ciąży - czwartek	Śniadanie	489,0	21,0	16,2	51,6	9,6	69,0	5,4	14,3	970,1
	Drugie śniadanie	291,7	8,4	5,8	0,0	0,9	58,1	7,6	3,2	1076,1
	Obiad	891,8	54,5	41,6	198,9	15,6	86,5	12,1	11,2	1602,2
	Podwieczorek	263,0	11,8	8,8	16,0	2,9	37,6	3,7	14,5	327,0
	Kolacja	484,9	22,7	19,5	76,4	11,5	59,4	4,7	2,0	2718,8
	28.01.2021 rok	2533,3	114,4	93,4	444,3	39,0	340,7	34,9	60,5	6069,3
I trymestr ciąży - piątek Laktacja - Czwartek	Śniadanie	556,4	17,4	19,5	190,6	10,5	82,2	5,5	26,6	1046,9
	Drugie śniadanie	291,7	8,4	5,8	0,0	0,9	58,1	7,6	3,2	1076,1
	Obiad	891,8	54,5	41,6	198,9	15,6	86,5	12,1	11,2	1602,2
	Podwieczorek	263,0	11,8	8,8	16,0	2,9	37,6	3,7	14,5	327,0
	Kolacja	530,3	22,2	17,7	38,8	9,0	76,3	6,0	4,9	2017,1
	29.01.2021 rok	2008,8	101,6	64,5	356,1	34,0	276,6	23,9	50,4	6017,2
II trymestr - piątek	Śniadanie	616,2	31,7	23,9	77,8	11,7	73,6	6,0	15,1	1603,9
	Drugie śniadanie	151,5	18,4	6,4	22,5	3,9	4,9	0,0	4,9	1425,0
	Obiad	644,7	35,1	13,9	69,4	7,5	104,1	10,8	5,1	1215,4
	Podwieczorek	169,5	2,6	3,4	10,0	1,9	34,3	2,4	23,3	86,3
	Kolacja	426,8	13,8	16,9	176,4	9,0	59,6	4,7	1,9	1686,8
	29.01.2021 rok	2369,9	123,5	72,7	407,6	37,5	328,6	26,8	54,5	7074,2
III trymestr ciąży - piątek	Śniadanie	664,8	32,5	24,1	77,8	11,8	85,1	6,8	15,4	1831,9
	Drugie śniadanie	179,3	19,7	8,7	22,5	4,3	5,8	0,3	5,0	1427,3
	Obiad	821,4	52,0	15,0	106,9	7,7	129,2	11,8	5,6	1734,4
	Podwieczorek	199,5	4,8	4,4	14,0	2,5	37,4	2,4	26,1	165,0
	Kolacja	504,8	14,5	20,4	186,4	11,2	71,1	5,5	2,3	1915,7
	29.01.2021 rok	2474,0	130,0	78,1	553,5	39,6	336,5	27,2	56,4	7376,9
IV trymestr - piątek	Śniadanie	689,1	32,8	24,3	77,8	11,8	90,8	7,2	15,6	1945,9
	Drugie śniadanie	179,3	19,7	8,7	22,5	4,3	5,8	0,3	5,0	1427,3
	Obiad	821,4	52,0	15,0	106,9	7,7	129,2	11,8	5,6	1734,4

Laktacja- niedziela	Laktacja- sc	Obiad	682,4	49,0	22,7	220,9	7,6	82,6	13,8	10,2	1718,7
		Podwieczorek	250,3	9,5	4,9	10,8	2,1	45,1	3,1	18,6	217,8
		Kolacja	566,9	28,1	20,3	100,2	10,4	74,0	6,5	4,0	2551,8
	I trymestr - niedziela	31.01.2021 rok	2026,5	121,1	55,3	292,7	25,7	285,5	28,1	54,7	5542,4
		Śniadanie	579,9	22,8	18,0	56,5	10,6	86,9	6,6	15,6	1282,7
		Drugie śniadanie	218,8	11,3	9,0	12,0	2,9	25,0	1,9	8,7	243,3
		Obiad	649,7	61,2	10,4	162,4	2,7	88,5	12,6	7,2	1696,3
		Podwieczorek	185,7	14,3	3,8	14,0	2,2	25,7	2,3	21,1	292,4
		Kolacja	392,3	11,5	14,0	47,8	7,3	59,6	4,7	2,1	2027,7
	II trymestr niedziela	31.01.2021 rok	2393,2	134,2	69,5	337,1	33,2	336,5	32,6	65,6	6971,8
		Śniadanie	628,5	23,5	18,3	56,5	10,7	98,3	7,4	15,9	1510,7
		Drugie śniadanie	276,6	14,7	12,3	16,0	3,9	29,0	2,2	11,5	324,2
		Obiad	798,6	65,6	20,1	191,2	9,0	100,4	13,3	11,4	2277,6
		Podwieczorek	231,7	14,7	4,2	14,0	2,3	37,8	4,3	24,2	297,4
		Kolacja	457,7	15,7	14,6	59,4	7,5	71,1	5,5	2,5	2561,7
	III trymestr ciąży - niedziela	31.01.2021 rok	2477,8	143,9	70,1	360,3	33,4	347,5	33,8	65,9	7050,0
		Śniadanie	628,5	23,5	18,3	56,5	10,7	98,3	7,4	15,9	1510,7
		Drugie śniadanie	276,6	14,7	12,3	16,0	3,9	29,0	2,2	11,5	324,2
Obiad		883,2	75,2	20,7	214,4	9,1	111,4	14,4	11,7	2355,9	
Podwieczorek		231,7	14,7	4,2	14,0	2,3	37,8	4,3	24,2	297,4	
Kolacja		457,7	15,7	14,6	59,4	7,5	71,1	5,5	2,5	2561,7	
Laktacja- niedziela	31.01.2021 rok	2551,3	143,9	78,4	385,1	38,8	347,6	33,8	66,0	7052,3	
	Śniadanie	665,3	23,6	22,4	68,9	13,4	98,4	7,4	16,0	1511,9	
	Drugie śniadanie	276,6	14,7	12,3	16,0	3,9	29,0	2,2	11,5	324,2	
	Obiad	883,2	75,2	20,7	214,4	9,1	111,4	14,4	11,7	2355,9	
	Podwieczorek	231,7	14,7	4,2	14,0	2,3	37,8	4,3	24,2	297,4	
		Kolacja	494,5	15,7	18,7	71,8	10,2	71,1	5,5	2,5	2562,9