

Wartość odżywcza 21-27.09.2020 rok
Zestawienie wartości energetycznej i odżywczej jadłospisu

		[kcal]	Białko ogółem [g]	Tłuszcz ogółem [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	Węglowodany ogółem [g]	Błonnik pokarmowy [g]	Cukry [g]	Sól
I trymestr ciąży - poniedziałek	SUMA	1966,51	95,37	62,55	26,57	280,73	201,04	28,44	6027,98
	Śniadanie	588,81	29,79	23,14	11,58	70,64	59,97	6,37	1533,27
	Drugie śniadanie	200,38	5,64	7,60	0,76	29,04	20,78	1,87	808,09
	Obiad	563,51	36,64	14,41	4,69	82,77	42,22	12,31	1470,77
	Podwieczorek	198,00	7,56	3,88	1,44	35,96	23,25	3,17	152,10
	Kolacja	415,80	15,74	13,52	8,10	62,32	54,83	4,72	2063,75
II trymestr ciąży - poniedziałek	SUMA	2330,83	125,04	69,93	29,14	328,69	238,00	32,29	7728,74
	Śniadanie	735,51	41,21	23,91	11,83	95,35	82,20	8,01	2040,53
	Drugie śniadanie	225,63	6,74	9,57	0,96	30,15	21,59	2,14	808,42
	Obiad	563,51	36,64	14,41	4,69	82,77	42,22	12,31	1470,77
	Podwieczorek	307,13	11,47	5,86	2,17	56,58	35,64	5,11	229,27
	Kolacja	499,05	28,97	16,17	9,48	63,85	56,36	4,72	3179,75
III trymestr ciąży - poniedziałek	SUMA	2490,02	127,69	76,54	32,19	352,79	259,52	34,20	8186,21
	Śniadanie	784,11	41,97	24,17	11,89	106,83	92,54	8,83	2268,53
	Drugie śniadanie	250,88	7,84	11,53	1,16	31,26	22,40	2,41	808,76
	Obiad	563,51	36,64	14,41	4,69	82,77	42,22	12,31	1470,77
	Podwieczorek	307,13	11,47	5,86	2,17	56,58	35,64	5,11	229,27
	Kolacja	584,40	29,76	20,56	12,28	75,37	66,73	5,54	3408,87
Laktacja - poniedziałek	SUMA	2515,81	128,80	78,49	32,38	354,13	260,35	34,55	8190,71
	Śniadanie	784,65	41,98	24,15	11,89	107,06	92,56	8,90	2272,69
	Drugie śniadanie	276,12	8,94	13,50	1,36	32,36	23,21	2,68	809,10
	Obiad	563,51	36,64	14,41	4,69	82,77	42,22	12,31	1470,77
	Podwieczorek	307,13	11,47	5,86	2,17	56,58	35,64	5,11	229,27
	Kolacja	584,40	29,76	20,56	12,28	75,37	66,73	5,54	3408,87

Zestawienie wartości energetycznej i odżywczej jadłospisu

		[kcal]	Białko ogółem [g]	Tłuszcz ogółem [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	Węglowodany ogółem [g]	Błonnik pokarmowy [g]	Cukry [g]	Sól
I trymestr ciąży - wtorek	SUMA		1936,83	79,64	71,95	30,24	264,73	206,20	23,99
	Śniadanie	Śniadanie	596,52	25,40	20,98	11,21	81,60	70,93	6,25
	Drugie śniadanie	Drugie śnia	212,54	7,94	8,95	1,77	27,85	22,35	2,81
	Obiad	Obiad	579,40	26,85	28,23	9,08	62,59	39,82	8,27
	Podwieczorek	Podwieczor	178,56	6,94	3,68	2,13	30,97	19,36	1,79
	Kolacja	Kolacja	369,81	12,50	10,12	6,04	61,72	53,74	4,87
II trymestr ciąży - wtorek	SUMA		2340,87	93,98	87,10	36,35	321,38	256,15	28,41
	Śniadanie	Śniadanie	694,17	30,57	24,66	12,33	93,31	81,27	7,07
	Drugie śniadanie	Drugie śnia	261,14	8,70	9,21	1,83	39,33	32,69	3,63
	Obiad	Obiad	617,65	27,70	28,28	9,08	71,82	47,42	8,99
	Podwieczorek	Podwieczor	244,44	9,09	4,97	2,36	43,44	30,41	3,03
	Kolacja	Kolacja	523,47	17,92	19,98	10,75	73,48	64,35	5,69
III trymestr ciąży - wtorek	SUMA		2474,82	95,53	91,75	39,20	344,37	276,86	30,05
	Śniadanie	Śniadanie	779,52	31,37	29,04	15,12	104,82	91,64	7,89
	Drugie śniadanie	Drugie śnia	309,74	9,46	9,47	1,88	50,81	43,03	4,45
	Obiad	Obiad	617,65	27,70	28,28	9,08	71,82	47,42	8,99
	Podwieczorek	Podwieczor	244,44	9,09	4,97	2,36	43,44	30,41	3,03
	Kolacja	Kolacja	523,47	17,92	19,98	10,75	73,48	64,35	5,69
Laktacja-wtorek	SUMA		2511,78	95,32	88,05	36,87	367,41	284,68	35,65
	Śniadanie	Śniadanie	779,52	31,37	29,04	15,12	104,82	91,64	7,89
	Drugie śniadanie	Drugie śnia	309,74	9,46	9,47	1,88	50,81	43,03	4,45
	Obiad	Obiad	603,07	27,52	24,87	7,22	78,71	50,39	11,85
	Podwieczorek	Podwieczor	295,98	9,06	4,68	1,90	59,59	35,26	5,77
	Kolacja	Kolacja	523,47	17,92	19,98	10,75	73,48	64,35	5,69

Zestawienie wartości energetycznej i odżywczej jadłospisu

		[kcal]	Białko ogółem [g]	Tłuszcz ogółem [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	Węglowodany ogółem [g]	Błonnik pokarmowy [g]	Cukry [g]	Sól
I trymestr ciąży - środa	SUMA	2036,68	102,77	67,08	28,54	282,31	175,93	30,93	5643,36
	Śniadanie	577,80	35,28	17,73	10,07	71,96	45,01	4,57	1484,67
	Drugie śniadanie	229,59	11,93	9,38	0,54	27,13	1,17	3,91	444,37
	Obiad	638,79	38,11	22,66	9,02	81,49	62,23	11,47	1420,35
	Podwieczorek	143,10	6,66	3,24	1,59	24,43	4,59	2,70	393,75
	Kolacja	447,40	10,79	14,08	7,33	77,31	62,93	8,29	1900,21
II trymestr ciąży - środa	SUMA	2360,93	121,43	74,78	30,79	330,81	219,33	34,96	7282,58
	Śniadanie	692,64	40,62	18,47	10,24	94,96	65,73	6,21	2360,52
	Drugie śniadanie	229,59	11,93	9,38	0,54	27,13	1,17	3,91	444,37
	Obiad	753,00	47,40	25,70	9,77	95,31	74,43	13,04	1527,23
	Podwieczorek	143,10	6,66	3,24	1,59	24,43	4,59	2,70	393,75
	Kolacja	542,60	14,83	18,00	8,66	88,99	73,41	9,11	2556,71
III trymestr ciąży - środa	SUMA	2483,03	122,26	83,29	36,32	342,36	229,73	35,78	7512,83
	Śniadanie	777,99	41,41	22,85	13,03	106,47	76,10	7,03	2589,65
	Drugie śniadanie	229,59	11,93	9,38	0,54	27,13	1,17	3,91	444,37
	Obiad	753,00	47,40	25,70	9,77	95,31	74,43	13,04	1527,23
	Podwieczorek	143,10	6,66	3,24	1,59	24,43	4,59	2,70	393,75
	Kolacja	579,35	14,86	22,12	11,39	89,02	73,44	9,11	2557,83
Laktacja - środa	SUMA	2564,30	123,09	86,01	39,80	356,66	241,92	36,61	7442,41
	Śniadanie	777,99	41,41	22,85	13,03	106,47	76,10	7,03	2589,65
	Drugie śniadanie	231,66	11,98	9,37	0,54	27,24	1,21	3,46	449,32
	Obiad	832,20	48,19	28,42	13,26	109,49	86,58	14,32	1451,85
	Podwieczorek	143,10	6,66	3,24	1,59	24,43	4,59	2,70	393,75
	Kolacja	579,35	14,86	22,12	11,39	89,02	73,44	9,11	2557,83

Zestawienie wartości energetycznej i odżywczej jadłospisu

		[kcal]	Białko ogółem [g]	Tłuszcz ogółem [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	Węglowodany ogółem [g]	Błonnik pokarmowy [g]	Cukry [g]	Sól
I trymestr ciąży - czwartek	SUMA	2000,48	93,85	81,80	36,13	253,64	196,88	33,10	4391,84
	Śniadanie	629,42	24,16	25,45	12,44	81,42	70,09	6,42	1526,07
	Drugie śniadanie	184,61	4,26	3,77	0,47	38,35	30,71	5,29	30,82
	Obiad	779,39	44,91	40,29	16,15	69,10	50,04	9,91	1438,02
	Podwieczorek	130,05	7,20	2,76	1,26	27,30	13,89	8,40	146,92
	Kolacja	277,00	13,33	9,52	5,80	37,48	32,15	3,08	1250,00
II trymestr ciąży - czwartek	SUMA	2331,43	106,53	86,04	36,98	320,10	249,63	39,95	6235,96
	Śniadanie	678,02	24,92	25,72	12,49	92,90	80,43	7,24	1754,07
	Drugie śniadanie	269,81	6,62	4,45	0,59	58,83	46,23	8,65	487,83
	Obiad	779,39	44,91	40,29	16,15	69,10	50,04	9,91	1438,02
	Podwieczorek	200,60	8,88	5,19	1,75	38,78	20,05	9,43	150,30
	Kolacja	403,60	21,21	10,40	6,00	60,50	52,89	4,72	2405,75
III trymestr ciąży - czwartek	SUMA	2474,02	110,39	91,61	40,36	340,64	268,03	41,30	6537,09
	Śniadanie	678,02	24,92	25,72	12,49	92,90	80,43	7,24	1754,07
	Drugie śniadanie	269,81	6,62	4,45	0,59	58,83	46,23	8,65	487,83
	Obiad	809,63	46,04	40,57	16,21	75,34	55,54	10,44	1439,14
	Podwieczorek	227,60	10,81	6,09	2,28	41,57	22,57	9,43	221,18
	Kolacja	488,95	22,01	14,78	8,79	72,02	63,26	5,54	2634,87
Laktacja - czwartek	SUMA	2619,11	113,94	92,81	41,25	369,09	293,60	40,00	6377,60
	Śniadanie	726,62	25,68	25,98	12,55	104,38	90,77	8,06	1982,07
	Drugie śniadanie	269,81	6,62	4,45	0,59	58,83	46,23	8,65	487,83
	Obiad	886,32	44,87	41,41	16,98	91,60	70,15	8,32	1031,15
	Podwieczorek	227,60	10,81	6,09	2,28	41,57	22,57	9,43	221,18
Kolacja	508,75	25,97	14,89	8,85	72,72	63,88	5,54	2655,37	

Zestawienie wartości energetycznej i odżywczej jadłospisu

		[kcal]	Białko ogółem [g]	Tłuszcz ogółem [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	Węglowodany ogółem [g]	Błonnik pokarmowy [g]	Cukry [g]	Sól
I trymestr ciąży - piątek	SUMA	2025,95	92,70	62,54	29,12	303,91	233,38	33,63	5502,28
	Śniadanie	514,50	17,99	21,02	11,45	67,67	58,47	5,21	1025,00
	Drugie śniadanie	249,30	13,42	9,81	3,07	28,72	25,28	1,98	318,25
	Obiad	588,91	37,40	11,44	6,71	98,35	70,98	15,39	1718,68
	Podwieczorek	193,30	2,96	1,22	0,22	48,30	25,55	6,26	20,25
	Kolacja	479,94	20,93	19,06	7,66	60,87	53,10	4,79	2420,10
II trymestr - piątek	SUMA	2410,49	102,13	74,75	36,28	368,05	290,00	38,94	6488,40
	Śniadanie	587,40	19,13	21,41	11,54	84,89	73,98	6,44	1367,00
	Drugie śniadanie	285,90	14,61	10,53	3,20	35,65	31,42	2,67	319,50
	Obiad	737,25	42,92	17,79	10,81	116,65	87,15	16,42	2130,05
	Podwieczorek	234,65	3,75	1,58	0,29	58,47	33,97	7,80	22,63
	Kolacja	565,29	21,72	23,44	10,45	72,39	63,47	5,61	2649,22
III trymestr - piątek	SUMA	2495,84	102,93	79,14	39,07	379,56	300,37	39,76	6717,52
	Śniadanie	672,75	19,92	25,79	14,33	96,40	84,35	7,26	1596,12
	Drugie śniadanie	285,90	14,61	10,53	3,20	35,65	31,42	2,67	319,50
	Obiad	737,25	42,92	17,79	10,81	116,65	87,15	16,42	2130,05
	Podwieczorek	234,65	3,75	1,58	0,29	58,47	33,97	7,80	22,63
	Kolacja	565,29	21,72	23,44	10,45	72,39	63,47	5,61	2649,22
Laktacja- piątek	SUMA	2563,71	112,57	76,59	38,40	393,07	312,51	40,62	7328,78
	Śniadanie	741,95	29,62	23,25	13,66	110,30	96,81	8,25	2207,37
	Drugie śniadanie	285,90	14,61	10,53	3,20	35,65	31,42	2,67	319,50
	Obiad	735,92	42,87	17,79	10,81	116,26	86,84	16,29	2130,06
	Podwieczorek	234,65	3,75	1,58	0,29	58,47	33,97	7,80	22,63
	Kolacja	565,29	21,72	23,44	10,45	72,39	63,47	5,61	2649,22

Zestawienie wartości energetycznej i odżywczej jadłospisu

		[kcal]	Białko ogółem [g]	Tłuszcz ogółem [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	Węglowodany ogółem [g]	Błonnik pokarmowy [g]	Cukry [g]	Sól
I trymestr ciąży - sobota	SUMA	1908,46	96,45	58,14	26,96	273,33	166,31	27,39	6395,31
	Śniadanie	587,18	29,02	21,65	12,44	72,09	45,50	4,57	2197,98
	Drugie śniadanie	151,12	3,73	5,97	0,56	22,14	14,98	1,67	954,45
	Obiad	516,54	36,81	11,39	4,87	76,76	27,10	11,54	1610,91
	Podwieczorek	228,42	9,56	4,82	1,98	40,04	25,76	3,75	220,50
	Kolacja	425,20	17,33	14,31	7,11	62,30	52,96	5,85	1411,48
II trymestr ciąży- sobota	SUMA	2320,73	114,30	70,73	34,83	334,25	206,07	31,94	8307,91
	Śniadanie	842,91	42,10	29,14	16,77	108,24	78,23	7,03	3771,20
	Drugie śniadanie	151,12	3,73	5,97	0,56	22,14	14,98	1,67	954,45
	Obiad	572,34	39,21	11,63	4,97	88,70	27,46	12,80	1614,28
	Podwieczorek	243,81	11,12	5,29	2,63	41,35	22,06	3,77	327,37
	Kolacja	510,55	18,13	18,69	9,90	73,82	63,33	6,67	1640,60
III trymestr ciąży - sobota	SUMA	2465,79	120,34	79,65	37,34	345,34	213,57	32,78	9121,89
	Śniadanie	842,91	42,10	29,14	16,77	108,24	78,23	7,03	3771,20
	Drugie śniadanie	248,78	5,59	11,46	1,02	33,21	22,48	2,51	1431,68
	Obiad	572,34	39,21	11,63	4,97	88,70	27,46	12,80	1614,28
	Podwieczorek	243,81	11,12	5,29	2,63	41,35	22,06	3,77	327,37
	Kolacja	557,95	22,31	22,13	11,95	73,83	63,35	6,67	1977,35
Laktacja - sobota	SUMA	2572,99	138,41	81,29	36,42	350,62	216,91	33,31	8892,14
	Śniadanie	842,91	42,10	29,14	16,77	108,24	78,23	7,03	3771,20
	Drugie śniadanie	248,78	5,59	11,46	1,02	33,21	22,48	2,51	1431,68
	Obiad	572,34	39,21	11,63	4,97	88,70	27,46	12,80	1614,28
	Podwieczorek	299,41	13,57	9,87	3,48	43,15	22,31	4,30	331,88
	Kolacja	609,55	37,93	19,19	10,18	77,32	66,43	6,67	1743,10

Zestawienie wartości energetycznej i odżywczej jadłospisu

		[kcal]	Białko ogółem [g]	Tłuszcz ogółem [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	Węglowodany ogółem [g]	Błonnik pokarmowy [g]	Cukry [g]	Sól
I trymestr - niedziela	SUMA	2011,55	118,29	52,89	24,04	293,85	233,85	32,07	4960,74
	Śniadanie	583,81	22,96	18,09	10,61	87,69	75,84	6,71	1286,66
	Drugie śniadanie	239,05	11,55	9,11	2,90	30,22	22,46	2,63	245,50
	Obiad	590,05	55,20	9,61	2,43	80,80	56,39	11,85	1597,52
	Podwieczorek	167,09	12,90	3,40	2,01	23,09	19,01	2,05	263,16
	Kolacja	431,55	15,68	12,68	6,10	72,05	60,16	8,82	1567,90
II trymestr niedziela	SUMA	2358,20	135,93	67,71	29,25	332,82	267,15	35,62	6265,86
	Śniadanie	686,91	28,62	22,15	11,84	99,42	86,18	7,53	1655,91
	Drugie śniadanie	367,85	16,38	15,13	4,00	45,88	34,99	4,54	252,50
	Obiad	590,05	55,20	9,61	2,43	80,80	56,39	11,85	1597,52
	Podwieczorek	167,09	12,90	3,40	2,01	23,09	19,01	2,05	263,16
	Kolacja	546,30	22,84	17,43	8,97	83,62	70,59	9,64	2496,77
III trymestr - niedziela	SUMA	2469,47	146,68	73,31	32,76	337,41	270,94	35,73	6842,28
	Śniadanie	748,58	32,98	26,51	14,70	100,87	87,13	7,64	1687,08
	Drugie śniadanie	397,85	18,53	16,13	4,59	48,98	37,79	4,54	331,25
	Obiad	590,05	55,20	9,61	2,43	80,80	56,39	11,85	1597,52
	Podwieczorek	167,09	12,90	3,40	2,01	23,09	19,01	2,05	263,16
	Kolacja	565,90	27,08	17,67	9,03	83,66	70,63	9,64	2963,27
Laktacja- niedziela	SUMA	2526,17	147,55	73,61	32,82	351,00	281,90	36,84	7071,18
	Śniadanie	797,18	33,74	26,77	14,76	112,35	97,47	8,46	1915,08
	Drugie śniadanie	405,95	18,64	16,17	4,60	51,09	38,40	4,83	332,15
	Obiad	590,05	55,20	9,61	2,43	80,80	56,39	11,85	1597,52
	Podwieczorek	167,09	12,90	3,40	2,01	23,09	19,01	2,05	263,16
	Kolacja	565,90	27,08	17,67	9,03	83,66	70,63	9,64	2963,27

Przygotowała: Marta Zygmanska-Mykaj

6434,56
2016,87
901,97
2052,49
195,52
1267,70
7949,48
2372,00
1129,97
2060,36
197,77
2189,37
8406,61
2601,12
1357,97
2060,36
197,77
2189,37
8194,24
2601,12
1357,97
1835,32
210,45
2189,37