

Zestawienie wartości energetycznej i odżywczej jadłospisu

	Posiłek	[kcal]	Białko ogółem [g]	Tłuszcz ogółem [g]	Kwasy tłuszczowe		Węglowodany ogółem [g]	Błonnik pokarmowy [g]	Wymienniki		
					nasycone [g]	ogółem [g]			węglowodanowe	cukry [g]	sól [mg]
I trymestr ciąży - poniedziałek	Śniadanie	100	3,2	3,3	2,0	15,2	1,1	1,4	3,8	245,3	
	Drugie śniadanie	100	5,9	3,4	0,6	13,1	1,9	1,2	0,8	26,0	
	Obiad	100	5,8	3,7	0,6	12,5	1,8	1,1	1,4	249,9	
	Podwieczorek	100	4,7	3,9	0,9	12,9	1,3	1,2	4,4	84,5	
	Kolacja	100	4,0	3,3	2,0	14,7	1,1	1,4	1,2	506,9	
II trymestr ciąży - poniedziałek	Śniadanie	100	3,3	3,1	1,8	15,7	1,1	1,5	3,5	286,3	
	Drugie śniadanie	100	5,0	2,7	0,5	15,5	1,8	1,4	0,8	124,6	
	Obiad	100	6,3	3,8	0,7	11,8	1,7	1,1	1,3	245,9	
	Podwieczorek	100	4,8	3,8	1,0	12,7	1,2	1,2	4,3	96,0	
	Kolacja	100	4,9	3,4	2,0	13,5	1,0	1,3	1,4	552,8	
III trymestr ciąży - poniedziałek	Śniadanie	100	3,3	3,1	1,8	15,7	1,1	1,5	3,5	286,3	
	Drugie śniadanie	100	4,5	2,5	0,4	16,5	1,8	1,5	0,8	169,1	
	Obiad	100	6,0	3,6	0,6	12,6	1,7	1,1	1,3	231,8	
	Podwieczorek	100	4,8	3,8	1,0	12,7	1,2	1,2	4,3	96,0	
	Kolacja	100	4,9	3,4	2,0	13,5	1,0	1,3	1,4	552,8	
Laktacja- poniedziałek	Śniadanie	100	3,2	2,9	1,7	16,3	1,2	1,6	3,3	300,2	
	Drugie śniadanie	100	5,0	2,7	0,5	15,5	1,8	1,4	0,8	124,6	
	Obiad	100	5,8	3,4	0,6	13,4	1,9	1,2	1,3	259,4	
	Podwieczorek	100	4,8	3,8	1,0	12,7	1,2	1,2	4,3	96,0	
	Kolacja	100	4,5	3,1	1,8	14,4	1,1	1,4	1,4	545,1	

Zestawienie wartości energetycznej i odżywczej jadłospisu

Posiłek	[kcal]	Białko ogółem [g]	Tłuszcz ogółem [g]	Kwasy		Węglowodany ogółem [g]	Błonnik pokarmowy [g]	Wymienniki		
				tłuszczowe nasycone [g]	ogółem [g]			węglowodanowe	cukry [g]	sól [mg]
I trymestr ciąży - wtorek	Śniadanie	100	4,2	4,5	2,2	11,4	0,9	1,1	2,5	209,9
	Drugie śniadanie	100	3,8	3,6	0,4	16,6	3,9	1,4	0,7	24,0
	Obiad	100	6,2	2,3	1,0	15,3	2,0	1,4	2,0	261,0
	Podwieczorek	100	3,0	4,8	0,5	13,1	1,8	1,2	3,0	4,6
	Kolacja	100	3,8	3,3	2,0	14,8	1,2	1,4	0,5	558,9
II trymestr ciąży - wtorek	Śniadanie	100	4,5	4,0	1,9	12,4	1,0	1,2	2,2	299,2
	Drugie śniadanie	100	3,3	2,4	0,3	19,1	3,0	1,7	0,7	131,5
	Obiad	100	6,2	2,3	1,0	15,3	2,0	1,4	2,0	261,0
	Podwieczorek	100	2,6	4,0	0,4	15,6	2,3	1,4	3,7	5,8
	Kolacja	100	3,9	3,0	1,7	15,4	1,2	1,5	0,5	588,2
III trymestr ciąży - wtorek	Śniadanie	100	4,3	3,8	1,8	13,1	1,0	1,2	2,1	310,4
	Drugie śniadanie	100	3,3	2,4	0,3	19,1	3,0	1,7	0,7	131,5
	Obiad	100	6,0	2,2	0,9	15,8	2,1	1,4	1,9	239,3
	Podwieczorek	100	2,6	4,0	0,4	15,6	2,3	1,4	3,7	5,8
	Kolacja	100	3,6	3,6	2,2	14,3	1,1	1,4	0,5	545,0
Laktacja-wtorek	Śniadanie	100	4,3	3,8	1,8	13,1	1,0	1,2	2,1	310,4
	Drugie śniadanie	100	3,1	2,2	0,3	19,4	2,9	1,8	0,7	157,4
	Obiad	100	6,0	2,2	0,9	15,8	2,1	1,4	1,9	239,3
	Podwieczorek	100	2,5	3,8	0,4	16,2	2,2	1,5	3,9	5,9
	Kolacja	100	4,8	3,0	1,8	14,5	1,1	1,4	0,7	530,2

Zestawienie wartości energetycznej i odżywczej jadłospisu

	Posiłek	[kcal]	Białko		Tłuszcz		Kwasy tłuszczowe		Węglowodany	Błonnik	Wymienniki	
			ogółem [g]	ogółem [g]	nasycone [g]	ogółem [g]	ogółem [g]	pokarmowy [g]	węglowodanowe	cukry [g]	sól [mg]	
I trymestr ciąży - środa	Śniadanie	100	4,9	3,5	1,8	12,8	1,0	1,2	2,3	278,1		
	Drugie śniadanie	100	2,6	2,2	0,3	19,3	2,0	1,8	1,8	22,1		
	Obiad	100	4,9	4,7	1,5	10,7	1,3	1,0	1,1	307,4		
	Podwieczorek	100	5,3	2,5	1,3	15,5	1,5	1,5	2,3	319,9		
	Kolacja	100	3,6	2,7	1,6	16,6	1,3	1,6	1,0	340,3		
II trymestr ciąży - środa	Śniadanie	100	4,7	3,3	1,7	13,6	1,0	1,3	2,2	291,0		
	Drugie śniadanie	100	2,7	1,9	0,2	19,6	1,8	1,8	1,4	17,4		
	Obiad	100	4,4	4,1	1,3	12,5	1,2	1,2	0,9	261,5		
	Podwieczorek	100	4,2	2,1	1,0	18,2	2,2	1,7	3,4	241,8		
	Kolacja	100	4,1	2,4	1,4	16,7	1,3	1,6	1,1	343,3		
III trymestr ciąży - środa	Śniadanie	100	4,9	3,1	1,5	13,8	1,0	1,3	2,0	353,5		
	Drugie śniadanie	100	2,7	1,9	0,2	19,6	1,8	1,8	1,4	17,4		
	Obiad	100	4,4	4,1	1,3	12,5	1,2	1,2	0,9	261,5		
	Podwieczorek	100	4,2	2,1	1,0	18,2	2,2	1,7	3,4	241,8		
	Kolacja	100	3,8	3,1	1,9	15,4	1,2	1,5	1,0	317,3		
Laktacja - środa	Śniadanie	100	5,1	3,4	1,8	12,9	1,0	1,2	1,9	385,1		
	Drugie śniadanie	100	2,7	1,9	0,2	19,6	1,8	1,8	1,4	17,4		
	Obiad	100	4,4	4,1	1,3	12,5	1,2	1,2	0,9	261,5		
	Podwieczorek	100	4,2	2,1	1,0	18,2	2,2	1,7	3,4	241,8		
	Kolacja	100	4,5	3,0	1,8	14,9	1,1	1,4	1,2	307,7		

Zestawienie wartości energetycznej i odżywczej jadłospisu

	Posiłek	[kcal]	Białko		Tłuszcz		Kwasy tłuszczowe		Węglowodany		Błonnik pokarmowy		Wymienniki węglowodanowe		cukry [g]	sól [mg]
			ogółem [g]	ogółem [g]	nasycone [g]	ogółem [g]	ogółem [g]	[g]	węglowodanowe							
I trymestr ciąży - czwartek	Śniadanie	100	4,3	3,5	1,9	13,6	1,1	1,3	2,7	189,1						
	Drugie śniadanie	100	12,2	4,3	2,6	3,3	0,0	0,3	3,3	940,6						
	Obiad	100	5,6	4,2	1,6	11,0	1,1	1,0	2,2	214,1						
	Podwieczorek	100	1,6	0,3	0,1	24,3	1,8	2,3	1,0	7,4						
	Kolacja	100	3,5	3,4	1,8	14,9	1,2	1,4	0,5	455,3						
II trymestr ciąży - czwartek	Śniadanie	100	4,6	3,3	1,7	13,7	1,1	1,3	2,5	202,7						
	Drugie śniadanie	100	6,4	2,2	1,2	14,4	0,9	1,4	1,9	683,1						
	Obiad	100	5,8	4,1	1,5	11,0	1,1	1,0	1,9	186,9						
	Podwieczorek	100	1,6	0,3	0,1	24,3	1,8	2,3	1,0	7,4						
	Kolacja	100	4,3	3,3	1,7	14,3	1,1	1,4	0,5	545,4						
III trymestr ciąży - czwartek	Śniadanie	100	4,4	3,1	1,6	14,4	1,1	1,4	2,4	221,3						
	Drugie śniadanie	100	7,5	2,6	1,5	12,3	0,8	1,2	2,1	730,8						
	Obiad	100	5,8	4,1	1,5	11,0	1,1	1,0	1,9	186,9						
	Podwieczorek	100	1,5	0,3	0,1	24,4	1,8	2,3	0,9	8,1						
	Kolacja	100	4,3	3,3	1,7	14,3	1,1	1,4	0,5	545,4						
Laktacja - czwartek	Śniadanie	100	4,4	3,1	1,6	14,4	1,1	1,4	2,4	221,3						
	Drugie śniadanie	100	7,5	2,6	1,5	12,3	0,8	1,2	2,1	730,8						
	Obiad	100	5,8	4,1	1,5	11,0	1,1	1,0	1,9	186,9						
	Podwieczorek	100	1,5	0,3	0,1	24,4	1,8	2,3	0,9	8,8						
	Kolacja	100	4,0	3,0	1,5	15,2	1,2	1,4	0,5	537,5						

Zestawienie wartości energetycznej i odżywczej jadłospisu

	Posiłek	[kcal]	Białko		Tłuszcz		Kwasy tłuszczowe		Węglowodany		Błonnik		Wymienniki	
			ogółem [g]	ogółem [g]	ogółem [g]	nasycone [g]	ogółem [g]	ogółem [g]	pokarmowy [g]	węglowodanowe	cukry [g]	sól [mg]		
I trymestr ciąży - piątek	Posiłek	500	19,9	14,6	6,3	80,3	9,9	7,4	9,5	1697,7				
	Śniadanie	100	4,3	4,4	2,0	11,5	0,9	1,1	2,2	401,1				
	Drugie śniadanie	100	2,9	1,9	0,2	19,9	2,4	1,8	0,6	638,2				
	Obiad	100	6,7	2,6	1,0	14,0	1,8	1,3	1,6	210,2				
	Podwieczorek	100	4,1	3,0	1,6	15,6	2,6	1,4	3,8	81,4				
	Kolacja	100	1,9	2,6	1,5	19,3	2,1	1,8	1,2	366,8				
II trymestr - piątek	Śniadanie	100	4,6	4,5	1,8	11,2	0,9	1,1	2,0	446,1				
	Drugie śniadanie	100	2,5	1,5	0,2	21,1	2,2	2,0	0,6	585,4				
	Obiad	100	7,2	2,9	1,1	12,8	1,7	1,2	1,5	203,3				
	Podwieczorek	100	4,1	3,0	1,6	15,6	2,6	1,4	3,8	81,4				
	Kolacja	100	1,7	3,0	1,8	18,3	1,9	1,7	1,1	349,8				
III trymestr - piątek	Śniadanie	100	4,4	4,2	1,7	12,0	1,0	1,1	1,9	447,5				
	Drugie śniadanie	100	2,5	1,5	0,2	21,1	2,2	2,0	0,6	585,4				
	Obiad	100	6,9	2,8	1,1	13,3	1,7	1,2	1,4	190,7				
	Podwieczorek	100	4,1	3,0	1,6	15,6	2,6	1,4	3,8	81,4				
	Kolacja	100	2,3	3,0	1,8	17,8	1,9	1,7	1,1	408,4				
Laktacja- piątek	Śniadanie	100	4,2	4,0	1,6	12,6	1,0	1,2	1,8	448,8				
	Drugie śniadanie	100	2,3	1,5	0,2	20,9	2,0	2,0	0,5	174,3				
	Obiad	100	7,2	2,9	1,1	12,7	1,6	1,2	1,4	187,6				
	Podwieczorek	100	4,0	2,9	1,5	16,0	2,6	1,4	3,8	80,0				
	Kolacja	100	2,3	3,0	1,8	17,8	1,9	1,7	1,1	408,4				

Zestawienie wartości energetycznej i odżywczej jadłospisu

	Posiłek	[kcal]	Białko		Tłuszcz		Kwasy tłuszczowe		Węglowodany	Błonnik	Wymienniki	
			ogółem [g]	ogółem [g]	nasycone [g]	ogółem [g]	ogółem [g]	pokarmowy [g]	węglowodanowe	cukry [g]	sól [mg]	
I trymestr ciąży - sobota	Śniadanie	100	4,5	3,7	2,1	12,6	0,8	1,2	2,8	326,5		
	Drugie śniadanie	100	4,8	0,7	0,3	20,8	2,5	1,9	1,3	62,5		
	Obiad	100	4,7	3,5	1,8	14,3	2,1	1,3	2,0	325,5		
	Podwieczorek	100	1,1	0,9	0,4	23,0	1,4	2,2	6,3	6,5		
	Kolacja	100	3,4	3,2	1,6	15,9	1,4	1,5	0,7	390,1		
II trymestr ciąży - sobota	Śniadanie	100	4,7	3,3	1,9	13,4	0,8	1,3	2,5	386,8		
	Drugie śniadanie	100	4,8	0,7	0,3	20,8	2,5	1,9	1,3	62,2		
	Obiad	100	4,5	3,2	1,7	15,1	2,0	1,4	1,8	297,0		
	Podwieczorek	100	1,0	0,9	0,5	23,2	1,5	2,2	7,1	7,5		
	Kolacja	100	3,2	2,9	1,4	16,7	1,5	1,6	0,7	398,2		
III trymestr ciąży - sobota	Śniadanie	100	4,5	3,2	1,8	14,0	0,9	1,3	2,4	391,8		
	Drugie śniadanie	100	4,8	0,7	0,3	20,8	2,5	1,9	1,3	62,2		
	Obiad	100	4,5	3,2	1,7	15,1	2,0	1,4	1,8	297,0		
	Podwieczorek	100	1,0	0,9	0,5	23,2	1,5	2,2	7,1	7,5		
	Kolacja	100	3,0	2,7	1,3	17,4	1,5	1,6	0,7	404,8		
Laktacja - sobota	Śniadanie	100	4,9	3,2	1,8	13,4	0,8	1,3	2,5	424,7		
	Drugie śniadanie	100	4,8	0,7	0,3	20,8	2,5	1,9	1,3	62,2		
	Obiad	100	4,5	3,2	1,7	15,1	2,0	1,4	1,8	297,0		
	Podwieczorek	100	1,0	0,9	0,5	23,2	1,5	2,2	7,1	7,5		
	Kolacja	100	2,9	3,1	1,6	16,4	1,4	1,6	0,7	383,4		

Zestawienie wartości energetycznej i odżywczej jadłospisu

	Posiłek	[kcal]	Białko ogółem [g]	Tłuszcz ogółem [g]	Kwasy tłuszczowe		Węglowodany ogółem [g]	Błonnik pokarmowy [g]	Wymienniki		
					nasycone [g]	ogółem [g]			węglowodanowe	cukry [g]	sól [mg]
I trymestr - niedziela	Śniadanie	100	4,4	3,3	2,0	13,9	1,1	1,3	2,7	280,2	
	Drugie śniadanie	100	3,6	4,8	0,4	11,9	1,5	1,1	0,5	335,2	
	Obiad	100	8,6	1,6	0,4	14,0	1,6	1,3	1,0	162,7	
	Podwieczorek	100	6,0	2,3	1,0	22,0	8,2	1,7	7,3	118,9	
	Kolacja	100	2,7	3,5	1,8	15,7	1,4	1,5	0,7	402,1	
II trymestr niedziela	Śniadanie	100	4,5	2,8	1,6	15,0	1,1	1,4	2,3	371,7	
	Drugie śniadanie	100	3,7	4,7	0,4	12,1	1,5	1,1	0,5	342,1	
	Obiad	100	8,8	1,5	0,4	14,0	1,5	1,3	0,9	152,6	
	Podwieczorek	100	6,0	2,3	1,0	22,0	8,2	1,7	7,3	118,9	
	Kolacja	100	2,4	3,8	2,0	15,3	1,3	1,4	0,6	378,6	
III trymestr - niedziela	Śniadanie	100	4,3	2,7	1,5	15,6	1,2	1,5	2,2	378,5	
	Drugie śniadanie	100	3,7	5,1	0,6	11,1	1,4	1,0	0,4	304,0	
	Obiad	100	8,8	1,5	0,4	14,0	1,5	1,3	0,9	152,6	
	Podwieczorek	100	6,0	2,3	1,0	22,0	8,2	1,7	7,3	118,9	
	Kolacja	100	3,0	3,8	2,0	14,8	1,3	1,4	0,6	426,9	
Laktacja- niedziela	Śniadanie	100	4,3	3,1	1,8	14,6	1,1	1,4	2,1	386,3	
	Drugie śniadanie	100	3,7	5,1	0,6	11,1	1,4	1,0	0,4	304,0	
	Obiad	100	8,8	1,3	0,4	14,2	1,3	1,3	1,1	145,6	
	Podwieczorek	100	6,0	2,3	1,0	22,0	8,2	1,7	7,3	118,9	
	Kolacja	100	3,0	3,8	2,0	14,8	1,3	1,4	0,6	426,9	