

Zestawienie wartości energetycznej i odżywczej jadłospisu

		[kcal]	Kwasy			Węglowodany ogółem [g]	Błonnik pokarmowy [g]	Wymienniki		
			Białko ogółem [g]	Tłuszcz ogółem [g]	kwasy tłuszczowe nasycone [g]			węglowodanowe	cukry [g]	sól [mg]
I trymestr ciąży - poniedziałek	Posiłek									
	SUMA	2006,3	92,7	70,2	25,9	277,0	28,7	25,8	44,6	5191,9
	Śniadanie	531,7	16,9	17,7	10,4	80,7	5,8	7,7	20,4	1304,3
	Drugie śniadanie	254,9	15,1	8,6	1,5	33,5	4,8	3,0	2,1	66,4
	Obiad	599,8	34,7	22,4	3,8	75,1	10,9	6,8	8,4	1498,6
	Podwieczorek	194,0	9,0	7,5	1,8	25,0	2,6	2,3	8,5	163,9
II trymestr ciąży - poniedziałek	Kolacja	425,9	17,0	14,0	8,4	62,7	4,7	6,0	5,2	2158,8
	SUMA	2367,2	115,1	80,3	29,5	325,2	32,1	30,4	53,0	6617,9
	Śniadanie	588,7	19,4	18,1	10,5	92,2	6,6	8,8	20,8	1685,2
	Drugie śniadanie	327,8	16,3	9,0	1,6	50,7	6,0	4,7	2,6	408,4
	Obiad	637,3	40,0	24,2	4,3	75,1	10,9	6,8	8,4	1566,9
	Podwieczorek	336,9	16,3	12,8	3,4	42,8	3,9	4,0	14,3	323,6
III trymestr ciąży - poniedziałek	Kolacja	476,4	23,1	16,1	9,6	64,3	4,7	6,1	6,9	2633,8
	SUMA	2458,3	116,9	80,6	29,5	346,9	33,7	32,5	53,5	6854,7
	Śniadanie	588,7	19,4	18,1	10,5	92,2	6,6	8,8	20,8	1685,2
	Drugie śniadanie	376,4	17,0	9,2	1,6	62,2	6,8	5,8	3,0	636,4
	Obiad	679,8	41,0	24,3	4,3	85,4	11,7	7,8	8,5	1575,6
	Podwieczorek	336,9	16,3	12,8	3,4	42,8	3,9	4,0	14,3	323,6
Laktacja - poniedziałek	Kolacja	476,4	23,1	16,1	9,6	64,3	4,7	6,1	6,9	2633,8
	SUMA	2547,8	118,7	80,8	29,6	369,5	36,6	34,5	54,4	7376,7
	Śniadanie	637,3	20,2	18,4	10,6	103,7	7,4	9,9	21,2	1913,2
	Drugie śniadanie	327,8	16,3	9,0	1,6	50,7	6,0	4,7	2,6	408,4
	Obiad	720,8	42,1	24,3	4,3	96,5	13,7	8,7	9,1	1869,7
	Podwieczorek	336,9	16,3	12,8	3,4	42,8	3,9	4,0	14,3	323,6
	Kolacja	525,0	23,9	16,4	9,7	75,8	5,5	7,2	7,2	2861,7

Zestawienie wartości energetycznej i odżywczej jadłospisu

		Kwasy									
		[kcal]	Białko ogółem [g]	Tłuszcz ogółem [g]	tłuszczowe nasycone [g]	Węglowodany ogółem [g]	Błonnik pokarmowy [g]	Wymienniki			
								węglowodanowe	cukry [g]	sól [mg]	
I trymestr ciąży - wtorek	Posiłek										
	SUMA	2026,3	94,1	71,2	29,3	282,8	33,8	26,1	36,8	5283,1	
	Śniadanie	595,8	25,3	26,9	13,1	67,9	5,5	6,4	14,6	1250,8	
	Drugie śniadanie	168,9	6,5	6,1	0,6	28,1	6,5	2,4	1,3	40,5	
	Obiad	665,7	41,3	15,6	6,7	102,0	13,6	9,3	13,1	1737,6	
	Podwieczorek	194,2	5,9	9,2	0,9	25,4	3,5	2,3	5,8	9,0	
II trymestr ciąży - wtorek	Kolacja	401,7	15,2	13,4	7,9	59,4	4,7	5,6	2,0	2245,3	
	SUMA	2346,5	105,8	73,5	29,7	351,3	40,0	32,5	41,5	6901,7	
	Śniadanie	688,3	30,7	27,5	13,2	85,2	6,7	8,1	15,2	2059,3	
	Drugie śniadanie	292,3	9,5	7,0	0,8	55,7	8,7	5,0	1,9	384,4	
	Obiad	665,7	41,3	15,6	6,7	102,0	13,6	9,3	13,1	1737,6	
	Podwieczorek	240,2	6,3	9,6	1,0	37,5	5,5	3,4	8,9	14,0	
III trymestr ciąży - wtorek	Kolacja	460,1	18,1	13,8	8,0	70,9	5,5	6,7	2,4	2706,5	
	SUMA	2493,9	109,3	78,1	32,6	376,1	42,2	34,8	42,3	7134,6	
	Śniadanie	736,9	31,4	27,7	13,3	96,7	7,5	9,2	15,6	2287,3	
	Drugie śniadanie	292,3	9,5	7,0	0,8	55,7	8,7	5,0	1,9	384,4	
	Obiad	727,7	43,9	15,8	6,8	115,3	15,0	10,5	13,5	1741,3	
	Podwieczorek	240,2	6,3	9,6	1,0	37,5	5,5	3,4	8,9	14,0	
Laktacja-wtorek	Kolacja	496,8	18,1	18,0	10,7	71,0	5,5	6,7	2,4	2707,6	
	SUMA	2538,2	115,8	75,2	30,7	387,4	42,7	35,9	44,9	7187,4	
	Śniadanie	736,9	31,4	27,7	13,3	96,7	7,5	9,2	15,6	2287,3	
	Drugie śniadanie	316,5	9,9	7,1	0,8	61,4	9,1	5,5	2,1	498,4	
	Obiad	727,7	43,9	15,8	6,8	115,3	15,0	10,5	13,5	1741,3	
	Podwieczorek	258,2	6,6	9,7	1,0	41,7	5,6	3,8	10,1	15,2	
	Kolacja	498,9	24,0	14,8	8,8	72,4	5,5	6,9	3,6	2645,1	

Zestawienie wartości energetycznej i odżywczej jadłospisu

	[kcal]	Kwasy					Wymienniki			
		Białko ogółem [g]	Tłuszcz ogółem [g]	tłuszczowe nasycone [g]	Węglowodany ogółem [g]	Błonnik pokarmowy [g]	węglowodanowe	cukry [g]	sól [mg]	
I trymestr ciąży - środa	Posiłek									
	SUMA	2006,6	88,8	71,3	29,3	274,9	25,6	25,8	32,6	5531,3
	Śniadanie	676,3	33,0	24,0	11,9	86,8	6,5	8,2	15,3	1881,1
	Drugie śniadanie	202,7	5,2	4,5	0,6	39,1	4,1	3,6	3,7	44,8
	Obiad	619,6	30,2	29,4	9,1	66,3	8,1	6,1	6,7	1904,7
	Podwieczorek	136,0	7,2	3,4	1,7	21,1	2,0	2,0	3,1	435,0
	Kolacja	372,0	13,2	10,1	6,0	61,6	4,8	5,8	3,7	1265,7
II trymestr ciąży - środa	SUMA	2352,2	99,1	73,3	29,8	350,5	30,7	33,0	37,4	6027,2
	Śniadanie	724,9	33,8	24,2	12,0	98,3	7,3	9,3	15,6	2109,1
	Drugie śniadanie	271,9	7,3	5,0	0,7	53,4	4,8	5,0	3,8	47,3
	Obiad	730,0	32,3	29,7	9,1	91,6	9,0	8,6	6,9	1908,7
	Podwieczorek	182,0	7,6	3,8	1,8	33,2	4,0	3,1	6,2	440,0
	Kolacja	443,4	18,2	10,6	6,2	74,1	5,7	7,0	5,0	1522,1
III trymestr ciąży - środa	SUMA	2457,1	104,2	77,9	32,6	362,0	31,5	34,1	37,9	6722,8
	Śniadanie	793,1	38,8	24,7	12,1	109,8	8,2	10,4	16,0	2803,6
	Drugie śniadanie	271,9	7,3	5,0	0,7	53,4	4,8	5,0	3,8	47,3
	Obiad	730,0	32,3	29,7	9,1	91,6	9,0	8,6	6,9	1908,7
	Podwieczorek	182,0	7,6	3,8	1,8	33,2	4,0	3,1	6,2	440,0
	Kolacja	480,1	18,2	14,7	8,9	74,1	5,7	7,0	5,0	1523,2
Laktacja - środa	SUMA	2537,7	112,8	82,5	35,5	363,3	31,7	34,2	38,8	7219,1
	Śniadanie	849,4	43,1	29,1	14,9	109,8	8,2	10,4	16,1	3271,3
	Drugie śniadanie	271,9	7,3	5,0	0,7	53,4	4,8	5,0	3,8	47,3
	Obiad	730,0	32,3	29,7	9,1	91,6	9,0	8,6	6,9	1908,7
	Podwieczorek	182,0	7,6	3,8	1,8	33,2	4,0	3,1	6,2	440,0
	Kolacja	504,4	22,6	14,9	9,0	75,3	5,8	7,1	5,9	1551,9

Zestawienie wartości energetycznej i odżywczej jadłospisu

	[kcal]	Kwasy					Wymienniki			
		Białko ogółem [g]	Tłuszcz ogółem [g]	tłuszczowe nasycone [g]	Węglowodany ogółem [g]	Błonnik pokarmowy [g]	węglowodanowe	cukry [g]	sól [mg]	
I trymestr ciąży - czwartek	Posiłek									
	SUMA	2003,3	94,4	69,1	32,2	270,5	22,2	25,6	38,2	5421,1
	Śniadanie	556,9	23,7	19,7	10,7	75,9	5,9	7,2	15,0	1053,3
	Drugie śniadanie	101,0	12,3	4,3	2,6	3,3	0,0	0,3	3,3	950,0
	Obiad	740,7	41,4	30,9	11,9	81,7	7,9	7,6	15,9	1586,1
	Podwieczorek	205,7	3,2	0,6	0,1	49,9	3,6	4,8	2,0	15,2
	Kolacja	399,0	13,8	13,7	7,0	59,6	4,7	5,7	2,0	1816,5
II trymestr ciąży - czwartek	SUMA	2358,6	115,0	76,3	33,9	326,0	26,4	30,9	40,5	6746,0
	Śniadanie	645,7	29,6	21,6	10,9	88,7	6,8	8,4	16,2	1308,7
	Drugie śniadanie	222,5	14,2	5,0	2,7	32,0	2,0	3,1	4,2	1520,0
	Obiad	866,1	50,0	35,2	13,1	95,7	9,2	9,0	16,1	1619,1
	Podwieczorek	205,7	3,2	0,6	0,1	49,9	3,6	4,8	2,0	15,2
	Kolacja	418,6	18,0	13,9	7,1	59,7	4,7	5,7	2,0	2283,0
III trymestr ciąży - czwartek	SUMA	2471,6	122,1	78,7	35,2	342,7	27,5	32,5	42,5	7451,6
	Śniadanie	694,3	30,4	21,9	11,0	100,2	7,6	9,5	16,5	1536,7
	Drugie śniadanie	273,0	20,3	7,1	4,0	33,6	2,0	3,2	5,8	1995,0
	Obiad	866,1	50,0	35,2	13,1	95,7	9,2	9,0	16,1	1619,1
	Podwieczorek	219,6	3,3	0,6	0,1	53,5	4,0	5,1	2,1	17,9
	Kolacja	418,6	18,0	13,9	7,1	59,7	4,7	5,7	2,0	2283,0
Laktacja - czwartek	SUMA	2534,0	122,9	79,0	35,3	357,7	28,6	33,9	43,0	7682,2
	Śniadanie	694,3	30,4	21,9	11,0	100,2	7,6	9,5	16,5	1536,7
	Drugie śniadanie	273,0	20,3	7,1	4,0	33,6	2,0	3,2	5,8	1995,0
	Obiad	866,1	50,0	35,2	13,1	95,7	9,2	9,0	16,1	1619,1
	Podwieczorek	233,4	3,5	0,6	0,1	57,0	4,3	5,4	2,1	20,5
	Kolacja	467,2	18,8	14,2	7,1	71,2	5,5	6,8	2,4	2511,0

Zestawienie wartości energetycznej i odżywczej jadłospisu

	[kcal]	Kwasy				Węglowodany ogółem [g]	Błonnik pokarmowy [g]	Wymienniki			
		Białko ogółem [g]	Tłuszcz ogółem [g]	tłuszczowe nasycone [g]	węglowodanowe			cukry [g]	sól [mg]		
I trymestr - ciąży - piątek	Posiłek										
	SUMA	2041,1	87,8	64,9	29,2	305,8	36,1	28,2	40,4	6430,4	
	Śniadanie	633,4	27,5	28,2	12,4	72,7	6,0	6,9	14,2	2540,8	
	Drugie śniadanie	160,5	4,7	3,1	0,3	31,9	3,8	2,9	0,9	1024,0	
	Obiad	529,8	35,3	13,9	5,5	74,1	9,6	6,8	8,5	1113,6	
	Podwieczorek	308,2	12,5	9,3	4,9	48,1	8,0	4,3	11,8	251,0	
II trymestr - piątek	Kolacja	409,2	7,8	10,5	6,1	79,1	8,7	7,3	5,1	1500,9	
	SUMA	2371,6	103,3	77,9	33,9	346,6	39,1	32,1	42,0	7893,2	
	Śniadanie	754,1	34,4	33,6	13,4	84,5	6,8	8,0	14,8	3364,3	
	Drugie śniadanie	233,4	5,8	3,5	0,4	49,1	5,1	4,6	1,5	1366,0	
	Obiad	581,4	42,0	16,6	6,3	74,3	9,6	6,8	8,5	1181,8	
	Podwieczorek	308,2	12,5	9,3	4,9	48,1	8,0	4,3	11,8	251,0	
III trymestr - piątek	Kolacja	494,6	8,6	14,9	8,9	90,6	9,5	8,4	5,4	1730,0	
	SUMA	2479,9	108,3	79,0	34,5	367,4	40,6	34,1	42,8	8483,6	
	Śniadanie	802,7	35,1	33,9	13,5	96,0	7,7	9,1	15,2	3592,3	
	Drugie śniadanie	233,4	5,8	3,5	0,4	49,1	5,1	4,6	1,5	1366,0	
	Obiad	626,4	43,0	17,3	6,8	83,5	10,4	7,7	8,9	1194,3	
	Podwieczorek	308,2	12,5	9,3	4,9	48,1	8,0	4,3	11,8	251,0	
Laktacja- piątek	Kolacja	509,3	11,8	15,1	8,9	90,6	9,5	8,4	5,5	2079,9	
	SUMA	2541,0	112,5	80,4	34,7	375,1	40,6	34,8	42,8	7750,4	
	Śniadanie	851,3	35,9	34,1	13,5	107,5	8,5	10,2	15,5	3820,3	
	Drugie śniadanie	206,6	4,8	3,2	0,4	43,3	4,0	4,1	1,0	360,0	
	Obiad	660,8	47,4	19,1	7,4	83,6	10,4	7,7	8,9	1239,8	
	Podwieczorek	313,1	12,6	9,0	4,6	50,0	8,2	4,5	11,8	250,4	
	Kolacja	509,3	11,8	15,1	8,9	90,6	9,5	8,4	5,5	2079,9	

Zestawienie wartości energetycznej i odżywczej jadłospisu

	[kcal]	Kwasy					Wymienniki			
		Białko ogółem [g]	Tłuszcz ogółem [g]	tłuszczowe nasycone [g]	Węglowodany ogółem [g]	Błonnik pokarmowy [g]	węglowodanowe	cukry [g]	sól [mg]	
I trymestr ciąży - sobota										
Posiłek										
SUMA	1999,3	79,6	61,7	32,9	307,6	29,8	28,8	47,9	5869,2	
Śniadanie	596,4	27,0	22,2	12,8	75,3	4,7	7,2	16,6	1947,0	
Drugie śniadanie	83,1	4,0	0,6	0,3	17,2	2,1	1,6	1,1	51,9	
Obiad	673,2	31,8	23,6	12,2	96,5	13,9	8,7	13,4	2191,4	
Podwieczorek	219,9	2,5	1,9	1,0	50,6	3,0	4,9	13,9	14,2	
Kolacja	426,8	14,3	13,5	6,8	68,0	6,2	6,4	3,0	1664,7	
SUMA	2376,5	91,8	66,2	35,0	384,8	36,0	36,1	58,2	7063,4	
II trymestr ciąży - sobota										
Śniadanie	744,1	34,7	24,9	14,2	99,9	6,3	9,6	18,9	2878,0	
Drugie śniadanie	124,4	6,0	0,9	0,4	25,8	3,1	2,4	1,6	77,3	
Obiad	738,6	33,2	24,0	12,2	111,5	15,1	10,1	13,5	2193,4	
Podwieczorek	294,1	2,8	2,7	1,4	68,2	4,4	6,5	20,8	22,0	
Kolacja	475,4	15,1	13,7	6,8	79,5	7,0	7,5	3,4	1892,7	
SUMA	2473,7	93,3	66,7	35,1	407,7	37,6	38,3	59,0	7519,4	
III trymestr ciąży - sobota										
Śniadanie	792,7	35,4	25,1	14,2	111,3	7,1	10,7	19,3	3106,0	
Drugie śniadanie	124,4	6,0	0,9	0,4	25,8	3,1	2,4	1,6	77,3	
Obiad	738,6	33,2	24,0	12,2	111,5	15,1	10,1	13,5	2193,4	
Podwieczorek	294,1	2,8	2,7	1,4	68,2	4,4	6,5	20,8	22,0	
Kolacja	524,0	15,9	14,0	6,9	90,9	7,8	8,6	3,7	2120,7	
SUMA	2553,6	99,5	72,2	38,6	409,4	37,6	38,5	60,6	7995,3	
Laktacja - sobota										
Śniadanie	843,2	41,6	27,3	15,5	113,0	7,1	10,8	20,9	3581,0	
Drugie śniadanie	124,4	6,0	0,9	0,4	25,8	3,1	2,4	1,6	77,3	
Obiad	738,6	33,2	24,0	12,2	111,5	15,1	10,1	13,5	2193,4	
Podwieczorek	294,1	2,8	2,7	1,4	68,2	4,4	6,5	20,8	22,0	
Kolacja	553,3	15,9	17,3	9,1	91,0	7,8	8,6	3,8	2121,6	

Zestawienie wartości energetycznej i odżywczej jadłospisu

		[kcal]	Kwasy					Wymienniki		
			Białko ogółem [g]	Tłuszcz ogółem [g]	tłuszczowe nasycone [g]	Węglowodany ogółem [g]	Błonnik pokarmowy [g]	węglowodanowe	cukry [g]	sól [mg]
I trymestr - niedziela	Posiłek									
	SUMA	1975,9	107,1	57,6	23,2	294,7	41,2	26,7	39,3	5113,6
	Śniadanie	533,6	23,6	17,7	10,4	74,3	5,6	7,1	14,4	1495,0
	Drugie śniadanie	235,0	8,5	11,2	1,1	28,0	3,5	2,6	1,1	787,7
	Obiad	599,8	51,8	9,9	2,5	83,8	9,5	7,8	6,0	975,8
	Podwieczorek	207,5	12,4	4,7	2,1	45,6	16,9	3,4	15,2	246,7
II trymestr niedziela	Kolacja	399,9	10,7	14,2	7,1	63,0	5,7	5,9	2,7	1608,3
	SUMA	2360,5	125,2	68,1	26,7	353,4	46,2	32,3	41,2	6708,9
	Śniadanie	650,4	29,4	18,5	10,6	97,3	7,3	9,2	15,1	2417,5
	Drugie śniadanie	345,3	12,6	16,1	1,5	41,9	5,2	3,9	1,6	1181,4
	Obiad	672,0	59,2	10,3	2,6	94,1	10,3	8,7	6,1	1025,8
	Podwieczorek	207,5	12,4	4,7	2,1	45,6	16,9	3,4	15,2	246,7
III trymestr - niedziela	Kolacja	485,3	11,5	18,5	9,9	74,5	6,5	7,0	3,1	1837,4
	SUMA	2470,4	131,3	72,3	27,6	366,3	47,4	33,5	41,6	7246,5
	Śniadanie	699,0	30,2	18,8	10,7	108,7	8,1	10,3	15,5	2645,5
	Drugie śniadanie	389,8	14,6	19,7	2,2	43,4	5,6	4,0	1,7	1185,0
	Obiad	672,0	59,2	10,3	2,6	94,1	10,3	8,7	6,1	1025,8
	Podwieczorek	207,5	12,4	4,7	2,1	45,6	16,9	3,4	15,2	246,7
Laktacja- niedziela	Kolacja	502,1	15,0	18,9	10,0	74,5	6,5	7,0	3,1	2143,4
	SUMA	2550,2	136,2	75,6	30,8	372,6	46,2	34,2	43,0	7482,2
	Śniadanie	745,5	32,3	23,0	13,4	108,8	8,1	10,3	15,5	2879,9
	Drugie śniadanie	389,8	14,6	19,7	2,2	43,4	5,6	4,0	1,7	1185,0
	Obiad	705,3	61,9	9,3	3,1	100,3	9,0	9,4	7,5	1027,2
	Podwieczorek	207,5	12,4	4,7	2,1	45,6	16,9	3,4	15,2	246,7
Laktacja- niedziela	Kolacja	502,1	15,0	18,9	10,0	74,5	6,5	7,0	3,1	2143,4