

29.03-11.04.2021 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	29.03.2021 rok	2096,34	93,36	78,89	36,41	280,83	33,04	48,94	5539
	Śniadanie	535,30	17,79	17,61	10,36	80,96	5,76	20,63	1465
	Drugie śniadanie	194,20	3,98	6,26	0,62	35,78	5,52	1,18	774
	Obiad	727,44	41,11	33,04	14,21	76,96	10,86	17,79	1271
	Podwieczorek	182,20	8,24	6,52	3,77	24,44	5,15	5,78	165
	Kolacja	457,20	22,23	15,47	7,45	62,68	5,75	3,56	1865
II trymestr ciąży - poniedziałek	29.03.2021 rok	2375,34	102,49	87,33	38,91	325,63	38,17	52,73	6080
	Śniadanie	583,90	18,55	17,87	10,42	92,44	6,58	20,99	1693
	Drugie śniadanie	250,30	6,42	10,63	1,06	38,24	6,12	1,35	774
	Obiad	762,04	42,16	33,33	14,27	84,12	11,18	17,80	1273
	Podwieczorek	273,30	12,36	9,77	5,66	36,67	7,72	8,67	247
	Kolacja	505,80	22,99	15,73	7,50	74,16	6,57	3,92	2093
III trymestr ciąży - poniedziałek	29.03.2021 rok	2479,29	113,80	93,40	42,18	326,71	38,17	53,69	6180
	Śniadanie	632,50	19,31	18,13	10,48	103,92	7,40	21,35	1921
	Drugie śniadanie	250,30	6,42	10,63	1,06	38,24	6,12	1,35	774
	Obiad	799,54	47,50	35,13	14,71	84,12	11,18	17,80	1341
	Podwieczorek	273,30	12,36	9,77	5,66	36,67	7,72	8,67	247
	Kolacja	523,65	28,21	19,75	10,27	63,76	5,75	4,52	1897
Laktacja- poniedziałek	29.03.2021 rok	2547,49	118,80	93,90	42,29	338,23	38,99	54,09	6874
	Śniadanie	652,10	23,55	18,37	10,53	103,96	7,40	21,39	2387
	Drugie śniadanie	250,30	6,42	10,63	1,06	38,24	6,12	1,35	774
	Obiad	799,54	47,50	35,13	14,71	84,12	11,18	17,80	1341
	Podwieczorek	273,30	12,36	9,77	5,66	36,67	7,72	8,67	247
	Kolacja	572,25	28,97	20,00	10,32	75,25	6,57	4,88	2125

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	30.03.2021 rok	2025,17	97,55	62,78	32,26	298,28	34,17	57,10	7689
	Śniadanie	572,70	26,89	23,02	13,12	69,01	5,42	16,65	1834
	Drugie śniadanie	203,45	7,80	2,94	1,40	39,64	3,63	6,61	1626
	Obiad	568,67	39,45	15,31	5,10	80,34	13,65	12,31	1769
	Podwieczorek	197,50	8,62	3,56	1,87	38,38	5,94	19,18	225
	Kolacja	482,85	14,78	17,95	10,77	70,91	5,54	2,35	2234
II trymestr ciąży - wtorek	30.03.2021 rok	2336,07	112,15	70,05	33,83	352,64	42,46	62,19	8666
	Śniadanie	694,20	28,79	23,67	13,26	97,71	7,47	17,55	2404
	Drugie śniadanie	259,55	10,24	7,31	1,84	42,10	4,22	6,78	1627
	Obiad	630,67	42,12	15,58	5,20	93,61	15,05	12,71	1773
	Podwieczorek	252,00	12,80	5,22	2,66	48,29	10,18	22,78	322
	Kolacja	499,65	18,20	18,27	10,87	70,93	5,54	2,37	2540
III trymestr ciąży - wtorek	30.03.2021 rok	2470,42	123,14	77,26	35,68	366,04	49,42	64,37	9145
	Śniadanie	744,70	34,94	25,82	14,55	99,36	7,47	19,20	2880
	Drugie śniadanie	315,65	12,68	11,68	2,28	44,56	4,82	6,95	1628
	Obiad	630,67	42,12	15,58	5,20	93,61	15,05	12,71	1773
	Podwieczorek	279,75	15,20	5,91	2,77	57,57	16,54	23,14	325
	Kolacja	499,65	18,20	18,27	10,87	70,93	5,54	2,37	2540
Laktacja-wtorek	30.03.2021 rok	2545,87	128,87	81,45	35,98	370,08	49,75	64,41	9094
	Śniadanie	744,70	34,94	25,82	14,55	99,36	7,47	19,20	2880
	Drugie śniadanie	315,65	12,68	11,68	2,28	44,56	4,82	6,95	1628
	Obiad	630,67	42,12	15,58	5,20	93,61	15,05	12,71	1773
	Podwieczorek	293,60	15,32	5,94	2,78	61,13	16,86	23,19	328
	Kolacja	561,25	23,81	22,43	11,17	71,42	5,54	2,36	2485

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	31.03.2021 rok	2010,29	79,77	60,63	26,33	311,29	28,51	48,57	4529
	Śniadanie	560,50	17,80	21,46	11,45	77,02	4,61	20,82	1313
	Drugie śniadanie	159,00	7,40	3,60	1,76	27,14	3,00	4,64	438
	Obiad	685,46	42,02	23,69	6,76	84,33	9,06	16,44	1264
	Podwieczorek	196,10	4,73	1,39	0,28	43,71	3,16	1,62	13
	Kolacja	409,23	7,82	10,50	6,08	79,08	8,69	5,05	1501
II trymestr ciąży - środa	31.03.2021 rok	2351,34	95,50	73,25	32,05	353,39	29,85	46,94	6526
	Śniadanie	655,70	21,84	25,38	12,78	88,70	5,43	21,32	1969
	Drugie śniadanie	241,20	14,64	3,80	1,92	38,75	2,05	1,83	1031
	Obiad	685,46	42,02	23,69	6,76	84,33	9,06	16,44	1264
	Podwieczorek	223,80	4,96	1,44	0,30	50,83	3,81	1,73	18
	Kolacja	545,18	12,04	18,95	10,30	90,78	9,51	5,62	2243
III trymestr ciąży - środa	31.03.2021 rok	2479,62	106,22	77,06	30,68	369,49	33,33	53,78	6183
	Śniadanie	655,70	21,84	25,38	12,78	88,70	5,43	21,32	1969
	Drugie śniadanie	159,00	7,40	3,60	1,76	27,14	3,00	4,64	438
	Obiad	932,69	60,02	31,83	8,28	112,08	11,59	20,49	1516
	Podwieczorek	223,80	4,96	1,44	0,30	50,83	3,81	1,73	18
	Kolacja	508,43	12,00	14,82	7,56	90,74	9,51	5,59	2242
Laktacja - środa	31.03.2021 rok	2598,57	113,50	81,39	33,58	381,13	32,38	50,99	6778
	Śniadanie	655,70	21,84	25,38	12,78	88,70	5,43	21,32	1969
	Drugie śniadanie	241,20	14,64	3,80	1,92	38,75	2,05	1,83	1031
	Obiad	932,69	60,02	31,83	8,28	112,08	11,59	20,49	1516
	Podwieczorek	223,80	4,96	1,44	0,30	50,83	3,81	1,73	18
	Kolacja	545,18	12,04	18,95	10,30	90,78	9,51	5,62	2243

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	1.04.2021 rok	2001,14	71,81	72,70	26,53	295,14	32,24	38,53	3963
	Śniadanie	656,96	24,93	25,74	12,92	86,85	6,49	15,04	1592
	Drugie śniadanie	221,65	7,16	8,63	0,86	32,55	3,86	0,47	25
	Obiad	559,28	21,86	22,83	5,95	79,35	13,02	7,79	1039
	Podwieczorek	191,30	4,63	5,42	0,79	34,82	4,02	11,50	41
	Kolacja	371,95	13,22	10,09	6,01	61,57	4,84	3,73	1266
II trymestr ciąży - czwartek	1.04.2021 rok	2361,24	88,60	90,03	32,58	333,46	36,28	43,80	4512
	Śniadanie	745,16	33,61	26,20	13,09	99,73	7,31	16,64	1861
	Drugie śniadanie	249,70	8,38	10,81	1,08	33,78	4,16	0,55	26
	Obiad	671,78	27,56	32,73	8,77	79,95	13,12	7,89	1085
	Podwieczorek	237,30	5,03	5,81	0,83	46,92	6,02	14,60	46
	Kolacja	457,30	14,02	14,47	8,80	73,08	5,67	4,12	1495
III trymestr ciąży - czwartek	1.04.2021 rok	2477,74	93,49	92,27	35,22	353,78	37,58	44,94	4559
	Śniadanie	781,91	33,65	30,33	15,83	99,77	7,31	16,67	1862
	Drugie śniadanie	249,70	8,38	10,81	1,08	33,78	4,16	0,55	26
	Obiad	756,78	29,46	32,83	8,78	100,45	14,72	8,19	1102
	Podwieczorek	209,25	3,81	3,63	0,61	45,69	5,72	14,51	45
	Kolacja	480,10	18,19	14,68	8,92	74,09	5,67	5,02	1523
Laktacja - czwartek	1.04.2021 rok	2533,84	95,93	96,64	35,66	356,24	38,18	45,11	4560
	Śniadanie	781,91	33,65	30,33	15,83	99,77	7,31	16,67	1862
	Drugie śniadanie	249,70	8,38	10,81	1,08	33,78	4,16	0,55	26
	Obiad	756,78	29,46	32,83	8,78	100,45	14,72	8,19	1102
	Podwieczorek	265,35	6,25	8,00	1,06	48,15	6,32	14,68	46
	Kolacja	480,10	18,19	14,68	8,92	74,09	5,67	5,02	1523

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	2.04.2021 rok	1965,6	100,5	24,9	57,7	31,1	282,2	24,4	52,3	5600,8
	Śniadanie	616,2	31,7	6,6	23,9	11,7	73,6	6,0	15,1	1603,9
	Drugie śniadanie	151,5	18,4	0,0	6,4	3,9	4,9	0,0	4,9	1425,0
	Obiad	644,7	35,1	13,1	13,9	7,5	104,1	10,8	5,1	1215,4
	Podwieczorek	183,4	2,7	0,6	3,4	2,0	37,9	2,7	23,4	88,9
	Kolacja	369,8	12,5	4,6	10,1	6,0	61,7	4,9	3,8	1267,7
II trymestr - piątek	2.04.2021 rok	2361,9	123,6	32,4	69,1	35,5	335,2	27,5	56,5	6660,2
	Śniadanie	664,8	32,5	7,4	24,1	11,8	85,1	6,8	15,4	1831,9
	Drugie śniadanie	207,1	20,9	2,5	11,0	4,7	6,8	0,5	5,1	1429,5
	Obiad	821,4	52,0	16,7	15,0	7,7	129,2	11,8	5,6	1734,4
	Podwieczorek	213,4	4,9	0,6	4,4	2,5	41,0	2,7	26,2	167,6
	Kolacja	455,2	13,3	5,4	14,5	8,8	73,2	5,7	4,2	1496,8
III trymestr - piątek	2.04.2021 rok	2479,1	125,8	33,3	74,1	38,7	352,1	28,7	58,6	6939,2
	Śniadanie	750,2	33,3	8,1	28,5	14,6	96,6	7,7	15,8	2061,0
	Drugie śniadanie	207,1	20,9	2,5	11,0	4,7	6,8	0,5	5,1	1429,5
	Obiad	821,4	52,0	16,7	15,0	7,7	129,2	11,8	5,6	1734,4
	Podwieczorek	245,2	6,3	0,7	5,1	2,9	46,4	3,0	27,9	217,5
	Kolacja	455,2	13,3	5,4	14,5	8,8	73,2	5,7	4,2	1496,8
Laktacja- piątek	2.04.2021 rok	2440,5	126,5	33,1	70,4	36,2	349,8	28,4	59,6	6967,0
	Śniadanie	713,4	33,2	8,1	24,4	11,8	96,5	7,7	15,8	2059,9
	Drugie śniadanie	207,1	20,9	2,5	11,0	4,7	6,8	0,5	5,1	1429,5
	Obiad	821,4	52,0	16,7	15,0	7,7	129,2	11,8	5,6	1734,4
	Podwieczorek	243,4	7,0	0,6	5,4	3,1	44,1	2,7	29,0	246,4
	Kolacja	455,2	13,3	5,4	14,5	8,8	73,2	5,7	4,2	1496,8

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	3.04.2021 rok	1937,0	63,1	36,8	53,1	19,8	328,9	36,0	38,1	6292,8
	Śniadanie	623,7	17,7	9,9	19,3	9,5	99,3	8,4	12,6	1759,1
	Drugie śniadanie	210,0	6,4	6,4	7,0	0,7	31,3	1,9	0,1	719,6
	Obiad	473,0	16,5	14,3	11,7	1,1	88,4	16,0	4,1	1998,6
	Podwieczorek	212,0	9,4	0,8	4,8	2,5	36,6	4,0	17,4	325,0
	Kolacja	418,3	13,2	5,5	10,3	6,1	73,3	5,6	3,9	1490,4
II trymestr ciąży - sobota	3.04.2021 rok	2361,6	79,6	45,6	64,2	25,6	399,0	43,3	41,7	7379,2
	Śniadanie	745,4	19,9	12,1	24,6	12,1	116,5	10,5	12,9	2190,6
	Drugie śniadanie	336,0	10,9	10,8	7,8	0,8	59,4	5,3	1,4	1310,9
	Obiad	539,8	18,2	15,9	12,1	1,2	103,4	17,1	4,2	2001,1
	Podwieczorek	239,7	9,6	1,0	4,8	2,5	43,7	4,6	17,5	330,3
	Kolacja	500,7	21,0	5,7	14,9	9,0	76,0	5,8	5,6	1546,4
III trymestr ciąży - sobota	3.04.2021 rok	2480,4	87,7	48,1	73,4	29,2	400,8	43,8	41,9	7832,7
	Śniadanie	745,4	19,9	12,1	24,6	12,1	116,5	10,5	12,9	2190,6
	Drugie śniadanie	391,6	13,3	13,3	12,4	1,7	61,2	5,8	1,6	1315,4
	Obiad	539,8	18,2	15,9	12,1	1,2	103,4	17,1	4,2	2001,1
	Podwieczorek	239,7	9,6	1,0	4,8	2,5	43,7	4,6	17,5	330,3
	Kolacja	563,9	26,6	5,7	19,5	11,7	76,0	5,8	5,6	1995,4
Laktacja - sobota	3.04.2021 rok	2525,8	89,2	49,7	74,7	29,3	407,7	45,2	41,9	8058,9
	Śniadanie	790,8	21,5	13,7	25,9	12,2	123,5	11,9	12,9	2416,8
	Drugie śniadanie	391,6	13,3	13,3	12,4	1,7	61,2	5,8	1,6	1315,4
	Obiad	539,8	18,2	15,9	12,1	1,2	103,4	17,1	4,2	2001,1
	Podwieczorek	239,7	9,6	1,0	4,8	2,5	43,7	4,6	17,5	330,3
	Kolacja	563,9	26,6	5,7	19,5	11,7	76,0	5,8	5,6	1995,4

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	4.04.2021 rok	2089,7	101,5	21,1	97,7	36,1	221,5	22,2	51,5	6219,7
	Śniadanie	621,2	28,7	6,0	28,8	13,6	66,7	5,6	13,6	2178,5
	Drugie śniadanie	132,2	4,4	3,3	2,1	0,6	26,7	3,3	5,5	49,4
	Obiad	726,3	53,5	5,7	43,1	14,1	37,8	7,0	7,8	2663,2
	Podwieczorek	287,0	4,2	1,7	12,1	1,4	40,5	0,4	21,0	72,9
	Kolacja	323,0	10,8	4,5	11,5	6,5	49,8	5,9	3,6	1255,6
II trymestr niedziela	4.04.2021 rok	2356,0	108,8	25,1	100,9	37,4	276,7	26,0	57,2	7205,4
	Śniadanie	708,7	30,0	7,3	29,3	13,7	87,4	7,1	14,2	2588,9
	Drugie śniadanie	213,8	8,8	4,5	4,4	1,6	38,3	4,0	9,8	168,7
	Obiad	726,3	53,5	5,7	43,1	14,1	37,8	7,0	7,8	2663,2
	Podwieczorek	287,0	4,2	1,7	12,1	1,4	40,5	0,4	21,0	72,9
	Kolacja	420,2	12,3	6,0	12,0	6,6	72,8	7,5	4,4	1711,6
III trymestr - niedziela	4.04.2021 rok	2474,4	109,6	25,8	109,0	42,6	288,3	26,9	57,6	7435,6
	Śniadanie	741,8	30,1	7,3	33,0	16,2	87,4	7,1	14,3	2589,9
	Drugie śniadanie	213,8	8,8	4,5	4,4	1,6	38,3	4,0	9,8	168,8
	Obiad	726,3	53,5	5,7	43,1	14,1	37,8	7,0	7,8	2663,2
	Podwieczorek	287,0	4,2	1,7	12,1	1,4	40,5	0,4	21,0	72,9
	Kolacja	505,5	13,1	6,7	16,4	9,4	84,3	8,3	4,7	1940,7
Laktacja- niedziela	4.04.2021 rok	2540,2	110,8	26,9	109,3	42,7	304,2	28,5	59,9	7644,5
	Śniadanie	785,5	30,7	8,0	33,3	16,2	97,7	7,8	14,6	2795,1
	Drugie śniadanie	235,8	9,2	4,9	4,5	1,6	43,9	4,9	11,7	172,5
	Obiad	726,3	53,5	5,7	43,1	14,1	37,8	7,0	7,8	2663,2
	Podwieczorek	287,0	4,2	1,7	12,1	1,4	40,5	0,4	21,0	72,9
	Kolacja	505,5	13,1	6,7	16,4	9,4	84,3	8,3	4,7	1940,7

Zestawienie wartości energetycznej i odżywczej jadłospisu

		[kcal]	Kwasy					cukry [g]	sól [mg]	
			Białko ogółem [g]	Tłuszcz ogółem [g]	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	Węglowodany ogółem [g]	Błonnik pokarmowy [g]			
I trymestr ciąży - poniedziałek	Posiłek									
	5.04.2021 rok	2027,7	115,7	21,8	63,9	31,5	269,0	25,0	55,8	4858,2
	Śniadanie	540,6	25,0	5,1	20,4	10,9	68,5	5,3	13,8	1963,5
	Drugie śniadanie	197,0	7,8	1,0	4,3	2,5	32,9	1,7	19,3	192,5
	Obiad	720,9	54,9	10,3	21,2	9,2	87,7	11,3	10,5	1218,0
	Podwieczorek	128,2	8,9	0,5	2,3	1,3	19,4	1,6	10,1	56,5
II trymestr ciąży - poniedziałek	Kolacja	441,0	19,0	4,9	15,8	7,6	60,6	5,1	2,1	1427,7
	5.04.2021 rok	2364,0	131,9	25,5	71,5	35,8	323,2	29,0	63,5	6019,2
	Śniadanie	647,7	30,7	6,6	21,1	11,1	89,2	6,8	14,5	2840,4
	Drugie śniadanie	197,0	7,8	1,0	4,3	2,5	32,9	1,7	19,3	192,5
	Obiad	785,3	56,3	11,7	21,6	9,3	103,0	13,0	10,7	1223,0
	Podwieczorek	207,7	17,3	0,5	4,3	2,5	26,0	1,6	16,6	106,5
III trymestr ciąży - poniedziałek	Kolacja	526,4	19,8	5,7	20,2	10,4	72,1	5,9	2,5	1656,8
	5.04.2021 rok	2460,6	134,0	27,6	72,1	35,9	346,2	31,6	63,7	6026,7
	Śniadanie	647,7	30,7	6,6	21,1	11,1	89,2	6,8	14,5	2840,4
	Drugie śniadanie	197,0	7,8	1,0	4,3	2,5	32,9	1,7	19,3	192,5
	Obiad	881,9	58,4	13,8	22,1	9,4	126,1	15,6	10,9	1230,5
	Podwieczorek	207,7	17,3	0,5	4,3	2,5	26,0	1,6	16,6	106,5
Laktacja- poniedziałek	Kolacja	526,4	19,8	5,7	20,2	10,4	72,1	5,9	2,5	1656,8
	5.04.2021 rok	2534,0	141,2	28,3	72,7	36,0	356,6	32,4	64,0	6273,2
	Śniadanie	691,4	31,3	7,3	21,4	11,1	99,5	7,5	14,8	3045,6
	Drugie śniadanie	197,0	7,8	1,0	4,3	2,5	32,9	1,7	19,3	192,5
	Obiad	911,6	64,9	13,8	22,5	9,5	126,1	15,6	10,9	1271,8
	Podwieczorek	207,7	17,3	0,5	4,3	2,5	26,0	1,6	16,6	106,5
	Kolacja	526,4	19,8	5,7	20,2	10,4	72,1	5,9	2,5	1656,8

Zestawienie wartości energetycznej i odżywczej jadłospisu

	[kcal]	Kwasy							
		Białko ogółem [g]	Tłuszcz ogółem [g]	tłuszczowe nasycone [g]	Węglowodany ogółem [g]	Błonnik pokarmowy [g]	cukry [g]	sól [mg]	
I trymestr ciąży - wtorek									
Posiłek									
6.04.2021 rok	2026,3	94,1	71,2	29,3	282,8	33,8	36,8	5283,1	
Śniadanie	595,8	25,3	26,9	13,1	67,9	5,5	14,6	1250,8	
Drugie śniadanie	168,9	6,5	6,1	0,6	28,1	6,5	1,3	40,5	
Obiad	665,7	41,3	15,6	6,7	102,0	13,6	13,1	1737,6	
Podwieczorek	194,2	5,9	9,2	0,9	25,4	3,5	5,8	9,0	
Kolacja	401,7	15,2	13,4	7,9	59,4	4,7	2,0	2245,3	
6.04.2021 rok	2346,5	105,8	73,5	29,7	351,3	40,0	41,5	6901,7	
Śniadanie	688,3	30,7	27,5	13,2	85,2	6,7	15,2	2059,3	
Drugie śniadanie	292,3	9,5	7,0	0,8	55,7	8,7	1,9	384,4	
Obiad	665,7	41,3	15,6	6,7	102,0	13,6	13,1	1737,6	
Podwieczorek	240,2	6,3	9,6	1,0	37,5	5,5	8,9	14,0	
Kolacja	460,1	18,1	13,8	8,0	70,9	5,5	2,4	2706,5	
6.04.2021 rok	2493,9	109,3	78,1	32,6	376,1	42,2	42,3	7134,6	
Śniadanie	736,9	31,4	27,7	13,3	96,7	7,5	15,6	2287,3	
Drugie śniadanie	292,3	9,5	7,0	0,8	55,7	8,7	1,9	384,4	
Obiad	727,7	43,9	15,8	6,8	115,3	15,0	13,5	1741,3	
Podwieczorek	240,2	6,3	9,6	1,0	37,5	5,5	8,9	14,0	
Kolacja	496,8	18,1	18,0	10,7	71,0	5,5	2,4	2707,6	
6.04.2021 rok	2538,2	115,8	75,2	30,7	387,4	42,7	44,9	7187,4	
Śniadanie	736,9	31,4	27,7	13,3	96,7	7,5	15,6	2287,3	
Drugie śniadanie	316,5	9,9	7,1	0,8	61,4	9,1	2,1	498,4	
Obiad	727,7	43,9	15,8	6,8	115,3	15,0	13,5	1741,3	
Podwieczorek	258,2	6,6	9,7	1,0	41,7	5,6	10,1	15,2	
Kolacja	498,9	24,0	14,8	8,8	72,4	5,5	3,6	2645,1	

Zestawienie wartości energetycznej i odżywczej jadłospisu

	[kcal]	Kwasy							
		Białko ogółem [g]	Tłuszcz ogółem [g]	tłuszczowe nasycone [g]	Węglowodany ogółem [g]	Błonnik pokarmowy [g]	cukry [g]	sól [mg]	
Posiłek									
I trymestr ciąży - środa									
7.04.2021 rok	2006,6	88,8	71,3	29,3	274,9	25,6	32,6	5531,3	
Śniadanie	676,3	33,0	24,0	11,9	86,8	6,5	15,3	1881,1	
Drugie śniadanie	202,7	5,2	4,5	0,6	39,1	4,1	3,7	44,8	
Obiad	619,6	30,2	29,4	9,1	66,3	8,1	6,7	1904,7	
Podwieczorek	136,0	7,2	3,4	1,7	21,1	2,0	3,1	435,0	
Kolacja	372,0	13,2	10,1	6,0	61,6	4,8	3,7	1265,7	
II trymestr ciąży - środa									
7.04.2021 rok	2352,2	99,1	73,3	29,8	350,5	30,7	37,4	6027,2	
Śniadanie	724,9	33,8	24,2	12,0	98,3	7,3	15,6	2109,1	
Drugie śniadanie	271,9	7,3	5,0	0,7	53,4	4,8	3,8	47,3	
Obiad	730,0	32,3	29,7	9,1	91,6	9,0	6,9	1908,7	
Podwieczorek	182,0	7,6	3,8	1,8	33,2	4,0	6,2	440,0	
Kolacja	443,4	18,2	10,6	6,2	74,1	5,7	5,0	1522,1	
III trymestr ciąży - środa									
7.04.2021 rok	2457,1	104,2	77,9	32,6	362,0	31,5	37,9	6722,8	
Śniadanie	793,1	38,8	24,7	12,1	109,8	8,2	16,0	2803,6	
Drugie śniadanie	271,9	7,3	5,0	0,7	53,4	4,8	3,8	47,3	
Obiad	730,0	32,3	29,7	9,1	91,6	9,0	6,9	1908,7	
Podwieczorek	182,0	7,6	3,8	1,8	33,2	4,0	6,2	440,0	
Kolacja	480,1	18,2	14,7	8,9	74,1	5,7	5,0	1523,2	
Laktacja - środa									
7.04.2021 rok	2537,7	112,8	82,5	35,5	363,3	31,7	38,8	7219,1	
Śniadanie	849,4	43,1	29,1	14,9	109,8	8,2	16,1	3271,3	
Drugie śniadanie	271,9	7,3	5,0	0,7	53,4	4,8	3,8	47,3	
Obiad	730,0	32,3	29,7	9,1	91,6	9,0	6,9	1908,7	
Podwieczorek	182,0	7,6	3,8	1,8	33,2	4,0	6,2	440,0	
Kolacja	504,4	22,6	14,9	9,0	75,3	5,8	5,9	1551,9	

Zestawienie wartości energetycznej i odżywczej jadłospisu

	[kcal]	Kwasy							
		Białko ogółem [g]	Tłuszcz ogółem [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	Węglowodany ogółem [g]	Błonnik pokarmowy [g]	cukry [g]	sól [mg]	
I trymestr ciąży - czwarte kwartał	Posiłek								
	8.04.2021 rok	2003,3	94,4	69,1	32,2	270,5	22,2	38,2	5421,1
	Śniadanie	556,9	23,7	19,7	10,7	75,9	5,9	15,0	1053,3
	Drugie śniadanie	101,0	12,3	4,3	2,6	3,3	0,0	3,3	950,0
	Obiad	740,7	41,4	30,9	11,9	81,7	7,9	15,9	1586,1
	Podwieczorek	205,7	3,2	0,6	0,1	49,9	3,6	2,0	15,2
II trymestr ciąży - czwarte kwartał	Kolacja	399,0	13,8	13,7	7,0	59,6	4,7	2,0	1816,5
	8.04.2021 rok	2358,6	115,0	76,3	33,9	326,0	26,4	40,5	6746,0
	Śniadanie	645,7	29,6	21,6	10,9	88,7	6,8	16,2	1308,7
	Drugie śniadanie	222,5	14,2	5,0	2,7	32,0	2,0	4,2	1520,0
	Obiad	866,1	50,0	35,2	13,1	95,7	9,2	16,1	1619,1
	Podwieczorek	205,7	3,2	0,6	0,1	49,9	3,6	2,0	15,2
III trymestr ciąży - czwarte kwartał	Kolacja	418,6	18,0	13,9	7,1	59,7	4,7	2,0	2283,0
	8.04.2021 rok	2471,6	122,1	78,7	35,2	342,7	27,5	42,5	7451,6
	Śniadanie	694,3	30,4	21,9	11,0	100,2	7,6	16,5	1536,7
	Drugie śniadanie	273,0	20,3	7,1	4,0	33,6	2,0	5,8	1995,0
	Obiad	866,1	50,0	35,2	13,1	95,7	9,2	16,1	1619,1
	Podwieczorek	219,6	3,3	0,6	0,1	53,5	4,0	2,1	17,9
Laktacja - czwarte kwartał	Kolacja	418,6	18,0	13,9	7,1	59,7	4,7	2,0	2283,0
	8.04.2021 rok	2534,0	122,9	79,0	35,3	357,7	28,6	43,0	7682,2
	Śniadanie	694,3	30,4	21,9	11,0	100,2	7,6	16,5	1536,7
	Drugie śniadanie	273,0	20,3	7,1	4,0	33,6	2,0	5,8	1995,0
	Obiad	866,1	50,0	35,2	13,1	95,7	9,2	16,1	1619,1
	Podwieczorek	233,4	3,5	0,6	0,1	57,0	4,3	2,1	20,5
Kolacja	467,2	18,8	14,2	7,1	71,2	5,5	2,4	2511,0	

Zestawienie wartości energetycznej i odżywczej jadłospisu

		Kwasy							
		Białko	Tłuszcz	tłuszczowe	Węglowodany	Błonnik			
		[kcal]	ogółem [g]	ogółem [g]	nasycone [g]	ogółem [g]	pokarmowy [g]	cukry [g]	sól [mg]
I trymestr ciąży - piątek	Posiłek								
	9.04.2021 rok	2041,1	87,8	64,9	29,2	305,8	36,1	40,4	6430,4
	Śniadanie	633,4	27,5	28,2	12,4	72,7	6,0	14,2	2540,8
	Drugie śniadanie	160,5	4,7	3,1	0,3	31,9	3,8	0,9	1024,0
	Obiad	529,8	35,3	13,9	5,5	74,1	9,6	8,5	1113,6
	Podwieczorek	308,2	12,5	9,3	4,9	48,1	8,0	11,8	251,0
II trymestr - piątek	Kolacja	409,2	7,8	10,5	6,1	79,1	8,7	5,1	1500,9
	9.04.2021 rok	2371,6	103,3	77,9	33,9	346,6	39,1	42,0	7893,2
	Śniadanie	754,1	34,4	33,6	13,4	84,5	6,8	14,8	3364,3
	Drugie śniadanie	233,4	5,8	3,5	0,4	49,1	5,1	1,5	1366,0
	Obiad	581,4	42,0	16,6	6,3	74,3	9,6	8,5	1181,8
	Podwieczorek	308,2	12,5	9,3	4,9	48,1	8,0	11,8	251,0
III trymestr - piątek	Kolacja	494,6	8,6	14,9	8,9	90,6	9,5	5,4	1730,0
	9.04.2021 rok	2479,9	108,3	79,0	34,5	367,4	40,6	42,8	8483,6
	Śniadanie	802,7	35,1	33,9	13,5	96,0	7,7	15,2	3592,3
	Drugie śniadanie	233,4	5,8	3,5	0,4	49,1	5,1	1,5	1366,0
	Obiad	626,4	43,0	17,3	6,8	83,5	10,4	8,9	1194,3
	Podwieczorek	308,2	12,5	9,3	4,9	48,1	8,0	11,8	251,0
Laktacja- piątek	Kolacja	509,3	11,8	15,1	8,9	90,6	9,5	5,5	2079,9
	9.04.2021 rok	2541,0	112,5	80,4	34,7	375,1	40,6	42,8	7750,4
	Śniadanie	851,3	35,9	34,1	13,5	107,5	8,5	15,5	3820,3
	Drugie śniadanie	206,6	4,8	3,2	0,4	43,3	4,0	1,0	360,0
	Obiad	660,8	47,4	19,1	7,4	83,6	10,4	8,9	1239,8
	Podwieczorek	313,1	12,6	9,0	4,6	50,0	8,2	11,8	250,4
	Kolacja	509,3	11,8	15,1	8,9	90,6	9,5	5,5	2079,9

Zestawienie wartości energetycznej i odżywczej jadłospisu

	[kcal]	Kwasy							
		Białko ogółem [g]	Tłuszcz ogółem [g]	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	Węglowodany ogółem [g]	Błonnik pokarmowy [g]	cukry [g]	sól [mg]	
I trymestr ciąży - sobota									
Posiłek									
10.04.2021 rok	1999,3	79,6	61,7	32,9	307,6	29,8	47,9	5869,2	
Śniadanie	596,4	27,0	22,2	12,8	75,3	4,7	16,6	1947,0	
Drugie śniadanie	83,1	4,0	0,6	0,3	17,2	2,1	1,1	51,9	
Obiad	673,2	31,8	23,6	12,2	96,5	13,9	13,4	2191,4	
Podwieczorek	219,9	2,5	1,9	1,0	50,6	3,0	13,9	14,2	
Kolacja	426,8	14,3	13,5	6,8	68,0	6,2	3,0	1664,7	
10.04.2021 rok	2376,5	91,8	66,2	35,0	384,8	36,0	58,2	7063,4	
Śniadanie	744,1	34,7	24,9	14,2	99,9	6,3	18,9	2878,0	
Drugie śniadanie	124,4	6,0	0,9	0,4	25,8	3,1	1,6	77,3	
Obiad	738,6	33,2	24,0	12,2	111,5	15,1	13,5	2193,4	
Podwieczorek	294,1	2,8	2,7	1,4	68,2	4,4	20,8	22,0	
Kolacja	475,4	15,1	13,7	6,8	79,5	7,0	3,4	1892,7	
10.04.2021 rok	2473,7	93,3	66,7	35,1	407,7	37,6	59,0	7519,4	
Śniadanie	792,7	35,4	25,1	14,2	111,3	7,1	19,3	3106,0	
Drugie śniadanie	124,4	6,0	0,9	0,4	25,8	3,1	1,6	77,3	
Obiad	738,6	33,2	24,0	12,2	111,5	15,1	13,5	2193,4	
Podwieczorek	294,1	2,8	2,7	1,4	68,2	4,4	20,8	22,0	
Kolacja	524,0	15,9	14,0	6,9	90,9	7,8	3,7	2120,7	
10.04.2021 rok	2553,6	99,5	72,2	38,6	409,4	37,6	60,6	7995,3	
Śniadanie	843,2	41,6	27,3	15,5	113,0	7,1	20,9	3581,0	
Drugie śniadanie	124,4	6,0	0,9	0,4	25,8	3,1	1,6	77,3	
Obiad	738,6	33,2	24,0	12,2	111,5	15,1	13,5	2193,4	
Podwieczorek	294,1	2,8	2,7	1,4	68,2	4,4	20,8	22,0	
Kolacja	553,3	15,9	17,3	9,1	91,0	7,8	3,8	2121,6	

Zestawienie wartości energetycznej i odżywczej jadłospisu

		[kcal]	Kwasy					cukry [g]	sól [mg]
			Białko ogółem [g]	Tłuszcz ogółem [g]	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	Węglowodany ogółem [g]	Błonnik pokarmowy [g]		
I trymestr - niedziela	Posiłek								
	11.04.2021 rok	1975,9	107,1	57,6	23,2	294,7	41,2	39,3	5113,6
	Śniadanie	533,6	23,6	17,7	10,4	74,3	5,6	14,4	1495,0
	Drugie śniadanie	235,0	8,5	11,2	1,1	28,0	3,5	1,1	787,7
	Obiad	599,8	51,8	9,9	2,5	83,8	9,5	6,0	975,8
	Podwieczorek	207,5	12,4	4,7	2,1	45,6	16,9	15,2	246,7
	Kolacja	399,9	10,7	14,2	7,1	63,0	5,7	2,7	1608,3
II trymestr niedziela	11.04.2021 rok	2360,5	125,2	68,1	26,7	353,4	46,2	41,2	6708,9
	Śniadanie	650,4	29,4	18,5	10,6	97,3	7,3	15,1	2417,5
	Drugie śniadanie	345,3	12,6	16,1	1,5	41,9	5,2	1,6	1181,4
	Obiad	672,0	59,2	10,3	2,6	94,1	10,3	6,1	1025,8
	Podwieczorek	207,5	12,4	4,7	2,1	45,6	16,9	15,2	246,7
	Kolacja	485,3	11,5	18,5	9,9	74,5	6,5	3,1	1837,4
III trymestr - niedziela	11.04.2021 rok	2470,4	131,3	72,3	27,6	366,3	47,4	41,6	7246,5
	Śniadanie	699,0	30,2	18,8	10,7	108,7	8,1	15,5	2645,5
	Drugie śniadanie	389,8	14,6	19,7	2,2	43,4	5,6	1,7	1185,0
	Obiad	672,0	59,2	10,3	2,6	94,1	10,3	6,1	1025,8
	Podwieczorek	207,5	12,4	4,7	2,1	45,6	16,9	15,2	246,7
	Kolacja	502,1	15,0	18,9	10,0	74,5	6,5	3,1	2143,4
Laktacja- niedziela	11.04.2021 rok	2550,2	136,2	75,6	30,8	372,6	46,2	43,0	7482,2
	Śniadanie	745,5	32,3	23,0	13,4	108,8	8,1	15,5	2879,9
	Drugie śniadanie	389,8	14,6	19,7	2,2	43,4	5,6	1,7	1185,0
	Obiad	705,3	61,9	9,3	3,1	100,3	9,0	7,5	1027,2
	Podwieczorek	207,5	12,4	4,7	2,1	45,6	16,9	15,2	246,7
	Kolacja	502,1	15,0	18,9	10,0	74,5	6,5	3,1	2143,4