

Dieta postawowa -Wtorek 1.09.2020 rok
Zestawienie wartości energetycznej i odżywczej jadłospisu

	Posiłek	[kcal]	Białko ogółem [g]	Tłuszcz ogółem [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	Węglowodany ogółem [g]	Cukry [g]	Błonnik pokarmowy [g]	Wymienniki węglowodanowe	Sól [mg]
I trymestr ciąży - wtorek	SUMA	2039,2	83,7	80,8	31,6	270,3	33,1	28,0	25,2	5159,1
	Śniadanie	531,3	22,0	17,8	10,5	75,4	15,2	5,7	7,2	1054,7
	Drugie śniadanie	216,1	5,0	8,1	0,8	35,5	0,5	5,0	3,2	30,4
	Obiad	644,7	32,9	32,8	10,4	63,6	5,2	9,4	5,7	2336,5
	Podwieczorek	198,2	8,4	4,3	1,6	34,2	9,0	3,1	3,2	162,5
	Kolacja	449,0	15,4	17,8	8,3	61,6	3,2	4,8	5,8	1575,0
II trymestr ciąży - wtorek	SUMA	2362,1	91,7	88,0	35,4	331,3	37,1	33,1	31,0	5816,5
	Śniadanie	604,2	23,2	18,2	10,6	92,6	15,8	7,0	8,8	1396,7
	Drugie śniadanie	280,4	6,4	8,5	0,9	50,9	0,7	6,7	4,6	35,4
	Obiad	678,3	34,2	33,1	10,4	70,5	5,3	10,0	6,4	2337,7
	Podwieczorek	264,8	11,7	6,0	2,3	44,2	11,8	3,8	4,2	242,5
	Kolacja	534,3	16,2	22,2	11,1	73,1	3,6	5,6	6,9	1804,1
III trymestr ciąży - wtorek	SUMA	2520,3	93,6	92,8	38,3	360,1	38,1	35,2	33,7	6387,6
	Śniadanie	665,3	23,6	22,4	13,4	98,4	16,0	7,4	9,3	1511,9
	Drugie śniadanie	377,6	7,9	9,0	1,0	73,9	1,4	8,4	6,8	491,4
	Obiad	678,3	34,2	33,1	10,4	70,5	5,3	10,0	6,4	2337,7
	Podwieczorek	264,8	11,7	6,0	2,3	44,2	11,8	3,8	4,2	242,5
	Kolacja	534,3	16,2	22,2	11,1	73,1	3,6	5,6	6,9	1804,1
Laktacja-wtorek	SUMA	2566,1	93,6	92,8	38,3	371,5	48,6	35,4	34,8	6389,0
	Śniadanie	711,0	23,6	22,5	13,4	109,8	26,5	7,7	10,5	1513,2
	Drugie śniadanie	377,6	7,9	9,0	1,0	73,9	1,4	8,4	6,8	491,4
	Obiad	678,3	34,2	33,1	10,4	70,5	5,3	10,0	6,4	2337,7
	Podwieczorek	264,8	11,7	6,0	2,3	44,2	11,8	3,8	4,2	242,5
	Kolacja	534,3	16,2	22,2	11,1	73,1	3,6	5,6	6,9	1804,1

Dieta postawowa - ŚRODA 2.09.2020 rok
Zestawienie wartości energetycznej i odżywczej jadłospisu

	Posiłek	[kcal]	Białko ogółem [g]	Tłuszcz ogółem [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	Węglowodany ogółem [g]	Cukry [g]	Błonnik pokarmowy [g]	Wymienniki węglowodanowe	Sól [mg]
I trymestr ciąży - środa	SUMA	2109,1	97,4	59,7	31,0	318,7	58,9	26,7	30,1	4685,2
	Śniadanie	527,1	17,4	19,0	10,6	76,3	21,0	5,8	7,3	1115,5
	Drugie śniadanie	159,0	16,8	4,2	2,5	13,3	12,9	0,0	1,3	100,0
	Obiad	762,4	36,6	17,9	8,6	125,5	9,8	13,1	11,7	1895,4
	Podwieczorek	224,3	7,9	3,8	2,0	40,9	12,7	1,9	4,0	140,3
	Kolacja	436,3	18,7	14,8	7,3	62,6	2,5	6,0	5,9	1434,0
II trymestr ciąży - środa	SUMA	2410,2	111,9	63,5	32,9	373,5	68,4	29,8	35,4	5436,7
	Śniadanie	604,2	19,4	19,5	10,7	93,5	21,5	7,0	8,9	1534,0
	Drugie śniadanie	238,5	25,2	6,3	3,8	19,9	19,3	0,0	2,0	150,0
	Obiad	804,9	37,5	17,9	8,6	135,8	9,9	13,9	12,7	1904,1
	Podwieczorek	277,7	10,3	4,7	2,5	50,1	14,7	2,2	4,9	186,6
	Kolacja	484,9	19,5	15,1	7,3	74,1	2,9	6,8	7,0	1662,0
III trymestr ciąży - środa	SUMA	2495,6	112,7	67,9	35,7	385,0	68,8	30,7	36,5	5665,8
	Śniadanie	689,5	20,1	23,9	13,5	105,1	21,9	7,8	10,0	1763,1
	Drugie śniadanie	238,5	25,2	6,3	3,8	19,9	19,3	0,0	2,0	150,0
	Obiad	804,9	37,5	17,9	8,6	135,8	9,9	13,9	12,7	1904,1
	Podwieczorek	277,7	10,3	4,7	2,5	50,1	14,7	2,2	4,9	186,6
	Kolacja	484,9	19,5	15,1	7,3	74,1	2,9	6,8	7,0	1662,0
Laktacja - środa	SUMA	2592,9	117,5	67,7	35,3	406,3	68,4	32,3	38,5	6427,5
	Śniadanie	706,3	23,6	24,2	13,6	105,1	21,9	7,8	10,0	2069,1
	Drugie śniadanie	335,7	26,7	6,8	3,9	42,9	20,1	1,6	4,2	606,0
	Obiad	804,9	37,5	17,9	8,6	135,8	9,9	13,9	12,7	1904,1
	Podwieczorek	261,1	10,1	3,7	1,8	48,4	13,6	2,1	4,7	186,3
	Kolacja	484,9	19,5	15,1	7,3	74,1	2,9	6,8	7,0	1662,0

Dieta postawowa - Czwartek 3.09.2020 rok
Zestawienie wartości energetycznej i odżywczej jadłospisu

	Posiłek	[kcal]	Białko ogółem [g]	Tłuszcz ogółem [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	Węglowodany ogółem [g]	Cukry [g]	Błonnik pokarmowy [g]	Wymienniki węglowodanowe	Sól [mg]
I trymestr ciąży - czwartek	SUMA	2010,2	103,9	65,3	30,8	282,7	35,9	38,1	25,8	6641,6
	Śniadanie	576,4	25,7	20,9	12,3	74,4	13,3	4,7	7,1	1907,0
	Drugie śniadanie	198,4	5,6	6,6	0,6	33,5	1,1	4,7	3,0	769,9
	Obiad	601,7	43,0	16,4	6,8	85,3	14,1	16,3	7,5	1766,3
	Podwieczorek	176,5	7,4	5,9	3,7	26,8	3,8	6,7	2,2	333,5
	Kolacja	457,2	22,2	15,5	7,4	62,7	3,6	5,7	5,9	1864,9
II trymestr ciąży - czwartek	SUMA	2361,4	117,2	74,0	36,1	342,3	38,7	45,2	31,2	7564,8
	Śniadanie	665,5	32,0	22,6	13,4	87,0	13,6	5,5	8,3	2590,0
	Drugie śniadanie	265,6	8,1	7,2	0,8	47,4	1,3	5,9	4,4	772,4
	Obiad	663,7	45,6	16,6	6,9	98,6	14,5	17,7	8,7	1770,1
	Podwieczorek	224,0	8,4	7,7	4,8	35,1	5,3	9,6	2,9	338,4
	Kolacja	542,5	23,0	19,9	10,2	74,2	3,9	6,6	7,0	2094,0
III trymestr ciąży - czwartek	SUMA	2495,3	118,7	78,7	39,0	365,3	39,5	46,8	33,4	8022,0
	Śniadanie	750,8	32,8	27,0	16,2	98,6	14,0	6,3	9,4	2819,1
	Drugie śniadanie	314,2	8,9	7,5	0,8	58,9	1,6	6,7	5,4	1000,4
	Obiad	663,7	45,6	16,6	6,9	98,6	14,5	17,7	8,7	1770,1
	Podwieczorek	224,0	8,4	7,7	4,8	35,1	5,3	9,6	2,9	338,4
	Kolacja	542,5	23,0	19,9	10,2	74,2	3,9	6,6	7,0	2094,0
Laktacja - czwartek	SUMA	2550,6	124,1	79,1	39,2	372,1	39,2	46,3	34,2	8713,7
	Śniadanie	776,0	37,9	27,5	16,3	98,6	14,0	6,3	9,4	3278,1
	Drugie śniadanie	358,3	9,5	7,6	0,9	69,2	2,0	7,0	6,5	1234,4
	Obiad	663,7	45,6	16,6	6,9	98,6	14,5	17,7	8,7	1770,1
	Podwieczorek	210,0	8,0	7,5	4,8	31,5	4,6	8,7	2,6	337,1
	Kolacja	542,5	23,0	19,9	10,2	74,2	3,9	6,6	7,0	2094,0

Dieta postawowa - Piątek 4.09.2020 rok
Zestawienie wartości energetycznej i odżywczej jadłospisu

	Posiłek	[kcal]	Białko ogółem [g]	Tłuszcz ogółem [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	Węglowodany ogółem [g]	Cukry [g]	Błonnik pokarmowy [g]	Wymienniki węglowodanowe	Sól [mg]
I trymestr ciąży - piątek	SUMA	2025,9	92,7	62,5	29,1	303,9	44,1	33,6	28,2	5502,3
	Śniadanie	514,5	18,0	21,0	11,5	67,7	13,2	5,2	6,4	1025,0
	Drugie śniadanie	249,3	13,4	9,8	3,1	28,7	11,5	2,0	2,7	318,3
	Obiad	588,9	37,4	11,4	6,7	98,3	11,2	15,4	8,8	1718,7
	Podwieczorek	193,3	3,0	1,2	0,2	48,3	5,0	6,3	4,4	20,3
	Kolacja	479,9	20,9	19,1	7,7	60,9	3,2	4,8	5,8	2420,1
II trymestr - piątek	SUMA	2410,5	102,1	74,8	36,3	368,0	50,2	38,9	34,2	6488,4
	Śniadanie	587,4	19,1	21,4	11,5	84,9	13,8	6,4	8,1	1367,0
	Drugie śniadanie	285,9	14,6	10,5	3,2	35,6	11,6	2,7	3,4	319,5
	Obiad	737,3	42,9	17,8	10,8	116,7	14,7	16,4	10,6	2130,0
	Podwieczorek	234,7	3,7	1,6	0,3	58,5	6,6	7,8	5,3	22,6
	Kolacja	565,3	21,7	23,4	10,4	72,4	3,6	5,6	6,9	2649,2
III trymestr - piątek	SUMA	2495,8	102,9	79,1	39,1	379,6	50,6	39,8	35,3	6717,5
	Śniadanie	672,7	19,9	25,8	14,3	96,4	14,2	7,3	9,2	1596,1
	Drugie śniadanie	285,9	14,6	10,5	3,2	35,6	11,6	2,7	3,4	319,5
	Obiad	737,3	42,9	17,8	10,8	116,7	14,7	16,4	10,6	2130,0
	Podwieczorek	234,7	3,7	1,6	0,3	58,5	6,6	7,8	5,3	22,6
	Kolacja	565,3	21,7	23,4	10,4	72,4	3,6	5,6	6,9	2649,2
Laktacja- piątek	SUMA	2563,7	112,6	76,6	38,4	393,1	52,9	40,6	36,6	7328,8
	Śniadanie	741,9	29,6	23,3	13,7	110,3	16,6	8,2	10,5	2207,4
	Drugie śniadanie	285,9	14,6	10,5	3,2	35,6	11,6	2,7	3,4	319,5
	Obiad	735,9	42,9	17,8	10,8	116,3	14,5	16,3	10,6	2130,1
	Podwieczorek	234,7	3,7	1,6	0,3	58,5	6,6	7,8	5,3	22,6
	Kolacja	565,3	21,7	23,4	10,4	72,4	3,6	5,6	6,9	2649,2

Dieta postawowa - Sobota 5.09.2020 rok
Zestawienie wartości energetycznej i odżywczej jadłospisu

	Posiłek	[kcal]	Białko ogółem [g]	Tłuszcz ogółem [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	Węglowodany ogółem [g]	Cukry [g]	Błonnik pokarmowy [g]	Wymienniki węglowodanowe	Sól [mg]
I trymestr ciąży - sobota	SUMA	2110,0	102,0	76,5	34,0	281,3	37,8	30,9	26,1	5766,9
	Śniadanie	545,9	23,7	19,4	10,9	74,1	15,6	6,0	7,0	1064,0
	Drugie śniadanie	194,5	6,9	5,3	0,8	35,1	2,5	6,0	3,1	620,1
	Obiad	744,8	46,8	30,2	12,0	81,2	8,8	10,5	7,4	1643,6
	Podwieczorek	203,0	7,5	6,8	1,7	31,4	8,9	3,7	2,9	169,5
	Kolacja	421,7	17,1	14,9	8,7	59,4	2,0	4,7	5,6	2269,8
II trymestr ciąży - sobota	SUMA	2411,7	114,9	84,1	38,2	329,5	44,5	34,0	30,7	7058,4
	Śniadanie	594,5	24,4	19,6	10,9	85,6	16,0	6,8	8,1	1292,0
	Drugie śniadanie	291,7	8,4	5,8	0,9	58,1	3,2	7,6	5,3	1076,1
	Obiad	777,5	47,5	30,5	12,0	88,7	8,8	11,1	8,1	1644,6
	Podwieczorek	263,0	11,8	8,8	2,9	37,6	14,5	3,7	3,5	327,0
	Kolacja	484,9	22,7	19,5	11,5	59,4	2,0	4,7	5,6	2718,8
III trymestr ciąży - sobota	SUMA	2497,0	115,7	88,5	41,0	341,0	44,9	34,8	31,8	7287,5
	Śniadanie	679,8	25,2	24,0	13,7	97,1	16,4	7,6	9,2	1521,1
	Drugie śniadanie	291,7	8,4	5,8	0,9	58,1	3,2	7,6	5,3	1076,1
	Obiad	777,5	47,5	30,5	12,0	88,7	8,8	11,1	8,1	1644,6
	Podwieczorek	263,0	11,8	8,8	2,9	37,6	14,5	3,7	3,5	327,0
	Kolacja	484,9	22,7	19,5	11,5	59,4	2,0	4,7	5,6	2718,8
Laktacja - sobota	SUMA	2609,8	111,6	90,1	39,4	371,0	60,1	36,2	34,7	6662,6
	Śniadanie	747,2	21,6	27,3	14,6	110,2	28,6	7,8	10,5	1597,9
	Drugie śniadanie	291,7	8,4	5,8	0,9	58,1	3,2	7,6	5,3	1076,1
	Obiad	777,5	47,5	30,5	12,0	88,7	8,8	11,1	8,1	1644,6
	Podwieczorek	263,0	11,8	8,8	2,9	37,6	14,5	3,7	3,5	327,0
	Kolacja	530,3	22,2	17,7	9,0	76,3	4,9	6,0	7,2	2017,1

Dieta postawowa - Niedziela 6.09.2020 rok
Zestawienie wartości energetycznej i odżywczej jadłospisu

	Posiłek	[kcal]	Białko ogółem [g]	Tłuszcz ogółem [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	Węglowodany ogółem [g]	Cukry [g]	Błonnik pokarmowy [g]	Wymienniki węglowodanowe	Sól [mg]
I trymestr - niedziela	SUMA	2075,4	98,5	62,5	27,3	307,6	36,5	32,0	28,6	5759,3
	Śniadanie	664,2	26,6	31,2	15,8	72,6	13,3	4,7	6,9	1333,0
	Drugie śniadanie	159,0	7,4	3,6	1,8	27,1	4,6	3,0	2,5	437,5
	Obiad	662,1	53,8	15,1	3,4	86,7	7,7	10,8	8,0	1989,8
	Podwieczorek	180,9	2,9	2,0	0,3	42,1	5,8	4,9	3,9	12,5
	Kolacja	409,2	7,8	10,5	6,1	79,1	5,1	8,7	7,3	1986,5
II trymestr niedziela	SUMA	2428,6	107,2	71,2	30,8	374,1	42,8	39,2	34,8	6566,9
	Śniadanie	712,8	27,4	31,5	15,8	84,0	13,6	5,5	8,0	1561,0
	Drugie śniadanie	182,0	7,6	3,8	1,8	33,2	6,2	4,0	3,1	440,0
	Obiad	751,2	55,8	17,6	3,7	103,1	8,9	12,9	9,5	2025,5
	Podwieczorek	271,2	4,4	3,0	0,5	63,1	8,6	7,3	5,8	18,7
	Kolacja	511,4	12,0	15,2	9,0	90,6	5,5	9,5	8,4	2521,7
III trymestr - niedziela	SUMA	2494,0	111,4	71,7	30,9	385,6	43,2	40,0	35,9	7100,9
	Śniadanie	761,4	28,1	31,7	15,9	95,5	14,0	6,3	9,1	1789,0
	Drugie śniadanie	182,0	7,6	3,8	1,8	33,2	6,2	4,0	3,1	440,0
	Obiad	751,2	55,8	17,6	3,7	103,1	8,9	12,9	9,5	2025,5
	Podwieczorek	271,2	4,4	3,0	0,5	63,1	8,6	7,3	5,8	18,7
	Kolacja	528,2	15,5	15,5	9,1	90,6	5,5	9,5	8,4	2827,7
Laktacja- niedziela	SUMA	2566,3	127,6	68,4	28,9	395,5	46,4	40,9	36,9	7891,6
	Śniadanie	732,5	31,1	26,6	12,9	96,8	15,0	6,4	9,3	2231,4
	Drugie śniadanie	227,0	11,0	5,3	2,6	37,7	6,2	4,0	3,5	655,0
	Obiad	757,9	55,7	17,6	3,7	105,6	9,6	13,6	9,7	2107,6
	Podwieczorek	271,2	4,4	3,0	0,5	63,1	8,6	7,3	5,8	18,7
	Kolacja	577,7	25,4	15,8	9,2	92,4	7,0	9,5	8,6	2878,9