

**Dieta postawowa -Wtorek 1.09.2020 rok**  
**Zestawienie wartości energetycznej i odżywczej posiłków na 100 g**

	Posiłek	[kcal]	Białko ogółem [g]	Tłuszcz ogółem [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	Węglowodan y ogółem [g]	Błonnik pokarmowy [g]	Cukry [g]	Wymienniki węglowodanowe	Sól [mg]
I trymestr ciąży - wtorek	Śniadanie	83,6771774	3,46850419	2,80125952	1,66039371	11,8700771	0,90472436	2,39684999	1,127295852	166,102
	Drugie śniadanie	144,03334	3,30666685	5,43000031	0,54900002	23,7000008	3,31999993	0,33666667	2,150880098	20,25
	Obiad	79,2960129	4,05201006	4,03712606	1,27594054	7,82225418	1,16080368	0,64181148	0,705612361	287,387
	Podwieczorek	141,571442	6,00714302	3,05714273	1,12214291	24,4357147	2,21428585	6,4000001	2,297428608	116,071
	Kolacja	91,6244812	3,1371429	3,62897897	1,70093882	12,5640821	0,9736734	0,65040815	1,192145824	321,434
II trymestr ciąży - wtorek	Śniadanie	90,8646545	3,48345828	2,73353338	1,59812033	13,9240608	1,04887211	2,36992469	1,323180556	210,038
	Drugie śniadanie	164,970596	3,75294137	5,01470613	0,54205883	29,9470634	3,95294118	0,39117649	2,733812332	20,8088
	Obiad	82,4151459	4,1558733	4,02573967	1,26748431	8,56924915	1,21838784	0,64251842	0,776511312	284,047
	Podwieczorek	132,399994	5,87499952	3	1,14550006	22,1200008	1,89499998	5,92499971	2,086930037	121,25
	Kolacja	103,749504	3,1392231	4,3042717	2,16050482	14,1900969	1,08563101	0,694563	1,347357988	350,32
III trymestr ciąży - wtorek	Śniadanie	97,8382568	3,46764708	3,29897046	1,96933842	14,466176	1,08602953	2,34852946	1,37493968	222,335
	Drugie śniadanie	179,833344	3,76190472	4,30714321	0,49214286	35,1761894	3,98095226	0,65952379	3,254876137	233,988
	Obiad	82,4151459	4,1558733	4,02573967	1,26748431	8,56924915	1,21838784	0,64251842	0,776511312	284,047
	Podwieczorek	132,399994	5,87499952	3	1,14550006	22,1200008	1,89499998	5,92499971	2,086930037	121,25
	Kolacja	103,749504	3,1392231	4,3042717	2,16050482	14,1900969	1,08563101	0,694563	1,347357988	350,32
Laktacja-wtorek	Śniadanie	100,147888	3,32464767	3,1652112	1,88647878	15,4676056	1,07957757	3,73169029	1,475508451	213,134
	Drugie śniadanie	179,833344	3,76190472	4,30714321	0,49214286	35,1761894	3,98095226	0,65952379	3,254876137	233,988
	Obiad	82,4151459	4,1558733	4,02573967	1,26748431	8,56924915	1,21838784	0,64251842	0,776511312	284,047
	Podwieczorek	132,399994	5,87499952	3	1,14550006	22,1200008	1,89499998	5,92499971	2,086930037	121,25
	Kolacja	103,749504	3,1392231	4,3042717	2,16050482	14,1900969	1,08563101	0,694563	1,347357988	350,32

**Dieta postawowa - ŚRODA 2.09.2020 rok**  
**Zestawienie wartości energetycznej i odżywczej posiłków na 100 g**

	Posiłek	[kcal]	Białko ogółem [g]	Tłuszcz ogółem [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	Węglowodan y ogółem [g]	Błonnik pokarmowy [g]	Cukry [g]	Wymienniki węglowodanowe	Sól [mg]
I trymestr ciąży - środa	Śniadanie	87,1239548	2,86859465	3,14016533	1,75586736	12,6157036	0,95537192	3,465289	1,198515773	184,38
	Drugie śniadanie	159	16,7999992	4,19999981	2,51999998	13,2999992	0	12,8999999	1,329999924	100
	Obiad	66,2342834	3,17835307	1,55107212	0,74787122	10,9036417	1,13486814	0,8509059	1,015462875	164,673
	Podwieczorek	110,502457	3,90689659	1,89645004	1,00295174	20,1635303	0,91635787	6,2692709	1,95587337	69,1133
	Kolacja	76,5508728	3,28784227	2,60042095	1,27292275	10,9878769	1,04845619	0,44105263	1,029589534	251,58
II trymestr ciąży - środa	Śniadanie	94,40625	3,02343726	3,04187441	1,67687488	14,6171865	1,09531248	3,36093748	1,38942802	239,688
	Drugie śniadanie	159	16,7999992	4,19999981	2,51999998	13,2999992	0	12,8999999	1,329999924	100
	Obiad	67,0155487	3,12513256	1,49066126	0,71715212	11,3031578	1,1542325	0,82797062	1,054136395	158,546
	Podwieczorek	109,770744	4,0873518	1,87343609	0,98023403	19,7991943	0,8617416	5,82475042	1,923044443	73,7352
	Kolacja	82,1932144	3,30520344	2,55633926	1,23926449	12,5611687	1,15189826	0,48711868	1,180091619	281,696
III trymestr ciąży - środa	Śniadanie	103,691719	3,0293231	3,58691692	2,03368425	15,7992477	1,1774435	3,29323304	1,502213478	265,132
	Drugie śniadanie	159	16,7999992	4,19999981	2,51999998	13,2999992	0	12,8999999	1,329999924	100
	Obiad	67,0155487	3,12513256	1,49066126	0,71715212	11,3031578	1,1542325	0,82797062	1,054136395	158,546
	Podwieczorek	109,770744	4,0873518	1,87343609	0,98023403	19,7991943	0,8617416	5,82475042	1,923044443	73,7352
	Kolacja	82,1932144	3,30520344	2,55633926	1,23926449	12,5611687	1,15189826	0,48711868	1,180091619	281,696
Laktacja-środa	Śniadanie	103,116783	3,44014525	3,52890444	1,98890507	15,3408756	1,14306545	3,19999969	1,458645225	302,062
	Drugie śniadanie	176,684204	14,063158	3,58947372	2,04842114	22,5842113	0,86315787	10,5631583	2,201452732	318,947
	Obiad	67,0155487	3,12513256	1,49066126	0,71715212	11,3031578	1,1542325	0,82797062	1,054136395	158,546
	Podwieczorek	104,440002	4,05599976	1,48431754	0,73579681	19,3575859	0,8516826	5,43504763	1,879547596	74,5
	Kolacja	82,1932144	3,30520344	2,55633926	1,23926449	12,5611687	1,15189826	0,48711868	1,180091619	281,696

**Dieta postawowa - Czwartek 3.09.2020 rok**  
**Zestawienie wartości energetycznej i odżywczej posiłków na 100 g**

	Posiłek	[kcal]	Białko ogółem [g]	Tłuszcz ogółem [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	Węglowodan y ogółem [g]	Błonnik pokarmowy [g]	Cukry [g]	Wymienniki węglowodanowe	Sól [mg]
I trymestr ciąży - czwartek	Śniadanie	84,7647171	3,77941179	3,07176471	1,80779409	10,9352942	0,68529415	1,94999993	1,048300028	280,441
	Drugie śniadanie	146,420654	4,15498161	4,88560867	0,4778598	24,745388	3,45387435	0,84870845	2,246582985	568,173
	Obiad	58,6487961	4,18750858	1,59423387	0,66047728	8,31685448	1,58804429	1,37533402	0,72687453	172,157
	Podwieczorek	56,935482	2,39008379	1,91040635	1,1806761	8,65512466	2,15161276	1,22448075	0,723506033	107,581
	Kolacja	93,2110138	4,53210974	3,15392423	1,5180428	12,7787981	1,17227328	0,72578998	1,200509787	380,199
II trymestr ciąży - czwartek	Śniadanie	88,7333374	4,26133347	3,01973343	1,78653359	11,6053343	0,73066658	1,81599995	1,112309456	345,333
	Drugie śniadanie	170,803848	5,24115753	4,65594816	0,49099678	30,4758854	3,76848865	0,82958198	2,798868179	496,704
	Obiad	61,6855659	4,24059868	1,54524541	0,63954437	9,16365433	1,64436185	1,34859914	0,807837546	164,506
	Podwieczorek	61,3698654	2,29832602	2,09818888	1,32812166	9,6085844	2,61780834	1,46406448	0,788083076	92,7055
	Kolacja	105,247337	4,46653748	3,85160065	1,98603308	14,3928213	1,27449071	0,7662463	1,35516572	406,208
III trymestr ciąży - czwartek	Śniadanie	96,8838654	4,2264514	3,48812866	2,08916092	12,716773	0,81290305	1,80774176	1,218025684	363,758
	Drugie śniadanie	179,031326	5,07692289	4,27350378	0,46695158	33,5441589	3,80626774	0,94017088	3,103202105	570,014
	Obiad	61,6855659	4,24059868	1,54524541	0,63954437	9,16365433	1,64436185	1,34859914	0,807837546	164,506
	Podwieczorek	61,3698654	2,29832602	2,09818888	1,32812166	9,6085844	2,61780834	1,46406448	0,788083076	92,7055
	Kolacja	105,247337	4,46653748	3,85160065	1,98603308	14,3928213	1,27449071	0,7662463	1,35516572	406,208
Laktacja- czwartek	Śniadanie	96,4037323	4,70621109	3,41776371	2,02993798	12,2465858	0,78260863	1,74409935	1,173006415	407,22
	Drugie śniadanie	183,273651	4,85421991	3,90792823	0,43708438	35,4168777	3,60613799	1,02813292	3,303682566	631,394
	Obiad	61,6855659	4,24059868	1,54524541	0,63954437	9,16365433	1,64436185	1,34859914	0,807837546	164,506
	Podwieczorek	66,6666718	2,55202866	2,36774302	1,53575993	9,99090004	2,74761915	1,47423351	0,817747116	107,024
	Kolacja	105,247337	4,46653748	3,85160065	1,98603308	14,3928213	1,27449071	0,7662463	1,35516572	406,208

**Dieta postawowa - Piątek 4.09.2020 rok**  
**Zestawienie wartości energetycznej i odżywczej posiłków na 100 g**

	Posiłek	[kcal]	Białko ogółem [g]	Tłuszcz ogółem [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	Węglowodan y ogółem [g]	Błonnik pokarmowy [g]	Cukry [g]	Wymienniki węglowodanowe	Sól [mg]
I trymestr ciąży - piątek	Śniadanie	82,9838715	2,90161276	3,38999963	1,84741926	10,9145174	0,84032255	2,13387084	1,035990477	165,323
	Drugie śniadanie	108,391296	5,8347826	4,2652173	1,33565211	12,4869556	0,86086953	5,02173865	1,1918782	138,37
	Obiad	49,3635101	3,13535976	0,95866221	0,56239712	8,24358082	1,28996933	0,93980947	0,739220083	144,064
	Podwieczorek	101,736847	1,55573177	0,63994235	0,11823361	25,4230728	3,29473662	2,62833476	2,324854612	10,6579
	Kolacja	105,481331	4,59912109	4,18857193	1,68261552	13,3784618	1,05186808	0,69494501	1,268422842	531,89
II trymestr ciąży - piątek	Śniadanie	90,3692245	2,94307709	3,29353857	1,77507687	13,0599995	0,99076921	2,1184614	1,240609169	210,308
	Drugie śniadanie	119,124992	6,08749962	4,38749981	1,33208323	14,854166	1,11249995	4,84999967	1,411991596	133,125
	Obiad	55,4116821	3,22595811	1,33739388	0,81256163	8,76744747	1,23418903	1,10255092	0,795288265	160,094
	Podwieczorek	95,7755127	1,53041649	0,6447022	0,11681297	23,8660336	3,18571401	2,68031859	2,176346302	9,23469
	Kolacja	117,768745	4,525208	4,88395786	2,17664599	15,0806246	1,16791654	0,73999998	1,430979967	551,922
III trymestr ciąży - piątek	Śniadanie	99,6666641	2,95185184	3,82118559	2,12296319	14,2822218	1,07555556	2,09777793	1,357235551	236,463
	Drugie śniadanie	119,124992	6,08749962	4,38749981	1,33208323	14,854166	1,11249995	4,84999967	1,411991596	133,125
	Obiad	55,4116821	3,22595811	1,33739388	0,81256163	8,76744747	1,23418903	1,10255092	0,795288265	160,094
	Podwieczorek	95,7755127	1,53041649	0,6447022	0,11681297	23,8660336	3,18571401	2,68031859	2,176346302	9,23469
	Kolacja	117,768745	4,525208	4,88395786	2,17664599	15,0806246	1,16791654	0,73999998	1,430979967	551,922
Laktacja-piątek	Śniadanie	100,945587	4,02993155	3,16367316	1,85802698	15,0068035	1,12176871	2,26326534	1,42664361	300,323
	Drugie śniadanie	119,124992	6,08749962	4,38749981	1,33208323	14,854166	1,11249995	4,84999967	1,411991596	133,125
	Obiad	55,3102837	3,22177505	1,3368783	0,81254297	8,73792648	1,22442627	1,08829057	0,792980492	160,09
	Podwieczorek	95,7755127	1,53041649	0,6447022	0,11681297	23,8660336	3,18571401	2,68031859	2,176346302	9,23469
	Kolacja	117,768745	4,525208	4,88395786	2,17664599	15,0806246	1,16791654	0,73999998	1,430979967	551,922

**Dieta postawowa - Sobota 5.09.2020 rok**  
**Zestawienie wartości energetycznej i odżywczej posiłków na 100 g**

	Posiłek	[kcal]	Białko ogółem [g]	Tłuszcz ogółem [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	Węglowodan y ogółem [g]	Błonnik pokarmowy [g]	Cukry [g]	Wymienniki węglowodanowe	Sól [mg]
I trymestr ciąży - sobota	Śniadanie	85,296875	3,69921851	3,02624965	1,69742191	11,5757809	0,93671876	2,4398438	1,095754623	166,25
	Drugie śniadanie	90,2737808	3,21484923	2,44918776	0,37573084	16,3109055	2,77679825	1,14245951	1,447821856	287,738
	Obiad	76,7061386	4,82027149	3,11378384	1,23140025	8,36291695	1,08067274	0,90308204	0,764967322	169,267
	Podwieczorek	84,5833282	3,14503407	2,83253431	0,70698625	13,1029673	1,54166651	3,72796774	1,208546758	70,625
	Kolacja	98,0697784	3,97441864	3,4581399	2,02651167	13,8162804	1,09767437	0,46046509	1,309181571	527,849
II trymestr ciąży - sobota	Śniadanie	90,0757446	3,70227242	2,97393918	1,65446973	12,9643936	1,03257573	2,42045471	1,228289366	195,758
	Drugie śniadanie	114,183945	3,306458	2,26927614	0,36074364	22,743639	2,98395252	1,24540114	2,077423096	421,164
	Obiad	79,2575531	4,84147215	3,10446906	1,22272158	9,04219437	1,13285756	0,89897326	0,829450846	167,644
	Podwieczorek	77,3529434	3,48473001	2,58767128	0,84904921	11,0726833	1,08823538	4,27856588	1,035444856	96,1765
	Kolacja	107,755554	5,0377779	4,32222223	2,54488897	13,2066679	1,04888892	0,44444445	1,251440167	604,167
III trymestr ciąży - sobota	Śniadanie	99,2481689	3,68321109	3,50554681	2,00167871	14,1722612	1,11459827	2,38905087	1,34366262	222,062
	Drugie śniadanie	114,183945	3,306458	2,26927614	0,36074364	22,743639	2,98395252	1,24540114	2,077423096	421,164
	Obiad	79,2575531	4,84147215	3,10446906	1,22272158	9,04219437	1,13285756	0,89897326	0,829450846	167,644
	Podwieczorek	77,3529434	3,48473001	2,58767128	0,84904921	11,0726833	1,08823538	4,27856588	1,035444856	96,1765
	Kolacja	107,755554	5,0377779	4,32222223	2,54488897	13,2066679	1,04888892	0,44444445	1,251440167	604,167
Laktacja-sobota	Śniadanie	104,51049	3,01888108	3,82279706	2,04069924	15,4146833	1,08391595	4,00559437	1,469929934	223,479
	Drugie śniadanie	114,183945	3,306458	2,26927614	0,36074364	22,743639	2,98395252	1,24540114	2,077423096	421,164
	Obiad	79,2575531	4,84147215	3,10446906	1,22272158	9,04219437	1,13285756	0,89897326	0,829450846	167,644
	Podwieczorek	77,3529434	3,48473001	2,58767128	0,84904921	11,0726833	1,08823538	4,27856588	1,035444856	96,1765
	Kolacja	107,021187	4,48052406	3,56569147	1,82611525	15,3969727	1,21614516	0,99132186	1,459431648	407,084

**Dieta postawowa - Niedziela 6.09.2020 rok**  
**Zestawienie wartości energetycznej i odżywczej posiłków na 100 g**

	Posiłek	[kcal]	Białko ogółem [g]	Tłuszcz ogółem [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	Węglowodan y ogółem [g]	Błonnik pokarmowy [g]	Cukry [g]	Wymienniki węglowodanowe	Sól [mg]
I trymestr ciąży - niedziela	Śniadanie	97,6764832	3,91323519	4,59235287	2,32044125	10,6713228	0,68529415	1,95441175	1,021902919	196,029
	Drugie śniadanie	45,4285736	2,11311173	1,02739739	0,50332683	7,75538158	0,85714287	1,32681024	0,718966722	125
	Obiad	64,2168579	5,2172575	1,46379685	0,32506958	8,41048622	1,04870427	0,75003407	0,771834135	192,993
	Podwieczorek	76,9787216	1,24641192	0,86534822	0,12817983	17,9087658	2,07765961	2,45174575	1,653751016	5,31383
	Kolacja	79,694252	1,5232718	2,04518032	1,18426478	15,4001932	1,69152868	0,9840311	1,428378463	386,865
II trymestr ciąży - niedziela	Śniadanie	101,828583	3,91000032	4,49828577	2,2621429	12,0064297	0,78285724	1,95000008	1,148974419	223
	Drugie śniadanie	45,5	1,89863002	0,94863015	0,44554794	8,29794502	0,99999994	1,54794526	0,763794482	110
	Obiad	66,4186401	4,93504143	1,55892408	0,32923871	9,11773968	1,13885009	0,78638034	0,83660984	179,087
	Podwieczorek	77,0497131	1,24767113	0,86619389	0,12832355	17,9260235	2,0804832	2,45497274	1,655290484	5,31818
	Kolacja	91,563118	2,1552372	2,72282934	1,60666072	16,2247086	1,70205915	0,97815576	1,510134935	451,509
III trymestr ciąży - niedziela	Śniadanie	105,75	3,90694427	4,40944481	2,20708323	13,2673616	0,87500006	1,94583338	1,268986106	248,472
	Drugie śniadanie	45,5	1,89863002	0,94863015	0,44554794	8,29794502	0,99999994	1,54794526	0,763794482	110
	Obiad	66,4186401	4,93504143	1,55892408	0,32923871	9,11773968	1,13885009	0,78638034	0,83660984	179,087
	Podwieczorek	77,0497131	1,24767113	0,86619389	0,12832355	17,9260235	2,0804832	2,45497274	1,655290484	5,31818
	Kolacja	91,3016281	2,67191005	2,68401003	1,56840086	15,667244	1,64321518	0,94779599	1,458272219	488,794
Laktacja-niedziela	Śniadanie	96,3824921	4,09339476	3,49984193	1,69926059	12,7311859	0,84386843	1,97035539	1,21742332	293,606
	Drugie śniadanie	45,4000015	2,19890404	1,05890405	0,52643836	7,53835678	0,80000001	1,23835611	0,701035678	131
	Obiad	67,0154572	4,92708397	1,55892408	0,32884085	9,33657169	1,20648944	0,84606206	0,854028881	186,348
	Podwieczorek	77,0497131	1,24767113	0,86619389	0,12832355	17,9260235	2,0804832	2,45497274	1,655290484	5,31818
	Kolacja	91,9140701	4,03452682	2,51026249	1,46590292	14,6992846	1,51249015	1,11901349	1,370104074	458,063