

## Zestawienie wartości energetycznej i odżywczej dla 100 g potrawy

	[kcal]	Białko ogółem [g]	Tłuszcz ogółem [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	Węglowodany ogółem [g]	Błonnik pokarmowy [g]	Wymienniki węglowodanowe	Cukry [g]	Sól	
I trymestr ciąży - poniedziałek	Śniadanie	100	3,3	3,3	1,9	15,1	1,1	1,4	3,9	273,6
	Drugie śniadanie	100	2,0	3,2	0,3	18,4	2,8	1,7	0,6	398,4
	Obiad	100	5,7	4,5	2,0	10,6	1,5	1,0	2,4	174,8
	Podwieczorek	100	4,5	3,6	2,1	13,4	2,8	1,2	3,2	90,4
	Kolacja	100	4,9	3,4	1,6	13,7	1,3	1,3	0,8	407,9
II trymestr ciąży - poniedziałek	Śniadanie	100	3,2	3,1	1,8	15,8	1,1	1,5	3,6	289,9
	Drugie śniadanie	100	2,6	4,2	0,4	15,3	2,4	1,4	0,5	309,4
	Obiad	100	5,5	4,4	1,9	11,0	1,5	1,0	2,3	167,0
	Podwieczorek	100	4,5	3,6	2,1	13,4	2,8	1,2	3,2	90,4
	Kolacja	100	4,5	3,1	1,5	14,7	1,3	1,4	0,8	413,8
III trymestr ciąży - poniedziałek	Śniadanie	100	3,1	2,9	1,7	16,4	1,2	1,6	3,4	303,7
	Drugie śniadanie	100	2,6	4,2	0,4	15,3	2,4	1,4	0,5	309,4
	Obiad	100	5,9	4,4	1,8	10,5	1,4	1,0	2,2	167,7
	Podwieczorek	100	4,5	3,6	2,1	13,4	2,8	1,2	3,2	90,4
	Kolacja	100	5,4	3,8	2,0	12,2	1,1	1,1	0,9	362,2
Laktacja- poniedziałek	Śniadanie	100	3,6	2,8	1,6	15,9	1,1	1,5	3,3	366,1
	Drugie śniadanie	100	2,6	4,2	0,4	15,3	2,4	1,4	0,5	309,4
	Obiad	100	5,9	4,4	1,8	10,5	1,4	1,0	2,2	167,7
	Podwieczorek	100	4,5	3,6	2,1	13,4	2,8	1,2	3,2	90,4
	Kolacja	100	5,1	3,5	1,8	13,1	1,1	1,2	0,9	371,3

## Zestawienie wartości energetycznej i odżywczej dla 100 g potrawy

	[kcal]	Białko ogółem [g]	Tłuszcz ogółem [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	Węglowodany ogółem [g]	Błonnik pokarmowy [g]	Wymienniki węglowodanowe	Cukry [g]	Sól	
I trymestr ciąży - wtorek	Śniadanie	100	4,7	4,0	2,3	12,0	0,9	1,1	2,9	320,3
	Drugie śniadanie	100	3,8	1,4	0,7	19,5	1,8	1,8	3,2	799,5
	Obiad	100	6,9	2,7	0,9	14,1	2,4	1,3	2,2	311,1
	Podwieczorek	100	4,4	1,8	0,9	19,4	3,0	1,7	9,7	114,1
	Kolacja	100	3,1	3,7	2,2	14,7	1,1	1,4	0,5	462,6
II trymestr ciąży - wtorek	Śniadanie	100	4,1	3,4	1,9	14,1	1,1	1,3	2,5	346,4
	Drugie śniadanie	100	3,9	2,8	0,7	16,2	1,6	1,5	2,6	627,0
	Obiad	100	6,7	2,5	0,8	14,8	2,4	1,3	2,0	281,1
	Podwieczorek	100	5,1	2,1	1,1	19,2	4,0	1,6	9,0	127,8
	Kolacja	100	3,6	3,7	2,2	14,2	1,1	1,3	0,5	508,3
III trymestr ciąży - wtorek	Śniadanie	100	4,7	3,5	2,0	13,3	1,0	1,3	2,6	386,7
	Drugie śniadanie	100	4,0	3,7	0,7	14,1	1,5	1,3	2,2	515,8
	Obiad	100	6,7	2,5	0,8	14,8	2,4	1,3	2,0	281,1
	Podwieczorek	100	5,4	2,1	1,0	20,6	5,9	1,7	8,3	116,3
	Kolacja	100	3,6	3,7	2,2	14,2	1,1	1,3	0,5	508,3
Laktacja-wtorek	Śniadanie	100	4,7	3,5	2,0	13,3	1,0	1,3	2,6	386,7
	Drugie śniadanie	100	4,0	3,7	0,7	14,1	1,5	1,3	2,2	515,8
	Obiad	100	6,7	2,5	0,8	14,8	2,4	1,3	2,0	281,1
	Podwieczorek	100	5,2	2,0	0,9	20,8	5,7	1,7	7,9	111,7
	Kolacja	100	4,2	4,0	2,0	12,7	1,0	1,2	0,4	442,8

		Zestawienie wartości energetycznej i odżywczej dla 100 g potrawy								
		[kcal]	Białko ogółem [g]	Tłuszcz ogółem [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	Węglowodany ogółem [g]	Błonnik pokarmowy [g]	Wymienniki węglowodanowe	Cukry [g]	Sól
I trymestr ciąży - środa	Śniadanie	100	3,2	3,8	2,0	13,7	0,8	1,3	3,7	234,3
	Drugie śniadanie	100	4,7	2,3	1,1	17,1	1,9	1,6	2,9	275,2
	Obiad	100	6,1	3,5	1,0	12,3	1,3	1,1	2,4	184,4
	Podwieczorek	100	2,4	0,7	0,1	22,3	1,6	2,1	0,8	6,8
	Kolacja	100	1,9	2,6	1,5	19,3	2,1	1,8	1,2	366,8
II trymestr ciąży - środa	Śniadanie	100	3,3	3,9	1,9	13,5	0,8	1,3	3,3	300,4
	Drugie śniadanie	100	6,1	1,6	0,8	16,1	0,8	1,6	0,8	427,3
	Obiad	100	6,1	3,5	1,0	12,3	1,3	1,1	2,4	184,4
	Podwieczorek	100	2,2	0,6	0,1	22,7	1,7	2,2	0,8	8,3
	Kolacja	100	2,2	3,5	1,9	16,7	1,7	1,5	1,0	411,4
III trymestr ciąży - środa	Śniadanie	100	3,3	3,9	1,9	13,5	0,8	1,3	3,3	300,4
	Drugie śniadanie	100	4,7	2,3	1,1	17,1	1,9	1,6	2,9	275,2
	Obiad	100	6,4	3,4	0,9	12,0	1,2	1,1	2,2	162,5
	Podwieczorek	100	2,2	0,6	0,1	22,7	1,7	2,2	0,8	8,3
	Kolacja	100	2,4	2,9	1,5	17,8	1,9	1,7	1,1	441,0
Laktacja - środa	Śniadanie	101	3,4	3,9	2,0	13,6	0,8	1,3	3,3	303,0
	Drugie śniadanie	100	6,1	1,6	0,8	16,1	0,8	1,6	0,8	427,3
	Obiad	100	6,4	3,4	0,9	12,0	1,2	1,1	2,2	162,5
	Podwieczorek	100	2,2	0,6	0,1	22,7	1,7	2,2	0,8	8,3
	Kolacja	100	2,2	3,5	1,9	16,7	1,7	1,5	1,0	411,4

## Zestawienie wartości energetycznej i odżywczej dla 100 g potrawy

	[kcal]	Białko ogółem [g]	Tłuszcz ogółem [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	Węglowodany ogółem [g]	Błonnik pokarmowy [g]	Wymienniki węglowodanowe	Cukry [g]	Sól	
I trymestr ciąży - czwarte kwartał	Śniadanie	100	3,8	3,9	2,0	13,2	1,0	1,3	2,3	242,3
	Drugie śniadanie	100	3,2	3,9	0,4	14,7	1,7	1,4	0,2	11,4
	Obiad	100	3,9	4,1	1,1	14,2	2,3	1,3	1,4	185,7
	Podwieczorek	100	2,4	2,8	0,4	18,2	2,1	1,7	6,0	21,3
	Kolacja	100	3,6	2,7	1,6	16,6	1,3	1,6	1,0	340,3
II trymestr ciąży - czwarte kwartał	Śniadanie	100	4,5	3,5	1,8	13,4	1,0	1,3	2,2	249,7
	Drugie śniadanie	100	3,4	4,3	0,4	13,5	1,7	1,2	0,2	10,3
	Obiad	100	4,1	4,9	1,3	11,9	2,0	1,1	1,2	161,5
	Podwieczorek	100	2,1	2,5	0,4	19,8	2,5	1,8	6,2	19,3
	Kolacja	100	3,1	3,2	1,9	16,0	1,2	1,5	0,9	326,9
III trymestr ciąży - czwarte kwartał	Śniadanie	100	4,3	3,9	2,0	12,8	0,9	1,2	2,1	238,2
	Drugie śniadanie	100	3,4	4,3	0,4	13,5	1,7	1,2	0,2	10,3
	Obiad	100	3,9	4,3	1,2	13,3	1,9	1,2	1,1	145,7
	Podwieczorek	100	1,8	1,7	0,3	21,8	2,7	2,0	6,9	21,7
	Kolacja	100	3,8	3,1	1,9	15,4	1,2	1,5	1,0	317,3
Laktacja - czwarte kwartał	Śniadanie	100	4,3	3,9	2,0	12,8	0,9	1,2	2,1	238,2
	Drugie śniadanie	100	3,4	4,3	0,4	13,5	1,7	1,2	0,2	10,3
	Obiad	100	3,9	4,3	1,2	13,3	1,9	1,2	1,1	145,7
	Podwieczorek	100	2,4	3,0	0,4	18,1	2,4	1,7	5,5	17,4
	Kolacja	100	3,8	3,1	1,9	15,4	1,2	1,5	1,0	317,3

		Zestawienie wartości energetycznej i odżywczej dla 100 g potrawy								
		[kcal]	Białko ogółem [g]	Tłuszcz ogółem [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	Węglowodany ogółem [g]	Błonnik pokarmowy [g]	Wymienniki węglowodanowe	Cukry [g]	Sól
I trymestr ciąży - piątek	Śniadanie	100	5,1	3,9	1,9	11,9	1,0	1,1	2,4	260,3
	Drugie śniadanie	100	12,2	4,3	2,6	3,3	0,0	0,3	3,3	940,6
	Obiad	100	5,4	2,2	1,2	16,2	1,7	1,5	0,8	188,5
	Podwieczorek	100	1,5	2,0	1,1	20,2	1,4	1,9	13,8	50,9
	Kolacja	100	3,2	4,0	2,1	14,0	1,1	1,3	0,5	395,2
II trymestr - piątek	Śniadanie	100	4,9	3,6	1,8	12,8	1,0	1,2	2,3	275,5
	Drugie śniadanie	100	11,0	4,9	2,4	3,3	0,1	0,3	2,8	796,0
	Obiad	100	6,3	1,8	0,9	15,7	1,4	1,5	0,7	211,1
	Podwieczorek	100	2,4	2,2	1,3	18,7	1,2	1,8	13,1	82,7
	Kolacja	100	2,9	4,1	2,2	14,1	1,1	1,3	0,5	379,5
III trymestr - piątek	Śniadanie	100	4,8	3,5	1,7	13,2	1,1	1,2	2,3	282,4
	Drugie śniadanie	100	11,0	4,9	2,4	3,3	0,1	0,3	2,8	796,0
	Obiad	100	6,3	1,8	0,9	15,7	1,4	1,5	0,7	211,1
	Podwieczorek	100	2,8	2,3	1,3	18,1	1,1	1,7	12,8	97,6
	Kolacja	100	3,4	4,4	2,3	12,6	1,0	1,2	0,4	363,0
Laktacja- piątek	Śniadanie	100	4,7	3,4	1,7	13,5	1,1	1,3	2,2	288,7
	Drugie śniadanie	100	10,1	5,3	2,3	3,3	0,3	0,3	2,4	690,2
	Obiad	100	6,3	1,8	0,9	15,7	1,4	1,5	0,7	211,1
	Podwieczorek	100	3,0	2,4	1,4	17,6	1,0	1,7	12,6	106,2
	Kolacja	100	3,4	4,4	2,3	12,6	1,0	1,2	0,4	363,0

## Zestawienie wartości energetycznej i odżywczej dla 100 g potrawy

		[kcal]	Białko ogółem [g]	Tłuszcz ogółem [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	Węglowodany ogółem [g]	Błonnik pokarmowy [g]	Wymienniki węglowodanowe	Cukry [g]	Sól
I trymestr ciąży - sobota	Śniadanie	100	5,9	3,6	1,6	11,6	0,8	1,1	2,1	255,8
	Drugie śniadanie	100	3,5	3,1	0,3	16,4	2,3	1,5	0,5	759,4
	Obiad	100	6,6	1,6	0,2	16,2	1,7	1,5	0,8	370,0
	Podwieczorek	100	4,4	2,3	1,2	17,3	1,9	1,6	8,2	153,3
	Kolacja	100	4,0	3,1	1,5	15,3	1,4	1,4	0,6	342,7
II trymestr ciąży - sobota	Śniadanie	100	5,5	3,3	1,5	12,8	0,8	1,2	2,0	276,3
	Drugie śniadanie	100	2,9	2,2	0,3	18,9	2,1	1,8	0,6	658,5
	Obiad	100	6,1	1,5	0,2	16,8	1,6	1,6	0,7	325,4
	Podwieczorek	100	4,9	2,4	1,3	16,2	1,6	1,5	8,4	170,6
	Kolacja	100	4,6	3,5	1,8	13,6	1,2	1,3	0,7	307,2
III trymestr ciąży - sobota	Śniadanie	100	5,2	3,1	1,4	13,4	0,9	1,3	1,9	288,0
	Drugie śniadanie	100	2,8	2,1	0,2	19,3	2,1	1,8	0,6	643,3
	Obiad	100	6,1	1,5	0,2	16,8	1,6	1,6	0,7	325,4
	Podwieczorek	100	4,4	2,3	1,2	17,3	1,9	1,6	8,2	153,3
	Kolacja	100	5,3	3,4	1,8	13,0	1,2	1,2	0,7	373,4
Laktacja - sobota	Śniadanie	100	5,2	3,1	1,4	13,4	0,9	1,3	1,9	288,0
	Drugie śniadanie	100	2,8	2,1	0,2	19,3	2,1	1,8	0,6	643,3
	Obiad	100	7,0	1,8	0,2	15,4	1,6	1,4	0,7	365,7
	Podwieczorek	100	4,4	2,3	1,2	17,3	1,9	1,6	8,2	153,3
	Kolacja	100	5,3	3,4	1,8	13,0	1,2	1,2	0,7	373,4

		Zestawienie wartości energetycznej i odżywczej dla 100 g potrawy								
		[kcal]	Białko ogółem [g]	Tłuszcz ogółem [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	Węglowodany ogółem [g]	Błonnik pokarmowy [g]	Wymienniki węglowodanowe	Cukry [g]	Sól
I trymestr - niedziela	Śniadanie	100	3,9	3,1	1,8	15,0	1,1	1,4	2,7	221,2
	Drugie śniadanie	100	5,2	4,1	1,3	11,4	0,9	1,1	4,0	111,2
	Obiad	100	9,4	1,6	0,4	13,6	1,9	1,2	1,1	261,1
	Podwieczorek	100	7,7	2,0	1,2	13,8	1,2	1,3	11,4	157,5
	Kolacja	100	2,9	3,6	1,9	15,2	1,2	1,4	0,5	516,9
II trymestr niedziela	Śniadanie	100	3,7	2,9	1,7	15,6	1,2	1,5	2,5	240,4
	Drugie śniadanie	100	5,3	4,5	1,4	10,5	0,8	1,0	4,2	117,2
	Obiad	100	8,2	2,5	1,1	12,6	1,7	1,1	1,4	285,2
	Podwieczorek	100	6,4	1,8	1,0	16,3	1,8	1,5	10,5	128,4
	Kolacja	100	3,4	3,2	1,6	15,5	1,2	1,5	0,5	559,7
III trymestr - niedziela	Śniadanie	100	3,7	2,9	1,7	15,6	1,2	1,5	2,5	240,4
	Drugie śniadanie	100	5,3	4,5	1,4	10,5	0,8	1,0	4,2	117,2
	Obiad	100	8,5	2,3	1,0	12,6	1,6	1,2	1,3	266,7
	Podwieczorek	100	6,4	1,8	1,0	16,3	1,8	1,5	10,5	128,4
	Kolacja	100	3,4	3,2	1,6	15,5	1,2	1,5	0,5	559,7
Laktacja- niedziela	Śniadanie	100	3,5	3,4	2,0	14,8	1,1	1,4	2,4	227,2
	Drugie śniadanie	100	5,3	4,5	1,4	10,5	0,8	1,0	4,2	117,2
	Obiad	100	8,5	2,3	1,0	12,6	1,6	1,2	1,3	266,7
	Podwieczorek	100	6,4	1,8	1,0	16,3	1,8	1,5	10,5	128,4
	Kolacja	100	3,2	3,8	2,1	14,4	1,1	1,4	0,5	518,3