

Wartość odżywcza dla 100 g potrawy 18-24.01.2021 rok
Zestawienie wartości energetycznej i odżywczej dla 100 g potrawy

	Posiłek	[kcal]	Białko ogółem [g]	Tłuszcz ogółem [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	Węglowodany ogółem [g]	Błonnik pokarmowy [g]	Cukry [g]	Sól [mg]
I trymestr ciąży - poniedziałek	18.01.2021 rok								
	Śniadanie	79,7	3,3	3,5	1,7	9,5	0,8	1,9	175,5
	Drugie śniadanie	144,9	11,4	9,9	5,9	2,7	0,0	1,8	105,7
	Obiad	79,1	3,9	3,7	0,9	8,3	0,8	1,1	141,3
	Podwieczorek	98,8	3,7	1,7	0,9	17,8	0,8	5,2	66,4
	Kolacja	86,5	2,9	2,4	1,4	14,4	1,1	0,9	295,1
II trymestr ciąży - poniedziałek	18.01.2021 rok								
	Śniadanie	83,6	3,3	3,4	1,6	10,6	0,8	1,9	199,1
	Drugie śniadanie	144,9	11,4	9,9	5,9	2,7	0,0	1,8	105,7
	Obiad	93,7	4,7	4,5	1,1	9,3	0,8	1,2	147,7
	Podwieczorek	98,8	3,7	1,7	0,9	17,8	0,8	5,2	66,4
	Kolacja	86,5	2,9	2,4	1,4	14,4	1,1	0,9	295,1
III trymestr ciąży - poniedziałek	18.01.2021 rok								
	Śniadanie	87,2	3,3	3,3	1,6	11,8	0,9	1,9	221,4
	Drugie śniadanie	144,9	11,4	9,9	5,9	2,7	0,0	1,8	105,7
	Obiad	93,7	4,7	4,5	1,1	9,3	0,8	1,2	147,7
	Podwieczorek	98,8	3,7	1,7	0,9	17,8	0,8	5,2	66,4
	Kolacja	94,0	2,9	3,3	2,0	14,3	1,1	0,9	292,0
Laktacja - poniedziałek	18.01.2021 rok								
	Śniadanie	87,2	3,3	3,3	1,6	11,8	0,9	1,9	221,4
	Drugie śniadanie	144,9	11,4	9,9	5,9	2,7	0,0	1,8	105,7
	Obiad	93,7	4,7	4,5	1,1	9,3	0,8	1,2	147,7
	Podwieczorek	98,8	3,7	1,7	0,9	17,8	0,8	5,2	66,4
	Kolacja	99,0	3,7	3,1	1,9	15,2	1,2	0,9	394,1
IV trymestr ciąży - poniedziałek	19.01.2021 rok								
	Śniadanie	85,8	5,1	2,8	1,3	10,5	0,7	1,9	231,2
	Drugie śniadanie	141,7	3,6	6,0	0,6	21,4	3,1	0,3	17,9
	Obiad	58,8	3,6	2,6	0,6	6,5	1,3	0,9	182,1

I tryme wtorek	Podwieczorek	157,5	6,9	5,6	1,3	21,8	2,0	3,7	98,0
	Kolacja	86,8	3,5	2,4	1,4	13,8	1,1	0,5	523,4
II trymestr ciąży - wtorek	19.01.2021 rok								
	Śniadanie	96,4	5,0	3,2	1,6	12,6	0,8	1,8	271,1
	Drugie śniadanie	132,3	3,2	5,1	0,5	21,4	3,0	0,3	18,1
	Obiad	62,3	4,0	2,7	0,6	6,8	1,3	0,9	176,2
	Podwieczorek	157,5	6,9	5,6	1,3	21,8	2,0	3,7	98,0
	Kolacja	100,8	3,5	3,2	1,9	15,6	1,2	0,5	545,0
III trymestr ciąży - wtorek	19.01.2021 rok								
	Śniadanie	184,8	20,3	5,7	1,9	13,5	0,8	2,6	654,5
	Drugie śniadanie	145,2	3,2	4,5	0,5	25,9	3,1	0,5	169,1
	Obiad	62,3	4,0	2,7	0,6	6,8	1,3	0,9	176,2
	Podwieczorek	157,5	6,9	5,6	1,3	21,8	2,0	3,7	98,0
	Kolacja	100,3	4,1	3,2	1,9	14,9	1,2	0,5	610,4
Laktacja-wtorek	19.01.2021 rok								
	Śniadanie	96,4	5,0	3,2	1,6	12,6	0,8	1,8	271,1
	Drugie śniadanie	158,2	3,9	5,8	0,6	25,8	3,2	0,5	163,3
	Obiad	62,3	4,0	2,7	0,6	6,8	1,3	0,9	176,2
	Podwieczorek	157,5	6,9	5,6	1,3	21,8	2,0	3,7	98,0
	Kolacja	99,3	4,6	3,1	1,8	14,3	1,1	0,5	641,4
I trymestr ciąży - środa	20.01.2021 rok								
	Śniadanie	83,3	3,2	2,4	1,4	13,0	0,9	3,5	169,1
	Drugie śniadanie	85,9	4,3	3,1	0,2	11,5	1,6	0,5	157,8
	Obiad	74,1	3,8	1,7	0,7	12,1	1,5	1,1	100,5
	Podwieczorek	44,0	2,0	0,8	0,5	7,9	0,8	0,7	112,5
	Kolacja	79,0	1,9	2,4	1,3	14,1	1,7	1,1	310,0
II trymestr ciąży - środa	20.01.2021 rok								
	Śniadanie	94,6	3,7	2,7	1,6	14,6	1,0	3,3	211,3
	Drugie śniadanie	118,0	5,1	2,8	0,2	20,3	2,6	0,9	363,8
	Obiad	72,5	4,4	1,7	0,7	11,2	1,5	1,1	101,4
	Podwieczorek	44,0	2,0	0,8	0,5	7,9	0,8	0,7	112,5
	Kolacja	90,9	2,0	3,1	1,7	15,5	1,8	1,1	337,6
	20.01.2021 rok								

ja - Czwartek	III trymestr ciąży - środa	Śniadanie	94,4	4,1	2,6	1,6	14,3	1,0	3,3	207,4
		Drugie śniadanie	134,6	5,9	4,4	0,6	20,2	2,7	0,9	349,7
		Obiad	72,5	4,4	1,7	0,7	11,2	1,5	1,1	101,4
		Podwieczorek	44,0	2,0	0,8	0,5	7,9	0,8	0,7	112,5
		Kolacja	90,4	2,9	3,1	1,7	14,3	1,6	1,1	386,8
	Laktacja - środa	20.01.2021 rok								
		Śniadanie	94,4	4,1	2,6	1,6	14,3	1,0	3,3	207,4
		Drugie śniadanie	134,6	5,9	4,4	0,6	20,2	2,7	0,9	349,7
		Obiad	77,8	4,5	1,7	0,7	12,6	1,7	1,1	99,5
		Podwieczorek	44,0	2,0	0,8	0,5	7,9	0,8	0,7	112,5
	I trymestr ciąży - czwartek	Kolacja	90,4	2,9	3,1	1,7	14,3	1,6	1,1	386,8
		21.01.2021 rok								
		Śniadanie	86,1	3,5	3,2	1,8	11,6	0,9	1,9	282,2
		Drugie śniadanie	122,5	7,9	4,4	1,5	14,0	1,2	2,0	999,4
		Obiad	53,4	3,8	1,4	0,6	7,6	1,3	1,3	148,8
	II trymestr ciąży - czwartek	Podwieczorek	82,1	3,1	2,2	1,5	13,2	2,0	6,8	82,0
		Kolacja	90,3	4,2	3,0	1,5	12,7	1,1	0,7	366,6
		21.01.2021 rok								
		Śniadanie	93,8	3,8	3,6	2,1	12,3	1,0	1,9	333,6
		Drugie śniadanie	118,5	8,6	4,0	1,7	12,8	0,9	2,3	954,5
	III trymestr ciąży - czwartek	Obiad	56,1	3,8	1,4	0,6	8,3	1,4	1,3	142,2
		Podwieczorek	82,1	3,1	2,2	1,5	13,2	2,0	6,8	82,0
		Kolacja	102,5	4,1	3,7	2,0	14,3	1,2	0,7	393,3
		21.01.2021 rok								
		Śniadanie	89,7	3,8	3,1	1,7	12,4	1,0	1,9	335,9
	ja - Czwartek	Drugie śniadanie	124,6	8,3	3,8	1,6	15,2	1,1	2,2	958,8
		Obiad	56,1	3,8	1,4	0,6	8,3	1,4	1,3	142,2
		Podwieczorek	82,8	3,1	2,2	1,5	13,4	2,0	6,9	80,4
		Kolacja	102,5	4,1	3,7	2,0	14,3	1,2	0,7	393,3
		21.01.2021 rok								
	ja - Czwartek	Śniadanie	93,8	3,8	3,6	2,1	12,3	1,0	1,9	333,6
		Drugie śniadanie	130,3	8,5	4,4	1,6	15,3	1,2	2,2	944,6
		Obiad	56,1	3,8	1,4	0,6	8,3	1,4	1,3	142,2

Laktac.	Podwieczorek	82,8	3,1	2,2	1,5	13,4	2,0	6,9	80,4
	Kolacja	102,0	4,7	3,6	1,9	13,8	1,2	0,7	457,0
I trymestr - piątek	22.01.2021 rok								
	Śniadanie	95,9	5,6	3,1	1,6	12,1	0,8	2,1	256,8
	Drugie śniadanie	176,3	8,8	7,1	2,1	21,8	3,1	1,4	766,9
	Obiad	59,2	4,1	1,6	0,5	7,8	0,8	0,7	106,6
	Podwieczorek	71,6	1,7	2,0	0,3	13,4	1,8	3,8	15,9
	Kolacja	105,4	3,7	3,8	1,8	15,1	1,4	0,7	352,2
	22.01.2021 rok								
II trymestr - piątek	Śniadanie	95,9	5,6	3,1	1,6	12,1	0,8	2,1	256,8
	Drugie śniadanie	176,3	8,8	7,1	2,1	21,8	3,1	1,4	766,9
	Obiad	60,8	3,9	1,5	0,4	8,7	0,9	0,6	98,4
	Podwieczorek	88,1	2,5	3,4	0,4	13,7	1,9	3,7	15,5
	Kolacja	96,8	4,1	3,4	1,3	13,4	1,3	0,7	326,9
III trymestr - piątek	22.01.2021 rok								
	Śniadanie	95,9	5,6	3,1	1,6	12,1	0,8	2,1	256,8
	Drugie śniadanie	176,3	8,8	7,1	2,1	21,8	3,1	1,4	766,9
	Obiad	60,8	3,9	1,5	0,4	8,7	0,9	0,6	98,4
	Podwieczorek	88,1	2,5	3,4	0,4	13,7	1,9	3,7	15,5
	Kolacja	107,4	4,1	4,0	1,8	14,9	1,4	0,7	352,6
	22.01.2021 rok								
Laktacja- piątek	Śniadanie	87,0	4,2	3,0	1,5	11,2	0,7	2,0	239,6
	Drugie śniadanie	176,3	8,8	7,1	2,1	21,8	3,1	1,4	766,9
	Obiad	54,2	3,3	1,3	0,4	8,1	0,9	0,7	101,5
	Podwieczorek	71,6	1,7	2,0	0,3	13,4	1,8	3,8	15,9
	Kolacja	92,6	3,3	3,2	1,5	13,7	1,2	0,6	323,1
I trymestr ciąży- sobota	23.01.2021 rok								
	Śniadanie	79,2	4,0	3,0	1,5	9,8	0,9	1,9	212,5
	Drugie śniadanie	81,2	2,9	2,2	0,3	14,7	2,5	1,0	259,0
	Obiad	77,8	3,5	2,7	1,3	10,6	0,9	1,5	228,7
	Podwieczorek	157,5	6,9	5,6	1,3	21,8	2,0	3,7	98,0
	Kolacja	77,3	4,5	2,5	1,2	10,0	0,9	0,4	216,2
	23.01.2021 rok								

II trymestr ciąży - sobota	Śniadanie	83,1	4,0	2,9	1,5	11,0	0,9	1,9	235,1
	Drugie śniadanie	90,9	3,5	1,7	0,3	17,6	2,5	0,9	179,0
	Obiad	77,8	3,5	2,7	1,3	10,6	0,9	1,5	228,7
	Podwieczorek	121,2	5,9	4,5	1,2	15,4	1,3	4,2	114,0
	Kolacja	89,2	4,4	3,2	1,6	11,6	1,0	0,4	247,7
	23.01.2021 rok								
III trymestr ciąży - sobota	Śniadanie	83,1	4,0	2,9	1,5	11,0	0,9	1,9	235,1
	Drugie śniadanie	90,9	3,5	1,7	0,3	17,6	2,5	0,9	179,0
	Obiad	77,8	3,5	2,7	1,3	10,6	0,9	1,5	228,7
	Podwieczorek	116,1	5,7	4,1	1,2	15,3	1,2	4,2	115,5
	Kolacja	94,6	4,4	3,1	1,6	13,2	1,1	0,5	278,8
	23.01.2021 rok								
Laktacja- sobota	Śniadanie	90,6	3,9	3,4	1,8	12,0	1,0	1,9	254,8
	Drugie śniadanie	90,9	3,5	1,7	0,3	17,6	2,5	0,9	179,0
	Obiad	77,8	3,5	2,7	1,3	10,6	0,9	1,5	228,7
	Podwieczorek	116,1	5,7	4,1	1,2	15,3	1,2	4,2	115,5
	Kolacja	94,6	4,4	3,1	1,6	13,2	1,1	0,5	278,8
	24.01.2021 rok								
I trymestr - niedziela	Śniadanie	79,7	3,3	3,5	1,7	9,5	0,8	1,9	175,5
	Drugie śniadanie	50,3	2,4	1,7	0,6	6,9	1,1	1,9	255,6
	Obiad	68,8	5,3	1,8	0,9	8,6	0,9	0,9	93,2
	Podwieczorek	79,4	2,1	1,9	1,2	14,5	1,5	8,8	58,6
	Kolacja	85,8	2,9	2,4	1,4	14,3	1,1	0,9	294,5
	24.01.2021 rok								
II trymestr niedziela	Śniadanie	83,6	3,3	3,4	1,6	10,6	0,8	1,9	199,1
	Drugie śniadanie	62,5	2,7	1,7	0,6	10,2	1,7	1,8	322,0
	Obiad	73,8	5,4	1,8	0,8	9,7	1,0	0,9	91,5
	Podwieczorek	83,8	2,1	1,6	1,0	16,3	1,5	8,4	57,5
	Kolacja	99,9	2,9	3,2	1,9	16,1	1,2	0,9	328,7
	24.01.2021 rok								
III trymestr ciąży - niedziela	Śniadanie	86,5	3,2	3,3	1,6	11,6	0,9	2,8	193,9
	Drugie śniadanie	62,5	2,7	1,7	0,6	10,2	1,7	1,8	322,0
	Obiad	73,8	5,4	1,8	0,8	9,7	1,0	0,9	91,5

III trym niedzie	Podwieczorek	83,8	2,1	1,6	1,0	16,3	1,5	8,4	57,5
	Kolacja	96,5	4,9	2,8	1,7	13,8	1,1	1,1	400,8
Laktacja- niedziela	24.01.2021 rok								
	Śniadanie	93,7	3,2	3,7	1,9	12,6	0,9	2,7	214,5
	Drugie śniadanie	62,5	2,7	1,7	0,6	10,2	1,7	1,8	322,0
	Obiad	73,8	5,4	1,8	0,8	9,7	1,0	0,9	91,5
	Podwieczorek	83,8	2,1	1,6	1,0	16,3	1,5	8,4	57,5
	Kolacja	96,5	4,9	2,8	1,7	13,8	1,1	1,1	400,8