

WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA 100 G POTRAW 25-31.01.2021 rok

	[kcal]	Białko ogółem [g]	Tłuszcz ogółem [g]	Cholesterol ogółem [mg]	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	Węglowodany ogółem [g]	Błonnik pokarmowy [g]	Cukry [g]	Sól [mg]	
25.01.2021 rok										
I trymestr ciąży - poniedziałek	Śniadanie	81,3	2,9	2,7	10,3	1,5	11,9	0,8	1,9	240,6
	Drugie śniadanie	112,3	5,3	4,6	62,5	1,0	14,3	1,9	1,3	343,7
	Obiad	80,6	5,6	3,6	43,3	1,7	7,3	0,9	2,2	235,7
	Podwieczorek	99,7	3,7	2,0	2,9	0,6	19,2	2,6	4,5	60,8
	Kolacja	86,5	2,9	2,4	6,1	1,4	14,5	1,2	0,8	295,5
25.01.2021 rok										
II trymestr ciąży- poniedziałek	Śniadanie	91,5	3,6	3,2	11,6	1,8	12,8	0,8	1,9	317,1
	Drugie śniadanie	112,3	5,3	4,6	62,5	1,0	14,3	1,9	1,3	343,7
	Obiad	86,4	6,0	3,5	42,5	1,6	8,5	1,0	2,1	228,1
	Podwieczorek	95,1	3,7	2,0	3,5	0,7	17,8	2,2	5,5	73,2
	Kolacja	100,7	2,9	3,2	8,5	1,9	16,3	1,3	0,8	330,0
25.01.2021 rok										
III trymestr ciąży - poniedziałek	Śniadanie	99,2	3,6	3,6	12,8	2,1	13,8	0,9	1,9	335,4
	Drugie śniadanie	121,5	5,7	5,4	61,0	1,1	14,4	1,9	1,3	336,4
	Obiad	86,4	6,0	3,5	42,5	1,6	8,5	1,0	2,1	228,1
	Podwieczorek	96,3	3,8	2,0	3,5	0,7	18,4	2,8	5,4	72,4
	Kolacja	100,7	2,9	3,2	8,5	1,9	16,3	1,3	0,8	330,0
25.01.2021 rok										
Laktacja - poniedziałek	Śniadanie	99,2	3,6	3,6	12,8	2,1	13,8	0,9	1,9	335,4
	Drugie śniadanie	121,5	5,7	5,4	61,0	1,1	14,4	1,9	1,3	336,4
	Obiad	87,9	6,3	3,3	27,9	1,6	9,5	1,4	2,2	223,0
	Podwieczorek	96,3	3,8	2,0	3,5	0,7	18,4	2,8	5,4	72,4
	Kolacja	99,6	3,8	3,1	11,6	1,9	15,3	1,2	0,8	405,0
26.01.2021 rok										

I trymestr ciąży - wtorek	Śniadanie	81,8	4,1	2,7	10,6	1,6	10,8	0,8	2,1	354,5
	Drugie śniadanie	119,9	6,2	4,3	9,4	0,2	16,0	2,5	0,9	528,9
	Obiad	60,9	3,5	2,1	12,7	0,9	8,2	1,4	1,3	137,7
	Podwieczorek	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Kolacja	89,0	3,3	3,0	37,0	1,5	13,3	1,0	0,4	436,8
26.01.2021 rok										
II trymestr ciąży - wtorek	Śniadanie	89,3	4,5	3,2	11,9	1,9	11,3	0,8	2,1	400,2
	Drugie śniadanie	134,3	6,1	6,2	15,1	1,5	15,6	2,4	0,9	515,4
	Obiad	66,4	3,8	2,2	13,7	0,9	9,3	1,5	1,3	136,8
	Podwieczorek	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Kolacja	102,3	3,3	3,7	37,6	2,0	15,0	1,2	0,5	462,1
26.01.2021 rok										
III trymestr ciąży - wtorek	Śniadanie	92,4	4,8	3,1	12,4	1,8	12,0	0,9	2,1	455,2
	Drugie śniadanie	134,3	6,1	6,2	15,1	1,5	15,6	2,4	0,9	515,4
	Obiad	66,3	3,8	2,2	13,4	0,9	9,3	1,5	1,3	138,0
	Podwieczorek	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Kolacja	101,7	3,9	3,6	38,1	2,0	14,4	1,1	0,5	528,2
26.01.2021 rok										
Laktacja-wtorek	Śniadanie	92,4	4,8	3,1	12,4	1,8	12,0	0,9	2,1	455,2
	Drugie śniadanie	134,3	6,1	6,2	15,1	1,5	15,6	2,4	0,9	515,4
	Obiad	62,7	4,2	1,9	15,8	0,8	8,6	1,5	1,1	139,8
	Podwieczorek	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Kolacja	101,4	4,4	3,9	57,9	2,0	13,1	1,0	0,4	503,1
27.01.2021 rok										
I trymestr ciąży - środa	Śniadanie	87,1	2,9	3,1	10,5	1,8	12,6	1,0	3,5	184,4
	Drugie śniadanie	159,0	16,8	4,2	15,0	2,5	13,3	0,0	12,9	100,0
	Obiad	66,2	3,2	1,6	7,7	0,7	10,9	1,1	0,9	164,7
	Podwieczorek	110,5	3,9	1,9	3,0	1,0	20,2	0,9	6,3	69,1
	Kolacja	76,6	3,3	2,6	15,8	1,3	11,0	1,0	0,4	251,6

II trymestr ciąży - środa	27.01.2021 rok									
	Śniadanie	94,4	3,0	3,0	10,4	1,7	14,6	1,1	3,4	239,7
	Drugie śniadanie	159,0	16,8	4,2	15,0	2,5	13,3	0,0	12,9	100,0
	Obiad	67,0	3,1	1,5	7,4	0,7	11,3	1,2	0,8	158,5
	Podwieczorek	109,8	4,1	1,9	3,2	1,0	19,8	0,9	5,8	73,7
III trymestr ciąży - środa	27.01.2021 rok									
	Śniadanie	103,7	3,0	3,6	11,9	2,0	15,8	1,2	3,3	265,1
	Drugie śniadanie	159,0	16,8	4,2	15,0	2,5	13,3	0,0	12,9	100,0
	Obiad	67,0	3,1	1,5	7,4	0,7	11,3	1,2	0,8	158,5
	Podwieczorek	109,8	4,1	1,9	3,2	1,0	19,8	0,9	5,8	73,7
Laktacja - środa	27.01.2021 rok									
	Śniadanie	103,1	3,4	3,5	13,2	2,0	15,3	1,1	3,2	302,1
	Drugie śniadanie	176,7	14,1	3,6	11,8	2,0	22,6	0,9	10,6	318,9
	Obiad	67,0	3,1	1,5	7,4	0,7	11,3	1,2	0,8	158,5
	Podwieczorek	104,4	4,1	1,5	3,2	0,7	19,4	0,9	5,4	74,5
I trymestr ciąży - czwartek	28.01.2021 rok									
	Śniadanie	76,4	3,3	2,5	8,1	1,5	10,8	0,8	2,2	151,6
	Drugie śniadanie	90,3	3,2	2,4	0,0	0,4	16,3	2,8	1,1	287,7
	Obiad	86,2	5,1	4,1	19,7	1,6	8,3	1,3	1,3	181,4
	Podwieczorek	84,6	3,1	2,8	3,3	0,7	13,1	1,5	3,7	70,6
II trymestr ciąży - czwartek	28.01.2021 rok									
	Śniadanie	76,4	3,3	2,5	8,1	1,5	10,8	0,8	2,2	151,6
	Drugie śniadanie	114,2	3,3	2,3	0,0	0,4	22,7	3,0	1,2	421,2
	Obiad	93,2	6,0	4,6	22,4	1,8	8,1	1,2	1,3	180,4
	Podwieczorek	77,4	3,5	2,6	4,7	0,8	11,1	1,1	4,3	96,2

II tr. czw	Kolacja	107,8	5,0	4,3	17,0	2,5	13,2	1,0	0,4	604,2
	28.01.2021 rok									
III trymestr ciąży - czwartek	Śniadanie	76,4	3,3	2,5	8,1	1,5	10,8	0,8	2,2	151,6
	Drugie śniadanie	114,2	3,3	2,3	0,0	0,4	22,7	3,0	1,2	421,2
	Obiad	98,3	6,0	4,6	21,9	1,7	9,5	1,3	1,2	176,7
	Podwieczorek	77,4	3,5	2,6	4,7	0,8	11,1	1,1	4,3	96,2
	Kolacja	107,8	5,0	4,3	17,0	2,5	13,2	1,0	0,4	604,2
	28.01.2021 rok									
I trymestr ciąży - piątek	Śniadanie	83,1	2,6	2,9	28,4	1,6	12,3	0,8	4,0	156,2
	Drugie śniadanie	114,2	3,3	2,3	0,0	0,4	22,7	3,0	1,2	421,2
	Obiad	98,3	6,0	4,6	21,9	1,7	9,5	1,3	1,2	176,7
	Podwieczorek	77,4	3,5	2,6	4,7	0,8	11,1	1,1	4,3	96,2
	Kolacja	107,0	4,5	3,6	7,8	1,8	15,4	1,2	1,0	407,1
	29.01.2021 rok									
II trymestr - piątek	Śniadanie	92,3	4,7	3,6	11,7	1,8	11,0	0,9	2,3	240,3
	Drugie śniadanie	101,0	12,3	4,3	15,0	2,6	3,3	0,0	3,3	950,0
	Obiad	61,9	3,4	1,3	6,7	0,7	10,0	1,0	0,5	116,6
	Podwieczorek	84,8	1,3	1,7	5,0	1,0	17,1	1,2	11,7	43,1
	Kolacja	98,1	3,2	3,9	40,6	2,1	13,7	1,1	0,4	387,8
	29.01.2021 rok									
III trymestr ciąży - piątek	Śniadanie	96,7	4,7	3,5	11,3	1,7	12,4	1,0	2,2	266,5
	Drugie śniadanie	115,7	12,7	5,6	14,5	2,8	3,8	0,2	3,2	920,8
	Obiad	70,6	4,5	1,3	9,2	0,7	11,1	1,0	0,5	149,0
	Podwieczorek	79,8	1,9	1,8	5,6	1,0	15,0	1,0	10,5	66,0
	Kolacja	110,0	3,2	4,5	40,6	2,5	15,5	1,2	0,5	417,4
	29.01.2021 rok									
I trymestr ciąży - piątek	Śniadanie	98,8	4,7	3,5	11,2	1,7	13,0	1,0	2,2	279,0
	Drugie śniadanie	115,7	12,7	5,6	14,5	2,8	3,8	0,2	3,2	920,8
	Obiad	70,6	4,5	1,3	9,2	0,7	11,1	1,0	0,5	149,0

III trymę	Podwieczorek	77,7	2,2	1,8	5,9	1,0	14,0	0,9	9,9	75,8	
	Kolacja	111,1	3,8	4,9	64,7	2,5	14,0	1,1	0,5	403,4	
	29.01.2021 rok										
	Śniadanie	100,8	4,7	3,4	11,0	1,7	13,6	1,1	2,2	291,1	
	Drugie śniadanie	129,4	13,1	6,9	14,1	2,9	4,2	0,3	3,2	893,4	
	Obiad	70,6	4,5	1,3	9,2	0,7	11,1	1,0	0,5	149,0	
	Podwieczorek	76,5	2,3	1,8	6,0	1,0	13,5	0,8	9,6	81,3	
	Kolacja	111,1	3,8	4,9	64,7	2,5	14,0	1,1	0,5	403,4	
	30.01.2021 rok										
	Śniadanie	82,5	3,7	3,0	9,7	1,3	10,9	0,9	1,9	234,5	
	Drugie śniadanie	79,9	2,6	2,3	0,0	0,2	13,8	1,7	0,6	89,4	
	Obiad	55,2	3,5	1,9	18,0	0,6	7,1	1,2	0,9	152,4	
Podwieczorek	113,2	4,1	2,1	3,9	0,8	20,9	1,6	7,1	79,2		
Kolacja	93,0	4,5	3,2	14,4	1,5	12,7	1,2	0,7	380,0		
I trymęstr ciąży- sobota	30.01.2021 rok										
	Śniadanie	90,0	3,7	3,4	10,9	1,6	11,9	1,0	1,9	254,1	
	Drugie śniadanie	85,4	3,0	2,0	0,0	0,2	15,5	1,9	0,6	75,1	
	Obiad	56,4	3,4	1,9	17,2	0,6	7,5	1,2	0,9	146,9	
	Podwieczorek	104,3	3,9	2,0	4,5	0,9	18,8	1,3	7,8	90,7	
	Kolacja	103,9	5,2	3,7	18,4	1,9	13,6	1,2	0,7	467,8	
II trymęstr ciąży - sobota	30.01.2021 rok										
	Śniadanie	93,3	3,7	3,3	10,6	1,6	13,0	1,1	1,9	274,0	
	Drugie śniadanie	76,2	2,4	2,5	0,0	0,3	12,6	1,6	0,6	99,0	
	Obiad	56,4	3,4	1,9	17,2	0,6	7,5	1,2	0,9	146,9	
	Podwieczorek	104,3	3,9	2,0	4,5	0,9	18,8	1,3	7,8	90,7	
	Kolacja	103,9	5,2	3,7	18,4	1,9	13,6	1,2	0,7	467,8	
III trymęstr ciąży - sobota	30.01.2021 rok										
	Śniadanie	93,3	3,7	3,3	10,6	1,6	13,0	1,1	1,9	274,0	
	Drugie śniadanie	76,2	2,4	2,5	0,0	0,3	12,6	1,6	0,6	99,0	

Laktacja- sc	Obiad	58,4	4,2	1,9	18,9	0,6	7,1	1,2	0,9	147,1	
	Podwieczorek	104,3	3,9	2,0	4,5	0,9	18,8	1,3	7,8	90,7	
	Kolacja	103,9	5,2	3,7	18,4	1,9	13,6	1,2	0,7	467,8	
	31.01.2021 rok										
	I trymestr - niedziela	Śniadanie	88,5	3,5	2,8	8,6	1,6	13,3	1,0	2,4	195,8
		Drugie śniadanie	121,6	6,3	5,0	6,7	1,6	13,9	1,1	4,8	135,1
		Obiad	61,0	5,7	1,0	15,2	0,3	8,3	1,2	0,7	159,2
		Podwieczorek	74,0	5,7	1,5	5,6	0,9	10,2	0,9	8,4	116,5
		Kolacja	95,7	2,8	3,4	11,7	1,8	14,5	1,2	0,5	494,6
	31.01.2021 rok										
	II trymestr niedziela	Śniadanie	93,1	3,5	2,7	8,4	1,6	14,6	1,1	2,4	223,8
		Drugie śniadanie	117,7	6,2	5,2	6,8	1,7	12,3	0,9	4,9	138,0
		Obiad	67,3	5,5	1,7	16,1	0,8	8,5	1,1	1,0	192,0
		Podwieczorek	66,0	4,2	1,2	4,0	0,6	10,8	1,2	6,9	84,7
		Kolacja	101,7	3,5	3,2	13,2	1,7	15,8	1,2	0,6	569,3
	31.01.2021 rok										
	III trymestr ciąży - niedziela	Śniadanie	93,1	3,5	2,7	8,4	1,6	14,6	1,1	2,4	223,8
		Drugie śniadanie	117,7	6,2	5,2	6,8	1,7	12,3	0,9	4,9	138,0
Obiad		68,7	5,9	1,6	16,7	0,7	8,7	1,1	0,9	183,2	
Podwieczorek		66,0	4,2	1,2	4,0	0,6	10,8	1,2	6,9	84,7	
Kolacja		101,7	3,5	3,2	13,2	1,7	15,8	1,2	0,6	569,3	
31.01.2021 rok											
Laktacja- niedziela	Śniadanie	97,8	3,5	3,3	10,1	2,0	14,5	1,1	2,3	222,3	
	Drugie śniadanie	117,7	6,2	5,2	6,8	1,7	12,3	0,9	4,9	138,0	
	Obiad	68,7	5,9	1,6	16,7	0,7	8,7	1,1	0,9	183,2	
	Podwieczorek	66,0	4,2	1,2	4,0	0,6	10,8	1,2	6,9	84,7	
	Kolacja	108,7	3,5	4,1	15,8	2,2	15,6	1,2	0,6	563,3	