

Wartość odżywcza 100 g potrawy 21-27.09.2020 rok
Zestawienie wartości energetycznej i odżywczej jadłospisu

		[kcal]	Białko ogółem [g]	Tłuszcz ogółem [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	Węglowodany ogółem [g]	Błonnik pokarmowy [g]	Cukry [g]	Sól
I trymestr ciąży - poniedziałek	Śniadanie	85,3	4,3	3,4	1,7	10,2	0,9	8,7	222,1
	Drugie śniadanie	133,6	3,8	5,1	0,5	19,4	1,2	13,9	538,7
	Obiad	56,6	3,7	1,4	0,5	8,3	1,2	4,2	147,7
	Podwieczorek	104,2	4,0	2,0	0,8	18,9	1,7	12,2	80,1
	Kolacja	88,5	3,3	2,9	1,7	13,3	1,0	11,7	439,1
II trymestr ciąży - poniedziałek	Śniadanie	94,2	5,3	3,1	1,5	12,2	1,0	10,5	261,4
	Drugie śniadanie	145,6	4,3	6,2	0,6	19,5	1,4	13,9	521,6
	Obiad	56,6	3,7	1,4	0,5	8,3	1,2	4,2	147,7
	Podwieczorek	99,1	3,7	1,9	0,7	18,3	1,6	11,5	74,0
	Kolacja	87,6	5,1	2,8	1,7	11,2	0,8	9,9	557,9
III trymestr ciąży - poniedziałek	Śniadanie	98,0	5,2	3,0	1,5	13,3	1,1	11,6	283,4
	Drugie śniadanie	156,8	4,9	7,2	0,7	19,5	1,5	14,0	505,5
	Obiad	56,6	3,7	1,4	0,5	8,3	1,2	4,2	147,7
	Podwieczorek	99,1	3,7	1,9	0,7	18,3	1,6	11,5	74,0
	Kolacja	98,2	5,0	3,5	2,1	12,7	0,9	11,2	572,9
Laktacja - poniedziałek	Śniadanie	98,0	5,2	3,0	1,5	13,4	1,1	11,6	283,9
	Drugie śniadanie	167,3	5,4	8,2	0,8	19,6	1,6	14,1	490,4
	Obiad	56,6	3,7	1,4	0,5	8,3	1,2	4,2	147,7
	Podwieczorek	99,1	3,7	1,9	0,7	18,3	1,6	11,5	74,0
	Kolacja	98,2	5,0	3,5	2,1	12,7	0,9	11,2	572,9

Zestawienie wartości energetycznej i odżywczej jadłospisu

		[kcal]	Białko ogółem [g]	Tłuszcz ogółem [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	Węglowodany ogółem [g]	Błonnik pokarmowy [g]	Cukry [g]	Sól
I trymestr ciąży - wtorek	Śniadanie	85,2	3,6	3,0	1,6	11,7	0,9	10,1	288,1
	Drugie śniadanie	106,3	4,0	4,5	0,9	13,9	1,4	11,2	451,0
	Obiad	60,8	2,8	3,0	1,0	6,6	0,9	4,2	215,5
	Podwieczorek	74,4	2,9	1,5	0,9	12,9	0,7	8,1	81,5
	Kolacja	86,0	2,9	2,4	1,4	14,4	1,1	12,5	294,8
II trymestr ciąży - wtorek	Śniadanie	90,2	4,0	3,2	1,6	12,1	0,9	10,6	308,1
	Drugie śniadanie	118,7	4,0	4,2	0,8	17,9	1,6	14,9	513,6
	Obiad	61,6	2,8	2,8	0,9	7,2	0,9	4,7	205,5
	Podwieczorek	94,0	3,5	1,9	0,9	16,7	1,2	11,7	76,1
	Kolacja	107,9	3,7	4,1	2,2	15,2	1,2	13,3	451,4
III trymestr ciąży - wtorek	Śniadanie	98,1	3,9	3,7	1,9	13,2	1,0	11,5	327,2
	Drugie śniadanie	129,1	3,9	3,9	0,8	21,2	1,9	17,9	565,8
	Obiad	61,6	2,8	2,8	0,9	7,2	0,9	4,7	205,5
	Podwieczorek	94,0	3,5	1,9	0,9	16,7	1,2	11,7	76,1
	Kolacja	107,9	3,7	4,1	2,2	15,2	1,2	13,3	451,4
Laktacja-wtorek	Śniadanie	98,1	3,9	3,7	1,9	13,2	1,0	11,5	327,2
	Drugie śniadanie	129,1	3,9	3,9	0,8	21,2	1,9	17,9	565,8
	Obiad	54,5	2,5	2,2	0,7	7,1	1,1	4,6	165,9
	Podwieczorek	72,2	2,2	1,1	0,5	14,5	1,4	8,6	51,3
	Kolacja	107,9	3,7	4,1	2,2	15,2	1,2	13,3	451,4

Zestawienie wartości energetycznej i odżywczej jadłospisu

		[kcal]	Białko ogółem [g]	Tłuszcz ogółem [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	Węglowodany ogółem [g]	Błonnik pokarmowy [g]	Cukry [g]	Sól
I trymestr ciąży - środa	Śniadanie	82,5	5,0	2,5	1,4	10,3	0,7	6,4	212,1
	Drugie śniadanie	106,8	5,5	4,4	0,2	12,6	1,8	0,5	206,7
	Obiad	63,8	3,8	2,3	0,9	8,1	1,1	6,2	142,0
	Podwieczorek	40,9	1,9	0,9	0,5	7,0	0,8	1,3	112,5
	Kolacja	447,4	10,8	14,1	7,3	77,3	8,3	62,9	1900,2
II trymestr ciąży - środa	Śniadanie	91,1	5,3	2,4	1,3	12,5	0,8	8,6	310,6
	Drugie śniadanie	106,8	5,5	4,4	0,2	12,6	1,8	0,5	206,7
	Obiad	70,3	4,4	2,4	0,9	8,9	1,2	7,0	142,7
	Podwieczorek	40,9	1,9	0,9	0,5	7,0	0,8	1,3	112,5
	Kolacja	94,7	2,6	3,1	1,5	15,5	1,6	12,8	446,2
									1234,3
III trymestr ciąży - środa	Śniadanie	99,1	5,3	2,9	1,7	13,6	0,9	9,7	329,9
	Drugie śniadanie	106,8	5,5	4,4	0,2	12,6	1,8	0,5	206,7
	Obiad	70,3	4,4	2,4	0,9	8,9	1,2	7,0	142,7
	Podwieczorek	40,9	1,9	0,9	0,5	7,0	0,8	1,3	112,5
	Kolacja	100,2	2,6	3,8	2,0	15,4	1,6	12,7	442,5
Laktacja - środa	Śniadanie	99,1	5,3	2,9	1,7	13,6	0,9	9,7	329,9
	Drugie śniadanie	98,6	5,1	4,0	0,2	11,6	1,5	0,5	191,2
	Obiad	76,0	4,4	2,6	1,2	10,0	1,3	7,9	132,5
	Podwieczorek	40,9	1,9	0,9	0,5	7,0	0,8	1,3	112,5
	Kolacja	100,2	2,6	3,8	2,0	15,4	1,6	12,7	442,5

Zestawienie wartości energetycznej i odżywczej jadłospisu

		[kcal]	Białko ogółem [g]	Tłuszcz ogółem [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	Węglowodany ogółem [g]	Błonnik pokarmowy [g]	Cukry [g]	Sól
I trymestr ciąży - czwartek	Śniadanie	87,4	3,4	3,5	1,7	11,3	0,9	9,7	212,0
	Drugie śniadanie	113,3	2,6	2,3	0,3	23,5	3,2	18,8	18,9
	Obiad	83,7	4,8	4,3	1,7	7,4	1,1	5,4	154,5
	Podwieczorek	76,5	4,2	1,6	0,7	16,1	4,9	8,2	86,4
	Kolacja	72,9	3,5	2,5	1,5	9,9	0,8	8,5	328,9
II trymestr ciąży - czwartek	Śniadanie	91,6	3,4	3,5	1,7	12,6	1,0	10,9	237,0
	Drugie śniadanie	132,9	3,3	2,2	0,3	29,0	4,3	22,8	240,3
	Obiad	83,7	4,8	4,3	1,7	7,4	1,1	5,4	154,5
	Podwieczorek	89,2	3,9	2,3	0,8	17,2	4,2	8,9	66,8
	Kolacja	89,7	4,7	2,3	1,3	13,4	1,0	11,8	534,6
III trymestr ciąży - czwartek	Śniadanie	91,6	3,4	3,5	1,7	12,6	1,0	10,9	237,0
	Drugie śniadanie	132,9	3,3	2,2	0,3	29,0	4,3	22,8	240,3
	Obiad	86,0	4,9	4,3	1,7	8,0	1,1	5,9	152,9
	Podwieczorek	82,8	3,9	2,2	0,8	15,1	3,4	8,2	80,4
	Kolacja	102,9	4,6	3,1	1,9	15,2	1,2	13,3	554,7
Laktacja - czwartek	Śniadanie	95,6	3,4	3,4	1,7	13,7	1,1	11,9	260,8
	Drugie śniadanie	132,9	3,3	2,2	0,3	29,0	4,3	22,8	240,3
	Obiad	94,2	4,8	4,4	1,8	9,7	0,9	7,5	109,6
	Podwieczorek	82,8	3,9	2,2	0,8	15,1	3,4	8,2	80,4
	Kolacja	102,8	5,2	3,0	1,8	14,7	1,1	12,9	536,4

Zestawienie wartości energetycznej i odżywczej jadłospisu

		[kcal]	Białko ogółem [g]	Tłuszcz ogółem [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	Węglowodany ogółem [g]	Błonnik pokarmowy [g]	Cukry [g]	Sól
I trymestr ciąży - piątek	Śniadanie	83,0	2,9	3,4	1,8	10,9	0,8	9,4	165,3
	Drugie śniadanie	108,4	5,8	4,3	1,3	12,5	0,9	11,0	138,4
	Obiad	49,4	3,1	1,0	0,6	8,2	1,3	5,9	144,1
	Podwieczorek	101,7	1,6	0,6	0,1	25,4	3,3	13,4	10,7
	Kolacja	105,5	4,6	4,2	1,7	13,4	1,1	11,7	531,9
II trymestr - piątek	Śniadanie	90,4	2,9	3,3	1,8	13,1	1,0	11,4	210,3
	Drugie śniadanie	119,1	6,1	4,4	1,3	14,9	1,1	13,1	133,1
	Obiad	55,4	3,2	1,3	0,8	8,8	1,2	6,6	160,1
	Podwieczorek	95,8	1,5	0,6	0,1	23,9	3,2	13,9	9,2
	Kolacja	117,8	4,5	4,9	2,2	15,1	1,2	13,2	551,9
III trymestr - piątek	Śniadanie	99,7	3,0	3,8	2,1	14,3	1,1	12,5	236,5
	Drugie śniadanie	119,1	6,1	4,4	1,3	14,9	1,1	13,1	133,1
	Obiad	55,4	3,2	1,3	0,8	8,8	1,2	6,6	160,1
	Podwieczorek	95,8	1,5	0,6	0,1	23,9	3,2	13,9	9,2
	Kolacja	117,8	4,5	4,9	2,2	15,1	1,2	13,2	551,9
Laktacja- piątek	Śniadanie	100,9	4,0	3,2	1,9	15,0	1,1	13,2	300,3
	Drugie śniadanie	119,1	6,1	4,4	1,3	14,9	1,1	13,1	133,1
	Obiad	55,3	3,2	1,3	0,8	8,7	1,2	6,5	160,1
	Podwieczorek	95,8	1,5	0,6	0,1	23,9	3,2	13,9	9,2
	Kolacja	117,8	4,5	4,9	2,2	15,1	1,2	13,2	551,9

Zestawienie wartości energetycznej i odżywczej jadłospisu

		[kcal]	Białko ogółem [g]	Tłuszcz ogółem [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	Węglowodany ogółem [g]	Błonnik pokarmowy [g]	Cukry [g]	Sól
I trymestr ciąży - sobota	Śniadanie	83,9	4,1	3,1	1,8	10,3	0,7	6,5	314,0
	Drugie śniadanie	120,9	3,0	4,8	0,4	17,7	1,3	12,0	763,6
	Obiad	50,3	3,6	1,1	0,5	7,5	1,1	2,6	157,0
	Podwieczorek	81,6	3,4	1,7	0,7	14,3	1,3	9,2	78,8
	Kolacja	74,6	3,0	2,5	1,2	10,9	1,0	9,3	247,6
II trymestr ciąży - sobota	Śniadanie	99,8	5,0	3,4	2,0	12,8	0,8	9,3	446,3
	Drugie śniadanie	120,9	3,0	4,8	0,4	17,7	1,3	12,0	763,6
	Obiad	53,2	3,6	1,1	0,5	8,2	1,2	2,6	150,0
	Podwieczorek	62,5	2,9	1,4	0,7	10,6	1,0	5,7	83,9
	Kolacja	85,8	3,0	3,1	1,7	12,4	1,1	10,6	275,7
III trymestr ciąży - sobota	Śniadanie	99,8	5,0	3,4	2,0	12,8	0,8	9,3	446,3
	Drugie śniadanie	130,9	2,9	6,0	0,5	17,5	1,3	11,8	753,5
	Obiad	53,2	3,6	1,1	0,5	8,2	1,2	2,6	150,0
	Podwieczorek	62,5	2,9	1,4	0,7	10,6	1,0	5,7	83,9
	Kolacja	91,5	3,7	3,6	2,0	12,1	1,1	10,4	324,2
Laktacja - sobota	Śniadanie	99,8	5,0	3,4	2,0	12,8	0,8	9,3	446,3
	Drugie śniadanie	130,9	2,9	6,0	0,5	17,5	1,3	11,8	753,5
	Obiad	53,2	3,6	1,1	0,5	8,2	1,2	2,6	150,0
	Podwieczorek	74,9	3,4	2,5	0,9	10,8	1,1	5,6	83,0
	Kolacja	87,7	5,5	2,8	1,5	11,1	1,0	9,6	250,8

Zestawienie wartości energetycznej i odżywczej jadłospisu

		[kcal]	Białko ogółem [g]	Tłuszcz ogółem [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	Węglowodany ogółem [g]	Błonnik pokarmowy [g]	Cukry [g]	Sól
I trymestr - niedziela	Śniadanie	88,5	3,5	2,7	1,6	13,3	1,0	11,5	194,9
	Drugie śniadanie	103,9	5,0	4,0	1,3	13,1	1,1	9,8	106,7
	Obiad	55,4	5,2	0,9	0,2	7,6	1,1	5,3	149,9
	Podwieczorek	66,6	5,1	1,4	0,8	9,2	0,8	7,6	104,8
	Kolacja	87,2	3,2	2,6	1,2	14,6	1,8	12,2	316,7
II trymestr niedziela	Śniadanie	94,1	3,9	3,0	1,6	13,6	1,0	11,8	226,8
	Drugie śniadanie	141,5	6,3	5,8	1,5	17,6	1,7	13,5	97,1
	Obiad	55,4	5,2	0,9	0,2	7,6	1,1	5,3	149,9
	Podwieczorek	66,6	5,1	1,4	0,8	9,2	0,8	7,6	104,8
	Kolacja	99,3	4,2	3,2	1,6	15,2	1,8	12,8	454,0
III trymestr - niedziela	Śniadanie	98,0	4,3	3,5	1,9	13,2	1,0	11,4	220,8
	Drugie śniadanie	128,3	6,0	5,2	1,5	15,8	1,5	12,2	106,9
	Obiad	55,4	5,2	0,9	0,2	7,6	1,1	5,3	149,9
	Podwieczorek	66,6	5,1	1,4	0,8	9,2	0,8	7,6	104,8
	Kolacja	99,3	4,8	3,1	1,6	14,7	1,7	12,4	519,9
Laktacja- niedziela	Śniadanie	101,7	4,3	3,4	1,9	14,3	1,1	12,4	244,3
	Drugie śniadanie	123,0	5,6	4,9	1,4	15,5	1,5	11,6	100,7
	Obiad	55,4	5,2	0,9	0,2	7,6	1,1	5,3	149,9
	Podwieczorek	66,6	5,1	1,4	0,8	9,2	0,8	7,6	104,8
	Kolacja	99,3	4,8	3,1	1,6	14,7	1,7	12,4	519,9

Przygotowała: Marta Zygmawska-Mykaj