

Wartość odżywcza dla 100 g potrawy 1-14.03.2021 rok

	Posiłek	[kcal]	Białko ogółem [g]	Tłuszcz ogółem [g]	Cholesterol ogółem [mg]	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	Węglowodany ogółem [g]	Błonnik pokarmowy [g]	Cukry [g]	Sód [mg]
	1.03.2021 rok									
I trymestr ciąży - poniedziałek	Śniadanie	84,8	3,8	3,4	12,9	1,9	10,3	0,7	1,9	286,6
	Drugie śniadanie	97,8	2,5	2,4	0,0	0,2	18,7	2,3	0,7	690,7
	Obiad	80,0	5,5	3,6	36,7	1,0	7,5	1,2	0,8	140,4
	Podwieczorek	59,2	0,6	0,3	0,0	0,0	15,5	2,3	4,2	7,2
	Kolacja	86,6	2,9	2,4	6,2	1,4	14,4	1,1	0,9	295,2
	1.03.2021 rok									
II trymestr ciąży - poniedziałek	Śniadanie	92,5	4,2	3,2	13,4	1,8	12,4	0,8	1,8	365,5
	Drugie śniadanie	92,5	2,4	2,6	0,0	0,3	17,0	2,2	0,7	708,9
	Obiad	90,6	6,2	4,0	37,7	1,1	8,6	1,3	0,7	138,6
	Podwieczorek	65,8	0,6	0,3	0,0	0,0	17,2	2,4	4,1	8,6
	Kolacja	93,6	3,0	2,3	5,9	1,4	16,3	1,2	0,9	332,8
	1.03.2021 rok									
III trymestr ciąży - poniedziałek	Śniadanie	92,5	4,2	3,2	13,4	1,8	12,4	0,8	1,8	365,5
	Drugie śniadanie	92,5	2,4	2,6	0,0	0,3	17,0	2,2	0,7	708,9
	Obiad	94,9	6,2	4,0	37,0	1,1	9,9	1,4	0,7	136,4
	Podwieczorek	65,8	0,6	0,3	0,0	0,0	17,2	2,4	4,1	8,6
	Kolacja	99,6	3,8	3,1	11,6	1,9	15,2	1,2	0,9	403,6
	1.03.2021 rok									
Laktacja - poniedziałek	Śniadanie	96,1	4,1	3,1	13,0	1,7	13,5	0,9	1,8	384,1
	Drugie śniadanie	92,5	2,4	2,6	0,0	0,3	17,0	2,2	0,7	708,9
	Obiad	94,9	6,2	4,0	37,0	1,1	9,9	1,4	0,7	136,4
	Podwieczorek	65,8	0,6	0,3	0,0	0,0	17,2	2,4	4,1	8,6
	Kolacja	99,6	3,8	3,1	11,6	1,9	15,2	1,2	0,9	403,6
	2.03.2021 rok									
I trymestr ciąży - poniedziałek	Śniadanie	78,2	3,1	3,3	43,5	1,7	9,7	0,7	1,9	175,4
	Drugie śniadanie	101,0	12,3	4,3	15,0	2,6	3,3	0,0	3,3	950,0
	Obiad	66,7	3,1	1,6	8,0	0,8	11,0	1,2	1,0	242,4



III trymestr ciąży - środa	Śniadanie	92,9	3,3	3,0	8,8	1,7	13,9	0,9	2,1	223,1
	Drugie śniadanie	127,3	5,9	3,8	10,2	1,2	18,5	2,7	2,3	519,2
	Obiad	64,7	4,3	2,4	14,9	0,4	7,5	1,0	0,8	115,5
	Podwieczorek	58,7	1,8	0,8	3,1	0,4	12,0	1,0	3,0	85,7
	Kolacja	90,1	2,5	2,7	9,4	1,6	15,6	1,6	0,9	410,1
3.03.2021 rok										
Laktacja - środa	Śniadanie	93,1	3,8	2,9	10,1	1,7	13,5	0,9	2,0	281,3
	Drugie śniadanie	138,6	5,8	5,3	10,0	1,2	18,3	2,7	2,3	511,4
	Obiad	64,7	4,3	2,4	14,9	0,4	7,5	1,0	0,8	115,5
	Podwieczorek	58,7	1,8	0,8	3,1	0,4	12,0	1,0	3,0	85,7
	Kolacja	90,1	2,5	2,7	9,4	1,6	15,6	1,6	0,9	410,1
4.03.2021 rok										
I trymestr ciąży - czwartek	Śniadanie	80,7	4,2	3,2	12,9	1,6	9,6	0,9	1,9	212,6
	Drugie śniadanie	48,5	1,9	1,2	4,0	0,6	8,4	1,0	3,6	50,0
	Obiad	58,8	3,6	2,1	17,4	0,8	7,9	1,5	1,4	157,8
	Podwieczorek	176,1	4,1	1,1	0,0	0,2	39,8	3,0	1,2	12,8
	Kolacja	89,7	3,3	3,1	40,7	1,6	13,2	1,0	0,4	401,7
4.03.2021 rok										
II trymestr ciąży - czwartek	Śniadanie	99,8	4,0	3,4	12,8	1,7	14,4	1,1	3,3	265,0
	Drugie śniadanie	48,5	1,9	1,2	4,0	0,6	8,4	1,0	3,6	50,0
	Obiad	61,1	3,6	2,0	16,6	0,8	8,6	1,6	1,3	151,2
	Podwieczorek	181,4	4,0	1,1	0,0	0,2	41,4	3,1	1,2	14,9
	Kolacja	102,2	3,8	3,8	41,9	2,0	14,3	1,1	0,5	473,3
4.03.2021 rok										
III trymestr ciąży - czwartek	Śniadanie	99,8	4,0	3,4	12,8	1,7	14,4	1,1	3,3	265,0
	Drugie śniadanie	48,5	1,9	1,2	4,0	0,6	8,4	1,0	3,6	50,0
	Obiad	61,1	3,6	2,0	16,6	0,8	8,6	1,6	1,3	151,2
	Podwieczorek	181,3	4,8	2,4	0,0	0,4	37,5	2,8	1,2	10,4
	Kolacja	95,7	3,8	3,0	39,8	1,5	14,5	1,1	0,5	477,9
4.03.2021 rok										
ja - Czwartek	Śniadanie	99,8	4,0	3,4	12,8	1,7	14,4	1,1	3,3	265,0
	Drugie śniadanie	48,5	1,9	1,2	4,0	0,6	8,4	1,0	3,6	50,0
	Obiad	61,1	3,6	2,0	16,6	0,8	8,6	1,6	1,3	151,2

Laktac	Podwieczorek	194,2	5,2	3,5	0,0	0,5	38,1	3,0	1,2	11,4
	Kolacja	102,2	3,8	3,8	41,9	2,0	14,3	1,1	0,5	473,3
I trymestr - cięży - piątek	5.03.2021 rok									
	Śniadanie	93,5	4,0	4,1	12,5	1,8	10,7	0,7	2,1	381,8
	Drugie śniadanie	86,7	2,5	1,7	0,0	0,2	17,2	2,1	0,5	553,5
	Obiad	54,6	3,6	1,4	9,2	0,6	7,6	1,0	0,9	114,7
	Podwieczorek	105,2	4,3	3,2	4,1	1,7	16,4	2,7	4,0	85,7
	Kolacja	100,1	1,7	3,5	5,8	1,4	16,5	1,7	0,4	368,8
	5.03.2021 rok									
	Śniadanie	102,0	4,0	3,9	11,8	1,7	13,3	0,9	2,1	424,8
	Drugie śniadanie	109,8	3,4	1,7	0,0	0,2	22,7	2,7	0,8	641,3
	Obiad	59,6	4,1	1,6	10,8	0,6	7,9	1,0	0,9	113,7
II trymestr - piątek	Podwieczorek	105,2	4,3	3,2	4,1	1,7	16,4	2,7	4,0	85,7
	Kolacja	106,4	1,8	3,4	5,5	1,4	18,3	1,8	0,5	403,1
	5.03.2021 rok									
	Śniadanie	97,9	4,0	4,0	12,2	1,8	12,0	0,8	2,1	404,0
	Drugie śniadanie	127,2	4,1	1,7	0,0	0,2	26,8	3,2	1,0	707,6
	Obiad	61,0	4,0	1,6	10,5	0,7	8,4	1,0	0,8	109,7
	Podwieczorek	98,6	4,3	3,0	4,7	1,6	14,9	2,3	4,2	96,1
	Kolacja	106,4	1,8	3,4	5,5	1,4	18,3	1,8	0,5	403,1
	5.03.2021 rok									
	Śniadanie	102,0	4,0	3,9	11,8	1,7	13,3	0,9	2,1	424,8
III trymestr - piątek	Drugie śniadanie	127,2	4,1	1,7	0,0	0,2	26,8	3,2	1,0	707,6
	Obiad	61,0	4,0	1,6	10,5	0,7	8,4	1,0	0,8	109,7
	Podwieczorek	109,0	4,5	3,2	4,3	1,6	17,1	2,6	4,1	89,9
	Kolacja	106,4	1,8	3,4	5,5	1,4	18,3	1,8	0,5	403,1
	6.03.2021 rok									
	Śniadanie	78,3	3,9	2,8	13,0	1,5	10,1	0,8	1,9	321,5
	Drugie śniadanie	135,3	7,6	4,1	13,5	0,5	18,5	1,8	0,9	362,4
	Obiad	70,5	3,6	2,4	8,5	1,1	9,6	1,2	0,9	181,3
	Podwieczorek	99,6	3,4	3,8	5,7	1,2	14,0	1,0	9,3	77,7
	Kolacja	85,8	2,9	2,4	6,2	1,4	14,3	1,1	0,9	294,5
Laktacja- piątek	6.03.2021 rok									
	Śniadanie	102,0	4,0	3,9	11,8	1,7	13,3	0,9	2,1	424,8
	Drugie śniadanie	127,2	4,1	1,7	0,0	0,2	26,8	3,2	1,0	707,6
	Obiad	61,0	4,0	1,6	10,5	0,7	8,4	1,0	0,8	109,7
	Podwieczorek	109,0	4,5	3,2	4,3	1,6	17,1	2,6	4,1	89,9
	Kolacja	106,4	1,8	3,4	5,5	1,4	18,3	1,8	0,5	403,1
	6.03.2021 rok									
	Śniadanie	78,3	3,9	2,8	13,0	1,5	10,1	0,8	1,9	321,5
	Drugie śniadanie	135,3	7,6	4,1	13,5	0,5	18,5	1,8	0,9	362,4
	Obiad	70,5	3,6	2,4	8,5	1,1	9,6	1,2	0,9	181,3
I trymestr cięży- sobota	Podwieczorek	99,6	3,4	3,8	5,7	1,2	14,0	1,0	9,3	77,7
	Kolacja	85,8	2,9	2,4	6,2	1,4	14,3	1,1	0,9	294,5
	6.03.2021 rok									
	Śniadanie	78,3	3,9	2,8	13,0	1,5	10,1	0,8	1,9	321,5
	Drugie śniadanie	135,3	7,6	4,1	13,5	0,5	18,5	1,8	0,9	362,4

II trymestr ciąży - sobota	Śniadanie	86,9	4,4	2,6	13,4	1,4	12,2	1,0	1,9	419,2
	Drugie śniadanie	154,2	8,3	5,9	12,9	0,6	18,7	2,0	1,0	346,6
	Obiad	71,0	3,5	2,4	8,0	1,0	9,9	1,2	0,9	173,8
	Podwieczorek	110,3	3,8	4,7	5,6	1,3	14,3	1,2	9,1	76,1
	Kolacja	99,9	2,9	3,2	8,6	1,9	16,1	1,2	0,9	328,7
6.03.2021 rok										
III trymestr ciąży - sobota	Śniadanie	86,9	4,4	2,6	13,4	1,4	12,2	1,0	1,9	419,2
	Drugie śniadanie	130,4	9,1	5,1	17,6	0,6	13,3	1,5	0,7	261,9
	Obiad	71,0	3,5	2,4	8,0	1,0	9,9	1,2	0,9	173,8
	Podwieczorek	110,3	3,8	4,7	5,6	1,3	14,3	1,2	9,1	76,1
	Kolacja	98,9	3,8	3,1	11,6	1,9	15,1	1,2	0,9	403,0
6.03.2021 rok										
Laktacja- sobota	Śniadanie	90,5	4,3	2,6	13,0	1,4	13,3	1,0	1,8	436,0
	Drugie śniadanie	130,4	9,1	5,1	17,6	0,6	13,3	1,5	0,7	261,9
	Obiad	71,0	3,5	2,4	8,0	1,0	9,9	1,2	0,9	173,8
	Podwieczorek	120,5	4,3	5,6	5,5	1,4	14,5	1,3	8,9	74,5
	Kolacja	98,9	3,8	3,1	11,6	1,9	15,1	1,2	0,9	403,0
7.03.2021 rok										
I trymestr - niedziela	Śniadanie	102,0	3,4	2,9	8,3	1,7	16,5	1,1	1,9	254,9
	Drugie śniadanie	131,8	3,7	4,4	0,0	0,4	22,3	3,1	0,8	511,4
	Obiad	65,6	6,1	1,0	16,0	0,3	9,0	1,2	0,6	175,0
	Podwieczorek	96,2	3,1	1,4	2,9	0,6	18,5	0,6	4,9	65,3
	Kolacja	93,7	2,2	2,9	28,4	1,6	16,1	1,6	0,7	293,5
7.03.2021 rok										
II trymestr niedziela	Śniadanie	86,5	3,0	2,5	7,6	1,5	13,6	1,0	1,9	195,0
	Drugie śniadanie	131,8	3,7	4,4	0,0	0,4	22,3	3,1	0,8	511,4
	Obiad	64,0	5,5	1,1	14,5	0,3	9,2	1,3	0,6	189,8
	Podwieczorek	98,8	3,7	1,7	2,8	0,9	17,8	0,8	5,2	66,4
	Kolacja	83,5	2,2	2,3	27,5	1,2	14,8	1,5	0,7	267,7
7.03.2021 rok										
I trymestr ciąży - środa	Śniadanie	105,1	3,4	2,9	8,1	1,6	17,4	1,2	1,9	275,2
	Drugie śniadanie	131,8	3,7	4,4	0,0	0,4	22,3	3,1	0,8	511,4
	Obiad	66,2	5,9	1,0	15,1	0,3	9,5	1,3	0,5	166,8



I trymestr ciąży - wtorek	Śniadanie	80,8	3,1	2,3	7,4	1,4	12,4	0,8	4,2	139,2
	Drugie śniadanie	124,9	10,3	3,3	10,1	1,8	14,8	1,5	2,8	907,3
	Obiad	45,5	3,0	1,3	9,9	0,3	6,3	0,9	0,8	106,1
	Podwieczorek	91,4	4,2	2,5	4,1	1,5	16,6	4,6	6,8	85,6
	Kolacja	95,3	6,1	2,8	14,5	1,3	12,3	1,0	0,7	372,8
9.03.2021 rok										
II trymestr ciąży - wtorek	Śniadanie	92,5	3,1	2,8	8,5	1,7	14,5	0,9	4,0	187,3
	Drugie śniadanie	159,4	11,4	6,6	9,2	2,0	15,5	1,9	2,7	825,4
	Obiad	47,4	3,3	1,3	10,9	0,3	6,4	0,9	0,8	106,3
	Podwieczorek	98,1	4,0	2,4	4,0	1,5	18,7	4,7	8,6	82,8
	Kolacja	107,1	6,0	3,5	16,2	1,8	13,9	1,1	0,7	399,0
9.03.2021 rok										
III trymestr ciąży - wtorek	Śniadanie	95,4	4,1	2,6	7,8	1,5	14,7	0,9	3,9	202,4
	Drugie śniadanie	159,4	11,4	6,6	9,2	2,0	15,5	1,9	2,7	825,4
	Obiad	47,4	3,3	1,3	10,9	0,3	6,4	0,9	0,8	106,3
	Podwieczorek	98,1	4,0	2,4	4,0	1,5	18,7	4,7	8,6	82,8
	Kolacja	107,1	6,0	3,5	16,2	1,8	13,9	1,1	0,7	399,0
9.03.2021 rok										
Laktacja-wtorek	Śniadanie	95,4	4,1	2,6	7,8	1,5	14,7	0,9	3,9	202,4
	Drugie śniadanie	159,4	11,4	6,6	9,2	2,0	15,5	1,9	2,7	825,4
	Obiad	49,4	3,1	1,2	10,1	0,3	7,2	0,9	0,8	100,0
	Podwieczorek	98,1	4,0	2,4	4,0	1,5	18,7	4,7	8,6	82,8
	Kolacja	107,1	6,0	3,5	16,2	1,8	13,9	1,1	0,7	399,0
10.03.2021 rok										
I trymestr ciąży - środa	Śniadanie	79,4	4,3	3,0	10,9	1,7	9,5	0,7	2,1	335,7
	Drugie śniadanie	136,0	6,6	3,8	16,7	2,1	21,3	2,6	1,1	772,3
	Obiad	76,0	3,6	2,9	15,1	1,3	9,9	1,0	2,0	216,9
	Podwieczorek	104,4	4,8	3,7	4,5	1,1	14,2	1,3	3,9	92,6
	Kolacja	87,2	3,8	2,3	8,1	1,4	13,8	1,1	0,9	376,5
10.03.2021 rok										
estr ciąży -	Śniadanie	87,1	4,6	2,9	10,5	1,6	11,2	0,8	2,2	402,7
	Drugie śniadanie	80,5	4,4	2,6	10,9	1,5	10,8	1,0	2,7	349,7
	Obiad	80,8	3,6	2,8	14,7	1,3	11,3	1,1	2,0	212,5

ek	II trymestr	środa	Podwieczorek	112,5	5,1	4,5	4,4	1,3	14,3	1,4	3,8	91,6	
			Kolacja	93,8	3,8	2,3	7,8	1,3	15,6	1,2	0,9	409,0	
	10.03.2021 rok												
	III trymestr ciąży -	środa	Śniadanie	93,8	4,6	3,3	11,6	1,9	12,1	0,9	2,1	415,5	
			Drugie śniadanie	80,5	4,4	2,6	10,9	1,5	10,8	1,0	2,7	349,7	
			Obiad	80,8	3,6	2,8	14,7	1,3	11,3	1,1	2,0	212,5	
			Podwieczorek	112,5	5,1	4,5	4,4	1,3	14,3	1,4	3,8	91,6	
			Kolacja	93,8	3,8	2,3	7,8	1,3	15,6	1,2	0,9	409,0	
			10.03.2021 rok										
	Laktacja -	środa	Śniadanie	93,8	4,6	3,3	11,6	1,9	12,1	0,9	2,1	415,5	
			Drugie śniadanie	80,5	4,4	2,6	10,9	1,5	10,8	1,0	2,7	349,7	
			Obiad	80,8	3,6	2,8	14,7	1,3	11,3	1,1	2,0	212,5	
			Podwieczorek	112,5	5,1	4,5	4,4	1,3	14,3	1,4	3,8	91,6	
			Kolacja	100,1	4,4	3,0	11,8	1,8	14,9	1,2	0,9	473,3	
			11.03.2021 rok										
	I trymestr ciąży -	czwartek	Śniadanie	84,9	4,2	3,0	13,2	1,5	11,0	0,9	1,9	244,2	
			Drugie śniadanie	147,8	4,8	5,8	0,0	0,6	21,7	2,6	0,3	16,9	
			Obiad	47,2	3,4	0,4	6,1	0,1	8,4	1,1	0,6	153,3	
			Podwieczorek	77,0	1,2	0,9	0,0	0,1	17,9	2,1	2,5	5,3	
			Kolacja	89,6	3,4	2,6	5,2	1,2	14,8	1,9	1,2	324,8	
			11.03.2021 rok										
	II trymestr ciąży -	czwartek	Śniadanie	95,7	4,1	3,4	13,9	1,8	13,1	1,1	1,9	283,6	
			Drugie śniadanie	185,3	6,6	9,2	0,0	0,9	22,0	2,9	0,4	16,1	
			Obiad	47,2	3,4	0,4	6,1	0,1	8,4	1,1	0,6	153,3	
Podwieczorek			89,0	1,3	0,8	0,0	0,1	21,1	2,3	2,4	8,1		
Kolacja			101,4	5,0	3,2	11,4	1,6	14,9	1,8	1,2	526,9		
11.03.2021 rok													
III trymestr ciąży -	czwartek	Śniadanie	95,7	4,1	3,4	13,9	1,8	13,1	1,1	1,9	283,6		
		Drugie śniadanie	168,0	5,8	7,6	0,0	0,8	21,9	2,8	0,4	16,5		
		Obiad	49,0	3,3	0,4	5,9	0,1	9,0	1,2	0,6	147,0		
		Podwieczorek	89,0	1,3	0,8	0,0	0,1	21,1	2,3	2,4	8,1		
		Kolacja	101,4	5,0	3,2	11,4	1,6	14,9	1,8	1,2	526,9		
		11.03.2021 rok											



Laktacja - Czwart	Śniadanie	95,7	4,6	3,3	14,9	1,7	12,8	1,1	1,9	335,7
	Drugie śniadanie	168,0	5,8	7,6	0,0	0,8	21,9	2,8	0,4	16,5
	Obiad	50,5	3,3	0,4	5,6	0,1	9,5	1,2	0,6	141,4
	Podwieczorek	92,7	1,3	0,8	0,0	0,1	22,1	2,4	2,3	9,0
	Kolacja	101,4	5,0	3,2	11,4	1,6	14,9	1,8	1,2	526,9
12.03.2021 rok										
I trymestr ciąży - piątek	Śniadanie	90,4	4,5	4,0	11,8	1,7	9,9	0,8	2,0	317,3
	Drugie śniadanie	144,0	3,3	5,4	0,0	0,5	23,7	3,3	0,3	20,3
	Obiad	66,6	4,0	3,0	23,0	1,4	7,2	1,2	1,1	105,8
	Podwieczorek	141,6	6,0	3,1	5,7	1,1	24,4	2,2	6,4	116,1
	Kolacja	83,5	3,8	2,6	9,2	1,7	12,0	0,9	0,4	468,7
12.03.2021 rok										
II trymestr - piątek	Śniadanie	101,1	4,4	3,7	10,8	1,6	13,4	1,0	2,0	375,9
	Drugie śniadanie	181,9	5,2	8,9	0,0	0,9	23,8	3,6	0,5	19,1
	Obiad	66,6	4,0	3,0	23,0	1,4	7,2	1,2	1,1	105,8
	Podwieczorek	128,3	5,5	2,7	6,0	1,1	22,3	2,1	7,4	121,3
	Kolacja	83,5	3,8	2,6	9,2	1,7	12,0	0,9	0,4	468,7
12.03.2021 rok										
III trymestr - piątek	Śniadanie	104,9	4,4	4,2	12,2	1,9	13,3	1,0	2,0	373,5
	Drugie śniadanie	181,9	5,2	8,9	0,0	0,9	23,8	3,6	0,5	19,1
	Obiad	66,6	4,0	3,0	23,0	1,4	7,2	1,2	1,1	105,8
	Podwieczorek	128,3	5,5	2,7	6,0	1,1	22,3	2,1	7,4	121,3
	Kolacja	95,3	3,7	3,3	11,0	2,1	13,6	1,0	0,4	489,2
12.03.2021 rok										
Laktacja- piątek	Śniadanie	104,9	4,4	4,2	12,2	1,9	13,3	1,0	2,0	373,5
	Drugie śniadanie	181,9	5,2	8,9	0,0	0,9	23,8	3,6	0,5	19,1
	Obiad	71,7	4,1	3,0	22,5	1,4	8,3	1,2	1,1	103,8
	Podwieczorek	128,3	5,5	2,7	6,0	1,1	22,3	2,1	7,4	121,3
	Kolacja	95,3	3,7	3,3	11,0	2,1	13,6	1,0	0,4	489,2
13.03.2021 rok										
Istr ciąży-	Śniadanie	81,7	3,4	2,6	7,8	1,4	11,8	0,8	2,2	177,0
	Drugie śniadanie	142,8	4,0	4,8	0,0	0,5	23,9	3,1	0,8	572,0
	Obiad	61,3	3,9	1,5	7,2	0,5	9,0	1,2	1,0	159,0

I tryme sobota	Podwieczorek	51,3	2,2	1,0	3,6	0,6	9,3	0,9	3,3	73,1
	Kolacja	81,9	3,8	3,1	17,0	1,6	10,7	1,0	0,4	296,9
13.03.2021 rok										
II trymestr ciąży - sobota	Śniadanie	89,5	3,9	2,4	8,5	1,3	13,7	0,9	2,1	277,5
	Drugie śniadanie	156,6	3,9	4,1	0,0	0,4	28,9	3,2	1,0	654,3
	Obiad	61,3	3,9	1,5	7,2	0,5	9,0	1,2	1,0	159,0
	Podwieczorek	76,6	3,0	1,5	3,3	0,6	14,1	1,4	3,1	67,5
	Kolacja	92,5	3,8	3,7	18,3	2,0	12,2	1,1	0,5	322,3
13.03.2021 rok										
III trymestr ciąży - sobota	Śniadanie	93,3	4,4	2,9	11,5	1,6	13,0	0,9	2,0	348,2
	Drugie śniadanie	163,3	3,8	3,8	0,0	0,4	31,4	3,3	1,1	694,4
	Obiad	61,3	3,9	1,5	7,2	0,5	9,0	1,2	1,0	159,0
	Podwieczorek	76,6	3,0	1,5	3,3	0,6	14,1	1,4	3,1	67,5
	Kolacja	92,5	3,8	3,7	18,3	2,0	12,2	1,1	0,5	322,3
13.03.2021 rok										
Laktacja- sobota	Śniadanie	92,5	5,2	2,7	10,9	1,5	12,4	0,8	2,1	330,6
	Drugie śniadanie	163,3	3,8	3,8	0,0	0,4	31,4	3,3	1,1	694,4
	Obiad	61,3	3,9	1,5	7,2	0,5	9,0	1,2	1,0	159,0
	Podwieczorek	84,1	2,9	1,4	3,1	0,6	16,3	1,6	3,0	66,6
	Kolacja	92,5	3,8	3,7	18,3	2,0	12,2	1,1	0,5	322,3
14.03.2021 rok										
I trymestr - niedziela	Śniadanie	79,0	3,6	3,1	9,3	1,7	9,9	0,8	2,2	257,9
	Drugie śniadanie	119,0	2,9	4,2	0,0	0,4	19,7	2,5	0,3	25,6
	Obiad	91,1	6,6	3,9	21,0	1,5	8,3	1,0	0,9	156,1
	Podwieczorek	110,5	3,9	1,9	3,0	1,0	20,2	0,9	6,3	69,1
	Kolacja	81,9	3,2	3,0	35,4	1,6	11,4	0,9	0,6	264,1
14.03.2021 rok										
II trymestr niedziela	Śniadanie	82,8	3,9	3,0	10,2	1,7	10,8	0,8	2,2	310,3
	Drugie śniadanie	146,8	3,1	3,6	0,0	0,4	28,2	2,8	0,6	276,1
	Obiad	96,5	6,6	3,9	20,5	1,5	9,8	1,1	0,9	152,9
	Podwieczorek	110,5	3,9	1,9	3,0	1,0	20,2	0,9	6,3	69,1
	Kolacja	89,0	3,2	2,9	33,8	1,5	13,4	1,0	0,6	303,0
14.03.2021 rok										

III trymestr ciąży - niedziela	Śniadanie	86,5	3,9	2,9	9,9	1,6	11,9	0,9	2,1	329,7
	Drugie śniadanie	146,8	3,1	3,6	0,0	0,4	28,2	2,8	0,6	276,1
	Obiad	96,5	6,6	3,9	20,5	1,5	9,8	1,1	0,9	152,9
	Podwieczorek	110,5	3,9	1,9	3,0	1,0	20,2	0,9	6,3	69,1
	Kolacja	101,8	3,8	3,6	33,3	2,0	14,7	1,1	0,7	325,5
14.03.2021 rok										
Laktacja- niedziela	Śniadanie	86,0	4,4	2,9	11,6	1,6	11,4	0,9	2,1	370,5
	Drugie śniadanie	146,8	3,1	3,6	0,0	0,4	28,2	2,8	0,6	276,1
	Obiad	100,8	7,1	4,2	22,2	1,6	9,6	1,1	0,9	152,9
	Podwieczorek	110,5	3,9	1,9	3,0	1,0	20,2	0,9	6,3	69,1
	Kolacja	101,8	3,8	3,6	33,3	2,0	14,7	1,1	0,7	325,5