

Wartość odżywcza jadłospisu 1-14.03.2021 rok

	Posiłek	[kcal]	Białko	Tłuszcz	Cholesterol ogółem	Kwasy tłuszczowe	Węglowodany ogółem	Błonnik	Cukry [g]	Sód [mg]
			ogółem [g]	ogółem [g]	[mg]	nasycone [g]	[g]	pokarmowy [g]		
I trymestr ciąży - poniedziałek	1.03.2021 rok	1975,5	96,8	72,5	474,4	28,6	259,6	28,3	31,5	5720,5
	Śniadanie	534,3	23,9	21,2	81,0	12,1	64,8	4,2	12,0	1805,3
	Drugie śniadanie	174,0	4,5	4,3	0,0	0,4	33,3	4,2	1,3	1229,4
	Obiad	800,1	54,8	36,4	366,8	10,0	74,6	11,5	7,6	1404,8
	Podwieczorek	94,7	0,9	0,5	0,0	0,1	24,8	3,6	6,8	11,5
	Kolacja	372,4	12,6	10,2	26,6	6,0	62,1	4,8	3,8	1269,5
II trymestr ciąży- poniedziałek	1.03.2021 rok	2360,3	114,6	82,0	515,7	30,8	321,9	34,3	33,4	7332,1
	Śniadanie	638,5	28,7	21,9	92,6	12,3	85,5	5,7	12,7	2521,7
	Drugie śniadanie	240,4	6,1	6,7	0,0	0,7	44,3	5,8	1,9	1843,1
	Obiad	951,8	65,4	42,4	396,5	11,7	90,2	13,3	7,8	1455,6
	Podwieczorek	108,6	1,0	0,6	0,0	0,1	28,4	3,9	6,8	14,1
	Kolacja	421,0	13,4	10,4	26,6	6,1	73,6	5,6	4,2	1497,5
III trymestr ciąży - poniedziałek	1.03.2021 rok	2486,7	121,2	87,0	545,5	33,8	337,4	36,1	33,6	7797,2
	Śniadanie	638,5	28,7	21,9	92,6	12,3	85,5	5,7	12,7	2521,7
	Drugie śniadanie	240,4	6,1	6,7	0,0	0,7	44,3	5,8	1,9	1843,1
	Obiad	1016,2	66,8	42,8	396,5	11,8	105,6	15,1	8,0	1460,6
	Podwieczorek	108,6	1,0	0,6	0,0	0,1	28,4	3,9	6,8	14,1
	Kolacja	483,0	18,5	15,0	56,4	9,0	73,6	5,6	4,2	1957,6
Laktacja - poniedziałek	1.03.2021 rok	2530,4	121,9	87,3	545,5	33,8	347,7	36,8	33,9	8002,4
	Śniadanie	682,3	29,4	22,2	92,6	12,3	95,8	6,4	13,0	2726,9
	Drugie śniadanie	240,4	6,1	6,7	0,0	0,7	44,3	5,8	1,9	1843,1
	Obiad	1016,2	66,8	42,8	396,5	11,8	105,6	15,1	8,0	1460,6
	Podwieczorek	108,6	1,0	0,6	0,0	0,1	28,4	3,9	6,8	14,1
	Kolacja	483,0	18,5	15,0	56,4	9,0	73,6	5,6	4,2	1957,6
I trymestr ciąży - wtorek	2.03.2021 rok	2009,2	94,3	67,1	440,1	31,5	280,2	25,8	41,0	6478,6
	Śniadanie	547,5	21,8	22,9	304,4	11,6	67,8	5,1	13,2	1227,6
	Drugie śniadanie	151,5	18,4	6,4	22,5	3,9	4,9	0,0	4,9	1425,0
	Obiad	659,7	30,4	16,0	79,2	7,7	109,0	12,0	9,9	2396,5
	Podwieczorek	226,1	9,4	6,5	8,0	2,0	34,9	2,8	9,3	164,3
	Kolacja	424,4	14,2	15,1	26,0	6,3	63,5	5,9	3,6	1265,2

II trymestr ciąży - wtorek	2.03.2021 rok	2371,2	105,3	76,7	451,9	34,9	342,5	31,0	43,2	7243,2
	Śniadanie	711,8	23,8	27,3	315,6	14,2	98,9	7,3	14,2	1844,2
	Drugie śniadanie	151,5	18,4	6,4	22,5	3,9	4,9	0,0	4,9	1425,0
	Obiad	759,9	33,0	16,6	79,2	7,8	131,5	13,6	10,1	2400,2
	Podwieczorek	253,9	10,6	8,8	8,0	2,5	35,8	3,1	9,3	166,5
III trymestr ciąży - wtorek	Kolacja	494,1	19,4	17,5	26,6	6,6	71,3	6,9	4,6	1407,2
	2.03.2021 rok	2482,8	111,9	83,1	471,8	38,9	349,9	31,4	45,0	7833,3
	Śniadanie	711,8	23,8	27,3	315,6	14,2	98,9	7,3	14,2	1844,2
	Drugie śniadanie	202,0	24,6	8,6	30,0	5,2	6,6	0,0	6,6	1900,0
	Obiad	759,9	33,0	16,6	79,2	7,8	131,5	13,6	10,1	2400,2
Laktacja-wtorek	Podwieczorek	253,9	10,6	8,8	8,0	2,5	35,8	3,1	9,3	166,5
	Kolacja	555,1	19,8	21,8	39,0	9,4	77,1	7,4	4,9	1522,4
	2.03.2021 rok	2534,5	118,7	85,4	486,3	39,2	351,1	31,6	45,2	8463,4
	Śniadanie	738,3	29,6	27,7	330,2	14,3	98,9	7,3	14,3	2474,0
	Drugie śniadanie	227,2	25,7	10,6	30,0	5,4	7,7	0,3	6,7	1900,3
I trymestr ciąży - środa	Obiad	759,9	33,0	16,6	79,2	7,8	131,5	13,6	10,1	2400,2
	Podwieczorek	253,9	10,6	8,8	8,0	2,5	35,8	3,1	9,3	166,5
	Kolacja	555,1	19,8	21,8	39,0	9,4	77,1	7,4	4,9	1522,4
	3.03.2021 rok	1970,6	81,7	63,8	230,2	26,6	293,0	32,6	39,0	4956,4
	Śniadanie	490,8	21,1	16,6	51,2	9,4	67,1	4,3	13,8	956,3
II trymestr ciąży - środa	Drugie śniadanie	264,5	12,7	8,9	20,8	3,7	35,9	6,4	6,6	937,7
	Obiad	606,1	35,2	21,7	111,6	3,7	77,4	10,8	9,0	1140,7
	Podwieczorek	124,0	4,4	1,9	8,0	0,9	24,2	2,1	4,4	222,0
	Kolacja	485,3	8,2	14,8	38,6	8,8	88,4	9,0	5,1	1699,7
	3.03.2021 rok	2354,4	101,6	74,1	294,0	29,9	349,4	37,4	41,0	7046,5
I trymestr ciąży - środa	Śniadanie	655,1	23,1	21,0	62,4	12,1	98,2	6,6	14,8	1572,9
	Drugie śniadanie	420,0	19,5	12,7	33,6	3,8	61,2	9,0	7,6	1713,2
	Obiad	643,6	40,6	23,5	136,8	4,2	77,4	10,8	9,0	1209,0
	Podwieczorek	124,0	4,4	1,9	8,0	0,9	24,2	2,1	4,4	222,0
	Kolacja	511,8	14,0	15,1	53,2	8,9	88,5	9,0	5,2	2329,5
r ciąży -	3.03.2021 rok	2477,4	110,1	77,9	327,6	30,7	364,7	39,0	44,9	7156,2
	Śniadanie	655,1	23,1	21,0	62,4	12,1	98,2	6,6	14,8	1572,9
	Drugie śniadanie	420,0	19,5	12,7	33,6	3,8	61,2	9,0	7,6	1713,2

III trymestr środa	Obiad	738,1	48,7	27,1	170,4	4,9	85,6	11,8	9,6	1317,8
	Podwieczorek	152,5	4,7	2,0	8,0	1,0	31,3	2,6	7,8	222,7
	Kolacja	511,8	14,0	15,1	53,2	8,9	88,5	9,0	5,2	2329,5
	3.03.2021 rok	2541,2	114,3	83,1	338,4	31,1	364,7	39,0	45,0	7622,7
Laktacja - środa	Śniadanie	674,7	27,4	21,2	73,2	12,1	98,2	6,6	14,8	2039,4
	Drugie śniadanie	464,2	19,5	17,7	33,6	4,2	61,2	9,0	7,6	1713,2
	Obiad	738,1	48,7	27,1	170,4	4,9	85,6	11,8	9,6	1317,8
	Podwieczorek	152,5	4,7	2,0	8,0	1,0	31,3	2,6	7,8	222,7
I trymestr ciąży - czwartek	Kolacja	511,8	14,0	15,1	53,2	8,9	88,5	9,0	5,2	2329,5
	4.03.2021 rok	1966,0	94,3	64,7	479,9	29,9	282,2	34,1	45,9	5238,1
	Śniadanie	565,5	29,3	22,2	90,4	11,0	67,3	6,2	13,7	1489,2
	Drugie śniadanie	194,0	7,6	4,8	16,0	2,5	33,6	4,0	14,4	200,0
II trymestr ciąży - czwartek	Obiad	644,2	39,1	22,8	190,2	9,1	86,0	16,6	14,9	1729,6
	Podwieczorek	158,5	3,7	1,0	0,0	0,2	35,8	2,7	1,0	11,5
	Kolacja	403,8	14,6	13,9	183,2	7,1	59,4	4,7	1,9	1807,9
	4.03.2021 rok	2366,3	103,4	74,1	515,1	35,5	356,1	39,2	59,2	6398,1
III trymestr ciąży - czwartek	Śniadanie	794,0	31,7	26,7	101,6	13,6	114,2	8,9	26,1	2108,0
	Drugie śniadanie	194,0	7,6	4,8	16,0	2,5	33,6	4,0	14,4	200,0
	Obiad	700,0	41,5	23,0	190,2	9,2	98,0	17,9	15,3	1732,9
	Podwieczorek	172,3	3,8	1,0	0,0	0,2	39,4	3,0	1,1	14,1
Laktacja - Czwartek	Kolacja	505,9	18,9	18,6	207,2	10,0	71,0	5,5	2,4	2343,0
	4.03.2021 rok	2474,5	108,0	73,2	502,7	33,2	382,5	41,2	60,1	6400,9
	Śniadanie	794,0	31,7	26,7	101,6	13,6	114,2	8,9	26,1	2108,0
	Drugie śniadanie	194,0	7,6	4,8	16,0	2,5	33,6	4,0	14,4	200,0
Laktacja - Czwartek	Obiad	700,0	41,5	23,0	190,2	9,2	98,0	17,9	15,3	1732,9
	Podwieczorek	317,3	8,3	4,2	0,0	0,6	65,7	5,0	2,1	18,1
	Kolacja	469,2	18,8	14,5	194,8	7,3	70,9	5,5	2,3	2341,8
	4.03.2021 rok	2553,2	109,3	79,5	515,1	36,1	387,3	41,9	60,3	6405,1
Laktacja - Czwartek	Śniadanie	794,0	31,7	26,7	101,6	13,6	114,2	8,9	26,1	2108,0
	Drugie śniadanie	194,0	7,6	4,8	16,0	2,5	33,6	4,0	14,4	200,0
	Obiad	700,0	41,5	23,0	190,2	9,2	98,0	17,9	15,3	1732,9
	Podwieczorek	359,2	9,7	6,4	0,0	0,9	70,5	5,6	2,2	21,1
Laktacja - Czwartek	Kolacja	505,9	18,9	18,6	207,2	10,0	71,0	5,5	2,4	2343,0

I trymestr ciąży - piątek	5.03.2021 rok	2050,7	86,7	68,6	209,5	28,9	296,2	33,3	37,0	6513,5
	Śniadanie	621,9	26,9	27,1	83,3	12,0	71,0	4,7	13,9	2539,1
	Drugie śniadanie	160,5	4,7	3,1	0,0	0,3	31,9	3,8	0,9	1024,0
	Obiad	529,8	35,3	13,9	89,4	5,5	74,1	9,6	8,5	1113,6
	Podwieczorek	308,2	12,5	9,3	12,0	4,9	48,1	8,0	11,8	251,0
II trymestr - piątek	Kolacja	430,4	7,3	15,2	24,8	6,2	71,1	7,1	1,9	1585,8
	5.03.2021 rok	2368,7	99,4	73,3	233,4	30,5	356,8	38,6	39,3	7633,0
	Śniadanie	719,1	28,4	27,6	83,3	12,1	94,0	6,4	14,6	2995,1
	Drugie śniadanie	236,1	7,4	3,6	0,0	0,4	48,7	5,9	1,7	1378,8
	Obiad	626,4	43,0	17,3	113,3	6,8	83,5	10,4	8,9	1194,3
III trymestr - piątek	Podwieczorek	308,2	12,5	9,3	12,0	4,9	48,1	8,0	11,8	251,0
	Kolacja	479,0	8,1	15,5	24,8	6,3	82,5	7,9	2,3	1813,8
	5.03.2021 rok	2470,7	104,5	75,3	239,4	31,6	374,5	40,5	43,0	7851,0
	Śniadanie	670,5	27,6	27,4	83,3	12,1	82,5	5,6	14,2	2767,1
	Drugie śniadanie	311,7	10,1	4,1	0,0	0,5	65,6	7,9	2,5	1733,5
Laktacja- piątek	Obiad	671,4	44,1	18,0	115,3	7,2	92,7	11,1	9,3	1206,8
	Podwieczorek	338,2	14,7	10,3	16,0	5,5	51,2	8,0	14,6	329,8
	Kolacja	479,0	8,1	15,5	24,8	6,3	82,5	7,9	2,3	1813,8
	5.03.2021 rok	2543,9	105,6	75,8	237,8	31,6	391,7	42,0	42,3	8048,8
	Śniadanie	719,1	28,4	27,6	83,3	12,1	94,0	6,4	14,6	2995,1
I trymestr ciąży- sobota	Drugie śniadanie	311,7	10,1	4,1	0,0	0,5	65,6	7,9	2,5	1733,5
	Obiad	671,4	44,1	18,0	115,3	7,2	92,7	11,1	9,3	1206,8
	Podwieczorek	362,8	15,0	10,6	14,4	5,4	56,9	8,7	13,5	299,5
	Kolacja	479,0	8,1	15,5	24,8	6,3	82,5	7,9	2,3	1813,8
	6.03.2021 rok	2040,3	95,0	67,9	231,1	29,6	286,5	27,3	46,3	5990,5
cięży -	Śniadanie	501,0	25,0	17,8	83,0	9,7	64,4	5,2	12,3	2057,4
	Drugie śniadanie	290,8	16,3	8,9	29,0	1,0	39,7	3,9	2,0	779,2
	Obiad	670,4	34,3	23,1	80,5	10,3	91,4	11,1	8,8	1724,1
	Podwieczorek	209,1	7,0	8,0	12,0	2,5	29,5	2,2	19,5	163,3
	Kolacja	369,0	12,4	10,1	26,6	6,0	61,5	4,8	3,8	1266,6
cięży -	6.03.2021 rok	2357,0	106,0	80,7	254,3	33,4	329,8	31,4	48,2	7113,7
	Śniadanie	608,1	30,6	18,5	93,8	9,9	85,1	6,7	13,0	2934,3
	Drugie śniadanie	346,9	18,7	13,3	29,0	1,5	42,2	4,5	2,2	780,0

II trymestr	sobota	Obiad	710,5	35,2	24,2	80,5	10,5	98,7	12,1	9,3	1740,2
		Podwieczorek	237,1	8,3	10,2	12,0	2,8	30,7	2,5	19,6	163,6
II trymestr ciąży -	sobota	Kolacja	454,3	13,2	14,5	39,0	8,8	73,0	5,6	4,2	1495,7
		6.03.2021 rok	2465,6	122,3	84,9	300,7	33,9	331,4	31,7	48,2	7657,2
III trymestr ciąży -	sobota	Śniadanie	608,1	30,6	18,5	93,8	9,9	85,1	6,7	13,0	2934,3
		Drugie śniadanie	430,3	29,9	17,0	58,0	1,8	43,8	4,8	2,2	864,4
III trymestr ciąży -	sobota	Obiad	710,5	35,2	24,2	80,5	10,5	98,7	12,1	9,3	1740,2
		Podwieczorek	237,1	8,3	10,2	12,0	2,8	30,7	2,5	19,6	163,6
III trymestr ciąży -	sobota	Kolacja	479,5	18,4	15,0	56,4	9,0	73,1	5,6	4,2	1954,7
		6.03.2021 rok	2537,3	124,2	87,3	300,7	34,2	343,0	32,8	48,7	7862,7
Laktacja- sobota		Śniadanie	651,8	31,3	18,7	93,8	10,0	95,4	7,5	13,3	3139,5
		Drugie śniadanie	430,3	29,9	17,0	58,0	1,8	43,8	4,8	2,2	864,4
Laktacja- sobota		Obiad	710,5	35,2	24,2	80,5	10,5	98,7	12,1	9,3	1740,2
		Podwieczorek	265,2	9,5	12,3	12,0	3,0	31,9	2,8	19,6	164,0
Laktacja- sobota		Kolacja	479,5	18,4	15,0	56,4	9,0	73,1	5,6	4,2	1954,7
		7.03.2021 rok	2361,5	107,4	58,6	393,5	26,6	382,0	35,2	36,7	6185,6
I trymestr - niedziela		Śniadanie	751,6	24,9	21,4	61,2	12,2	121,5	8,3	13,8	1878,3
		Drugie śniadanie	178,6	5,1	6,0	0,0	0,6	30,2	4,2	1,0	692,9
I trymestr - niedziela		Obiad	600,7	55,8	9,4	146,2	2,4	82,8	11,4	5,1	1602,4
		Podwieczorek	240,4	7,7	3,4	7,2	1,4	46,2	1,6	12,2	163,1
I trymestr - niedziela		Kolacja	590,3	13,9	18,5	179,0	9,9	101,3	9,8	4,6	1849,0
		7.03.2021 rok	2005,3	90,4	49,6	338,4	21,7	326,8	31,5	35,9	5258,8
II trymestr niedziela		Śniadanie	566,3	19,7	16,7	49,8	9,5	89,2	6,3	12,8	1277,5
		Drugie śniadanie	178,6	5,1	6,0	0,0	0,6	30,2	4,2	1,0	692,9
II trymestr niedziela		Obiad	505,6	43,2	8,6	114,8	2,2	72,5	10,1	4,6	1500,7
		Podwieczorek	249,9	9,3	4,3	7,2	2,2	45,1	2,0	13,3	167,9
II trymestr niedziela		Kolacja	504,9	13,1	14,1	166,6	7,1	89,8	9,0	4,2	1619,9
		7.03.2021 rok	2466,1	113,5	59,3	409,2	26,8	401,6	36,7	37,2	6811,8
III trymestr ciąży -	niedziela	Śniadanie	795,3	25,6	21,6	61,2	12,3	131,9	9,1	14,1	2083,5
		Drugie śniadanie	178,6	5,1	6,0	0,0	0,6	30,2	4,2	1,0	692,9
III trymestr ciąży -	niedziela	Obiad	638,9	56,7	9,5	146,2	2,4	92,0	12,1	5,2	1610,3
		Podwieczorek	240,4	7,7	3,4	7,2	1,4	46,2	1,6	12,2	163,1
III trymestr ciąży -	niedziela	Kolacja	612,9	18,5	18,9	194,7	10,1	101,3	9,8	4,6	2262,1

Laktacja- niedziela	7.03.2021 rok	2550,3	126,3	60,2	443,9	27,0	408,1	37,3	37,4	8141,6
	Śniadanie	839,4	35,1	22,2	85,5	12,4	132,0	9,1	14,2	3133,1
	Drugie śniadanie	178,6	5,1	6,0	0,0	0,6	30,2	4,2	1,0	692,9
	Obiad	638,9	56,7	9,5	146,2	2,4	92,0	12,1	5,2	1610,3
	Podwieczorek	265,3	7,9	3,4	7,2	1,5	52,6	2,1	12,3	167,8
	Kolacja	628,1	21,6	19,2	205,1	10,2	101,4	9,8	4,7	2537,5
I trymestr ciąży - poniedziałek	8.03.2021 rok	2003,5	91,7	71,4	322,6	30,4	277,0	31,5	27,8	7471,3
	Śniadanie	572,9	24,7	20,8	76,8	11,8	75,2	4,9	12,3	2136,4
	Drugie śniadanie	244,1	6,2	10,3	0,0	1,0	36,8	5,3	0,6	30,8
	Obiad	525,7	32,1	16,5	172,6	5,4	74,9	13,7	7,3	1923,3
	Podwieczorek	153,9	6,9	3,0	14,4	1,6	27,5	2,8	2,4	393,8
	Kolacja	506,9	21,9	20,8	58,8	10,7	62,6	4,7	5,2	2987,1
II trymestr ciąży- poniedziałek	8.03.2021 rok	2384,3	99,1	83,3	335,0	34,0	343,3	37,4	29,2	7925,4
	Śniadanie	616,7	25,3	21,0	76,8	11,8	85,5	5,7	12,7	2341,6
	Drugie śniadanie	389,8	10,5	17,2	0,0	1,8	56,4	8,2	1,0	46,5
	Obiad	599,3	33,6	17,0	172,6	5,4	91,8	15,1	7,4	1925,6
	Podwieczorek	186,3	7,0	3,0	14,4	1,6	35,5	2,8	2,6	395,5
	Kolacja	592,2	22,7	25,2	71,2	13,4	74,2	5,5	5,6	3216,3
III trymestr ciąży - poniedziałek	8.03.2021 rok	2480,6	111,3	86,3	351,5	35,4	356,0	45,0	31,2	8776,8
	Śniadanie	634,3	29,2	21,2	86,5	11,9	85,5	5,7	12,7	2761,4
	Drugie śniadanie	389,8	10,5	17,2	0,0	1,8	56,4	8,2	1,0	46,5
	Obiad	599,3	33,6	17,0	172,6	5,4	91,8	15,1	7,4	1925,6
	Podwieczorek	219,6	9,8	3,8	14,4	1,7	46,6	10,5	3,1	399,5
	Kolacja	637,7	28,2	27,1	78,0	14,6	75,6	5,5	7,1	3643,8
Laktacja - poniedziałek	8.03.2021 rok	2526,1	116,9	88,2	358,3	36,6	357,5	45,0	32,7	9204,3
	Śniadanie	634,3	29,2	21,2	86,5	11,9	85,5	5,7	12,7	2761,4
	Drugie śniadanie	389,8	10,5	17,2	0,0	1,8	56,4	8,2	1,0	46,5
	Obiad	599,3	33,6	17,0	172,6	5,4	91,8	15,1	7,4	1925,6
	Podwieczorek	219,6	9,8	3,8	14,4	1,7	46,6	10,5	3,1	399,5
	Kolacja	683,1	33,8	29,1	84,7	15,8	77,1	5,5	8,6	4071,3
ciąży -	9.03.2021 rok	1987,7	114,5	56,3	255,3	26,1	284,4	34,8	64,0	5932,9
	Śniadanie	549,7	21,2	15,9	50,3	9,4	84,3	5,2	28,2	946,4
	Drugie śniadanie	249,7	20,7	6,6	20,3	3,6	29,7	3,0	5,7	1814,6

I trymestr - wtorek	Obiad	469,1	31,3	13,2	101,5	2,7	64,6	9,3	8,6	1093,5
	Podwieczorek	246,9	11,2	6,7	11,2	4,0	44,9	12,6	18,3	231,1
	Kolacja	472,2	30,2	13,9	72,0	6,3	60,8	4,7	3,2	1847,4
	9.03.2021 rok	2360,1	124,7	73,9	294,0	32,6	332,1	39,0	71,3	6619,6
II trymestr ciąży - wtorek	Śniadanie	670,3	22,6	20,1	61,5	12,0	105,0	6,7	28,9	1357,8
	Drugie śniadanie	350,7	25,0	14,4	20,3	4,4	34,1	4,1	6,0	1816,0
	Obiad	506,9	34,8	14,3	116,6	3,0	68,3	9,6	8,7	1137,6
	Podwieczorek	274,6	11,2	6,8	11,2	4,1	52,3	13,1	24,1	231,7
III trymestr ciąży - wtorek	Kolacja	557,6	31,0	18,3	84,4	9,1	72,3	5,5	3,6	2076,5
	9.03.2021 rok	2448,4	134,3	74,4	294,9	32,8	344,0	39,7	73,0	6870,9
	Śniadanie	758,6	32,2	20,6	62,4	12,2	116,9	7,5	30,6	1609,1
	Drugie śniadanie	350,7	25,0	14,4	20,3	4,4	34,1	4,1	6,0	1816,0
Laktacja-wtorek	Obiad	506,9	34,8	14,3	116,6	3,0	68,3	9,6	8,7	1137,6
	Podwieczorek	274,6	11,2	6,8	11,2	4,1	52,3	13,1	24,1	231,7
	Kolacja	557,6	31,0	18,3	84,4	9,1	72,3	5,5	3,6	2076,5
	9.03.2021 rok	2509,6	135,6	74,5	294,9	32,8	358,8	40,9	73,2	6883,5
I trymestr ciąży - środa	Śniadanie	758,6	32,2	20,6	62,4	12,2	116,9	7,5	30,6	1609,1
	Drugie śniadanie	350,7	25,0	14,4	20,3	4,4	34,1	4,1	6,0	1816,0
	Obiad	568,1	36,2	14,4	116,6	3,0	83,1	10,7	8,9	1150,2
	Podwieczorek	274,6	11,2	6,8	11,2	4,1	52,3	13,1	24,1	231,7
II trymestr ciąży - środa	Kolacja	557,6	31,0	18,3	84,4	9,1	72,3	5,5	3,6	2076,5
	10.03.2021 rok	2033,5	97,8	69,9	275,9	34,8	276,0	25,2	47,1	7139,6
	Śniadanie	563,8	30,3	21,2	77,5	11,9	67,3	5,2	15,2	2383,4
	Drugie śniadanie	170,0	8,2	4,7	20,9	2,7	26,6	3,2	1,3	965,4
I trymestr ciąży - wtorek	Obiad	656,7	30,8	24,7	130,2	11,3	85,9	8,6	17,2	1874,4
	Podwieczorek	250,6	11,4	8,9	10,8	2,7	34,1	3,2	9,3	222,3
	Kolacja	392,4	17,2	10,4	36,5	6,1	62,0	4,9	4,0	1694,1
	10.03.2021 rok	2389,8	114,0	78,6	297,0	38,7	332,7	29,3	57,1	8383,1
II trymestr ciąży - środa	Śniadanie	696,7	37,2	23,6	84,2	13,2	89,5	6,7	17,3	3221,3
	Drugie śniadanie	261,8	14,3	8,3	35,3	4,8	35,1	3,2	8,7	1136,4
	Obiad	714,7	32,0	25,0	130,2	11,4	99,7	10,1	17,4	1878,9
	Podwieczorek	275,6	12,5	11,0	10,8	3,1	35,0	3,5	9,3	224,3
III trymestr ciąży - środa	Kolacja	441,0	18,0	10,6	36,5	6,2	73,5	5,7	4,4	1922,1

III trymestr ciąży - środa	10.03.2021 rok	2466,6	114,7	82,5	308,2	41,2	343,1	30,0	57,5	8589,3
	Śniadanie	773,5	37,9	27,5	95,4	15,7	99,8	7,5	17,7	3427,5
	Drugie śniadanie	261,8	14,3	8,3	35,3	4,8	35,1	3,2	8,7	1136,4
	Obiad	714,7	32,0	25,0	130,2	11,4	99,7	10,1	17,4	1878,9
	Podwieczorek	275,6	12,5	11,0	10,8	3,1	35,0	3,5	9,3	224,3
	Kolacja	441,0	18,0	10,6	36,5	6,2	73,5	5,7	4,4	1922,1
Laktacja - środa	10.03.2021 rok	2521,0	118,6	86,9	330,3	44,0	343,2	30,0	57,6	9010,2
	Śniadanie	773,5	37,9	27,5	95,4	15,7	99,8	7,5	17,7	3427,5
	Drugie śniadanie	261,8	14,3	8,3	35,3	4,8	35,1	3,2	8,7	1136,4
	Obiad	714,7	32,0	25,0	130,2	11,4	99,7	10,1	17,4	1878,9
	Podwieczorek	275,6	12,5	11,0	10,8	3,1	35,0	3,5	9,3	224,3
	Kolacja	495,4	21,8	15,0	58,6	9,0	73,6	5,7	4,5	2343,1
I trymestr ciąży - czwartek	11.03.2021 rok	1949,4	92,8	49,9	184,7	19,0	315,2	36,8	32,9	5000,4
	Śniadanie	611,9	30,4	21,7	95,0	11,0	79,5	6,8	14,0	1759,3
	Drugie śniadanie	221,6	7,2	8,6	0,0	0,9	32,5	3,9	0,5	25,4
	Obiad	491,6	35,4	4,5	64,0	0,7	87,6	11,9	6,6	1595,4
	Podwieczorek	180,9	2,9	2,0	0,0	0,3	42,1	4,9	5,8	12,5
	Kolacja	443,4	16,9	13,0	25,6	6,1	73,5	9,3	6,1	1607,8
II trymestr ciąży - czwartek	11.03.2021 rok	2330,0	109,6	65,7	235,2	25,1	361,9	40,9	34,5	6816,2
	Śniadanie	732,5	31,8	25,8	106,2	13,6	100,2	8,3	14,7	2170,7
	Drugie śniadanie	305,8	10,8	15,2	0,0	1,5	36,2	4,8	0,7	26,5
	Obiad	491,6	35,4	4,5	64,0	0,7	87,6	11,9	6,6	1595,4
	Podwieczorek	222,4	3,3	2,1	0,0	0,3	52,8	5,9	5,9	20,4
	Kolacja	577,8	28,3	18,0	65,0	9,1	85,1	10,1	6,6	3003,2
III trymestr ciąży - czwartek	11.03.2021 rok	2464,9	113,5	68,4	235,2	25,4	387,8	43,5	34,9	6837,4
	Śniadanie	732,5	31,8	25,8	106,2	13,6	100,2	8,3	14,7	2170,7
	Drugie śniadanie	398,2	13,8	17,9	0,0	1,8	51,9	6,5	0,9	39,0
	Obiad	534,1	36,4	4,6	64,0	0,7	97,8	12,7	6,7	1604,2
	Podwieczorek	222,4	3,3	2,1	0,0	0,3	52,8	5,9	5,9	20,4
	Kolacja	577,8	28,3	18,0	65,0	9,1	85,1	10,1	6,6	3003,2
Czwartek	11.03.2021 rok	2540,9	118,8	68,8	246,0	25,5	401,6	44,6	35,1	7315,3
	Śniadanie	752,1	36,0	26,1	117,0	13,6	100,2	8,3	14,7	2637,2
	Drugie śniadanie	398,2	13,8	17,9	0,0	1,8	51,9	6,5	0,9	39,0

Laktacja -	Obiad	576,6	37,3	4,6	64,0	0,7	108,1	13,5	6,9	1612,9
	Podwieczorek	236,3	3,4	2,1	0,0	0,3	56,3	6,2	6,0	23,0
	Kolacja	577,8	28,3	18,0	65,0	9,1	85,1	10,1	6,6	3003,2
	12.03.2021 rok	2085,3	100,5	80,9	353,1	36,2	266,5	29,5	35,0	5748,6
I trymestr ciąży - piątek	Śniadanie	601,4	29,7	26,4	78,2	11,4	65,8	5,3	13,4	2110,0
	Drugie śniadanie	216,1	5,0	8,1	0,0	0,8	35,5	5,0	0,5	30,4
	Obiad	635,3	37,9	28,4	219,1	13,8	68,3	11,4	10,2	1008,5
	Podwieczorek	198,2	8,4	4,3	8,0	1,6	34,2	3,1	9,0	162,5
II trymestr - piątek	Kolacja	434,3	19,5	13,7	47,8	8,6	62,6	4,7	1,9	2437,3
	12.03.2021 rok	2359,0	108,9	89,2	357,1	37,6	311,5	33,6	42,2	6445,4
	Śniadanie	732,7	31,8	27,1	78,2	11,5	96,8	7,5	14,4	2725,6
	Drugie śniadanie	300,2	8,6	14,7	0,0	1,5	39,2	5,9	0,8	31,5
III trymestr - piątek	Obiad	635,3	37,9	28,4	219,1	13,8	68,3	11,4	10,2	1008,5
	Podwieczorek	256,6	11,1	5,4	12,0	2,2	44,5	4,1	14,8	242,5
	Kolacja	434,3	19,5	13,7	47,8	8,6	62,6	4,7	1,9	2437,3
	12.03.2021 rok	2477,5	109,8	97,3	380,7	42,9	323,0	34,4	42,6	6675,5
Laktacja- piątek	Śniadanie	765,7	31,8	30,8	89,4	14,0	96,9	7,5	14,4	2726,6
	Drugie śniadanie	300,2	8,6	14,7	0,0	1,5	39,2	5,9	0,8	31,5
	Obiad	635,3	37,9	28,4	219,1	13,8	68,3	11,4	10,2	1008,5
	Podwieczorek	256,6	11,1	5,4	12,0	2,2	44,5	4,1	14,8	242,5
I trymestr ciąży- sobota	Kolacja	519,6	20,3	18,1	60,2	11,4	74,1	5,5	2,3	2666,4
	12.03.2021 rok	2539,7	111,6	97,9	380,7	43,0	335,9	35,0	42,6	6677,7
	Śniadanie	765,7	31,8	30,8	89,4	14,0	96,9	7,5	14,4	2726,6
	Drugie śniadanie	300,2	8,6	14,7	0,0	1,5	39,2	5,9	0,8	31,5
Laktacja- piątek	Obiad	697,6	39,8	28,9	219,1	13,9	81,2	11,9	10,3	1010,8
	Podwieczorek	256,6	11,1	5,4	12,0	2,2	44,5	4,1	14,8	242,5
	Kolacja	519,6	20,3	18,1	60,2	11,4	74,1	5,5	2,3	2666,4
	13.03.2021 rok	1994,8	97,5	59,9	235,6	26,1	292,7	30,5	38,7	5531,3
I trymestr ciąży- sobota	Śniadanie	539,5	22,6	16,9	51,4	9,5	77,7	5,1	14,3	1168,0
	Drugie śniadanie	193,5	5,4	6,5	0,0	0,6	32,3	4,2	1,1	775,0
	Obiad	628,9	40,3	15,7	74,0	5,2	92,2	12,3	10,7	1631,8
	Podwieczorek	153,9	6,6	3,0	10,8	1,7	27,8	2,8	10,0	219,4
	Kolacja	479,0	22,5	17,9	99,4	9,1	62,6	6,0	2,5	1737,1

r ciąży -	II trymestr ciąży - sobota	13.03.2021 rok	2349,7	107,7	67,3	257,7	29,4	359,1	35,7	40,5	6901,9
		Śniadanie	644,6	27,8	17,5	61,1	9,7	98,4	6,6	15,0	1998,2
		Drugie śniadanie	259,1	6,5	6,8	0,0	0,7	47,8	5,3	1,6	1082,8
		Obiad	628,9	40,3	15,7	74,0	5,2	92,2	12,3	10,7	1631,8
		Podwieczorek	252,7	9,8	4,9	10,8	2,0	46,5	4,7	10,2	222,7
		Kolacja	564,3	23,3	22,3	111,8	11,9	74,2	6,8	2,9	1966,2
	III trymestr ciąży - sobota	13.03.2021 rok	2452,9	114,2	71,5	283,5	32,0	369,5	36,5	40,9	7737,8
		Śniadanie	704,2	33,6	21,6	86,9	12,2	98,5	6,6	15,1	2629,0
		Drugie śniadanie	302,9	7,1	7,1	0,0	0,8	58,2	6,1	2,0	1288,0
		Obiad	628,9	40,3	15,7	74,0	5,2	92,2	12,3	10,7	1631,8
		Podwieczorek	252,7	9,8	4,9	10,8	2,0	46,5	4,7	10,2	222,7
		Kolacja	564,3	23,3	22,3	111,8	11,9	74,2	6,8	2,9	1966,2
	Laktacja- sobota	13.03.2021 rok	2540,2	123,2	72,1	285,5	32,3	381,8	37,5	43,2	7810,4
		Śniadanie	754,1	42,3	22,1	88,9	12,5	101,2	6,7	17,2	2694,5
		Drugie śniadanie	302,9	7,1	7,1	0,0	0,8	58,2	6,1	2,0	1288,0
		Obiad	628,9	40,3	15,7	74,0	5,2	92,2	12,3	10,7	1631,8
		Podwieczorek	290,1	10,1	5,0	10,8	2,0	56,1	5,6	10,4	229,8
		Kolacja	564,3	23,3	22,3	111,8	11,9	74,2	6,8	2,9	1966,2
I trymestr - niedziela	14.03.2021 rok	2080,4	108,1	78,2	406,1	34,9	257,3	23,3	38,9	4439,7	
	Śniadanie	537,3	24,5	20,8	62,9	11,8	67,3	5,2	15,1	1753,6	
	Drugie śniadanie	164,2	4,1	5,9	0,0	0,6	27,2	3,4	0,4	35,4	
	Obiad	802,5	57,9	34,7	185,0	13,6	72,9	8,9	8,2	1374,8	
	Podwieczorek	224,3	7,9	3,8	6,0	2,0	40,9	1,9	12,7	140,3	
	Kolacja	352,1	13,7	12,9	152,2	6,9	49,0	3,9	2,4	1135,6	
II trymestr niedziela	14.03.2021 rok	2351,9	115,8	79,9	416,6	35,3	317,1	27,6	40,4	5606,8	
	Śniadanie	596,2	28,3	21,4	73,3	12,0	77,6	6,0	15,5	2234,3	
	Drugie śniadanie	261,4	5,6	6,4	0,0	0,7	50,1	5,0	1,1	491,4	
	Obiad	869,3	59,5	35,1	185,0	13,6	87,8	10,0	8,3	1377,3	
	Podwieczorek	224,3	7,9	3,8	6,0	2,0	40,9	1,9	12,7	140,3	
	Kolacja	400,7	14,4	13,2	152,2	6,9	60,5	4,7	2,8	1363,5	
r ciąży -	14.03.2021 rok	2498,8	120,8	84,6	429,3	38,2	339,5	29,2	41,7	6059,5	
	Śniadanie	639,9	29,0	21,6	73,3	12,0	88,0	6,7	15,8	2439,4	
	Drugie śniadanie	261,4	5,6	6,4	0,0	0,7	50,1	5,0	1,1	491,4	

III trymesti niedziela	Obiad	869,3	59,5	35,1	185,0	13,6	87,8	10,0	8,3	1377,3
	Podwieczorek	224,3	7,9	3,8	6,0	2,0	40,9	1,9	12,7	140,3
	Kolacja	503,8	18,8	17,7	165,0	9,8	72,7	5,5	3,7	1611,1
	14.03.2021 rok	2579,7	131,5	88,8	464,8	39,4	339,7	29,2	41,8	6503,1
Laktacja- niedziela	Śniadanie	662,6	33,6	22,0	89,0	12,2	88,0	6,7	15,8	2852,5
	Drugie śniadanie	261,4	5,6	6,4	0,0	0,7	50,1	5,0	1,1	491,4
	Obiad	927,5	65,6	38,9	204,8	14,7	88,0	10,0	8,3	1407,8
	Podwieczorek	224,3	7,9	3,8	6,0	2,0	40,9	1,9	12,7	140,3
	Kolacja	503,8	18,8	17,7	165,0	9,8	72,7	5,5	3,7	1611,1