

Zestawienie wartości odżywczej dla 100 g potrawy - dieta podstawowa 7-20.06.2021 rok

Kwasy

Jadłospis	Posiłek	[kcal]	Białko ogółem [g]	Tłuszcz ogółem [g]	tłuszczowe nasycone [g]	Węglowodany ogółem [g]	Błonnik pokarmowy [g]	Cukry [g]	Sód [mg]
I trymestr ciąży - poniedziałek	7.06.2021 rok								
	Śniadanie	79,0	3,6	3,1	1,7	9,9	0,8	2,2	257,9
	Drugie śniadanie	154,5	5,3	6,1	0,6	22,2	2,6	0,3	14,7
	Obiad	60,8	3,7	2,2	0,9	7,8	1,3	1,3	158,2
	Podwieczorek	43,6	1,7	1,1	0,6	7,6	0,9	3,2	45,0
II trymestr ciąży - poniedziałek	7.06.2021 rok								
	Śniadanie	90,7	4,1	3,5	2,0	11,5	0,9	2,2	334,5
	Drugie śniadanie	174,5	6,2	8,0	0,8	22,2	2,8	0,4	14,3
	Obiad	63,1	3,7	2,1	0,8	8,5	1,4	1,3	151,1
	Podwieczorek	43,6	1,7	1,1	0,6	7,6	0,9	3,2	45,0
III trymestr ciąży - poniedziałek	7.06.2021 rok								
	Śniadanie	101,5	4,4	4,1	2,1	12,6	1,0	2,2	346,2
	Drugie śniadanie	174,5	6,2	8,0	0,8	22,2	2,8	0,4	14,3
	Obiad	63,1	3,7	2,1	0,8	8,5	1,4	1,3	151,1
	Podwieczorek	43,6	1,7	1,1	0,6	7,6	0,9	3,2	45,0
Laktacja - poniedziałek	7.06.2021 rok								
	Śniadanie	101,5	4,4	4,1	2,1	12,6	1,0	2,2	346,2
	Drugie śniadanie	181,1	6,4	7,2	0,8	25,7	3,2	0,7	145,5
	Obiad	63,1	3,7	2,1	0,8	8,5	1,4	1,3	151,1
	Podwieczorek	43,6	1,7	1,1	0,6	7,6	0,9	3,2	45,0
I trymestr ciąży - worek	8.06.2021 rok								
	Śniadanie	82,9	3,3	2,6	1,4	12,2	0,7	3,4	267,5
	Drugie śniadanie	127,0	8,6	3,1	1,8	18,2	2,1	1,7	381,7
	Obiad	66,5	4,6	2,8	1,1	6,6	1,3	1,0	131,9
	Podwieczorek	61,6	0,6	0,2	0,0	15,1	0,9	4,5	3,3

I tr, wtó	Kolacja	92,2	5,6	2,7	1,3	12,2	0,9	0,6	359,7
	8.06.2021 rok								
II trymestr ciąży - wtorek	Śniadanie	94,7	3,7	2,9	1,7	14,0	0,9	3,2	359,5
	Drugie śniadanie	127,0	8,6	3,1	1,8	18,2	2,1	1,7	381,7
	Obiad	67,3	4,5	2,7	1,1	7,1	1,5	0,9	126,5
	Podwieczorek	56,0	0,6	0,2	0,0	13,7	0,9	4,6	3,0
	Kolacja	98,0	5,5	2,7	1,2	14,0	1,1	0,7	390,0
	8.06.2021 rok								
III trymestr ciąży - wtorek	Śniadanie	94,7	3,7	2,9	1,7	14,0	0,9	3,2	359,5
	Drugie śniadanie	127,0	8,6	3,1	1,8	18,2	2,1	1,7	381,7
	Obiad	75,1	5,4	3,3	1,2	6,9	1,4	0,9	127,4
	Podwieczorek	56,0	0,6	0,2	0,0	13,7	0,9	4,6	3,0
	Kolacja	98,0	5,5	2,7	1,2	14,0	1,1	0,7	390,0
	8.06.2021 rok								
Laktacja-wtorek	Śniadanie	97,4	3,6	2,9	1,6	14,9	0,9	4,1	349,9
	Drugie śniadanie	127,0	8,6	3,1	1,8	18,2	2,1	1,7	381,7
	Obiad	75,4	5,3	3,1	1,2	7,4	1,6	0,9	122,6
	Podwieczorek	56,0	0,6	0,2	0,0	13,7	0,9	4,6	3,0
	Kolacja	98,0	5,5	2,7	1,2	14,0	1,1	0,7	390,0
	9.06.2021 rok								
I trymestr ciąży - środa	Śniadanie	78,2	3,1	3,3	1,7	9,7	0,7	1,9	175,4
	Drugie śniadanie	97,6	5,3	3,8	1,2	11,2	0,8	4,5	124,5
	Obiad	59,2	3,7	1,4	0,3	8,7	1,0	1,2	114,2
	Podwieczorek	77,0	1,2	0,9	0,1	17,9	2,1	2,5	5,3
	Kolacja	93,0	1,9	2,8	1,2	16,2	1,9	0,6	381,2
	9.06.2021 rok								
II trymestr ciąży - środa	Śniadanie	89,1	3,6	3,6	1,8	11,4	0,8	1,8	264,8
	Drugie śniadanie	116,1	5,7	4,0	1,2	15,3	1,2	4,2	115,5
	Obiad	62,3	4,4	1,6	0,4	8,3	0,9	1,1	119,4
	Podwieczorek	77,0	1,2	0,9	0,1	17,9	2,1	2,5	5,3
	Kolacja	98,6	2,0	2,8	1,2	17,8	2,0	0,6	409,6
	9.06.2021 rok								
iązy -	Śniadanie	92,0	3,9	3,4	1,8	12,1	0,9	1,7	310,8

III trymestr ciąży - środa	Drugie śniadanie	116,1	5,7	4,0	1,2	15,3	1,2	4,2	115,5
	Obiad	63,3	4,3	1,6	0,4	8,9	1,0	1,1	114,9
	Podwieczorek	77,0	1,2	0,9	0,1	17,9	2,1	2,5	5,3
	Kolacja	98,6	2,0	2,8	1,2	17,8	2,0	0,6	409,6
9.06.2021 rok									
Laktacja - środa	Śniadanie	92,0	3,9	3,4	1,8	12,1	0,9	1,7	310,8
	Drugie śniadanie	116,1	5,7	4,0	1,2	15,3	1,2	4,2	115,5
	Obiad	64,2	4,2	1,5	0,3	9,4	1,0	1,1	110,8
	Podwieczorek	77,0	1,2	0,9	0,1	17,9	2,1	2,5	5,3
10.06.2021 rok									
I trymestr ciąży - czwartek	Śniadanie	76,8	3,3	2,7	1,5	10,4	0,8	2,2	149,6
	Drugie śniadanie	81,2	2,9	2,2	0,3	14,7	2,5	1,0	259,0
	Obiad	70,3	3,3	2,2	0,7	10,5	1,3	0,7	259,7
	Podwieczorek	112,1	8,1	4,7	1,6	10,6	1,2	2,4	507,4
10.06.2021 rok									
II trymestr ciąży - czwartek	Śniadanie	84,3	4,1	2,5	1,4	12,1	0,9	2,2	192,8
	Drugie śniadanie	87,0	3,3	1,9	0,3	16,4	2,5	1,0	211,5
	Obiad	75,8	3,4	2,2	0,7	11,8	1,4	0,7	254,6
	Podwieczorek	116,1	9,1	5,3	1,8	9,2	1,0	2,5	573,5
10.06.2021 rok									
III trymestr ciąży - czwartek	Śniadanie	84,3	4,1	2,5	1,4	12,1	0,9	2,2	192,8
	Drugie śniadanie	90,9	3,5	1,7	0,3	17,6	2,5	0,9	179,0
	Obiad	75,8	3,4	2,2	0,7	11,8	1,4	0,7	254,6
	Podwieczorek	119,0	8,9	5,2	1,8	10,4	1,1	2,5	562,1
10.06.2021 rok									
Laktacja - Czwartek	Śniadanie	91,6	4,1	2,9	1,7	13,1	1,0	2,2	213,5
	Drugie śniadanie	90,9	3,5	1,7	0,3	17,6	2,5	0,9	179,0
	Obiad	75,8	3,4	2,2	0,7	11,8	1,4	0,7	254,6
	Podwieczorek	119,0	8,9	5,2	1,8	10,4	1,1	2,5	562,1

Lat	Kolacja	103,6	5,4	3,7	1,9	13,3	1,2	0,7	486,9
	11.06.2021 rok								
I trymestr ciąży - piątek	Śniadanie	81,9	3,3	2,5	1,4	12,0	0,7	3,7	144,5
	Drugie śniadanie	65,8	3,1	1,6	1,0	9,7	0,1	7,5	94,7
	Obiad	69,0	4,2	2,5	1,1	8,7	1,3	1,2	183,4
	Podwieczorek	67,1	2,6	1,2	0,7	12,1	0,6	7,1	83,6
	Kolacja	94,5	4,3	3,1	1,5	13,3	1,1	0,7	383,0
II trymestr - piątek	11.06.2021 rok								
	Śniadanie	94,2	4,2	2,8	1,6	13,6	0,8	3,5	189,3
	Drugie śniadanie	60,5	2,4	1,3	0,7	10,4	0,6	6,3	70,5
	Obiad	74,3	4,2	2,5	1,0	10,1	1,5	1,2	180,1
	Podwieczorek	45,8	1,9	0,7	0,4	9,4	1,5	4,4	98,5
III trymestr - piątek	Kolacja	107,3	4,2	3,8	2,0	15,0	1,2	0,8	410,7
	11.06.2021 rok								
	Śniadanie	98,3	4,1	2,7	1,6	14,9	0,9	3,9	208,7
	Drugie śniadanie	58,8	2,2	1,2	0,7	10,6	0,8	5,9	62,7
	Obiad	75,9	4,6	2,6	1,1	9,9	1,4	1,2	180,6
Laktacja- piątek	Podwieczorek	45,8	1,9	0,7	0,4	9,4	1,5	4,4	98,5
	Kolacja	107,3	4,2	3,8	2,0	15,0	1,2	0,8	410,7
	12.06.2021 rok								
	Śniadanie	98,3	4,1	2,7	1,6	14,9	0,9	3,9	208,7
	Drugie śniadanie	58,8	2,2	1,2	0,7	10,6	0,8	5,9	62,7
I trymestr ciąży- sobota	Obiad	83,2	4,6	2,6	1,1	11,9	1,7	1,2	176,0
	Podwieczorek	45,8	1,9	0,7	0,4	9,4	1,5	4,4	98,5
	Kolacja	107,3	4,2	3,8	2,0	15,0	1,2	0,8	410,7
	12.06.2021 rok								
	Śniadanie	87,4	3,6	3,2	1,9	11,7	0,9	1,9	309,4
zy -	Drugie śniadanie	85,3	3,6	3,2	0,6	12,4	1,9	0,9	263,4
	Obiad	60,8	3,7	1,6	0,9	8,9	1,2	1,0	93,7
	Podwieczorek	89,4	3,0	3,5	1,3	12,3	0,9	8,3	71,6
	Kolacja	86,2	2,9	2,4	1,4	14,4	1,1	0,8	296,2
	12.06.2021 rok								
	Śniadanie	98,7	4,0	3,6	2,1	13,6	1,0	1,8	381,6

II trymestr ciąży - sobota	Drugie śniadanie	85,3	3,6	3,2	0,6	12,4	1,9	0,9	263,4
	Obiad	63,6	3,8	1,5	0,8	9,7	1,2	1,0	90,0
	Podwieczorek	90,6	3,0	3,6	1,3	12,6	0,9	8,4	69,3
	Kolacja	92,1	3,7	2,3	1,3	15,3	1,2	0,8	400,0
12.06.2021 rok									
III trymestr ciąży - sobota	Śniadanie	98,7	4,0	3,6	2,1	13,6	1,0	1,8	381,6
	Drugie śniadanie	85,3	3,6	3,2	0,6	12,4	1,9	0,9	263,4
	Obiad	63,6	3,8	1,5	0,8	9,7	1,2	1,0	90,0
	Podwieczorek	89,6	2,6	3,3	1,2	13,4	1,0	9,0	60,1
	Kolacja	96,9	4,7	2,9	1,7	14,0	1,1	0,9	417,9
12.06.2021 rok									
Laktacja- sobota	Śniadanie	98,7	4,0	3,6	2,1	13,6	1,0	1,8	381,6
	Drugie śniadanie	85,3	3,6	3,2	0,6	12,4	1,9	0,9	263,4
	Obiad	65,4	4,2	1,7	0,9	9,5	1,2	0,9	91,3
	Podwieczorek	86,0	2,7	3,1	1,2	12,6	0,9	8,6	68,4
	Kolacja	96,9	4,7	2,9	1,7	14,0	1,1	0,9	417,9
13.06.2021 rok									
I trymestr - niedziela	Śniadanie	89,6	3,2	3,5	1,5	12,4	1,2	1,9	201,0
	Drugie śniadanie	38,2	2,2	1,4	0,5	5,6	1,3	0,8	312,7
	Obiad	57,4	5,0	1,4	0,3	7,2	1,2	0,6	100,2
	Podwieczorek	86,0	3,1	1,6	0,6	16,0	1,3	4,9	69,2
	Kolacja	89,7	3,3	3,1	1,6	13,2	1,0	0,4	401,7
13.06.2021 rok									
II trymestr niedziela	Śniadanie	93,5	4,2	3,3	1,4	12,8	1,2	2,0	215,6
	Drugie śniadanie	51,4	2,6	2,6	0,6	6,0	1,6	0,9	304,9
	Obiad	59,8	5,3	1,5	0,3	7,3	1,2	0,6	103,3
	Podwieczorek	106,7	3,8	2,0	0,7	20,0	1,7	4,5	64,3
	Kolacja	102,2	3,8	3,8	2,0	14,3	1,1	0,5	473,3
13.06.2021 rok									
I trymestr ciąży - niedziela	Śniadanie	97,8	4,3	3,9	1,7	12,5	1,2	2,0	211,5
	Drugie śniadanie	57,5	2,5	2,6	0,6	7,8	1,7	2,4	296,8
	Obiad	59,8	5,3	1,5	0,3	7,3	1,2	0,6	103,3
	Podwieczorek	106,7	3,8	2,0	0,7	20,0	1,7	4,5	64,3

Laktacja- niedziela	III t nie	Kolacja	102,2	3,8	3,8	2,0	14,3	1,1	0,5	473,3	
		13.06.2021 rok									
		Śniadanie	97,8	4,3	3,9	1,7	12,5	1,2	2,0	211,5	
		Drugie śniadanie	57,5	2,5	2,6	0,6	7,8	1,7	2,4	296,8	
		Obiad	58,8	5,2	1,5	0,3	7,3	1,3	0,6	101,0	
		Podwieczorek	101,2	3,1	1,6	0,5	20,0	1,7	4,9	51,3	
		Kolacja	102,2	3,8	3,8	2,0	14,3	1,1	0,5	473,3	
		14.06.2021 rok									
		I trymestr ciąży - poniedziałek	Śniadanie	91,9	2,9	3,5	1,9	12,6	0,8	7,5	215,2
			Drugie śniadanie	45,4	2,1	1,0	0,5	7,8	0,9	1,5	125,0
		Obiad	71,7	4,4	2,5	0,7	8,8	0,9	7,0	132,3	
		Podwieczorek	178,3	4,3	1,3	0,3	39,7	2,9	21,6	12,0	
		Kolacja	79,8	1,5	2,0	1,2	15,4	1,7	12,5	292,6	
		14.06.2021 rok									
	II trymestr ciąży - poniedziałek	Śniadanie	100,9	3,4	3,9	2,0	13,6	0,8	8,7	303,0	
		Drugie śniadanie	86,1	5,2	1,4	0,7	13,8	0,7	9,6	368,1	
		Obiad	71,7	4,4	2,5	0,7	8,8	0,9	7,0	132,3	
		Podwieczorek	186,5	4,1	1,2	0,2	42,4	3,2	19,8	15,4	
		Kolacja	97,7	2,2	3,4	1,8	16,3	1,7	13,4	402,0	
		14.06.2021 rok									
	III trymestr ciąży - poniedziałek	Śniadanie	100,9	3,4	3,9	2,0	13,6	0,8	8,7	303,0	
		Drugie śniadanie	45,4	2,1	1,0	0,5	7,8	0,9	1,5	125,0	
		Obiad	80,6	5,2	2,7	0,7	9,7	1,0	7,8	130,9	
		Podwieczorek	186,5	4,1	1,2	0,2	42,4	3,2	19,8	15,4	
		Kolacja	91,9	2,2	2,7	1,4	16,4	1,7	13,5	405,4	
		14.06.2021 rok									
	Laktacja - poniedziałek	Śniadanie	100,9	3,4	3,9	2,0	13,6	0,8	8,7	303,0	
		Drugie śniadanie	86,1	5,2	1,4	0,7	13,8	0,7	9,6	368,1	
		Obiad	80,6	5,2	2,7	0,7	9,7	1,0	7,8	130,9	
		Podwieczorek	186,5	4,1	1,2	0,2	42,4	3,2	19,8	15,4	
		Kolacja	97,7	2,2	3,4	1,8	16,3	1,7	13,4	402,0	
		15.06.2021 rok									
	y -	Śniadanie	86,3	3,7	3,9	1,9	9,8	0,8	2,1	181,3	

I trymestr ciąży - wtorek	Drugie śniadanie	78,6	3,0	2,9	0,3	13,1	3,0	0,6	18,8
	Obiad	61,9	3,8	1,4	0,6	9,5	1,3	1,2	161,5
	Podwieczorek	88,3	2,7	4,2	0,4	11,6	1,6	2,7	4,1
	Kolacja	96,8	3,7	3,2	1,9	14,3	1,1	0,5	541,0
	15.06.2021 rok								
II trymestr ciąży - wtorek	Śniadanie	93,0	4,1	3,7	1,8	11,5	0,9	2,1	278,3
	Drugie śniadanie	112,4	3,7	2,7	0,3	21,4	3,3	0,7	147,8
	Obiad	61,9	3,8	1,4	0,6	9,5	1,3	1,2	161,5
	Podwieczorek	75,1	2,0	3,0	0,3	11,7	1,7	2,8	4,4
	Kolacja	103,4	4,1	3,1	1,8	15,9	1,2	0,5	608,2
III trymestr ciąży - wtorek	15.06.2021 rok								
	Śniadanie	97,0	4,1	3,7	1,7	12,7	1,0	2,0	301,0
	Drugie śniadanie	112,4	3,7	2,7	0,3	21,4	3,3	0,7	147,8
	Obiad	64,6	3,9	1,4	0,6	10,2	1,3	1,2	154,6
	Podwieczorek	75,1	2,0	3,0	0,3	11,7	1,7	2,8	4,4
Laktacja-wtorek	Kolacja	110,4	4,0	4,0	2,4	15,8	1,2	0,5	601,7
	15.06.2021 rok								
	Śniadanie	97,0	4,1	3,7	1,7	12,7	1,0	2,0	301,0
	Drugie śniadanie	117,2	3,7	2,6	0,3	22,7	3,4	0,8	184,6
	Obiad	64,6	3,9	1,4	0,6	10,2	1,3	1,2	154,6
I trymestr ciąży - środa	Podwieczorek	69,8	1,8	2,6	0,3	11,3	1,5	2,7	4,1
	Kolacja	102,9	4,9	3,1	1,8	14,9	1,1	0,8	545,4
	16.06.2021 rok								
	Śniadanie	93,9	4,6	3,3	1,7	12,0	0,9	2,1	261,1
	Drugie śniadanie	75,1	1,9	1,6	0,2	14,5	1,5	1,4	16,6
II trymestr ciąży - środa	Obiad	68,9	3,4	3,3	1,0	7,4	0,9	0,7	211,7
	Podwieczorek	45,3	2,4	1,1	0,6	7,0	0,7	1,0	145,0
	Kolacja	87,5	3,1	2,4	1,4	14,5	1,1	0,9	297,8
	16.06.2021 rok								
	Śniadanie	97,9	4,6	3,3	1,6	13,3	1,0	2,1	284,8
III trymestr ciąży - środa	Drugie śniadanie	93,8	2,5	1,7	0,2	18,4	1,6	1,3	16,3
	Obiad	68,9	3,1	2,8	0,9	8,6	0,8	0,6	180,1
	Podwieczorek	45,5	1,9	0,9	0,4	8,3	1,0	1,5	110,0

II tr śro	Kolacja	94,3	3,9	2,2	1,3	15,8	1,2	1,1	323,9
	16.06.2021 rok								
III trymestr ciąży - środa	Śniadanie	105,5	5,3	3,6	1,8	13,6	1,0	2,0	406,1
	Drugie śniadanie	93,8	2,5	1,7	0,2	18,4	1,6	1,3	16,3
	Obiad	68,9	3,1	2,8	0,9	8,6	0,8	0,6	180,1
	Podwieczorek	45,5	1,9	0,9	0,4	8,3	1,0	1,5	110,0
	Kolacja	99,9	4,5	3,0	1,8	14,9	1,1	1,2	307,3
	16.06.2021 rok								
Laktacja - środa	Śniadanie	101,6	5,0	3,2	1,5	14,1	1,0	2,1	359,2
	Drugie śniadanie	93,8	2,5	1,7	0,2	18,4	1,6	1,3	16,3
	Obiad	68,9	3,1	2,8	0,9	8,6	0,8	0,6	180,1
	Podwieczorek	45,5	1,9	0,9	0,4	8,3	1,0	1,5	110,0
	Kolacja	101,1	3,8	3,1	1,9	15,6	1,2	1,1	320,7
	17.06.2021 rok								
I trymestr ciąży - czwartek	Śniadanie	87,0	3,7	3,1	1,7	11,9	0,9	2,3	164,6
	Drugie śniadanie	100,0	12,2	4,3	2,6	3,3	0,0	3,3	940,6
	Obiad	100,0	5,6	4,2	1,6	11,0	1,1	2,2	214,1
	Podwieczorek	100,0	1,6	0,3	0,1	24,3	1,8	1,0	7,4
	Kolacja	100,0	3,5	3,4	1,8	14,9	1,2	0,5	455,3
	17.06.2021 rok								
II trymestr ciąży - czwartek	Śniadanie	93,6	4,3	3,1	1,6	12,9	1,0	2,3	189,7
	Drugie śniadanie	148,3	9,5	3,3	1,8	21,3	1,4	2,8	1013,3
	Obiad	91,1	5,3	3,7	1,4	10,1	1,0	1,7	170,3
	Podwieczorek	98,0	1,5	0,3	0,1	23,8	1,7	1,0	7,3
	Kolacja	91,0	3,9	3,0	1,5	13,0	1,0	0,4	496,3
	17.06.2021 rok								
III trymestr ciąży - czwartek	Śniadanie	97,8	4,3	3,1	1,5	14,1	1,1	2,3	216,4
	Drugie śniadanie	136,5	10,2	3,5	2,0	16,8	1,0	2,9	997,5
	Obiad	91,1	5,3	3,7	1,4	10,1	1,0	1,7	170,3
	Podwieczorek	102,1	1,6	0,3	0,1	24,9	1,8	1,0	8,3
	Kolacja	91,0	3,9	3,0	1,5	13,0	1,0	0,4	496,3
	17.06.2021 rok								
vartek	Śniadanie	97,8	4,3	3,1	1,5	14,1	1,1	2,3	216,4

Laktacja - CzV	Drugie śniadanie	136,5	10,2	3,5	2,0	16,8	1,0	2,9	997,5
	Obiad	91,1	5,3	3,7	1,4	10,1	1,0	1,7	170,3
	Podwieczorek	106,1	1,6	0,3	0,1	25,9	2,0	1,0	9,3
	Kolacja	97,3	3,9	3,0	1,5	14,8	1,2	0,5	523,1
18.06.2021 rok									
I trymestr ciąży - piątek	Śniadanie	95,3	4,1	4,2	1,9	10,9	0,9	2,1	382,1
	Drugie śniadanie	86,7	2,5	1,7	0,2	17,2	2,1	0,5	553,5
	Obiad	54,6	3,6	1,4	0,6	7,6	1,0	0,9	114,7
	Podwieczorek	105,2	4,3	3,2	1,7	16,4	2,7	4,0	85,7
Kolacja	79,8	1,5	2,0	1,2	15,4	1,7	1,0	292,6	
18.06.2021 rok									
II trymestr - piątek	Śniadanie	105,0	4,8	4,7	1,9	11,8	1,0	2,1	468,6
	Drugie śniadanie	108,5	2,7	1,6	0,2	22,8	2,4	0,7	635,4
	Obiad	58,1	4,2	1,7	0,6	7,4	1,0	0,9	118,1
	Podwieczorek	100,0	4,1	3,0	1,6	15,6	2,6	3,8	81,4
Kolacja	100,0	1,7	3,0	1,8	18,3	1,9	1,1	349,8	
18.06.2021 rok									
III trymestr - piątek	Śniadanie	108,8	4,8	4,6	1,8	13,0	1,0	2,1	486,8
	Drugie śniadanie	108,5	2,7	1,6	0,2	22,8	2,4	0,7	635,4
	Obiad	59,6	4,1	1,6	0,6	7,9	1,0	0,9	113,7
	Podwieczorek	105,2	4,3	3,2	1,7	16,4	2,7	4,0	85,7
Kolacja	92,1	2,1	2,7	1,6	16,4	1,7	1,0	376,1	
18.06.2021 rok									
Laktacja- piątek	Śniadanie	112,3	4,7	4,5	1,8	14,2	1,1	2,1	504,0
	Drugie śniadanie	125,2	2,9	1,9	0,2	26,2	2,5	0,6	218,2
	Obiad	61,7	4,4	1,8	0,7	7,8	1,0	0,8	115,8
	Podwieczorek	106,1	4,3	3,0	1,6	17,0	2,8	4,0	84,9
Kolacja	92,1	2,1	2,7	1,6	16,4	1,7	1,0	376,1	
19.06.2021 rok									
ymestr ciąży- nota	Śniadanie	87,7	4,0	3,3	1,9	11,1	0,7	2,4	286,3
	Drugie śniadanie	50,3	2,4	0,4	0,2	10,4	1,3	0,6	31,4
	Obiad	68,8	3,3	2,4	1,2	9,9	1,4	1,4	224,1
	Podwieczorek	115,7	1,3	1,0	0,5	26,7	1,6	7,3	7,5

I try sob	Kolacja	81,3	2,7	2,6	1,3	12,9	1,2	0,6	317,1
	19.06.2021 rok								
II trymestr ciąży - sobota	Śniadanie	96,6	4,5	3,2	1,8	13,0	0,8	2,5	373,8
	Drugie śniadanie	50,4	2,4	0,4	0,2	10,5	1,3	0,6	31,3
	Obiad	74,0	3,3	2,4	1,2	11,2	1,5	1,4	219,8
	Podwieczorek	117,6	1,1	1,1	0,6	27,3	1,8	8,3	8,8
	Kolacja	87,2	2,8	2,5	1,3	14,6	1,3	0,6	347,3
	19.06.2021 rok								
III trymestr ciąży - sobota	Śniadanie	100,3	4,5	3,2	1,8	14,1	0,9	2,4	393,2
	Drugie śniadanie	50,4	2,4	0,4	0,2	10,5	1,3	0,6	31,3
	Obiad	74,0	3,3	2,4	1,2	11,2	1,5	1,4	219,8
	Podwieczorek	117,6	1,1	1,1	0,6	27,3	1,8	8,3	8,8
	Kolacja	92,7	2,8	2,5	1,2	16,1	1,4	0,7	375,4
	19.06.2021 rok								
Laktacja- sobota	Śniadanie	100,4	4,9	3,2	1,8	13,5	0,8	2,5	426,3
	Drugie śniadanie	50,4	2,4	0,4	0,2	10,5	1,3	0,6	31,3
	Obiad	74,0	3,3	2,4	1,2	11,2	1,5	1,4	219,8
	Podwieczorek	117,6	1,1	1,1	0,6	27,3	1,8	8,3	8,8
	Kolacja	97,2	2,8	3,0	1,6	16,0	1,4	0,7	372,9
	20.06.2021 rok								
I trymestr - niedziela	Śniadanie	84,7	3,8	2,8	1,7	11,8	0,9	2,3	237,3
	Drugie śniadanie	138,2	5,0	6,6	0,6	16,5	2,0	0,6	463,4
	Obiad	61,2	5,3	1,0	0,3	8,6	1,0	0,6	99,6
	Podwieczorek	74,1	4,4	1,7	0,7	16,3	6,0	5,4	88,1
	Kolacja	84,6	2,3	3,0	1,5	13,3	1,2	0,6	340,0
	20.06.2021 rok								
II trymestr niedziela	Śniadanie	94,3	4,3	2,7	1,5	14,1	1,1	2,2	350,4
	Drugie śniadanie	135,9	5,0	6,3	0,6	16,5	2,0	0,6	465,1
	Obiad	63,4	5,6	1,0	0,2	8,9	1,0	0,6	96,8
	Podwieczorek	74,1	4,4	1,7	0,7	16,3	6,0	5,4	88,1
	Kolacja	97,4	2,3	3,7	2,0	15,0	1,3	0,6	369,0
	20.06.2021 rok								
iży -	Śniadanie	98,5	4,2	2,6	1,5	15,3	1,1	2,2	372,6

III trymestr cia niedziela	Drugie śniadanie	148,8	5,6	7,5	0,8	16,6	2,1	0,7	452,3
	Obiad	63,4	5,6	1,0	0,2	8,9	1,0	0,6	96,8
	Podwieczorek	74,1	4,4	1,7	0,7	16,3	6,0	5,4	88,1
	Kolacja	96,9	2,9	3,6	1,9	14,4	1,3	0,6	413,8
Laktacja- niedziela	20.06.2021 rok								
	Śniadanie	102,8	4,5	3,2	1,9	15,0	1,1	2,1	397,2
	Drugie śniadanie	148,8	5,6	7,5	0,8	16,6	2,1	0,7	452,3
	Obiad	63,5	5,6	0,8	0,3	9,0	0,8	0,7	92,5
	Podwieczorek	74,1	4,4	1,7	0,7	16,3	6,0	5,4	88,1
	Kolacja	96,9	2,9	3,6	1,9	14,4	1,3	0,6	413,8