

Zestawienie wartości odżywczej dla całego jadłospisu - dieta podstawowa 7-20.06.2021 rok

Kwasy

| Jadłospis | Posiłek | [kcal] | Białko ogółem | Tłuszcz ogółem | tłuszczowe | Węglowodany | Błonnik | Cukry [g] | Sód [mg] |
|--------------------------------------|------------------|--------|---------------|----------------|--------------|-------------|---------------|-----------|----------|
| | | | [g] | [g] | nasycone [g] | ogółem [g] | pokarmowy [g] | | |
| I trymestr ciąży - poniedziałek | 7.06.2021 rok | 1986,0 | 91,5 | 71,2 | 31,1 | 273,4 | 31,4 | 44,0 | 5328,4 |
| | Śniadanie | 537,3 | 24,5 | 20,8 | 11,8 | 67,3 | 5,2 | 15,1 | 1753,6 |
| | Drugie śniadanie | 255,0 | 8,7 | 10,0 | 1,0 | 36,6 | 4,3 | 0,6 | 24,3 |
| | Obiad | 623,4 | 37,8 | 22,5 | 9,0 | 79,8 | 13,6 | 13,4 | 1622,7 |
| | Podwieczorek | 174,6 | 6,8 | 4,3 | 2,2 | 30,2 | 3,6 | 13,0 | 180,0 |
| | Kolacja | 395,8 | 13,6 | 13,5 | 7,0 | 59,4 | 4,7 | 1,9 | 1747,8 |
| II trymestr ciąży - poniedziałek | 7.06.2021 rok | 2358,8 | 106,9 | 86,1 | 38,2 | 321,3 | 35,5 | 47,0 | 6675,9 |
| | Śniadanie | 703,3 | 31,5 | 26,9 | 15,6 | 89,5 | 6,7 | 17,3 | 2592,6 |
| | Drugie śniadanie | 305,5 | 10,9 | 13,9 | 1,4 | 38,9 | 4,8 | 0,7 | 25,0 |
| | Obiad | 679,2 | 40,2 | 22,8 | 9,1 | 91,8 | 14,9 | 13,7 | 1626,0 |
| | Podwieczorek | 174,6 | 6,8 | 4,3 | 2,2 | 30,2 | 3,6 | 13,0 | 180,0 |
| | Kolacja | 496,3 | 17,5 | 18,2 | 9,8 | 70,9 | 5,5 | 2,3 | 2252,3 |
| III trymestr ciąży - poniedziałek | 7.06.2021 rok | 2477,6 | 110,9 | 92,6 | 39,4 | 334,0 | 37,0 | 47,5 | 6887,2 |
| | Śniadanie | 822,1 | 35,5 | 33,4 | 16,8 | 102,2 | 8,2 | 17,8 | 2803,8 |
| | Drugie śniadanie | 305,5 | 10,9 | 13,9 | 1,4 | 38,9 | 4,8 | 0,7 | 25,0 |
| | Obiad | 679,2 | 40,2 | 22,8 | 9,1 | 91,8 | 14,9 | 13,7 | 1626,0 |
| | Podwieczorek | 174,6 | 6,8 | 4,3 | 2,2 | 30,2 | 3,6 | 13,0 | 180,0 |
| | Kolacja | 496,3 | 17,5 | 18,2 | 9,8 | 70,9 | 5,5 | 2,3 | 2252,3 |
| Laktacja - poniedziałek | 7.06.2021 rok | 2534,3 | 112,9 | 92,9 | 39,4 | 346,7 | 38,5 | 48,1 | 7153,3 |
| | Śniadanie | 822,1 | 35,5 | 33,4 | 16,8 | 102,2 | 8,2 | 17,8 | 2803,8 |
| | Drugie śniadanie | 362,2 | 12,9 | 14,3 | 1,5 | 51,5 | 6,3 | 1,3 | 291,0 |
| | Obiad | 679,2 | 40,2 | 22,8 | 9,1 | 91,8 | 14,9 | 13,7 | 1626,0 |
| | Podwieczorek | 174,6 | 6,8 | 4,3 | 2,2 | 30,2 | 3,6 | 13,0 | 180,0 |
| | Kolacja | 496,3 | 17,5 | 18,2 | 9,8 | 70,9 | 5,5 | 2,3 | 2252,3 |
| I trymestr ciąży - worek | 8.06.2021 rok | 2022,8 | 111,3 | 65,0 | 30,3 | 269,1 | 28,6 | 47,6 | 5509,4 |
| | Śniadanie | 538,9 | 21,1 | 16,6 | 9,3 | 79,1 | 4,7 | 22,3 | 1739,0 |
| | Drugie śniadanie | 196,9 | 13,3 | 4,7 | 2,8 | 28,2 | 3,2 | 2,7 | 591,6 |
| | Obiad | 700,9 | 48,1 | 29,8 | 11,9 | 69,6 | 14,1 | 10,1 | 1389,3 |
| | Podwieczorek | 129,4 | 1,3 | 0,4 | 0,1 | 31,8 | 1,9 | 9,4 | 7,0 |

| | | | | | | | | | | |
|--------------------------------|--------------------------------|------------------|--------|-------|------|------|-------|------|------|--------|
| I trymestr ciąży - wtorek | I trymestr ciąży - wtorek | Kolacja | 456,6 | 27,6 | 13,5 | 6,3 | 60,5 | 4,7 | 3,1 | 1782,4 |
| | | 8.06.2021 rok | 2351,3 | 120,1 | 70,2 | 33,1 | 335,3 | 35,1 | 58,0 | 6580,3 |
| II trymestr ciąży - wtorek | II trymestr ciąży - wtorek | Śniadanie | 677,1 | 26,3 | 21,0 | 11,9 | 99,9 | 6,2 | 23,0 | 2570,3 |
| | | Drugie śniadanie | 196,9 | 13,3 | 4,7 | 2,8 | 28,2 | 3,2 | 2,7 | 591,6 |
| | | Obiad | 742,4 | 49,6 | 29,9 | 12,0 | 78,9 | 16,4 | 10,2 | 1395,6 |
| | | Podwieczorek | 229,7 | 2,5 | 0,8 | 0,2 | 56,4 | 3,8 | 18,7 | 12,4 |
| | | Kolacja | 505,2 | 28,3 | 13,7 | 6,3 | 72,0 | 5,5 | 3,4 | 2010,4 |
| | | 8.06.2021 rok | 2467,7 | 132,2 | 77,7 | 35,3 | 335,5 | 35,2 | 58,1 | 6641,3 |
| III trymestr ciąży - wtorek | III trymestr ciąży - wtorek | Śniadanie | 677,1 | 26,3 | 21,0 | 11,9 | 99,9 | 6,2 | 23,0 | 2570,3 |
| | | Drugie śniadanie | 196,9 | 13,3 | 4,7 | 2,8 | 28,2 | 3,2 | 2,7 | 591,6 |
| | | Obiad | 858,8 | 61,8 | 37,4 | 14,1 | 79,2 | 16,5 | 10,3 | 1456,6 |
| | | Podwieczorek | 229,7 | 2,5 | 0,8 | 0,2 | 56,4 | 3,8 | 18,7 | 12,4 |
| | | Kolacja | 505,2 | 28,3 | 13,7 | 6,3 | 72,0 | 5,5 | 3,4 | 2010,4 |
| | | 8.06.2021 rok | 2547,7 | 133,9 | 77,8 | 35,3 | 354,4 | 37,7 | 65,0 | 6648,9 |
| Laktacja-wtorek | Laktacja-wtorek | Śniadanie | 715,6 | 26,5 | 21,0 | 11,9 | 109,4 | 6,5 | 29,8 | 2571,6 |
| | | Drugie śniadanie | 196,9 | 13,3 | 4,7 | 2,8 | 28,2 | 3,2 | 2,7 | 591,6 |
| | | Obiad | 900,3 | 63,3 | 37,5 | 14,2 | 88,4 | 18,7 | 10,3 | 1462,8 |
| | | Podwieczorek | 229,7 | 2,5 | 0,8 | 0,2 | 56,4 | 3,8 | 18,7 | 12,4 |
| | | Kolacja | 505,2 | 28,3 | 13,7 | 6,3 | 72,0 | 5,5 | 3,4 | 2010,4 |
| | | 9.06.2021 rok | 2041,8 | 84,9 | 63,0 | 24,3 | 309,3 | 31,7 | 44,8 | 4666,2 |
| I trymestr ciąży - środa | I trymestr ciąży - środa | Śniadanie | 547,5 | 21,8 | 22,9 | 11,6 | 67,8 | 5,1 | 13,2 | 1227,6 |
| | | Drugie śniadanie | 224,4 | 12,1 | 8,8 | 2,8 | 25,8 | 1,8 | 10,4 | 286,4 |
| | | Obiad | 610,2 | 38,4 | 14,7 | 3,4 | 90,0 | 10,0 | 12,3 | 1176,5 |
| | | Podwieczorek | 180,9 | 2,9 | 2,0 | 0,3 | 42,1 | 4,9 | 5,8 | 12,5 |
| | | Kolacja | 478,8 | 9,8 | 14,5 | 6,3 | 83,5 | 9,9 | 3,1 | 1963,1 |
| | | 9.06.2021 rok | 2362,0 | 102,7 | 72,2 | 28,1 | 354,0 | 35,2 | 46,0 | 5834,7 |
| II trymestr ciąży - środa | II trymestr ciąży - środa | Śniadanie | 690,8 | 27,8 | 27,5 | 14,3 | 88,6 | 6,6 | 13,9 | 2052,1 |
| | | Drugie śniadanie | 290,3 | 14,2 | 10,1 | 3,0 | 38,3 | 3,0 | 10,6 | 288,7 |
| | | Obiad | 672,7 | 47,3 | 17,7 | 4,1 | 90,0 | 10,0 | 12,3 | 1290,3 |
| | | Podwieczorek | 180,9 | 2,9 | 2,0 | 0,3 | 42,1 | 4,9 | 5,8 | 12,5 |
| | | Kolacja | 527,4 | 10,5 | 14,7 | 6,4 | 95,0 | 10,7 | 3,4 | 2191,1 |
| | | 9.06.2021 rok | 2463,3 | 107,5 | 72,7 | 28,2 | 374,6 | 36,8 | 46,5 | 6324,0 |
| ży - | | Śniadanie | 749,6 | 31,5 | 28,1 | 14,4 | 98,9 | 7,3 | 14,3 | 2532,7 |

| | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------|------------------------------|------------------|------------------|--------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|
| ktacja - Czwartek | III trymestr ciąży - środa | Drugie śniadanie | 290,3 | 14,2 | 10,1 | 3,0 | 38,3 | 3,0 | 10,6 | 288,7 | |
| | | Obiad | 715,2 | 48,3 | 17,8 | 4,1 | 100,2 | 10,8 | 12,5 | 1299,0 | |
| | | Podwieczorek | 180,9 | 2,9 | 2,0 | 0,3 | 42,1 | 4,9 | 5,8 | 12,5 | |
| | | Kolacja | 527,4 | 10,5 | 14,7 | 6,4 | 95,0 | 10,7 | 3,4 | 2191,1 | |
| | | 9.06.2021 rok | 2542,6 | 108,4 | 76,9 | 30,9 | 384,8 | 37,6 | 46,7 | 6333,9 | |
| | Laktacja - środa | | Śniadanie | 749,6 | 31,5 | 28,1 | 14,4 | 98,9 | 7,3 | 14,3 | 2532,7 |
| | | | Drugie śniadanie | 290,3 | 14,2 | 10,1 | 3,0 | 38,3 | 3,0 | 10,6 | 288,7 |
| | | | Obiad | 757,7 | 49,2 | 17,8 | 4,1 | 110,5 | 11,6 | 12,6 | 1307,8 |
| | | | Podwieczorek | 180,9 | 2,9 | 2,0 | 0,3 | 42,1 | 4,9 | 5,8 | 12,5 |
| | | | Kolacja | 564,2 | 10,6 | 18,9 | 9,1 | 95,0 | 10,7 | 3,5 | 2192,2 |
| | I trymestr ciąży - czwartek | | 10.06.2021 rok | 1969,9 | 93,9 | 66,4 | 27,5 | 276,6 | 30,5 | 30,3 | 6668,1 |
| | | | Śniadanie | 491,3 | 21,3 | 17,4 | 9,8 | 66,7 | 5,4 | 14,1 | 957,6 |
| | | | Drugie śniadanie | 175,1 | 6,2 | 4,8 | 0,7 | 31,6 | 5,4 | 2,2 | 558,1 |
| | | | Obiad | 656,6 | 30,4 | 20,8 | 6,8 | 97,7 | 12,0 | 6,4 | 2426,0 |
| | | | Podwieczorek | 190,6 | 13,7 | 7,9 | 2,8 | 18,1 | 2,1 | 4,0 | 862,6 |
| | II trymestr ciąży - czwartek | | Kolacja | 456,4 | 22,2 | 15,5 | 7,4 | 62,5 | 5,7 | 3,6 | 1863,7 |
| | | | 10.06.2021 rok | 2381,0 | 114,6 | 76,2 | 32,2 | 340,6 | 35,6 | 35,2 | 7800,3 |
| | | | Śniadanie | 623,7 | 30,5 | 18,4 | 10,1 | 89,7 | 7,0 | 16,6 | 1426,9 |
| | | | Drugie śniadanie | 230,9 | 8,6 | 5,0 | 0,8 | 43,6 | 6,6 | 2,6 | 561,4 |
| | | Obiad | 723,4 | 32,1 | 21,2 | 6,9 | 112,7 | 13,1 | 6,5 | 2428,5 | |
| III trymestr ciąży - czwartek | | Podwieczorek | 261,3 | 20,4 | 11,8 | 4,1 | 20,7 | 2,3 | 5,6 | 1290,5 | |
| | | Kolacja | 541,7 | 23,0 | 19,8 | 10,2 | 74,0 | 6,5 | 3,9 | 2092,8 | |
| | | 10.06.2021 rok | 2482,8 | 124,0 | 77,1 | 32,5 | 355,8 | 37,1 | 35,7 | 8418,0 | |
| | | Śniadanie | 623,7 | 30,5 | 18,4 | 10,1 | 89,7 | 7,0 | 16,6 | 1426,9 | |
| | | Drugie śniadanie | 286,7 | 11,0 | 5,2 | 0,9 | 55,5 | 7,9 | 2,9 | 564,8 | |
| ktacja - Czwartek | | Obiad | 723,4 | 32,1 | 21,2 | 6,9 | 112,7 | 13,1 | 6,5 | 2428,5 | |
| | | Podwieczorek | 273,8 | 20,5 | 11,9 | 4,1 | 23,9 | 2,6 | 5,6 | 1292,9 | |
| | | Kolacja | 575,3 | 29,8 | 20,5 | 10,4 | 74,0 | 6,5 | 4,0 | 2704,8 | |
| | | 10.06.2021 rok | 2559,7 | 124,7 | 81,1 | 35,0 | 366,2 | 37,9 | 36,0 | 8624,2 | |
| | | Śniadanie | 700,5 | 31,2 | 22,3 | 12,7 | 100,1 | 7,8 | 16,9 | 1633,2 | |
| | Drugie śniadanie | 286,7 | 11,0 | 5,2 | 0,9 | 55,5 | 7,9 | 2,9 | 564,8 | | |
| | Obiad | 723,4 | 32,1 | 21,2 | 6,9 | 112,7 | 13,1 | 6,5 | 2428,5 | | |
| | Podwieczorek | 273,8 | 20,5 | 11,9 | 4,1 | 23,9 | 2,6 | 5,6 | 1292,9 | | |

| | | | | | | | | | |
|------------------------------|------------------|--------|-------|------|------|-------|------|------|--------|
| Lat | Kolacja | 575,3 | 29,8 | 20,5 | 10,4 | 74,0 | 6,5 | 4,0 | 2704,8 |
| | 11.06.2021 rok | 1955,2 | 95,2 | 61,1 | 30,4 | 276,6 | 23,5 | 76,1 | 4879,6 |
| I trymestr ciąży - piątek | Śniadanie | 532,6 | 21,3 | 16,3 | 9,3 | 77,8 | 4,4 | 23,9 | 939,0 |
| | Drugie śniadanie | 177,8 | 8,5 | 4,4 | 2,7 | 26,3 | 0,3 | 20,2 | 255,8 |
| | Obiad | 651,5 | 39,4 | 23,4 | 9,9 | 82,4 | 12,5 | 11,6 | 1731,6 |
| | Podwieczorek | 161,1 | 6,3 | 2,8 | 1,6 | 29,0 | 1,5 | 17,0 | 200,7 |
| | Kolacja | 432,3 | 19,7 | 14,2 | 6,8 | 61,1 | 4,8 | 3,3 | 1752,4 |
| II trymestr - piątek | 11.06.2021 rok | 2351,6 | 109,0 | 70,9 | 36,1 | 350,0 | 34,6 | 83,8 | 5803,6 |
| | Śniadanie | 692,7 | 30,6 | 20,7 | 12,0 | 99,9 | 5,9 | 25,9 | 1391,5 |
| | Drugie śniadanie | 223,8 | 8,9 | 4,8 | 2,8 | 38,4 | 2,3 | 23,3 | 260,8 |
| | Obiad | 715,9 | 40,9 | 23,8 | 10,0 | 97,8 | 14,2 | 11,7 | 1736,6 |
| | Podwieczorek | 201,6 | 8,2 | 3,1 | 1,7 | 41,3 | 6,6 | 19,1 | 433,2 |
| III trymestr - piątek | Kolacja | 517,6 | 20,5 | 18,5 | 9,6 | 72,6 | 5,6 | 3,7 | 1981,6 |
| | 11.06.2021 rok | 2465,0 | 113,9 | 73,0 | 36,6 | 370,3 | 36,5 | 89,2 | 6052,5 |
| | Śniadanie | 752,2 | 31,3 | 21,0 | 12,0 | 114,1 | 6,7 | 29,8 | 1596,9 |
| | Drugie śniadanie | 246,8 | 9,1 | 5,0 | 2,8 | 44,4 | 3,3 | 24,9 | 263,3 |
| | Obiad | 746,9 | 44,8 | 25,4 | 10,5 | 97,9 | 14,3 | 11,7 | 1777,5 |
| Laktacja- piątek | Podwieczorek | 201,6 | 8,2 | 3,1 | 1,7 | 41,3 | 6,6 | 19,1 | 433,2 |
| | Kolacja | 517,6 | 20,5 | 18,5 | 9,6 | 72,6 | 5,6 | 3,7 | 1981,6 |
| | 11.06.2021 rok | 2561,6 | 116,0 | 73,6 | 36,8 | 393,4 | 39,1 | 89,5 | 6060,0 |
| | Śniadanie | 752,2 | 31,3 | 21,0 | 12,0 | 114,1 | 6,7 | 29,8 | 1596,9 |
| | Drugie śniadanie | 246,8 | 9,1 | 5,0 | 2,8 | 44,4 | 3,3 | 24,9 | 263,3 |
| I trymestr ciąży- sobota | Obiad | 843,5 | 47,0 | 26,0 | 10,7 | 120,9 | 16,9 | 12,0 | 1785,0 |
| | Podwieczorek | 201,6 | 8,2 | 3,1 | 1,7 | 41,3 | 6,6 | 19,1 | 433,2 |
| | Kolacja | 517,6 | 20,5 | 18,5 | 9,6 | 72,6 | 5,6 | 3,7 | 1981,6 |
| | 12.06.2021 rok | 2004,9 | 92,0 | 63,7 | 31,7 | 292,6 | 30,0 | 46,4 | 5110,2 |
| | Śniadanie | 568,0 | 23,5 | 20,9 | 12,2 | 76,2 | 5,8 | 12,4 | 2011,2 |
| ży - | Drugie śniadanie | 213,3 | 9,0 | 8,0 | 1,4 | 31,0 | 4,7 | 2,4 | 658,6 |
| | Obiad | 669,5 | 40,9 | 17,4 | 9,4 | 98,3 | 12,8 | 10,6 | 1031,2 |
| | Podwieczorek | 187,7 | 6,3 | 7,4 | 2,6 | 25,9 | 1,9 | 17,5 | 150,3 |
| | Kolacja | 366,4 | 12,3 | 10,0 | 6,0 | 61,2 | 4,8 | 3,5 | 1258,9 |
| | 12.06.2021 rok | 2364,0 | 107,7 | 72,7 | 35,8 | 350,5 | 34,7 | 56,2 | 6533,4 |
| | Śniadanie | 705,4 | 28,3 | 25,4 | 14,9 | 96,9 | 7,3 | 13,1 | 2728,6 |

| | | | | | | | | | |
|-----------------------------|------------------|--------|-------|------|------|-------|------|------|--------|
| II trymestr ciąży - sobota | Drugie śniadanie | 213,3 | 9,0 | 8,0 | 1,4 | 31,0 | 4,7 | 2,4 | 658,6 |
| | Obiad | 731,5 | 43,6 | 17,7 | 9,5 | 111,6 | 14,2 | 11,0 | 1035,0 |
| III trymestr ciąży - sobota | Podwieczorek | 276,2 | 9,1 | 10,9 | 3,9 | 38,3 | 2,9 | 25,7 | 211,3 |
| | Kolacja | 437,7 | 17,7 | 10,7 | 6,2 | 72,7 | 5,6 | 3,9 | 1900,0 |
| II trymestr ciąży - sobota | 12.06.2021 rok | 2478,7 | 114,8 | 78,0 | 39,2 | 360,9 | 35,4 | 63,2 | 6837,8 |
| | Śniadanie | 705,4 | 28,3 | 25,4 | 14,9 | 96,9 | 7,3 | 13,1 | 2728,6 |
| III trymestr ciąży - sobota | Drugie śniadanie | 213,3 | 9,0 | 8,0 | 1,4 | 31,0 | 4,7 | 2,4 | 658,6 |
| | Obiad | 731,5 | 43,6 | 17,7 | 9,5 | 111,6 | 14,2 | 11,0 | 1035,0 |
| Laktacja- sobota | Podwieczorek | 318,1 | 9,3 | 11,6 | 4,3 | 47,7 | 3,6 | 31,9 | 213,5 |
| | Kolacja | 510,6 | 24,6 | 15,3 | 9,1 | 73,7 | 5,6 | 4,8 | 2202,2 |
| I trymestr - niedziela | 12.06.2021 rok | 2541,4 | 122,1 | 80,7 | 40,5 | 363,1 | 35,4 | 65,2 | 6937,7 |
| | Śniadanie | 705,4 | 28,3 | 25,4 | 14,9 | 96,9 | 7,3 | 13,1 | 2728,6 |
| II trymestr niedziela | Drugie śniadanie | 213,3 | 9,0 | 8,0 | 1,4 | 31,0 | 4,7 | 2,4 | 658,6 |
| | Obiad | 772,5 | 49,4 | 19,7 | 10,5 | 111,6 | 14,2 | 11,0 | 1078,2 |
| I trymestr - niedziela | Podwieczorek | 339,7 | 10,8 | 12,3 | 4,7 | 49,9 | 3,6 | 33,9 | 270,2 |
| | Kolacja | 510,6 | 24,6 | 15,3 | 9,1 | 73,7 | 5,6 | 4,8 | 2202,2 |
| II trymestr niedziela | 13.06.2021 rok | 1979,2 | 104,9 | 62,4 | 24,1 | 279,9 | 33,9 | 35,3 | 5566,7 |
| | Śniadanie | 645,0 | 22,7 | 25,3 | 10,9 | 89,4 | 8,9 | 13,9 | 1447,0 |
| I trymestr - niedziela | Drugie śniadanie | 133,8 | 7,5 | 4,8 | 1,7 | 19,6 | 4,7 | 2,8 | 1095,8 |
| | Obiad | 611,7 | 53,3 | 15,0 | 3,0 | 77,0 | 13,0 | 6,2 | 1067,1 |
| II trymestr niedziela | Podwieczorek | 184,9 | 6,7 | 3,3 | 1,3 | 34,5 | 2,8 | 10,5 | 148,8 |
| | Kolacja | 403,8 | 14,6 | 13,9 | 7,1 | 59,4 | 4,7 | 1,9 | 1807,9 |
| I trymestr - niedziela | 13.06.2021 rok | 2370,9 | 131,6 | 75,7 | 28,0 | 325,5 | 39,0 | 38,7 | 6489,4 |
| | Śniadanie | 738,3 | 33,3 | 25,8 | 11,1 | 101,5 | 9,6 | 15,7 | 1703,5 |
| II trymestr niedziela | Drugie śniadanie | 185,2 | 9,3 | 9,5 | 2,2 | 21,5 | 5,9 | 3,1 | 1099,0 |
| | Obiad | 690,7 | 61,3 | 17,2 | 3,2 | 84,6 | 14,1 | 6,8 | 1192,9 |
| I trymestr - niedziela | Podwieczorek | 250,8 | 8,8 | 4,6 | 1,6 | 46,9 | 4,0 | 10,7 | 151,1 |
| | Kolacja | 505,9 | 18,9 | 18,6 | 10,0 | 71,0 | 5,5 | 2,4 | 2343,0 |
| II trymestr ciąży - dziela | 13.06.2021 rok | 2467,3 | 133,7 | 82,3 | 30,9 | 334,4 | 40,2 | 45,0 | 6531,6 |
| | Śniadanie | 806,9 | 35,4 | 32,3 | 13,9 | 103,0 | 10,3 | 16,1 | 1744,9 |
| I trymestr - niedziela | Drugie śniadanie | 213,0 | 9,3 | 9,6 | 2,2 | 28,9 | 6,4 | 9,0 | 1099,7 |
| | Obiad | 690,7 | 61,3 | 17,2 | 3,2 | 84,6 | 14,1 | 6,8 | 1192,9 |
| II trymestr ciąży - dziela | Podwieczorek | 250,8 | 8,8 | 4,6 | 1,6 | 46,9 | 4,0 | 10,7 | 151,1 |

| | | | | | | | | | | |
|-------------------------------------|-------|------------------|--------|-------|------|------|-------|------|------|--------|
| Laktacja- niedziela | III t | Kolacja | 505,9 | 18,9 | 18,6 | 10,0 | 71,0 | 5,5 | 2,4 | 2343,0 |
| | nie | 13.06.2021 rok | 2526,4 | 134,6 | 82,6 | 31,0 | 349,5 | 42,2 | 49,0 | 6537,7 |
| | | Śniadanie | 806,9 | 35,4 | 32,3 | 13,9 | 103,0 | 10,3 | 16,1 | 1744,9 |
| | | Drugie śniadanie | 213,0 | 9,3 | 9,6 | 2,2 | 28,9 | 6,4 | 9,0 | 1099,7 |
| | | Obiad | 697,1 | 61,9 | 17,2 | 3,3 | 86,5 | 15,0 | 6,9 | 1196,3 |
| | | Podwieczorek | 303,5 | 9,2 | 4,8 | 1,6 | 60,1 | 5,0 | 14,6 | 153,9 |
| | | Kolacja | 505,9 | 18,9 | 18,6 | 10,0 | 71,0 | 5,5 | 2,4 | 2343,0 |
| | | 14.06.2021 rok | 2010,3 | 79,8 | 60,6 | 26,3 | 311,3 | 28,5 | 48,6 | 4528,8 |
| | | Śniadanie | 560,5 | 17,8 | 21,5 | 11,4 | 77,0 | 4,6 | 20,8 | 1313,0 |
| | | Drugie śniadanie | 159,0 | 7,4 | 3,6 | 1,8 | 27,1 | 3,0 | 4,6 | 437,5 |
| I trymestr ciąży - poniedziałek | | Obiad | 685,5 | 42,0 | 23,7 | 6,8 | 84,3 | 9,1 | 16,4 | 1264,1 |
| | | Podwieczorek | 196,1 | 4,7 | 1,4 | 0,3 | 43,7 | 3,2 | 1,6 | 13,2 |
| | | Kolacja | 409,2 | 7,8 | 10,5 | 6,1 | 79,1 | 8,7 | 5,1 | 1500,9 |
| | | 14.06.2021 rok | 2351,3 | 95,5 | 73,3 | 32,1 | 353,4 | 29,9 | 46,9 | 6525,9 |
| | | Śniadanie | 655,7 | 21,8 | 25,4 | 12,8 | 88,7 | 5,4 | 21,3 | 1969,5 |
| | | Drugie śniadanie | 241,2 | 14,6 | 3,8 | 1,9 | 38,8 | 2,0 | 1,8 | 1030,7 |
| | | Obiad | 685,5 | 42,0 | 23,7 | 6,8 | 84,3 | 9,1 | 16,4 | 1264,1 |
| | | Podwieczorek | 223,8 | 5,0 | 1,4 | 0,3 | 50,8 | 3,8 | 1,7 | 18,5 |
| | | Kolacja | 545,2 | 12,0 | 18,9 | 10,3 | 90,8 | 9,5 | 5,6 | 2243,0 |
| | | 14.06.2021 rok | 2479,6 | 106,2 | 77,1 | 30,7 | 369,5 | 33,3 | 53,8 | 6183,1 |
| II trymestr ciąży - poniedziałek | | Śniadanie | 655,7 | 21,8 | 25,4 | 12,8 | 88,7 | 5,4 | 21,3 | 1969,5 |
| | | Drugie śniadanie | 159,0 | 7,4 | 3,6 | 1,8 | 27,1 | 3,0 | 4,6 | 437,5 |
| | | Obiad | 932,7 | 60,0 | 31,8 | 8,3 | 112,1 | 11,6 | 20,5 | 1515,7 |
| | | Podwieczorek | 223,8 | 5,0 | 1,4 | 0,3 | 50,8 | 3,8 | 1,7 | 18,5 |
| | | Kolacja | 508,4 | 12,0 | 14,8 | 7,6 | 90,7 | 9,5 | 5,6 | 2241,9 |
| | | 14.06.2021 rok | 2598,6 | 113,5 | 81,4 | 33,6 | 381,1 | 32,4 | 51,0 | 6777,5 |
| | | Śniadanie | 655,7 | 21,8 | 25,4 | 12,8 | 88,7 | 5,4 | 21,3 | 1969,5 |
| | | Drugie śniadanie | 241,2 | 14,6 | 3,8 | 1,9 | 38,8 | 2,0 | 1,8 | 1030,7 |
| | | Obiad | 932,7 | 60,0 | 31,8 | 8,3 | 112,1 | 11,6 | 20,5 | 1515,7 |
| | | Podwieczorek | 223,8 | 5,0 | 1,4 | 0,3 | 50,8 | 3,8 | 1,7 | 18,5 |
| Laktacja - poniedziałek | | Kolacja | 545,2 | 12,0 | 18,9 | 10,3 | 90,8 | 9,5 | 5,6 | 2243,0 |
| | | 15.06.2021 rok | 2026,3 | 94,1 | 71,2 | 29,3 | 282,8 | 33,8 | 36,8 | 5283,1 |
| | | Śniadanie | 595,8 | 25,3 | 26,9 | 13,1 | 67,9 | 5,5 | 14,6 | 1250,8 |

| | | | | | | | | | | |
|--|--------------------------------|------------------|--------|------|------|-------|-------|------|--------|--------|
| trymestr ciąży - I trymestr ciąży - II trymestr ciąży - III trymestr ciąży - Laktacja-wtorek | I trymestr ciąży - wtorek | Drugie śniadanie | 168,9 | 6,5 | 6,1 | 0,6 | 28,1 | 6,5 | 1,3 | 40,5 |
| | | Obiad | 665,7 | 41,3 | 15,6 | 6,7 | 102,0 | 13,6 | 13,1 | 1737,6 |
| | | Podwieczorek | 194,2 | 5,9 | 9,2 | 0,9 | 25,4 | 3,5 | 5,8 | 9,0 |
| | | Kolacja | 401,7 | 15,2 | 13,4 | 7,9 | 59,4 | 4,7 | 2,0 | 2245,3 |
| | 15.06.2021 rok | 2346,5 | 105,8 | 73,5 | 29,7 | 351,3 | 40,0 | 41,5 | 6901,7 | |
| | II trymestr ciąży - wtorek | Śniadanie | 688,3 | 30,7 | 27,5 | 13,2 | 85,2 | 6,7 | 15,2 | 2059,3 |
| | | Drugie śniadanie | 292,3 | 9,5 | 7,0 | 0,8 | 55,7 | 8,7 | 1,9 | 384,4 |
| | | Obiad | 665,7 | 41,3 | 15,6 | 6,7 | 102,0 | 13,6 | 13,1 | 1737,6 |
| | | Podwieczorek | 240,2 | 6,3 | 9,6 | 1,0 | 37,5 | 5,5 | 8,9 | 14,0 |
| | III trymestr ciąży - wtorek | Kolacja | 460,1 | 18,1 | 13,8 | 8,0 | 70,9 | 5,5 | 2,4 | 2706,5 |
| 15.06.2021 rok | | 2493,9 | 109,3 | 78,1 | 32,6 | 376,1 | 42,2 | 42,3 | 7134,6 | |
| Śniadanie | | 736,9 | 31,4 | 27,7 | 13,3 | 96,7 | 7,5 | 15,6 | 2287,3 | |
| Drugie śniadanie | | 292,3 | 9,5 | 7,0 | 0,8 | 55,7 | 8,7 | 1,9 | 384,4 | |
| Laktacja-wtorek | Obiad | 727,7 | 43,9 | 15,8 | 6,8 | 115,3 | 15,0 | 13,5 | 1741,3 | |
| | Podwieczorek | 240,2 | 6,3 | 9,6 | 1,0 | 37,5 | 5,5 | 8,9 | 14,0 | |
| | Kolacja | 496,8 | 18,1 | 18,0 | 10,7 | 71,0 | 5,5 | 2,4 | 2707,6 | |
| | 15.06.2021 rok | 2538,2 | 115,8 | 75,2 | 30,7 | 387,4 | 42,7 | 44,9 | 7187,4 | |
| trymestr ciąży - I trymestr ciąży - II trymestr ciąży - III trymestr ciąży - Laktacja-środa | I trymestr ciąży - środa | Śniadanie | 736,9 | 31,4 | 27,7 | 13,3 | 96,7 | 7,5 | 15,6 | 2287,3 |
| | | Drugie śniadanie | 316,5 | 9,9 | 7,1 | 0,8 | 61,4 | 9,1 | 2,1 | 498,4 |
| | | Obiad | 727,7 | 43,9 | 15,8 | 6,8 | 115,3 | 15,0 | 13,5 | 1741,3 |
| | | Podwieczorek | 258,2 | 6,6 | 9,7 | 1,0 | 41,7 | 5,6 | 10,1 | 15,2 |
| | II trymestr ciąży - środa | Kolacja | 498,9 | 24,0 | 14,8 | 8,8 | 72,4 | 5,5 | 3,6 | 2645,1 |
| | | 16.06.2021 rok | 2006,6 | 88,8 | 71,3 | 29,3 | 274,9 | 25,6 | 32,6 | 5531,3 |
| | | Śniadanie | 676,3 | 33,0 | 24,0 | 11,9 | 86,8 | 6,5 | 15,3 | 1881,1 |
| | | Drugie śniadanie | 202,7 | 5,2 | 4,5 | 0,6 | 39,1 | 4,1 | 3,7 | 44,8 |
| | III trymestr ciąży - środa | Obiad | 619,6 | 30,2 | 29,4 | 9,1 | 66,3 | 8,1 | 6,7 | 1904,7 |
| | | Podwieczorek | 136,0 | 7,2 | 3,4 | 1,7 | 21,1 | 2,0 | 3,1 | 435,0 |
| Kolacja | | 372,0 | 13,2 | 10,1 | 6,0 | 61,6 | 4,8 | 3,7 | 1265,7 | |
| 16.06.2021 rok | | 2352,2 | 99,1 | 73,3 | 29,8 | 350,5 | 30,7 | 37,4 | 6027,2 | |
| Laktacja-środa | Śniadanie | 724,9 | 33,8 | 24,2 | 12,0 | 98,3 | 7,3 | 15,6 | 2109,1 | |
| | Drugie śniadanie | 271,9 | 7,3 | 5,0 | 0,7 | 53,4 | 4,8 | 3,8 | 47,3 | |
| | Obiad | 730,0 | 32,3 | 29,7 | 9,1 | 91,6 | 9,0 | 6,9 | 1908,7 | |
| | Podwieczorek | 182,0 | 7,6 | 3,8 | 1,8 | 33,2 | 4,0 | 6,2 | 440,0 | |

| | | | | | | | | | |
|---------------------------------|------------------|--------|-------|------|------|-------|------|------|--------|
| III trymestr ciąży - środa | Kolacja | 443,4 | 18,2 | 10,6 | 6,2 | 74,1 | 5,7 | 5,0 | 1522,1 |
| | 16.06.2021 rok | 2457,1 | 104,2 | 77,9 | 32,6 | 362,0 | 31,5 | 37,9 | 6722,8 |
| | Śniadanie | 793,1 | 38,8 | 24,7 | 12,1 | 109,8 | 8,2 | 16,0 | 2803,6 |
| | Drugie śniadanie | 271,9 | 7,3 | 5,0 | 0,7 | 53,4 | 4,8 | 3,8 | 47,3 |
| | Obiad | 730,0 | 32,3 | 29,7 | 9,1 | 91,6 | 9,0 | 6,9 | 1908,7 |
| | Podwieczorek | 182,0 | 7,6 | 3,8 | 1,8 | 33,2 | 4,0 | 6,2 | 440,0 |
| | Kolacja | 480,1 | 18,2 | 14,7 | 8,9 | 74,1 | 5,7 | 5,0 | 1523,2 |
| | 16.06.2021 rok | 2537,7 | 112,8 | 82,5 | 35,5 | 363,3 | 31,7 | 38,8 | 7219,1 |
| | Śniadanie | 849,4 | 43,1 | 29,1 | 14,9 | 109,8 | 8,2 | 16,1 | 3271,3 |
| | Drugie śniadanie | 271,9 | 7,3 | 5,0 | 0,7 | 53,4 | 4,8 | 3,8 | 47,3 |
| Laktacja - środa | Obiad | 730,0 | 32,3 | 29,7 | 9,1 | 91,6 | 9,0 | 6,9 | 1908,7 |
| | Podwieczorek | 182,0 | 7,6 | 3,8 | 1,8 | 33,2 | 4,0 | 6,2 | 440,0 |
| | Kolacja | 504,4 | 22,6 | 14,9 | 9,0 | 75,3 | 5,8 | 5,9 | 1551,9 |
| | 17.06.2021 rok | 2003,3 | 94,4 | 69,1 | 32,2 | 270,5 | 22,2 | 38,2 | 5421,1 |
| | Śniadanie | 556,9 | 23,7 | 19,7 | 10,7 | 75,9 | 5,9 | 15,0 | 1053,3 |
| | Drugie śniadanie | 101,0 | 12,3 | 4,3 | 2,6 | 3,3 | 0,0 | 3,3 | 950,0 |
| | Obiad | 740,7 | 41,4 | 30,9 | 11,9 | 81,7 | 7,9 | 15,9 | 1586,1 |
| | Podwieczorek | 205,7 | 3,2 | 0,6 | 0,1 | 49,9 | 3,6 | 2,0 | 15,2 |
| | Kolacja | 399,0 | 13,8 | 13,7 | 7,0 | 59,6 | 4,7 | 2,0 | 1816,5 |
| | 17.06.2021 rok | 2358,6 | 115,0 | 76,3 | 33,9 | 326,0 | 26,4 | 40,5 | 6746,0 |
| I trymestr ciąży - czwartek | Śniadanie | 645,7 | 29,6 | 21,6 | 10,9 | 88,7 | 6,8 | 16,2 | 1308,7 |
| | Drugie śniadanie | 222,5 | 14,2 | 5,0 | 2,7 | 32,0 | 2,0 | 4,2 | 1520,0 |
| | Obiad | 866,1 | 50,0 | 35,2 | 13,1 | 95,7 | 9,2 | 16,1 | 1619,1 |
| | Podwieczorek | 205,7 | 3,2 | 0,6 | 0,1 | 49,9 | 3,6 | 2,0 | 15,2 |
| | Kolacja | 418,6 | 18,0 | 13,9 | 7,1 | 59,7 | 4,7 | 2,0 | 2283,0 |
| | 17.06.2021 rok | 2471,6 | 122,1 | 78,7 | 35,2 | 342,7 | 27,5 | 42,5 | 7451,6 |
| | Śniadanie | 694,3 | 30,4 | 21,9 | 11,0 | 100,2 | 7,6 | 16,5 | 1536,7 |
| | Drugie śniadanie | 273,0 | 20,3 | 7,1 | 4,0 | 33,6 | 2,0 | 5,8 | 1995,0 |
| | Obiad | 866,1 | 50,0 | 35,2 | 13,1 | 95,7 | 9,2 | 16,1 | 1619,1 |
| | Podwieczorek | 219,6 | 3,3 | 0,6 | 0,1 | 53,5 | 4,0 | 2,1 | 17,9 |
| II trymestr ciąży - czwartek | Kolacja | 418,6 | 18,0 | 13,9 | 7,1 | 59,7 | 4,7 | 2,0 | 2283,0 |
| | 17.06.2021 rok | 2471,6 | 122,1 | 78,7 | 35,2 | 342,7 | 27,5 | 42,5 | 7451,6 |
| | Śniadanie | 694,3 | 30,4 | 21,9 | 11,0 | 100,2 | 7,6 | 16,5 | 1536,7 |
| | Drugie śniadanie | 273,0 | 20,3 | 7,1 | 4,0 | 33,6 | 2,0 | 5,8 | 1995,0 |
| | Obiad | 866,1 | 50,0 | 35,2 | 13,1 | 95,7 | 9,2 | 16,1 | 1619,1 |
| | Podwieczorek | 219,6 | 3,3 | 0,6 | 0,1 | 53,5 | 4,0 | 2,1 | 17,9 |
| | Kolacja | 418,6 | 18,0 | 13,9 | 7,1 | 59,7 | 4,7 | 2,0 | 2283,0 |
| | 17.06.2021 rok | 2534,0 | 122,9 | 79,0 | 35,3 | 357,7 | 28,6 | 43,0 | 7682,2 |
| | Śniadanie | 694,3 | 30,4 | 21,9 | 11,0 | 100,2 | 7,6 | 16,5 | 1536,7 |

| | | | | | | | | | |
|-----------------------------|------------------|--------|-------|------|------|-------|------|------|--------|
| I t | Kolacja | 426,8 | 14,3 | 13,5 | 6,8 | 68,0 | 6,2 | 3,0 | 1664,7 |
| | 19.06.2021 rok | 2376,5 | 91,8 | 66,2 | 35,0 | 384,8 | 36,0 | 58,2 | 7063,4 |
| II trymestr ciąży - sobota | Śniadanie | 744,1 | 34,7 | 24,9 | 14,2 | 99,9 | 6,3 | 18,9 | 2878,0 |
| | Drugie śniadanie | 124,4 | 6,0 | 0,9 | 0,4 | 25,8 | 3,1 | 1,6 | 77,3 |
| | Obiad | 738,6 | 33,2 | 24,0 | 12,2 | 111,5 | 15,1 | 13,5 | 2193,4 |
| | Podwieczorek | 294,1 | 2,8 | 2,7 | 1,4 | 68,2 | 4,4 | 20,8 | 22,0 |
| | Kolacja | 475,4 | 15,1 | 13,7 | 6,8 | 79,5 | 7,0 | 3,4 | 1892,7 |
| | 19.06.2021 rok | 2473,7 | 93,3 | 66,7 | 35,1 | 407,7 | 37,6 | 59,0 | 7519,4 |
| III trymestr ciąży - sobota | Śniadanie | 792,7 | 35,4 | 25,1 | 14,2 | 111,3 | 7,1 | 19,3 | 3106,0 |
| | Drugie śniadanie | 124,4 | 6,0 | 0,9 | 0,4 | 25,8 | 3,1 | 1,6 | 77,3 |
| | Obiad | 738,6 | 33,2 | 24,0 | 12,2 | 111,5 | 15,1 | 13,5 | 2193,4 |
| | Podwieczorek | 294,1 | 2,8 | 2,7 | 1,4 | 68,2 | 4,4 | 20,8 | 22,0 |
| | Kolacja | 524,0 | 15,9 | 14,0 | 6,9 | 90,9 | 7,8 | 3,7 | 2120,7 |
| | 19.06.2021 rok | 2553,6 | 99,5 | 72,2 | 38,6 | 409,4 | 37,6 | 60,6 | 7995,3 |
| Laktacja - sobota | Śniadanie | 843,2 | 41,6 | 27,3 | 15,5 | 113,0 | 7,1 | 20,9 | 3581,0 |
| | Drugie śniadanie | 124,4 | 6,0 | 0,9 | 0,4 | 25,8 | 3,1 | 1,6 | 77,3 |
| | Obiad | 738,6 | 33,2 | 24,0 | 12,2 | 111,5 | 15,1 | 13,5 | 2193,4 |
| | Podwieczorek | 294,1 | 2,8 | 2,7 | 1,4 | 68,2 | 4,4 | 20,8 | 22,0 |
| | Kolacja | 553,3 | 15,9 | 17,3 | 9,1 | 91,0 | 7,8 | 3,8 | 2121,6 |
| | 20.06.2021 rok | 1975,9 | 107,1 | 57,6 | 23,2 | 294,7 | 41,2 | 39,3 | 5113,6 |
| I trymestr - niedziela | Śniadanie | 533,6 | 23,6 | 17,7 | 10,4 | 74,3 | 5,6 | 14,4 | 1495,0 |
| | Drugie śniadanie | 235,0 | 8,5 | 11,2 | 1,1 | 28,0 | 3,5 | 1,1 | 787,7 |
| | Obiad | 599,8 | 51,8 | 9,9 | 2,5 | 83,8 | 9,5 | 6,0 | 975,8 |
| | Podwieczorek | 207,5 | 12,4 | 4,7 | 2,1 | 45,6 | 16,9 | 15,2 | 246,7 |
| | Kolacja | 399,9 | 10,7 | 14,2 | 7,1 | 63,0 | 5,7 | 2,7 | 1608,3 |
| | 20.06.2021 rok | 2360,5 | 125,2 | 68,1 | 26,7 | 353,4 | 46,2 | 41,2 | 6708,9 |
| II trymestr - niedziela | Śniadanie | 650,4 | 29,4 | 18,5 | 10,6 | 97,3 | 7,3 | 15,1 | 2417,5 |
| | Drugie śniadanie | 345,3 | 12,6 | 16,1 | 1,5 | 41,9 | 5,2 | 1,6 | 1181,4 |
| | Obiad | 672,0 | 59,2 | 10,3 | 2,6 | 94,1 | 10,3 | 6,1 | 1025,8 |
| | Podwieczorek | 207,5 | 12,4 | 4,7 | 2,1 | 45,6 | 16,9 | 15,2 | 246,7 |
| | Kolacja | 485,3 | 11,5 | 18,5 | 9,9 | 74,5 | 6,5 | 3,1 | 1837,4 |
| | 20.06.2021 rok | 2470,4 | 131,3 | 72,3 | 27,6 | 366,3 | 47,4 | 41,6 | 7246,5 |
| tr - la | Śniadanie | 699,0 | 30,2 | 18,8 | 10,7 | 108,7 | 8,1 | 15,5 | 2645,5 |

| | | | | | | | | | |
|------------------------|------------------|--------|-------|------|------|-------|------|------|--------|
| III trymes niedziel | Drugie śniadanie | 389,8 | 14,6 | 19,7 | 2,2 | 43,4 | 5,6 | 1,7 | 1185,0 |
| | Obiad | 672,0 | 59,2 | 10,3 | 2,6 | 94,1 | 10,3 | 6,1 | 1025,8 |
| | Podwieczorek | 207,5 | 12,4 | 4,7 | 2,1 | 45,6 | 16,9 | 15,2 | 246,7 |
| | Kolacja | 502,1 | 15,0 | 18,9 | 10,0 | 74,5 | 6,5 | 3,1 | 2143,4 |
| Laktacja- niedziela | 20.06.2021 rok | 2550,2 | 136,2 | 75,6 | 30,8 | 372,6 | 46,2 | 43,0 | 7482,2 |
| | Śniadanie | 745,5 | 32,3 | 23,0 | 13,4 | 108,8 | 8,1 | 15,5 | 2879,9 |
| | Drugie śniadanie | 389,8 | 14,6 | 19,7 | 2,2 | 43,4 | 5,6 | 1,7 | 1185,0 |
| | Obiad | 705,3 | 61,9 | 9,3 | 3,1 | 100,3 | 9,0 | 7,5 | 1027,2 |
| | Podwieczorek | 207,5 | 12,4 | 4,7 | 2,1 | 45,6 | 16,9 | 15,2 | 246,7 |
| | Kolacja | 502,1 | 15,0 | 18,9 | 10,0 | 74,5 | 6,5 | 3,1 | 2143,4 |