

Wartość odżywcza dla 100 g 4-17.01.2021 rok

	[kcal]	Białko ogółem [g]	Tłuszcz ogółem [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	Węglowodany ogółem [g]	Błonnik pokarmowy [g]	Cukry [g]	Sól [mg]
I trymestr ciąży - poniedziałek								
4.01.2021 rok								
Śniadanie	85,5	4,0	3,4	2,0	10,3	0,8	2,5	273,8
Drugie śniadanie	66,7	2,6	1,0	0,5	13,0	1,2	2,2	533,3
Obiad	55,4	3,8	1,5	0,5	7,8	1,3	1,2	172,4
Podwieczorek	79,0	3,4	1,4	0,7	15,4	2,4	7,7	90,1
Kolacja	109,7	3,4	4,1	2,4	16,1	1,3	0,5	507,6
II trymestr ciąży - poniedziałek								
4.01.2021 rok								
Śniadanie	96,4	4,0	3,3	1,8	13,6	1,0	2,4	334,0
Drugie śniadanie	82,4	3,3	2,3	0,6	13,4	1,3	2,2	516,6
Obiad	58,6	3,9	1,4	0,5	8,7	1,4	1,2	164,8
Podwieczorek	78,8	4,0	1,6	0,8	15,1	3,2	7,1	100,6
Kolacja	108,6	4,0	4,0	2,4	15,4	1,2	0,5	552,1
III trymestr ciąży - poniedziałek								
4.01.2021 rok								
Śniadanie	96,7	4,5	3,4	1,9	12,9	1,0	2,5	374,0
Drugie śniadanie	97,1	3,9	3,6	0,7	13,7	1,5	2,1	500,9
Obiad	58,6	3,9	1,4	0,5	8,7	1,4	1,2	164,8
Podwieczorek	83,5	4,5	1,8	0,8	17,2	4,9	6,9	97,1
Kolacja	108,6	4,0	4,0	2,4	15,4	1,2	0,5	552,1
Laktacja - poniedziałek								
4.01.2021 rok								
Śniadanie	96,7	4,5	3,4	1,9	12,9	1,0	2,5	374,0
Drugie śniadanie	97,1	3,9	3,6	0,7	13,7	1,5	2,1	500,9
Obiad	58,6	3,9	1,4	0,5	8,7	1,4	1,2	164,8
Podwieczorek	86,4	4,5	1,7	0,8	18,0	5,0	6,8	96,5
Kolacja	103,0	4,4	4,1	2,0	13,1	1,0	0,4	456,0
I trymestr ciąży - wtorek								
5.01.2021 rok								
Śniadanie	86,3	2,9	2,8	1,7	13,1	0,9	3,3	236,2
Drugie śniadanie	143,3	2,9	4,6	0,5	26,4	4,1	0,9	570,9
Obiad	75,7	4,3	3,4	1,5	8,0	1,1	1,9	132,4
Podwieczorek	140,2	6,3	5,0	2,9	18,8	4,0	4,4	126,7

I t	Kolacja	93,2	4,5	3,2	1,5	12,8	1,2	0,7	380,2
	5.01.2021 rok								
II trymestr ciąży - wtorek	Śniadanie	91,2	2,9	2,8	1,6	14,4	1,0	3,3	264,5
	Drugie śniadanie	172,0	4,4	7,3	0,7	26,3	4,2	0,9	532,2
	Obiad	78,5	4,3	3,4	1,5	8,7	1,2	1,8	131,1
	Podwieczorek	140,2	6,3	5,0	2,9	18,8	4,0	4,4	126,7
	Kolacja	99,1	4,5	3,1	1,5	14,5	1,3	0,8	410,0
III trymestr ciąży - wtorek	5.01.2021 rok								
	Śniadanie	95,8	2,9	2,7	1,6	15,7	1,1	3,2	291,0
	Drugie śniadanie	172,0	4,4	7,3	0,7	26,3	4,2	0,9	532,2
	Obiad	79,9	4,7	3,5	1,5	8,4	1,1	1,8	134,0
	Podwieczorek	140,2	6,3	5,0	2,9	18,8	4,0	4,4	126,7
Laktacja-wtorek	Kolacja	99,6	5,4	3,8	2,0	12,1	1,1	0,9	360,9
	5.01.2021 rok								
	Śniadanie	95,9	3,5	2,7	1,5	15,3	1,1	3,1	351,1
	Drugie śniadanie	172,0	4,4	7,3	0,7	26,3	4,2	0,9	532,2
	Obiad	79,9	4,7	3,5	1,5	8,4	1,1	1,8	134,0
I trymestr ciąży - środa	Podwieczorek	140,2	6,3	5,0	2,9	18,8	4,0	4,4	126,7
	Kolacja	104,9	5,3	3,7	1,9	13,8	1,2	0,9	389,5
	6.01.2021 rok								
	Śniadanie	83,7	3,5	3,0	1,6	11,1	0,7	1,8	250,4
	Drugie śniadanie	143,1	15,1	3,8	2,3	12,0	0,0	11,6	90,0
II trymestr ciąży - środa	Obiad	66,8	3,2	2,9	0,9	7,8	0,8	0,9	99,1
	Podwieczorek	40,9	1,7	0,9	0,4	7,5	0,9	1,4	99,0
	Kolacja	89,4	4,3	2,3	1,4	13,9	1,1	0,8	392,1
	6.01.2021 rok								
	Śniadanie	87,5	3,9	2,9	1,5	11,9	0,8	1,8	307,5
cięży -	Drugie śniadanie	159,0	12,7	3,2	1,8	20,3	0,8	9,5	287,1
	Obiad	72,5	3,6	3,5	1,1	7,5	0,8	0,9	100,8
	Podwieczorek	40,9	1,7	0,9	0,4	7,5	0,9	1,4	99,0
	Kolacja	96,1	4,9	2,2	1,3	15,1	1,1	0,8	504,1
	6.01.2021 rok								
Śniadanie	87,5	3,9	2,9	1,5	11,9	0,8	1,8	307,5	

III trymestr - środa	Drugie śniadanie	164,7	11,8	3,0	1,7	23,3	1,1	8,8	357,4
	Obiad	72,7	3,5	3,3	1,1	8,0	0,9	0,9	97,1
	Podwieczorek	40,9	1,7	0,9	0,4	7,5	0,9	1,4	99,0
	Kolacja	102,7	4,9	3,0	1,8	14,9	1,1	0,8	499,2
Laktacja - środa	6.01.2021 rok								
	Śniadanie	87,5	3,9	2,9	1,5	11,9	0,8	1,8	307,5
	Drugie śniadanie	164,7	11,8	3,0	1,7	23,3	1,1	8,8	357,4
	Obiad	72,8	3,5	3,2	1,0	8,4	0,9	0,9	93,7
	Podwieczorek	40,9	1,7	0,9	0,4	7,5	0,9	1,4	99,0
Laktacja - środa	Kolacja	102,5	5,8	2,9	1,7	14,3	1,1	0,9	476,1
	7.01.2021 rok								
	Śniadanie	82,1	3,2	2,5	1,4	12,4	0,8	3,6	252,3
	Drugie śniadanie	82,0	3,3	2,6	0,8	12,4	1,2	2,4	229,7
	Obiad	64,6	3,1	1,9	0,9	9,4	0,6	1,0	178,2
I trymestr ciąży - czwartek	Podwieczorek	86,0	2,2	2,6	1,7	14,5	2,1	9,1	58,8
	Kolacja	78,0	1,5	2,0	1,2	15,0	1,6	0,9	286,7
	7.01.2021 rok								
	Śniadanie	94,0	3,2	2,9	1,7	14,5	1,0	3,4	294,6
	Drugie śniadanie	98,1	4,0	4,1	1,1	12,6	1,4	2,3	222,4
II trymestr ciąży - czwartek	Obiad	69,3	3,2	1,9	0,8	10,5	0,7	1,0	174,8
	Podwieczorek	94,2	2,1	2,5	1,6	17,0	2,3	11,1	56,9
	Kolacja	90,2	1,5	2,7	1,6	16,4	1,7	1,0	315,9
	7.01.2021 rok								
	Śniadanie	97,4	3,2	2,9	1,7	15,6	1,1	3,4	314,7
III trymestr ciąży - czwartek	Drugie śniadanie	85,8	4,0	3,5	1,1	10,6	1,0	3,1	200,0
	Obiad	69,3	3,2	1,9	0,8	10,5	0,7	1,0	174,8
	Podwieczorek	94,2	2,1	2,5	1,6	17,0	2,3	11,1	56,9
	Kolacja	89,4	2,3	2,7	1,6	15,6	1,6	0,9	372,0
	7.01.2021 rok								
Laktacja - czwartek	Śniadanie	97,4	3,2	2,9	1,7	15,6	1,1	3,4	314,7
	Drugie śniadanie	85,8	4,0	3,5	1,1	10,6	1,0	3,1	200,0
	Obiad	73,8	3,3	1,9	0,8	11,6	0,8	1,0	171,6
	Podwieczorek	94,2	2,1	2,5	1,6	17,0	2,3	11,1	56,9

I trymestr ciąży - piątek	Kolacja	89,0	2,7	2,6	1,5	15,0	1,5	0,9	406,2
	8.01.2021 rok								
	Śniadanie	87,0	3,7	3,1	1,7	11,9	0,9	2,3	164,6
	Drugie śniadanie	101,0	12,3	4,3	2,6	3,3	0,0	3,3	950,0
	Obiad	81,3	4,5	3,4	1,3	9,0	0,9	1,7	174,1
	Podwieczorek	98,0	1,5	0,3	0,1	23,8	1,7	1,0	7,3
II trymestr - piątek	Kolacja	90,7	3,1	3,1	1,6	13,6	1,1	0,4	412,8
	8.01.2021 rok								
	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
III trymestr - piątek	Kolacja	91,0	3,9	3,0	1,5	13,0	1,0	0,4	496,3
	8.01.2021 rok								
	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
Laktacja- piątek	Kolacja	91,0	3,9	3,0	1,5	13,0	1,0	0,4	496,3
	8.01.2021 rok								
	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	106,1	1,6	0,3	0,1	25,9	2,0	1,0	9,3
I trymestr ciąży - sobota	Kolacja	97,3	3,9	3,0	1,5	14,8	1,2	0,5	523,1
	9.01.2021 rok								
	Śniadanie	87,0	3,7	3,1	1,7	11,9	0,9	2,3	164,6
	Drugie śniadanie	101,0	12,3	4,3	2,6	3,3	0,0	3,3	950,0
	Obiad	83,0	5,0	4,4	1,7	6,7	0,9	1,8	182,4
	Podwieczorek	98,0	1,5	0,3	0,1	23,8	1,7	1,0	7,3
ciaży- I	Kolacja	90,7	3,1	3,1	1,6	13,6	1,1	0,4	412,8
	9.01.2021 rok								
	Śniadanie	93,6	4,3	3,1	1,6	12,9	1,0	2,3	189,7

II trymestr - sobota	Drugie śniadanie	148,3	9,5	3,3	1,8	21,3	1,4	2,8	1013,3
	Obiad	92,7	5,7	4,7	1,7	7,9	1,0	1,8	178,2
	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
III trymestr - sobota	9.01.2021 rok								
	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	92,7	5,7	4,7	1,7	7,9	1,0	1,8	178,2
Laktacja - sobota	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
	9.01.2021 rok								
	Śniadanie	97,8	4,3	3,1	1,5	14,1	1,1	2,3	216,4
I trymestr - niedziela	Drugie śniadanie	136,5	10,2	3,5	2,0	16,8	1,0	2,9	997,5
	Obiad	92,7	5,7	4,7	1,7	7,9	1,0	1,8	178,2
	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
II trymestr - niedziela	10.01.2021 rok								
	Śniadanie	80,6	4,2	3,1	1,7	9,7	0,7	2,2	307,8
	Drugie śniadanie	134,1	5,1	5,4	0,6	18,9	2,6	0,3	16,9
	Obiad	65,8	5,4	2,0	0,9	7,5	1,1	1,1	174,6
III trymestr - niedziela	Podwieczorek	89,5	1,5	1,8	0,2	18,7	2,0	7,8	3,5
	Kolacja	90,6	4,3	3,0	1,5	12,6	1,1	0,6	358,8
	10.01.2021 rok								
	Śniadanie	84,4	4,7	3,0	1,7	10,4	0,8	2,1	375,8
I trymestr - niedziela	Drugie śniadanie	161,6	6,4	7,9	0,8	19,1	2,8	0,4	16,2
	Obiad	70,3	5,4	2,0	0,9	8,8	1,2	1,1	171,6
	Podwieczorek	105,4	2,3	3,3	0,4	18,8	2,1	7,6	3,6
	Kolacja	102,7	4,2	3,7	2,0	14,2	1,2	0,6	385,9
II trymestr - niedziela	10.01.2021 rok								
	Śniadanie	85,5	5,1	3,1	1,7	10,0	0,7	2,2	411,7
	Drugie śniadanie	161,6	6,4	7,9	0,8	19,1	2,8	0,4	16,2
	Obiad	74,6	5,4	2,0	0,9	9,9	1,3	1,1	168,6
III trymestr - niedziela	Podwieczorek	105,4	2,3	3,3	0,4	18,8	2,1	7,6	3,6

Laktacja- niedziela	Kolacja	102,7	4,2	3,7	2,0	14,2	1,2	0,6	385,9
	10.01.2021 rok								
	Śniadanie	88,7	5,1	3,0	1,7	11,0	0,8	2,2	426,7
	Drugie śniadanie	161,6	6,4	7,9	0,8	19,1	2,8	0,4	16,2
	Obiad	74,6	5,4	2,0	0,9	9,9	1,3	1,1	168,6
	Podwieczorek	105,4	2,3	3,3	0,4	18,8	2,1	7,6	3,6
	Kolacja	101,7	5,3	3,6	1,8	13,2	1,1	0,6	509,2
	11.01.2021 rok								
	Śniadanie	95,1	5,6	3,4	1,5	11,0	0,7	2,0	243,3
	Drugie śniadanie	84,6	3,0	2,6	0,3	13,9	2,0	0,4	642,4
I trymestr ciąży- poniedziałek	Obiad	55,6	3,6	0,9	0,1	9,0	0,9	0,5	205,8
	Podwieczorek	53,0	2,3	1,2	0,6	9,1	1,0	4,3	81,3
	Kolacja	82,2	3,3	2,6	1,2	12,6	1,2	0,5	281,7
	11.01.2021 rok								
	Śniadanie	101,1	5,5	3,3	1,5	12,9	0,9	2,0	279,2
	Drugie śniadanie	109,4	3,1	2,4	0,3	20,7	2,3	0,7	720,3
	Obiad	62,0	3,8	0,9	0,1	10,4	1,0	0,5	201,6
	Podwieczorek	54,0	2,6	1,3	0,7	8,7	0,9	4,5	92,1
	Kolacja	88,2	4,1	3,1	1,6	12,0	1,1	0,6	271,0
	II trymestr ciąży - poniedziałek	11.01.2021 rok							
Śniadanie		104,7	5,5	3,2	1,4	14,1	0,9	2,0	301,6
Drugie śniadanie		114,4	3,2	2,4	0,3	22,1	2,4	0,7	736,1
Obiad		62,0	3,8	0,9	0,1	10,4	1,0	0,5	201,6
Podwieczorek		53,0	2,3	1,2	0,6	9,1	1,0	4,3	81,3
Kolacja		88,0	4,7	3,0	1,6	11,5	1,0	0,6	328,7
11.01.2021 rok									
Śniadanie		104,7	5,5	3,2	1,4	14,1	0,9	2,0	301,6
Drugie śniadanie		114,4	3,2	2,4	0,3	22,1	2,4	0,7	736,1
Obiad		61,5	4,3	1,1	0,1	9,5	1,0	0,5	225,0
Laktacja- poniedziałek	Podwieczorek	53,0	2,3	1,2	0,6	9,1	1,0	4,3	81,3
	Kolacja	88,0	4,7	3,0	1,6	11,5	1,0	0,6	328,7
	12.01.2021 rok								
	Śniadanie	85,8	2,7	2,9	1,7	13,0	0,9	3,3	210,4

I trymestr c	wtorek	Drugie śniadanie	100,0	5,9	3,4	0,6	13,1	1,9	0,8	26,0
		Obiad	57,5	3,3	2,2	0,4	7,2	1,0	0,8	143,6
		Podwieczorek	110,9	5,2	4,3	1,0	14,3	1,5	4,9	93,6
		Kolacja	90,6	3,6	3,0	1,8	13,3	1,0	1,1	459,3
12.01.2021 rok										
II trymestr ciąży -	wtorek	Śniadanie	90,6	3,0	2,8	1,6	14,2	1,0	3,2	259,3
		Drugie śniadanie	115,0	5,7	3,2	0,6	17,8	2,1	0,9	143,3
		Obiad	59,4	3,7	2,3	0,4	7,0	1,0	0,8	146,0
		Podwieczorek	114,2	5,5	4,3	1,2	14,5	1,3	4,9	109,7
Kolacja										
91,6 4,4 3,1 1,9 12,4 0,9 1,3 506,5										
12.01.2021 rok										
III trymestr ciąży -	wtorek	Śniadanie	90,6	3,0	2,8	1,6	14,2	1,0	3,2	259,3
		Drugie śniadanie	123,4	5,6	3,0	0,5	20,4	2,2	1,0	208,7
		Obiad	60,5	3,6	2,2	0,4	7,6	1,0	0,8	140,2
		Podwieczorek	114,2	5,5	4,3	1,2	14,5	1,3	4,9	109,7
Kolacja										
91,6 4,4 3,1 1,9 12,4 0,9 1,3 506,5										
12.01.2021 rok										
Laktacja-wtorek	Śniadanie	95,1	3,0	2,7	1,6	15,5	1,1	3,2	285,6	
	Drugie śniadanie	115,0	5,7	3,2	0,6	17,8	2,1	0,9	143,3	
	Obiad	61,4	3,6	2,1	0,4	8,2	1,2	0,8	159,3	
	Podwieczorek	114,2	5,5	4,3	1,2	14,5	1,3	4,9	109,7	
	Kolacja	97,2	4,4	3,0	1,8	14,0	1,0	1,3	530,0	
13.01.2021 rok										
I trymestr ciąży -	środa	Śniadanie	84,9	3,4	2,6	1,4	12,7	0,9	3,5	169,2
		Drugie śniadanie	148,2	6,6	4,3	2,4	23,8	3,2	1,1	705,6
		Obiad	66,9	3,1	1,9	0,8	10,3	1,2	1,0	239,7
		Podwieczorek	47,3	1,8	1,0	0,6	8,6	0,9	2,7	45,0
Kolacja										
89,0 2,9 3,0 1,6 13,5 1,1 0,4 399,0										
13.01.2021 rok										
trymestr ciąży -	środa	Śniadanie	96,9	4,2	2,8	1,6	14,6	1,0	4,0	202,3
		Drugie śniadanie	148,2	6,6	4,3	2,4	23,8	3,2	1,1	705,6
		Obiad	71,7	3,2	2,0	0,8	11,4	1,3	1,0	235,2
		Podwieczorek	47,3	1,8	1,0	0,6	8,6	0,9	2,7	45,0

III trymestr ciąży - II - środa	Kolacja	101,4	4,2	3,6	1,9	14,1	1,1	0,5	559,3
	13.01.2021 rok								
	Śniadanie	96,9	4,2	2,8	1,6	14,6	1,0	4,0	202,3
	Drugie śniadanie	148,2	6,6	4,3	2,4	23,8	3,2	1,1	705,6
	Obiad	77,6	3,8	2,2	0,9	11,8	1,2	1,0	241,9
	Podwieczorek	47,3	1,8	1,0	0,6	8,6	0,9	2,7	45,0
Laktacja - środa	Kolacja	101,4	4,2	3,6	1,9	14,1	1,1	0,5	559,3
	13.01.2021 rok								
	Śniadanie	96,9	4,2	2,8	1,6	14,6	1,0	4,0	202,3
	Drugie śniadanie	148,2	6,6	4,3	2,4	23,8	3,2	1,1	705,6
	Obiad	83,0	4,0	2,2	0,9	13,0	1,3	0,9	236,6
	Podwieczorek	47,3	1,8	1,0	0,6	8,6	0,9	2,7	45,0
I trymestr ciąży - czwartek	Kolacja	101,4	4,2	3,6	1,9	14,1	1,1	0,5	559,3
	14.01.2021 rok								
	Śniadanie	88,8	3,4	3,3	1,6	11,8	0,8	1,9	226,2
	Drugie śniadanie	109,9	3,7	2,7	0,3	20,1	2,8	0,8	329,5
	Obiad	62,6	3,6	3,1	1,2	5,9	1,0	0,6	265,6
	Podwieczorek	45,5	1,9	0,9	0,4	8,3	1,0	1,5	110,0
II trymestr ciąży - czwartek	Kolacja	86,5	4,3	2,3	1,3	12,9	1,0	0,4	595,0
	14.01.2021 rok								
	Śniadanie	95,5	4,4	3,6	1,8	12,0	0,8	1,8	359,5
	Drugie śniadanie	129,2	3,7	2,5	0,3	25,5	3,0	1,0	447,1
	Obiad	68,6	3,8	3,1	1,2	7,3	1,1	0,6	259,3
	Podwieczorek	45,5	1,9	0,9	0,4	8,3	1,0	1,5	110,0
III trymestr ciąży - czwartek	Kolacja	99,4	4,6	3,1	1,8	14,3	1,1	0,5	641,6
	14.01.2021 rok								
	Śniadanie	95,5	4,4	3,6	1,8	12,0	0,8	1,8	359,5
	Drugie śniadanie	143,6	3,7	2,4	0,3	29,5	3,1	1,1	535,0
	Obiad	68,6	3,8	3,1	1,2	7,3	1,1	0,6	259,3
	Podwieczorek	45,5	1,9	0,9	0,4	8,3	1,0	1,5	110,0
I -	Kolacja	99,4	4,6	3,1	1,8	14,3	1,1	0,5	641,6
	14.01.2021 rok								
ik	Śniadanie	95,5	4,4	3,6	1,8	12,0	0,8	1,8	359,5



Laktacja czwarte	Drugie śniadanie	143,6	3,7	2,4	0,3	29,5	3,1	1,1	535,0
	Obiad	74,3	4,0	3,1	1,2	8,7	1,2	0,6	253,2
	Podwieczorek	45,5	1,9	0,9	0,4	8,3	1,0	1,5	110,0
	Kolacja	99,4	4,6	3,1	1,8	14,3	1,1	0,5	641,6
I trymestr ciąży - piątek	15.01.2021 rok								
	Śniadanie	87,2	3,3	3,3	1,6	11,8	0,9	1,9	221,4
	Drugie śniadanie	112,0	4,4	3,4	0,3	17,4	1,9	1,4	427,6
	Obiad	65,3	3,4	1,4	0,8	10,8	1,1	1,0	79,2
	Podwieczorek	67,8	2,8	1,0	0,4	15,5	3,7	4,1	77,9
II trymestr - piątek	Kolacja	87,2	3,2	2,6	1,2	14,6	1,8	1,1	316,7
	15.01.2021 rok								
	Śniadanie	94,2	3,8	3,8	1,9	12,1	0,9	1,9	278,8
	Drugie śniadanie	132,8	4,2	3,0	0,3	24,1	2,3	1,5	544,4
	Obiad	66,6	3,2	1,2	0,7	11,7	1,1	0,9	72,1
III trymestr - piątek	Podwieczorek	67,8	2,8	1,0	0,4	15,5	3,7	4,1	77,9
	Kolacja	95,4	3,8	2,9	1,1	15,5	2,0	1,4	340,6
	15.01.2021 rok								
	Śniadanie	94,0	4,2	3,8	1,9	11,6	0,9	2,0	312,1
	Drugie śniadanie	98,0	3,0	2,1	0,2	18,4	1,9	1,5	370,7
Laktacja- piątek	Obiad	66,6	3,2	1,2	0,7	11,7	1,1	0,9	72,1
	Podwieczorek	67,8	2,8	1,0	0,4	15,5	3,7	4,1	77,9
	Kolacja	100,9	3,8	3,6	1,6	15,4	2,0	1,4	337,9
	15.01.2021 rok								
	Śniadanie	94,0	4,2	3,8	1,9	11,6	0,9	2,0	312,1
I trymestr ciąży - sobota	Drugie śniadanie	112,0	4,4	3,4	0,3	17,4	1,9	1,4	427,6
	Obiad	66,6	3,2	1,2	0,7	11,7	1,1	0,9	72,1
	Podwieczorek	67,8	2,8	1,0	0,4	15,5	3,7	4,1	77,9
	Kolacja	100,9	3,8	3,6	1,6	15,4	2,0	1,4	337,9
	16.01.2021 rok								
II trymestr ciąży - sobota	Śniadanie	81,6	3,7	2,6	1,4	11,4	0,7	1,9	325,1
	Drugie śniadanie	139,6	12,4	8,0	2,5	5,2	0,6	2,8	755,2
	Obiad	58,7	3,8	1,4	0,6	8,7	1,2	1,1	137,6
	Podwieczorek	92,1	1,2	0,6	0,0	22,4	2,1	2,3	7,4

I t	Kolacja	85,8	2,8	2,6	1,4	13,7	1,1	0,9	286,2
	16.01.2021 rok								
II trymestr ciąży - sobota	Śniadanie	93,0	4,0	3,0	1,7	13,2	0,9	1,8	390,6
	Drugie śniadanie	154,7	10,6	6,7	2,1	14,1	1,2	2,6	806,8
	Obiad	61,2	3,8	1,4	0,6	9,4	1,2	1,1	131,6
	Podwieczorek	92,1	1,2	0,6	0,0	22,4	2,1	2,3	7,4
	Kolacja	99,1	2,8	3,4	1,9	15,4	1,2	0,9	319,1
III trymestr ciąży - sobota	16.01.2021 rok								
	Śniadanie	92,9	4,4	2,9	1,6	12,9	0,9	1,8	436,5
	Drugie śniadanie	160,2	10,0	6,2	1,9	17,3	1,4	2,5	825,8
	Obiad	61,2	3,8	1,4	0,6	9,4	1,2	1,1	131,6
	Podwieczorek	107,9	2,0	2,1	0,2	22,4	2,3	2,3	7,4
Laktacja - sobota	Kolacja	99,1	2,8	3,4	1,9	15,4	1,2	0,9	319,1
	16.01.2021 rok								
	Śniadanie	92,9	4,4	2,9	1,6	12,9	0,9	1,8	436,5
	Drugie śniadanie	160,2	10,0	6,2	1,9	17,3	1,4	2,5	825,8
	Obiad	61,2	3,8	1,4	0,6	9,4	1,2	1,1	131,6
I trymestr - niedziela	Podwieczorek	115,4	2,3	2,8	0,3	22,4	2,3	2,3	7,3
	Kolacja	98,1	4,4	3,2	1,7	14,0	1,1	0,9	487,0
	17.01.2021 rok								
	Śniadanie	83,8	3,8	2,4	1,4	12,5	0,9	2,1	281,3
	Drugie śniadanie	162,2	3,5	8,6	0,8	20,7	3,0	0,3	17,3
II trymestr - niedziela	Obiad	68,9	5,2	2,1	0,4	8,3	1,0	0,6	111,8
	Podwieczorek	69,6	2,1	1,9	1,3	12,2	2,8	4,7	38,5
	Kolacja	80,7	1,8	2,3	1,3	14,3	1,3	0,7	267,5
	17.01.2021 rok								
	Śniadanie	91,4	3,8	2,8	1,7	13,5	1,0	2,0	299,8
tr - ia	Drugie śniadanie	172,6	4,0	9,6	0,9	20,7	3,0	0,4	17,0
	Obiad	74,1	5,6	2,3	0,4	8,7	1,1	0,6	106,5
	Podwieczorek	69,6	2,1	1,9	1,3	12,2	2,8	4,7	38,5
	Kolacja	92,6	1,9	3,0	1,7	15,8	1,4	0,8	297,2
	17.01.2021 rok								
Śniadanie	91,4	3,8	2,8	1,7	13,5	1,0	2,0	299,8	

III trymes niedziel	Drugie śniadanie	154,9	3,1	8,0	0,7	20,7	2,9	0,3	17,5
	Obiad	74,1	5,6	2,3	0,4	8,7	1,1	0,6	106,5
	Podwieczorek	69,6	2,1	1,9	1,3	25,6	2,8	4,7	38,5
	Kolacja	91,4	2,8	2,9	1,6	14,7	1,3	0,7	370,6
Laktacja- niedziela	17.01.2021 rok								
	Śniadanie	91,3	4,2	2,8	1,6	13,2	1,0	2,0	347,4
	Drugie śniadanie	162,2	3,5	8,6	0,8	20,7	3,0	0,3	17,3
	Obiad	74,1	5,6	2,3	0,4	8,7	1,1	0,6	106,5
	Podwieczorek	77,8	2,1	1,9	1,2	14,6	2,9	4,5	38,9
	Kolacja	91,4	2,8	2,9	1,6	14,7	1,3	0,7	370,6