

Wartość odżywcza jadłospisu 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	2025,2	97,5	62,8	32,3	298,3	34,2	57,1	7688,9
	Śniadanie	572,7	26,9	23,0	13,1	69,0	5,4	16,6	1834,5
	Drugie śniadanie	203,4	7,8	2,9	1,4	39,6	3,6	6,6	1626,5
	Obiad	568,7	39,5	15,3	5,1	80,3	13,6	12,3	1769,0
	Podwieczorek	197,5	8,6	3,6	1,9	38,4	5,9	19,2	225,2
	Kolacja	482,9	14,8	18,0	10,8	70,9	5,5	2,4	2233,6
II trymestr ciąży - poniedziałek	4.01.2021 rok	2336,1	112,2	70,1	33,8	352,6	42,5	62,2	8666,1
	Śniadanie	694,2	28,8	23,7	13,3	97,7	7,5	17,5	2404,5
	Drugie śniadanie	259,5	10,2	7,3	1,8	42,1	4,2	6,8	1627,3
	Obiad	630,7	42,1	15,6	5,2	93,6	15,0	12,7	1772,7
	Podwieczorek	252,0	12,8	5,2	2,7	48,3	10,2	22,8	322,0
	Kolacja	499,6	18,2	18,3	10,9	70,9	5,5	2,4	2539,6
III trymestr ciąży - poniedziałek	4.01.2021 rok	2470,4	123,1	77,3	35,7	366,0	49,4	64,4	9145,2
	Śniadanie	744,7	34,9	25,8	14,6	99,4	7,5	19,2	2879,5
	Drugie śniadanie	315,6	12,7	11,7	2,3	44,6	4,8	6,9	1628,0
	Obiad	630,7	42,1	15,6	5,2	93,6	15,0	12,7	1772,7
	Podwieczorek	279,8	15,2	5,9	2,8	57,6	16,5	23,1	325,4
	Kolacja	499,6	18,2	18,3	10,9	70,9	5,5	2,4	2539,6
Laktacja - poniedziałek	4.01.2021 rok	2545,9	128,9	81,5	36,0	370,1	49,7	64,4	9093,6
	Śniadanie	744,7	34,9	25,8	14,6	99,4	7,5	19,2	2879,5
	Drugie śniadanie	315,6	12,7	11,7	2,3	44,6	4,8	6,9	1628,0
	Obiad	630,7	42,1	15,6	5,2	93,6	15,0	12,7	1772,7
	Podwieczorek	293,6	15,3	5,9	2,8	61,1	16,9	23,2	328,0
	Kolacja	561,3	23,8	22,4	11,2	71,4	5,5	2,4	2485,4
I trymestr ciąży - wtorek	5.01.2021 rok	2096,3	93,4	78,9	36,4	280,8	33,0	48,9	5539,3
	Śniadanie	535,3	17,8	17,6	10,4	81,0	5,8	20,6	1464,7
	Drugie śniadanie	194,2	4,0	6,3	0,6	35,8	5,5	1,2	773,6
	Obiad	727,4	41,1	33,0	14,2	77,0	10,9	17,8	1271,3
	Podwieczorek	182,2	8,2	6,5	3,8	24,4	5,2	5,8	164,8

II trymestr ciąży - wtorek	Kolacja	457,2	22,2	15,5	7,4	62,7	5,7	3,6	1864,9	
	5.01.2021 rok	2375,3	102,5	87,3	38,9	325,6	38,2	52,7	6079,7	
	Śniadanie	583,9	18,5	17,9	10,4	92,4	6,6	21,0	1692,7	
	Drugie śniadanie	250,3	6,4	10,6	1,1	38,2	6,1	1,3	774,4	
	Obiad	762,0	42,2	33,3	14,3	84,1	11,2	17,8	1272,6	
	Podwieczorek	273,3	12,4	9,8	5,7	36,7	7,7	8,7	247,1	
	Kolacja	505,8	23,0	15,7	7,5	74,2	6,6	3,9	2092,9	
	5.01.2021 rok	2479,3	113,8	93,4	42,2	326,7	38,2	53,7	6179,8	
	Śniadanie	632,5	19,3	18,1	10,5	103,9	7,4	21,3	1920,7	
	Drugie śniadanie	250,3	6,4	10,6	1,1	38,2	6,1	1,3	774,4	
III trymestr ciąży - wtorek	Obiad	799,5	47,5	35,1	14,7	84,1	11,2	17,8	1340,8	
	Podwieczorek	273,3	12,4	9,8	5,7	36,7	7,7	8,7	247,1	
	Kolacja	523,7	28,2	19,7	10,3	63,8	5,7	4,5	1896,8	
	5.01.2021 rok	2547,5	118,8	93,9	42,3	338,2	39,0	54,1	6874,3	
	Śniadanie	652,1	23,6	18,4	10,5	104,0	7,4	21,4	2387,2	
	Drugie śniadanie	250,3	6,4	10,6	1,1	38,2	6,1	1,3	774,4	
	Obiad	799,5	47,5	35,1	14,7	84,1	11,2	17,8	1340,8	
	Podwieczorek	273,3	12,4	9,8	5,7	36,7	7,7	8,7	247,1	
	Kolacja	572,3	29,0	20,0	10,3	75,2	6,6	4,9	2124,7	
	6.01.2021 rok	2042,3	105,5	70,4	31,2	266,0	22,0	48,6	4999,8	
Laktacja-wtorek	Śniadanie	569,3	23,9	20,6	10,5	75,4	4,9	12,3	1702,7	
	Drugie śniadanie	214,6	22,7	5,7	3,4	18,0	0,0	17,4	135,0	
	Obiad	701,4	33,3	30,6	9,6	81,8	8,9	9,8	1040,7	
	Podwieczorek	163,8	6,8	3,4	1,6	29,9	3,6	5,6	396,0	
	Kolacja	393,2	18,8	10,1	6,0	61,0	4,7	3,5	1725,4	
	6.01.2021 rok	2354,8	122,6	79,6	34,2	309,2	25,4	50,2	6684,7	
	Śniadanie	629,8	28,0	21,2	10,7	85,7	5,7	12,6	2213,9	
	Drugie śniadanie	302,1	24,0	6,1	3,5	38,6	1,5	18,1	545,4	
	Obiad	797,6	39,9	38,3	12,3	82,5	9,2	10,0	1109,5	
	Podwieczorek	163,8	6,8	3,4	1,6	29,9	3,6	5,6	396,0	
I trymestr ciąży - środa	Kolacja	461,4	23,8	10,6	6,1	72,5	5,5	3,9	2419,8	
	6.01.2021 rok	2473,5	124,2	84,0	37,0	328,8	26,9	50,7	6898,9	
	Śniadanie	629,8	28,0	21,2	10,7	85,7	5,7	12,6	2213,9	
	II trymestr ciąży - środa	Obiad	797,6	39,9	38,3	12,3	82,5	9,2	10,0	1109,5
		Podwieczorek	163,8	6,8	3,4	1,6	29,9	3,6	5,6	396,0
		Kolacja	461,4	23,8	10,6	6,1	72,5	5,5	3,9	2419,8
		6.01.2021 rok	2473,5	124,2	84,0	37,0	328,8	26,9	50,7	6898,9
		Śniadanie	629,8	28,0	21,2	10,7	85,7	5,7	12,6	2213,9
		Obiad	797,6	39,9	38,3	12,3	82,5	9,2	10,0	1109,5
		Podwieczorek	163,8	6,8	3,4	1,6	29,9	3,6	5,6	396,0
Kolacja		461,4	23,8	10,6	6,1	72,5	5,5	3,9	2419,8	
6.01.2021 rok		2473,5	124,2	84,0	37,0	328,8	26,9	50,7	6898,9	
Śniadanie		629,8	28,0	21,2	10,7	85,7	5,7	12,6	2213,9	

III trymestr - środa	Drugie śniadanie	345,9	24,7	6,4	3,6	49,0	2,2	18,4	750,6
	Obiad	835,9	40,8	38,3	12,3	91,7	9,9	10,2	1117,4
	Podwieczorek	163,8	6,8	3,4	1,6	29,9	3,6	5,6	396,0
	Kolacja	498,1	23,8	14,8	8,8	72,5	5,5	3,9	2421,0
Laktacja - środa	6.01.2021 rok	2541,5	131,0	84,2	37,1	339,1	27,6	51,7	6937,6
	Śniadanie	629,8	28,0	21,2	10,7	85,7	5,7	12,6	2213,9
	Drugie śniadanie	345,9	24,7	6,4	3,6	49,0	2,2	18,4	750,6
	Obiad	874,1	41,6	38,4	12,3	101,0	10,6	10,3	1125,3
I trymestr ciąży - czwartek	Podwieczorek	163,8	6,8	3,4	1,6	29,9	3,6	5,6	396,0
	Kolacja	527,8	29,7	14,9	8,9	73,6	5,5	4,9	2451,7
	7.01.2021 rok	2008,0	73,1	58,6	30,4	319,8	28,4	68,0	5619,4
	Śniadanie	542,1	21,0	16,5	9,5	81,8	5,6	23,5	1665,2
II trymestr ciąży - czwartek	Drugie śniadanie	205,0	8,3	6,6	2,0	31,1	3,0	5,9	574,2
	Obiad	637,3	30,7	18,4	8,4	92,3	6,0	10,3	1756,6
	Podwieczorek	223,6	5,7	6,7	4,4	37,6	5,6	23,5	152,8
	Kolacja	400,0	7,4	10,4	6,0	76,9	8,2	4,7	1470,6
III trymestr ciąży - czwartek	7.01.2021 rok	2354,8	79,0	71,8	36,6	375,3	32,8	75,7	6266,9
	Śniadanie	662,6	22,4	20,7	12,1	102,5	7,1	24,2	2076,6
	Drugie śniadanie	255,1	10,5	10,7	2,7	32,7	3,5	6,0	578,2
	Obiad	697,4	32,2	18,8	8,5	105,8	7,0	10,4	1758,9
Laktacja - czwartek	Podwieczorek	254,4	5,7	6,9	4,5	45,8	6,1	30,0	153,5
	Kolacja	485,3	8,2	14,8	8,8	88,4	9,0	5,1	1699,7
	7.01.2021 rok	2475,2	88,2	74,3	37,9	391,2	33,5	81,1	7027,0
	Śniadanie	706,4	23,1	20,9	12,2	112,8	7,8	24,5	2281,8
III trymestr ciąży - czwartek	Drugie śniadanie	309,1	14,3	12,5	3,8	38,3	3,5	11,0	720,0
	Obiad	697,4	32,2	18,8	8,5	105,8	7,0	10,4	1758,9
	Podwieczorek	254,4	5,7	6,9	4,5	45,8	6,1	30,0	153,5
	Kolacja	508,0	12,9	15,2	9,0	88,5	9,0	5,2	2112,8
Laktacja - czwartek	7.01.2021 rok	2550,5	92,7	74,9	38,0	404,7	34,5	81,2	7304,6
	Śniadanie	706,4	23,1	20,9	12,2	112,8	7,8	24,5	2281,8
	Drugie śniadanie	309,1	14,3	12,5	3,8	38,3	3,5	11,0	720,0
	Obiad	757,5	33,7	19,2	8,5	119,3	8,0	10,5	1761,1
Laktacja - czwartek	Podwieczorek	254,4	5,7	6,9	4,5	45,8	6,1	30,0	153,5

I trymestr ciąży - piątek	Kolacja	523,1	15,9	15,5	9,1	88,5	9,0	5,2	2388,2
	8.01.2021 rok	2017,3	89,6	67,5	27,2	290,5	31,5	41,1	5310,0
	Śniadanie	645,5	24,5	24,7	11,9	87,0	6,8	14,0	1638,7
	Drugie śniadanie	228,0	11,0	8,2	0,4	28,9	2,4	0,4	899,2
	Obiad	557,6	33,1	20,3	7,0	73,2	13,5	13,0	1291,6
	Podwieczorek	219,8	8,8	4,3	1,9	40,3	4,1	10,2	221,6
II trymestr - piątek	Kolacja	366,4	12,3	10,0	6,0	61,2	4,8	3,5	1258,9
	8.01.2021 rok	2354,6	104,2	83,0	34,3	329,1	35,2	43,0	5894,8
	Śniadanie	722,3	25,2	28,7	14,4	97,3	7,5	14,3	1844,9
	Drugie śniadanie	228,0	11,0	8,2	0,4	28,9	2,4	0,4	899,2
	Obiad	732,7	46,2	27,4	8,8	89,9	15,6	14,2	1441,1
	Podwieczorek	219,8	8,8	4,3	1,9	40,3	4,1	10,2	221,6
III trymestr - piątek	Kolacja	451,8	13,1	14,4	8,8	72,7	5,6	3,9	1488,0
	8.01.2021 rok	2479,7	117,1	86,3	35,2	340,4	36,1	47,3	6157,4
	Śniadanie	722,3	25,2	28,7	14,4	97,3	7,5	14,3	1844,9
	Drugie śniadanie	250,9	13,2	9,6	0,4	29,2	2,5	0,5	1038,5
	Obiad	732,7	46,2	27,4	8,8	89,9	15,6	14,2	1441,1
	Podwieczorek	279,7	11,8	5,8	2,5	49,3	4,7	12,8	293,6
Laktacja- piątek	Kolacja	494,1	20,8	14,8	9,0	74,7	5,7	5,6	1539,3
	8.01.2021 rok	2536,6	122,1	90,5	37,6	340,4	36,1	47,3	6561,5
	Śniadanie	722,3	25,2	28,7	14,4	97,3	7,5	14,3	1844,9
	Drugie śniadanie	250,9	13,2	9,6	0,4	29,2	2,5	0,5	1038,5
	Obiad	732,7	46,2	27,4	8,8	89,9	15,6	14,2	1441,1
	Podwieczorek	279,7	11,8	5,8	2,5	49,3	4,7	12,8	293,6
I trymestr ciąży - sobota	Kolacja	551,0	25,8	18,9	11,5	74,7	5,7	5,6	1943,4
	9.01.2021 rok	2019,0	99,0	78,1	35,7	250,2	22,2	39,0	5497,1
	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	756,5	45,9	39,9	15,4	61,4	8,0	16,7	1662,1
	Podwieczorek	205,7	3,2	0,6	0,1	49,9	3,6	2,0	15,2
ciaży- I	Kolacja	399,0	13,8	13,7	7,0	59,6	4,7	2,0	1816,5
	9.01.2021 rok	2374,4	119,6	85,3	37,4	305,7	26,4	41,3	6822,0
	Śniadanie	645,7	29,6	21,6	10,9	88,7	6,8	16,2	1308,7

II trymestr (sobota)	Drugie śniadanie	222,5	14,2	5,0	2,7	32,0	2,0	4,2	1520,0
	Obiad	881,9	54,5	44,2	16,6	75,4	9,2	16,9	1695,1
	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
III trymestr cięży - sobota	9.01.2021 rok	2487,3	126,6	87,7	38,7	322,4	27,5	43,3	7527,6
	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	881,9	54,5	44,2	16,6	75,4	9,2	16,9	1695,1
Laktacja - sobota	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
	9.01.2021 rok	2549,8	127,5	88,0	38,8	337,4	28,7	43,7	7758,3
	Śniadanie	694,3	30,4	21,9	11,0	100,2	7,6	16,5	1536,7
I trymestr - niedziela	Drugie śniadanie	273,0	20,3	7,1	4,0	33,6	2,0	5,8	1995,0
	Obiad	881,9	54,5	44,2	16,6	75,4	9,2	16,9	1695,1
	Podwieczorek	233,4	3,5	0,6	0,1	57,0	4,3	2,1	20,5
	Kolacja	467,2	18,8	14,2	7,1	71,2	5,5	2,4	2511,0
II trymestr - niedziela	10.01.2021 rok	2044,9	113,1	67,1	29,4	273,5	29,3	48,8	5656,6
	Śniadanie	564,2	29,2	21,6	12,2	67,6	5,2	15,5	2154,6
	Drugie śniadanie	167,6	6,4	6,7	0,7	23,6	3,3	0,4	21,2
	Obiad	645,2	52,9	19,4	8,6	73,9	10,3	10,5	1712,1
III trymestr - niedziela	Podwieczorek	223,6	3,8	4,6	0,6	46,8	5,0	19,5	8,8
	Kolacja	444,2	20,9	14,9	7,3	61,7	5,4	2,9	1759,9
	10.01.2021 rok	2358,1	125,4	80,4	33,3	313,7	33,5	50,0	6555,8
	Śniadanie	633,1	35,0	22,3	12,4	78,0	6,0	15,9	2818,9
II trymestr - niedziela	Drugie śniadanie	218,1	8,6	10,6	1,1	25,8	3,8	0,6	21,8
	Obiad	703,1	54,1	19,7	8,7	87,7	11,9	10,6	1716,6
	Podwieczorek	274,1	6,0	8,5	1,0	49,0	5,5	19,7	9,4
	Kolacja	529,6	21,7	19,3	10,1	73,2	6,2	3,3	1989,1
III trymestr - niedziela	10.01.2021 rok	2466,6	132,8	82,9	34,7	329,1	35,0	51,8	7035,3
	Śniadanie	683,6	41,2	24,4	13,7	79,6	6,0	17,5	3293,9
	Drugie śniadanie	218,1	8,6	10,6	1,1	25,8	3,8	0,6	21,8
	Obiad	761,1	55,4	20,1	8,8	101,5	13,5	10,8	1721,1
III trymestr - niedziela	Podwieczorek	274,1	6,0	8,5	1,0	49,0	5,5	19,7	9,4

	Kolacja	529,6	21,7	19,3	10,1	73,2	6,2	3,3	1989,1
	10.01.2021 rok	2545,6	141,2	83,6	34,8	339,5	35,8	52,2	8080,2
	Śniadanie	727,4	41,8	24,7	13,7	90,0	6,7	17,8	3499,0
	Drugie śniadanie	218,1	8,6	10,6	1,1	25,8	3,8	0,6	21,8
	Obiad	761,1	55,4	20,1	8,8	101,5	13,5	10,8	1721,1
	Podwieczorek	274,1	6,0	8,5	1,0	49,0	5,5	19,7	9,4
	Kolacja	564,8	29,3	19,7	10,2	73,3	6,2	3,3	2828,8
	11.01.2021 rok	2008,4	106,0	56,6	21,7	291,7	27,6	35,8	6883,6
	Śniadanie	683,5	40,3	24,3	10,9	79,3	5,2	14,7	1748,1
	Drugie śniadanie	182,3	6,5	5,7	0,6	29,9	4,3	1,0	1384,4
	Obiad	498,7	32,7	7,9	1,0	80,9	8,3	4,2	1845,3
	Podwieczorek	159,0	7,0	3,6	1,8	27,4	3,0	13,0	243,8
	Kolacja	484,9	19,5	15,1	7,3	74,1	6,8	2,9	1662,0
	11.01.2021 rok	2344,1	118,8	63,3	25,4	350,3	31,1	40,8	7794,7
	Śniadanie	756,4	41,4	24,7	11,0	96,5	6,4	15,2	2090,2
	Drugie śniadanie	279,5	8,0	6,2	0,7	52,8	5,9	1,7	1840,4
	Obiad	567,9	34,8	8,5	1,1	95,3	9,0	4,2	1847,8
	Podwieczorek	189,0	9,2	4,6	2,4	30,5	3,0	15,8	322,5
	Kolacja	551,4	25,5	19,4	10,1	75,2	6,8	3,8	1693,9
	11.01.2021 rok	2465,2	125,3	64,4	25,7	373,6	33,3	42,9	8598,2
	Śniadanie	805,0	42,2	24,9	11,1	108,0	7,2	15,6	2318,2
	Drugie śniadanie	303,8	8,4	6,3	0,7	58,6	6,3	1,9	1954,4
	Obiad	567,9	34,8	8,5	1,1	95,3	9,0	4,2	1847,8
	Podwieczorek	212,0	9,4	4,8	2,5	36,6	4,0	17,4	325,0
	Kolacja	576,6	30,6	19,8	10,3	75,2	6,8	3,9	2152,9
	11.01.2021 rok	2555,3	136,4	67,5	26,0	379,6	35,0	43,6	9156,2
	Śniadanie	805,0	42,2	24,9	11,1	108,0	7,2	15,6	2318,2
	Drugie śniadanie	303,8	8,4	6,3	0,7	58,6	6,3	1,9	1954,4
	Obiad	657,9	45,8	11,6	1,5	101,2	10,7	4,9	2405,8
	Podwieczorek	212,0	9,4	4,8	2,5	36,6	4,0	17,4	325,0
	Kolacja	576,6	30,6	19,8	10,3	75,2	6,8	3,9	2152,9
	12.01.2021 rok	2006,3	92,7	70,2	25,9	277,0	28,7	44,6	5191,9
	Śniadanie	531,7	16,9	17,7	10,4	80,7	5,8	20,4	1304,3

III trymestr ciąży - II	środa	Kolacja	512,2	21,3	18,1	9,8	71,2	5,5	2,4	2824,5
		13.01.2021 rok	2468,1	110,7	71,8	36,6	374,5	34,0	56,7	7999,7
		Śniadanie	770,4	33,6	21,9	12,4	115,9	7,8	32,1	1608,6
		Drugie śniadanie	170,4	7,6	4,9	2,7	27,3	3,7	1,3	811,5
		Obiad	826,0	41,0	22,9	9,4	125,6	13,2	10,2	2575,0
		Podwieczorek	189,0	7,2	4,0	2,2	34,4	3,8	10,6	180,0
		Kolacja	512,2	21,3	18,1	9,8	71,2	5,5	2,4	2824,5
		13.01.2021 rok	2545,9	113,1	72,4	36,7	390,6	34,7	56,7	8002,5
		Śniadanie	770,4	33,6	21,9	12,4	115,9	7,8	32,1	1608,6
		Drugie śniadanie	170,4	7,6	4,9	2,7	27,3	3,7	1,3	811,5
Laktacja - środa		Obiad	903,9	43,3	23,6	9,6	141,7	13,9	10,3	2577,8
		Podwieczorek	189,0	7,2	4,0	2,2	34,4	3,8	10,6	180,0
		Kolacja	512,2	21,3	18,1	9,8	71,2	5,5	2,4	2824,5
		14.01.2021 rok	1986,4	90,0	70,1	29,8	274,0	28,4	28,9	7705,0
		Śniadanie	657,4	25,3	24,7	11,8	87,6	5,7	13,8	1674,0
		Drugie śniadanie	258,8	8,8	6,4	0,7	47,2	6,5	2,0	775,9
		Obiad	490,2	28,3	24,4	9,3	46,4	7,5	4,9	2078,2
		Podwieczorek	182,0	7,6	3,8	1,8	33,2	4,0	6,2	440,0
		Kolacja	398,0	20,0	10,8	6,1	59,5	4,7	2,0	2737,0
		14.01.2021 rok	2359,2	106,7	80,2	35,5	331,4	32,7	30,6	9858,2
I trymestr ciąży - czwartek		Śniadanie	778,3	35,6	29,2	14,5	98,1	6,5	14,3	2929,8
		Drugie śniadanie	356,0	10,3	6,9	0,9	70,2	8,2	2,7	1231,9
		Obiad	550,7	30,6	25,0	9,4	58,9	8,5	5,0	2080,5
		Podwieczorek	182,0	7,6	3,8	1,8	33,2	4,0	6,2	440,0
		Kolacja	492,1	22,7	15,3	8,9	71,0	5,5	2,4	3176,0
		14.01.2021 rok	2456,4	108,3	80,7	35,6	354,3	34,3	31,3	10314,2
		Śniadanie	778,3	35,6	29,2	14,5	98,1	6,5	14,3	2929,8
		Drugie śniadanie	453,2	11,8	7,4	1,0	93,2	9,8	3,4	1687,9
		Obiad	550,7	30,6	25,0	9,4	58,9	8,5	5,0	2080,5
		Podwieczorek	182,0	7,6	3,8	1,8	33,2	4,0	6,2	440,0
II trymestr ciąży - czwartek		Kolacja	492,1	22,7	15,3	8,9	71,0	5,5	2,4	3176,0
		14.01.2021 rok	2456,4	108,3	80,7	35,6	354,3	34,3	31,3	10314,2
		Śniadanie	778,3	35,6	29,2	14,5	98,1	6,5	14,3	2929,8
		Drugie śniadanie	453,2	11,8	7,4	1,0	93,2	9,8	3,4	1687,9
		Obiad	550,7	30,6	25,0	9,4	58,9	8,5	5,0	2080,5
		Podwieczorek	182,0	7,6	3,8	1,8	33,2	4,0	6,2	440,0
		Kolacja	492,1	22,7	15,3	8,9	71,0	5,5	2,4	3176,0
		14.01.2021 rok	2516,9	110,5	81,2	35,7	366,8	35,4	31,5	10316,4
		Śniadanie	778,3	35,6	29,2	14,5	98,1	6,5	14,3	2929,8

I t	Kolacja	390,3	12,8	12,0	6,2	62,5	5,1	4,1	1302,4																
		16.01.2021 rok	2363,0	109,0	68,5	31,8	356,5	33,4	40,7	7492,0															
		II trymestr ciąży - sobota	Śniadanie	674,4	28,7	21,6	12,1	95,9	6,4	13,0	2832,2														
				II trymestr ciąży - sobota	Drugie śniadanie	324,8	22,4	14,1	4,4	29,5	2,6	5,4	1694,2												
						II trymestr ciąży - sobota	Obiad	658,0	41,4	14,8	6,2	101,1	13,1	12,0	1415,7										
								II trymestr ciąży - sobota	Podwieczorek	230,1	2,9	1,6	0,1	55,9	5,4	5,8	18,4								
										III trymestr ciąży - sobota	Kolacja	475,6	13,6	16,4	9,0	74,1	6,0	4,5	1531,5						
												III trymestr ciąży - sobota	16.01.2021 rok	2474,9	115,7	72,9	32,3	369,1	34,6	41,2	8117,8				
														III trymestr ciąży - sobota	Śniadanie	692,1	32,5	21,8	12,1	95,9	6,4	13,1	3252,0		
																III trymestr ciąży - sobota	Drugie śniadanie	368,5	23,0	14,4	4,4	39,9	3,3	5,7	1899,4
III trymestr ciąży - sobota	Obiad																	658,0	41,4	14,8	6,2	101,1	13,1	12,0	1415,7
																		III trymestr ciąży - sobota	Podwieczorek	280,6	5,1	5,5	0,5	58,1	5,9
		Laktacja - sobota	Kolacja																	475,6	13,6	16,4	9,0	74,1	6,0
				Laktacja - sobota	16.01.2021 rok															2544,2	126,3	75,4	32,6	370,3	34,9
						Laktacja - sobota	Śniadanie													692,1	32,5	21,8	12,1	95,9	6,4
								Laktacja - sobota	Drugie śniadanie											368,5	23,0	14,4	4,4	39,9	3,3
										Laktacja - sobota	Obiad									658,0	41,4	14,8	6,2	101,1	13,1
												Laktacja - sobota	Podwieczorek							305,9	6,2	7,5	0,7	59,2	6,2
														I trymestr - niedziela	Kolacja					519,7	23,2	17,0	9,1	74,1	6,0
																I trymestr - niedziela	17.01.2021 rok			2014,4	91,2	64,7	23,6	294,0	33,1
I trymestr - niedziela	Śniadanie																			594,7	27,0	16,9	9,7	88,9	6,7
																		I trymestr - niedziela	Drugie śniadanie	259,5	5,6	13,8	1,3	33,1	4,8
		I trymestr - niedziela	Obiad																	592,1	44,5	17,7	3,3	71,3	8,9
				I trymestr - niedziela	Podwieczorek															146,3	4,5	4,1	2,7	25,6	5,8
						II trymestr - niedziela	Kolacja													421,9	9,6	12,2	6,6	75,0	7,0
								II trymestr - niedziela	17.01.2021 rok											2358,1	105,6	80,6	29,6	334,0	37,5
										II trymestr - niedziela	Śniadanie									671,5	27,8	20,8	12,2	99,3	7,4
												II trymestr - niedziela	Drugie śniadanie							284,7	6,7	15,8	1,5	34,2	5,0
														II trymestr - niedziela	Obiad					748,4	56,3	23,4	3,8	88,3	11,5
																II trymestr - niedziela	Podwieczorek			146,3	4,5	4,1	2,7	25,6	5,8
tr - ia	Kolacja																			507,2	10,4	16,6	9,4	86,6	7,8
																		tr - ia	17.01.2021 rok	2467,6	112,4	84,1	30,0	348,4	39,4
		tr - ia	Śniadanie																	671,5	27,8	20,8	12,2	99,3	7,4

III trymes niedziel	Drugie śniadanie	364,0	7,2	18,7	1,7	48,5	6,9	0,7	41,2
	Obiad	748,4	56,3	23,4	3,8	88,3	11,5	6,2	1075,7
	Podwieczorek	146,3	4,5	4,1	2,7	25,6	5,8	9,9	80,8
	Kolacja	537,4	16,5	17,2	9,6	86,6	7,8	4,2	2179,2
Laktacja- niedziela	17.01.2021 rok	2535,4	117,5	86,4	30,3	355,9	40,2	36,3	6005,0
	Śniadanie	689,2	31,6	21,0	12,3	99,3	7,4	15,0	2623,2
	Drugie śniadanie	389,2	8,3	20,7	1,9	49,7	7,1	0,8	41,5
	Obiad	748,4	56,3	23,4	3,8	88,3	11,5	6,2	1075,7
	Podwieczorek	171,2	4,7	4,1	2,7	32,1	6,4	10,0	85,5
	Kolacja	537,4	16,5	17,2	9,6	86,6	7,8	4,2	2179,2