

Wartość odżywcza 100 g potrawy 22.11.-5.12.2021 rok

	Posiłek	[kcal]	Białko ogółem [g]	Tłuszcz ogółem [g]	Cholesterol ogółem [mg]	Kwasy		Błonnik		Cukry [g]	Sód [mg]
						tłuszczowe nasycone [g]	Węglowodany ogółem [g]	pokarmowy [g]			
I trymestr ciąży - poniedziałek	22.11.2021	513,2	19,9	14,3	55,2	5,4	84,6	10,5	6,7	1449,7	
	Śniadanie	92,0	3,5	2,7	8,3	1,5	13,9	0,8	2,3	218,8	
	Drugie śnia	182,6	9,1	7,3	23,4	2,2	22,8	3,3	1,3	790,1	
	Obiad	44,7	3,0	0,7	4,2	0,1	7,6	1,5	0,4	158,8	
	Podwieczo	110,4	1,9	0,7	0,0	0,1	27,3	3,4	2,2	10,8	
	Kolacja	83,4	2,4	3,0	19,3	1,4	13,1	1,4	0,5	271,2	
II trymestr ciąży - poniedziałek	22.11.2021	552,5	24,0	16,1	60,9	5,5	86,5	10,8	6,5	1718,6	
	Śniadanie	98,2	5,4	2,9	12,1	1,6	13,1	0,8	2,2	369,2	
	Drugie śnia	182,6	9,1	7,3	23,4	2,2	22,8	3,3	1,3	790,1	
	Obiad	47,3	2,9	0,6	3,8	0,1	8,4	1,7	0,4	146,0	
	Podwieczo	136,1	2,9	2,5	0,0	0,3	28,8	3,6	2,1	12,3	
	Kolacja	88,4	3,6	2,8	21,6	1,3	13,5	1,4	0,5	401,0	
III trymestr ciąży - poniedziałek	22.11.2021	545,8	23,4	16,2	62,9	6,0	84,8	10,2	9,3	1712,3	
	Śniadanie	98,2	5,4	2,9	12,1	1,6	13,1	0,8	2,2	369,2	
	Drugie śnia	182,6	9,1	7,3	23,4	2,2	22,8	3,3	1,3	790,1	
	Obiad	47,3	2,9	0,6	3,8	0,1	8,4	1,7	0,4	146,0	
	Podwieczo	123,6	2,3	1,9	0,0	0,3	27,2	3,1	4,8	9,3	
	Kolacja	94,2	3,6	3,5	23,6	1,8	13,4	1,3	0,5	397,7	
Laktacja- poniedziałek	22.11.2021	546,7	24,7	16,1	65,8	5,9	83,8	10,1	9,2	1796,4	
	Śniadanie	98,2	5,4	2,9	12,1	1,6	13,1	0,8	2,2	369,2	
	Drugie śnia	182,6	9,1	7,3	23,4	2,2	22,8	3,3	1,3	790,1	
	Obiad	48,5	3,5	0,6	5,5	0,1	8,0	1,6	0,4	144,4	
	Podwieczo	123,6	2,3	1,9	0,0	0,3	27,2	3,1	4,8	9,3	
	Kolacja	93,9	4,4	3,4	24,8	1,7	12,7	1,3	0,5	483,4	
nestr ciąży - wtorek	23.11.2021	390,1	17,8	12,6	46,9	5,6	56,6	5,7	10,6	1384,4	
	Śniadanie	77,9	2,8	2,5	10,2	1,5	11,6	0,8	2,9	242,6	
	Drugie śnia	117,4	7,5	4,2	6,8	1,4	13,6	1,1	1,9	639,2	
	Obiad	67,1	3,9	2,8	21,3	1,0	7,8	1,3	1,0	149,4	

y - I trymestr ciąży - I trym	Podwieczor	47,7	2,1	1,1	3,6	0,6	8,2	0,9	3,9	73,1
	Kolacja	80,0	1,5	2,0	5,1	1,2	15,4	1,5	0,9	280,1
y - II trymestr ciąży - wtorek	23.11.2021	426,9	18,7	12,9	48,4	5,5	64,8	6,2	10,5	1519,4
	Śniadanie	90,1	2,9	2,4	9,3	1,4	15,1	1,1	2,8	310,7
y - III trymestr ciąży - wtorek	Drugie śnia	126,6	7,1	3,9	6,1	1,3	17,0	1,4	1,9	674,4
	Obiad	76,4	5,0	3,5	24,5	1,1	7,5	1,3	0,9	148,9
y - I trymestr ciąży - wtorek	Podwieczor	47,7	2,1	1,1	3,6	0,6	8,2	0,9	3,9	73,1
	Kolacja	86,1	1,6	2,0	4,9	1,1	17,0	1,6	0,9	312,3
y - II trymestr ciąży - wtorek	23.11.2021	442,1	18,3	13,3	49,9	5,9	68,1	6,4	11,3	1537,3
	Śniadanie	91,6	2,8	2,3	9,0	1,3	15,6	1,1	3,7	302,0
y - III trymestr ciąży - wtorek	Drugie śnia	134,2	6,8	3,7	5,6	1,2	19,9	1,5	1,9	703,7
	Obiad	76,4	5,0	3,5	24,5	1,1	7,5	1,3	0,9	148,9
y - I trymestr ciąży - wtorek	Podwieczor	47,7	2,1	1,1	3,6	0,6	8,2	0,9	3,9	73,1
	Kolacja	92,1	1,6	2,7	7,2	1,6	16,8	1,6	0,9	309,7
y - II trymestr ciąży - wtorek	23.11.2021	442,1	18,0	13,0	47,8	5,8	69,0	6,4	11,2	1525,8
	Śniadanie	91,6	2,8	2,3	9,0	1,3	15,6	1,1	3,7	302,0
y - III trymestr ciąży - wtorek	Drugie śnia	134,2	6,8	3,7	5,6	1,2	19,9	1,5	1,9	703,7
	Obiad	76,4	4,7	3,2	22,4	1,0	8,4	1,3	0,9	137,3
y - I trymestr ciąży - środa	Podwieczor	47,7	2,1	1,1	3,6	0,6	8,2	0,9	3,9	73,1
	Kolacja	92,1	1,6	2,7	7,2	1,6	16,8	1,6	0,9	309,7
y - II trymestr ciąży - środa	24.11.2021	375,6	17,0	11,3	85,0	5,0	56,0	5,1	12,0	968,8
	Śniadanie	83,6	3,3	3,4	42,3	1,6	10,6	0,8	1,9	199,1
y - III trymestr ciąży - środa	Drugie śnia	44,5	2,4	1,6	3,7	0,6	6,6	1,6	3,4	306,6
	Obiad	54,7	3,8	1,1	14,2	0,3	7,9	0,7	0,9	104,7
y - I trymestr ciąży - środa	Podwieczor	98,8	3,7	1,7	2,8	0,9	17,8	0,8	5,2	66,4
	Kolacja	94,0	3,9	3,5	22,0	1,6	13,0	1,2	0,5	292,0
y - II trymestr ciąży - środa	24.11.2021	391,4	18,6	11,5	88,1	5,2	58,0	5,2	11,8	1136,3
	Śniadanie	90,7	3,3	3,3	40,1	1,6	12,8	1,0	1,9	242,6
y - III trymestr ciąży - środa	Drugie śnia	44,5	2,4	1,6	3,7	0,6	6,6	1,6	3,4	306,6
	Obiad	55,7	4,4	1,1	15,6	0,3	7,5	0,6	0,8	104,8
y - I trymestr ciąży - środa	Podwieczor	97,2	3,7	1,6	2,9	0,8	17,7	0,8	5,1	66,6
	Kolacja	103,3	4,9	3,9	25,9	1,9	13,3	1,2	0,5	415,7
y - II trymestr ciąży - środa	24.11.2021	396,3	19,3	12,0	88,1	5,6	57,1	4,9	12,1	1149,0

III trymestr ciąży - środa	Śniadanie	94,2	3,8	3,8	39,6	1,9	12,1	0,9	1,9	278,8
	Drugie śnia	45,9	2,6	1,6	4,2	0,7	6,5	1,3	3,7	283,1
	Obiad	55,7	4,4	1,1	15,6	0,3	7,5	0,6	0,8	104,8
	Podwieczor	97,2	3,7	1,6	2,9	0,8	17,7	0,8	5,1	66,6
	Kolacja	103,3	4,9	3,9	25,9	1,9	13,3	1,2	0,5	415,7
	24.11.2021	384,5	18,8	11,7	86,9	5,4	55,5	5,1	11,6	1149,8
	Śniadanie	94,1	3,9	3,8	38,9	1,9	11,9	0,9	2,0	292,6
	Drugie śnia	45,9	2,6	1,6	4,2	0,7	6,5	1,3	3,7	283,1
	Obiad	55,7	4,4	1,1	15,6	0,3	7,5	0,6	0,8	104,8
	Podwieczor	85,5	3,0	1,3	2,3	0,6	16,3	1,0	4,6	53,6
	Kolacja	103,3	4,9	3,9	25,9	1,9	13,3	1,2	0,5	415,7
	25.11.2021	384,6	17,4	10,0	31,4	3,5	62,3	7,0	8,3	1129,5
I trymestr ciąży - czwartek	Śniadanie	85,7	3,7	2,5	11,7	1,4	12,6	0,8	1,9	345,7
	Drugie śnia	81,2	2,9	2,2	0,0	0,3	14,7	2,5	1,0	259,0
	Obiad	51,6	3,7	0,6	5,5	0,2	8,8	1,1	1,0	150,2
	Podwieczor	73,9	1,6	1,9	0,6	0,3	14,0	1,6	3,8	15,0
	Kolacja	92,2	5,6	2,7	13,6	1,3	12,2	0,9	0,6	359,7
25.11.2021	452,3	18,3	11,8	35,0	4,3	74,7	7,6	9,3	1359,3	
II trymestr ciąży - czwartek	Śniadanie	93,0	4,0	3,0	14,0	1,7	13,2	0,9	1,8	390,6
	Drugie śnia	111,2	3,0	2,0	0,0	0,3	22,7	2,8	1,2	426,0
	Obiad	54,4	3,7	0,6	5,3	0,2	9,5	1,2	1,0	143,5
	Podwieczor	89,5	2,2	2,9	0,5	0,4	15,4	1,7	4,7	12,7
	Kolacja	104,1	5,5	3,4	15,3	1,7	13,8	1,1	0,7	386,5
25.11.2021	458,6	19,5	11,6	37,8	4,2	75,6	7,6	9,3	1539,1	
III trymestr ciąży - czwartek	Śniadanie	92,9	4,4	2,9	14,9	1,6	12,9	0,9	1,8	436,5
	Drugie śnia	118,5	3,0	1,9	0,0	0,3	24,7	2,8	1,2	466,6
	Obiad	54,4	3,7	0,6	5,3	0,2	9,5	1,2	1,0	143,5
	Podwieczor	89,5	2,2	2,9	0,5	0,4	15,4	1,7	4,7	12,7
	Kolacja	103,3	6,2	3,3	17,1	1,7	13,1	1,0	0,6	479,8
25.11.2021	464,4	20,0	11,5	38,9	4,1	76,8	7,6	9,3	1631,3	
aktacja - zwartek	Śniadanie	92,9	4,4	2,9	14,9	1,6	12,9	0,9	1,8	436,5
	Drugie śnia	124,8	3,1	1,9	0,0	0,3	26,4	2,9	1,2	502,1
	Obiad	54,4	3,7	0,6	5,3	0,2	9,5	1,2	1,0	143,5

γ	I trymestr ciąży - sobota	Laktacja- piątek	Podwieczor	89,5	2,2	2,9	0,5	0,4	15,4	1,7	4,7	12,7
			Kolacja	102,7	6,6	3,2	18,2	1,6	12,6	1,0	0,6	536,6
			26.11.2021	378,1	18,3	14,2	35,3	6,2	48,6	5,4	10,6	830,4
			Śniadanie	79,8	3,3	2,4	7,7	1,4	11,8	0,8	3,1	145,5
			Drugie śnia	94,8	5,5	5,3	6,5	1,5	6,8	0,5	4,7	131,0
			Obiad	57,7	3,1	1,6	7,6	0,7	8,8	1,2	1,0	74,0
			Podwieczor	51,2	2,2	1,7	3,5	1,1	7,8	1,9	1,1	96,8
			Kolacja	94,5	4,3	3,1	9,9	1,5	13,3	1,1	0,7	383,0
			26.11.2021	429,1	18,4	14,5	34,8	6,3	61,5	6,5	10,5	893,1
			Śniadanie	91,6	3,3	2,3	7,1	1,3	15,2	1,1	3,0	219,9
			Drugie śnia	122,9	6,1	5,4	5,8	1,5	13,5	1,2	4,2	116,6
			γ	I trymestr ciąży - piątek	Laktacja- piątek	Obiad	58,5	3,0	1,5	7,3	0,7	9,2
Podwieczor	48,8	1,7				1,4	2,6	0,8	8,5	1,9	1,5	74,3
Kolacja	107,3	4,2				3,8	12,0	2,0	15,0	1,2	0,8	410,7
26.11.2021	434,9	18,2				14,9	35,7	6,5	62,5	6,5	11,4	878,3
Śniadanie	98,2	3,2				2,8	8,4	1,6	16,0	1,1	3,8	212,7
Drugie śnia	122,9	6,1				5,4	5,8	1,5	13,5	1,2	4,2	116,6
Obiad	58,5	3,0				1,5	7,3	0,7	9,2	1,2	1,0	71,6
Podwieczor	48,0	1,6				1,3	2,3	0,7	8,8	1,9	1,7	66,7
Kolacja	107,3	4,2				3,8	12,0	2,0	15,0	1,2	0,8	410,7
26.11.2021	435,1	19,0				14,7	35,0	6,3	62,1	6,4	11,4	868,4
Śniadanie	97,6	4,1				2,6	7,9	1,5	15,2	1,0	3,8	205,0
Drugie śnia	122,9	6,1				5,4	5,8	1,5	13,5	1,2	4,2	116,6
γ	I trymestr ciąży - Li c	Laktacja- piątek	Obiad	59,2	3,0	1,5	7,0	0,6	9,6	1,2	0,9	69,4
			Podwieczor	48,0	1,6	1,3	2,3	0,7	8,8	1,9	1,7	66,7
			Kolacja	107,3	4,2	3,8	12,0	2,0	15,0	1,2	0,8	410,7
			27.11.2021	405,0	15,7	11,6	34,1	4,8	66,6	7,9	8,4	1108,0
			Śniadanie	83,0	3,6	3,0	9,0	1,7	11,1	0,9	2,2	279,8
			Drugie śnia	83,2	3,0	0,7	0,8	0,2	19,0	3,1	2,1	336,6
			Obiad	68,8	3,3	3,9	9,9	1,2	5,9	0,7	1,0	106,3
			Podwieczor	77,0	1,2	0,9	0,0	0,1	17,9	2,1	2,5	5,3
			Kolacja	93,0	4,5	3,2	14,4	1,5	12,7	1,2	0,7	380,0
			27.11.2021	456,7	17,1	12,3	35,0	5,2	77,4	8,7	8,5	1279,2

II trymestr cięży - sobota	Śniadanie	90,4	4,1	3,0	8,8	1,7	12,6	0,9	2,2	354,0
	Drugie śnia	98,1	3,6	0,8	0,7	0,2	22,3	3,4	2,1	412,0
II trymestr cięży - sobota	Obiad	82,0	3,8	3,8	9,4	1,2	9,1	1,0	1,0	100,9
	Podwieczor	81,1	1,3	0,9	0,0	0,1	19,0	2,2	2,4	6,3
II trymestr cięży - sobota	Kolacja	105,1	4,5	3,8	16,1	2,0	14,4	1,3	0,8	406,0
	27.11.2021	473,2	17,4	13,2	36,2	5,5	79,5	9,0	8,4	1274,7
III trymestr cięży - sobota	Śniadanie	99,1	4,3	3,9	10,0	2,0	12,7	1,0	2,2	347,6
	Drugie śnia	98,1	3,6	0,8	0,7	0,2	22,3	3,4	2,1	412,0
III trymestr cięży - sobota	Obiad	82,0	3,8	3,8	9,4	1,2	9,1	1,0	1,0	100,9
	Podwieczor	89,0	1,3	0,8	0,0	0,1	21,1	2,3	2,4	8,1
III trymestr cięży - sobota	Kolacja	105,1	4,5	3,8	16,1	2,0	14,4	1,3	0,8	406,0
	27.11.2021	481,9	17,6	13,6	36,1	5,5	80,6	9,1	8,4	1271,3
Laktacja - sobota	Śniadanie	104,1	4,5	4,3	9,9	2,0	12,8	1,0	2,2	343,4
	Drugie śnia	98,1	3,6	0,8	0,7	0,2	22,3	3,4	2,1	412,0
Laktacja - sobota	Obiad	82,0	3,8	3,8	9,4	1,2	9,1	1,0	1,0	100,9
	Podwieczor	92,7	1,3	0,8	0,0	0,1	22,1	2,4	2,3	9,0
Laktacja - sobota	Kolacja	105,1	4,5	3,8	16,1	2,0	14,4	1,3	0,8	406,0
	28.11.2021	489,8	27,8	11,8	31,4	4,0	73,4	7,2	16,1	1383,1
I trymestr - niedziela	Śniadanie	85,7	3,7	2,5	11,7	1,4	12,6	0,8	1,9	345,7
	Drugie śnia	131,8	3,7	4,4	0,0	0,4	22,3	3,1	0,8	511,4
I trymestr - niedziela	Obiad	59,9	4,7	1,7	14,2	0,9	7,2	0,9	0,5	115,7
	Podwieczor	114,3	13,9	0,2	0,0	0,0	14,4	0,5	12,6	13,5
I trymestr - niedziela	Kolacja	98,1	1,9	3,0	5,5	1,3	17,0	1,8	0,4	396,9
	28.11.2021	520,9	24,1	12,2	38,3	4,7	84,9	7,8	15,7	1686,5
II trymestr - niedziela	Śniadanie	93,4	4,1	3,0	13,9	1,7	13,2	0,9	1,8	410,6
	Drugie śnia	151,6	3,7	3,7	0,0	0,4	29,0	3,2	1,0	628,7
II trymestr - niedziela	Obiad	59,9	4,7	1,7	14,2	0,9	7,2	0,9	0,5	115,7
	Podwieczor	106,6	8,7	0,2	0,0	0,1	18,0	1,0	12,0	9,1
II trymestr - niedziela	Kolacja	109,4	3,0	3,6	10,2	1,8	17,4	1,8	0,5	522,5
	28.11.2021	525,8	24,3	11,7	38,2	4,6	87,0	7,8	15,7	1760,2
trymestr - niedziela	Śniadanie	93,0	4,0	3,0	14,0	1,7	13,2	0,9	1,8	390,6
	Drugie śnia	158,5	3,6	3,4	0,0	0,4	31,3	3,3	1,0	669,3
trymestr - niedziela	Obiad	59,1	4,4	1,6	12,7	0,8	7,7	1,0	0,4	109,1

III 1	n	Podwieczor	106,6	8,7	0,2	0,0	0,1	18,0	1,0	12,0	9,1
		Kolacja	108,6	3,6	3,5	11,6	1,7	16,8	1,7	0,5	582,0
Laktacja- poniedziałek	niedziela	28.11.2021	531,2	24,7	11,4	39,2	4,5	88,5	7,9	15,7	1839,2
		Śniadanie	92,9	4,4	2,9	14,9	1,6	12,9	0,9	1,8	436,5
		Drugie śnia	164,0	3,6	3,2	0,0	0,4	33,2	3,3	1,1	702,4
		Obiad	59,1	4,4	1,6	12,7	0,8	7,7	1,0	0,4	109,1
		Podwieczor	106,6	8,7	0,2	0,0	0,1	18,0	1,0	12,0	9,1
		Kolacja	108,6	3,6	3,5	11,6	1,7	16,8	1,7	0,5	582,0
		29.11.2021	357,0	15,2	11,9	56,4	4,4	52,1	6,6	7,5	1079,7
		Śniadanie	83,6	3,1	2,4	7,5	1,4	13,1	1,0	2,1	201,1
		Drugie śnia	86,9	3,1	4,0	0,0	0,6	10,9	2,7	0,1	300,5
		Obiad	49,8	3,6	1,2	7,6	0,2	7,1	1,1	0,8	106,5
I trymestr ciąży - poniedziałek	poniedziałek	Podwieczor	48,6	2,4	1,2	4,1	0,6	7,9	0,8	4,1	82,9
		Kolacja	88,1	3,0	3,0	37,2	1,5	13,2	1,0	0,4	388,7
		29.11.2021	408,0	16,6	12,6	59,2	5,0	62,4	7,5	8,8	1105,7
		Śniadanie	94,2	3,0	2,8	8,4	1,6	15,2	1,0	3,7	211,3
		Drugie śnia	85,0	3,0	3,5	0,0	0,5	11,8	2,9	0,1	256,0
		Obiad	50,9	4,0	1,2	8,8	0,2	6,9	1,0	0,7	106,9
		Podwieczor	77,5	3,0	1,6	3,6	0,6	14,1	1,4	3,7	76,1
		Kolacja	100,4	3,5	3,7	38,4	2,0	14,4	1,1	0,5	455,3
		29.11.2021	415,0	17,6	13,0	58,8	5,0	62,2	7,5	8,7	1093,6
		Śniadanie	92,7	3,7	2,6	8,0	1,5	14,4	1,0	3,7	202,9
II trymestr ciąży - poniedziałek	poniedziałek	Drugie śnia	91,3	3,3	4,0	0,0	0,6	11,8	2,9	0,1	252,8
		Obiad	50,9	4,0	1,2	8,8	0,2	6,9	1,0	0,7	106,9
		Podwieczor	79,7	3,0	1,5	3,6	0,6	14,8	1,4	3,7	75,8
		Kolacja	100,4	3,5	3,7	38,4	2,0	14,4	1,1	0,5	455,3
		29.11.2021	419,8	17,7	13,4	59,1	5,0	62,6	7,5	8,7	1089,7
		Śniadanie	92,7	3,7	2,6	8,0	1,5	14,4	1,0	3,7	202,9
		Drugie śnia	91,3	3,3	4,0	0,0	0,6	11,8	2,9	0,1	252,8
		Obiad	55,6	4,2	1,5	9,1	0,2	7,2	1,0	0,7	103,0
		Podwieczor	79,7	3,0	1,5	3,6	0,6	14,8	1,4	3,7	75,8
		Kolacja	100,4	3,5	3,7	38,4	2,0	14,4	1,1	0,5	455,3
Laktacja- poniedziałek	poniedziałek	29.11.2021	553,7	23,8	18,5	139,4	8,8	80,8	8,5	11,2	1617,4

I trymestr ciąży - wtorek	Śniadanie	82,6	4,4	3,3	13,6	1,6	9,7	0,9	2,0	222,0
	Drugie śnia	186,5	7,2	6,9	91,9	3,4	27,0	3,3	1,5	643,9
	Obiad	66,6	3,1	2,7	20,4	1,0	8,8	1,4	0,8	187,9
	Podwieczor	127,4	5,4	2,8	5,1	1,0	22,0	2,0	5,8	104,5
	Kolacja	90,6	3,6	3,0	8,5	1,8	13,3	1,0	1,1	459,3
30.11.2021		565,6	24,1	20,6	143,9	9,8	78,4	8,1	10,6	1755,8
II trymestr ciąży - wtorek	Śniadanie	96,3	4,7	3,5	15,3	1,8	12,4	1,1	1,9	324,9
	Drugie śnia	186,5	7,2	6,9	91,9	3,4	27,0	3,3	1,5	643,9
	Obiad	66,6	3,1	2,7	20,4	1,0	8,8	1,4	0,8	187,9
	Podwieczor	113,0	5,5	3,9	5,8	1,3	15,2	1,3	5,3	116,8
	Kolacja	103,3	3,6	3,7	10,5	2,3	15,0	1,1	1,1	482,4
30.11.2021		569,8	25,3	20,6	144,8	9,8	78,3	8,1	10,7	1820,7
III trymestr ciąży - wtorek	Śniadanie	95,7	5,0	3,4	16,2	1,7	12,1	1,0	1,8	350,7
	Drugie śnia	186,5	7,2	6,9	91,9	3,4	27,0	3,3	1,5	643,9
	Obiad	71,6	3,2	2,6	19,9	1,0	10,0	1,4	0,8	184,1
	Podwieczor	113,0	5,5	3,9	5,8	1,3	15,2	1,3	5,3	116,8
	Kolacja	103,1	4,4	3,8	11,0	2,3	13,9	1,0	1,3	525,3
30.11.2021		585,9	25,6	20,8	144,3	9,7	81,8	8,5	10,4	1812,9
Laktacja-wtorek	Śniadanie	95,7	5,0	3,4	16,2	1,7	12,1	1,0	1,8	350,7
	Drugie śnia	186,5	7,2	6,9	91,9	3,4	27,0	3,3	1,5	643,9
	Obiad	71,6	3,2	2,6	19,9	1,0	10,0	1,4	0,8	184,1
	Podwieczor	129,0	5,8	4,1	5,3	1,3	18,7	1,7	4,9	109,0
	Kolacja	103,1	4,4	3,8	11,0	2,3	13,9	1,0	1,3	525,3
1.12.2021		424,4	13,7	12,3	32,0	4,0	71,4	7,7	5,9	703,7
I trymestr ciąży - środa	Śniadanie	84,7	3,1	2,6	10,1	1,4	12,8	0,8	3,0	277,3
	Drugie śnia	129,6	3,0	4,9	0,0	0,5	21,3	3,0	0,3	18,2
	Obiad	58,2	3,1	1,5	7,3	0,7	9,0	1,2	0,7	154,2
	Podwieczor	77,4	1,4	0,9	0,0	0,1	17,5	1,7	1,4	6,3
	Kolacja	74,6	3,0	2,5	14,6	1,2	10,9	1,0	0,4	247,6
1.12.2021		461,4	15,3	14,5	37,9	4,8	74,4	8,0	6,7	794,8
nestr ciąży - środa	Śniadanie	98,2	3,1	2,9	10,7	1,7	15,6	0,9	3,8	309,7
	Drugie śnia	141,7	3,6	6,0	0,0	0,6	21,4	3,1	0,3	17,9
	Obiad	64,0	3,6	1,5	8,8	0,7	9,7	1,3	0,7	159,2

III trymestr ciąży - środa	II trym	Podwieczor	77,4	1,4	0,9	0,0	0,1	17,5	1,7	1,4	6,3
		Kolacja	80,1	3,6	3,1	18,4	1,6	10,3	1,0	0,4	301,8
III trymestr ciąży - środa	Laktacja - środa	1.12.2021	468,1	15,7	14,2	38,5	4,7	76,2	8,0	8,2	876,0
		Śniadanie	98,2	3,5	2,9	11,9	1,6	15,2	0,9	3,7	364,8
		Drugie śnia	141,7	3,6	6,0	0,0	0,6	21,4	3,1	0,3	17,9
		Obiad	64,0	3,6	1,5	8,8	0,7	9,7	1,3	0,7	159,2
		Podwieczor	78,8	1,3	0,8	0,0	0,1	18,1	1,7	2,9	5,6
		Kolacja	85,3	3,6	3,1	17,8	1,6	11,8	1,1	0,5	328,6
		1.12.2021	468,8	16,0	14,1	39,6	4,7	76,3	8,0	9,2	908,0
		Śniadanie	98,2	3,5	2,9	11,9	1,6	15,2	0,9	3,7	364,8
		Drugie śnia	141,7	3,6	6,0	0,0	0,6	21,4	3,1	0,3	17,9
		Obiad	64,0	3,6	1,5	8,8	0,7	9,7	1,3	0,7	159,2
III trymestr ciąży - czwartek	Laktacja - środa	Podwieczor	79,8	1,3	0,7	0,0	0,1	18,6	1,6	4,0	5,1
		Kolacja	85,0	4,0	3,0	18,9	1,6	11,5	1,0	0,4	361,1
		2.12.2021	443,9	23,2	19,0	50,0	7,6	49,5	4,9	13,5	1405,1
		Śniadanie	74,4	2,3	2,4	7,2	1,4	11,9	1,4	1,9	196,9
		Drugie śnia	128,5	12,1	7,1	12,3	2,5	4,7	0,5	2,8	777,9
		Obiad	61,4	2,2	2,9	5,4	0,7	7,7	1,2	1,1	51,7
		Podwieczor	67,1	2,6	1,2	4,2	0,7	12,1	0,6	7,1	83,6
		Kolacja	112,3	4,1	5,4	20,9	2,4	13,1	1,2	0,5	295,0
		2.12.2021	475,2	23,6	20,0	54,6	8,2	55,2	5,3	14,9	1592,0
		Śniadanie	89,8	3,4	2,7	10,6	1,5	14,1	1,4	1,8	376,9
III trymestr ciąży - czwartek	II trymestr ciąży - czwartek	Drugie śnia	128,5	12,1	7,1	12,3	2,5	4,7	0,5	2,8	777,9
		Obiad	61,4	2,2	2,9	5,4	0,7	7,7	1,2	1,1	51,7
		Podwieczor	72,0	1,9	1,2	4,0	0,7	14,0	0,9	8,6	60,4
		Kolacja	123,5	4,0	6,0	22,3	2,8	14,7	1,3	0,6	325,2
		2.12.2021	509,6	20,7	17,2	48,0	7,0	74,0	6,6	14,6	1722,8
		Śniadanie	89,8	3,4	2,7	10,6	1,5	14,1	1,4	1,8	376,9
		Drugie śnia	168,9	9,1	5,0	7,9	1,7	23,3	1,8	2,5	905,7
		Obiad	61,4	2,2	2,9	5,4	0,7	7,7	1,2	1,1	51,7
		Podwieczor	72,0	1,9	1,2	4,0	0,7	14,0	0,9	8,6	60,4
		Kolacja	117,5	4,1	5,3	20,0	2,3	14,8	1,4	0,6	328,1
2.12.2021	523,4	20,1	17,5	49,4	7,3	77,4	6,8	14,5	1744,5		

Laktacja - czwartek	Śniadanie	89,8	3,4	2,7	10,6	1,5	14,1	1,4	1,8	376,9
	Drugie śnia	176,7	8,6	4,7	7,1	1,5	26,9	2,0	2,4	930,4
	Obiad	61,4	2,2	2,9	5,4	0,7	7,7	1,2	1,1	51,7
	Podwieczor	72,0	1,9	1,2	4,0	0,7	14,0	0,9	8,6	60,4
	Kolacja	123,5	4,0	6,0	22,3	2,8	14,7	1,3	0,6	325,2
I trymestr ciąży - piątek	3.12.2021	379,5	16,6	10,1	61,0	4,4	60,4	5,5	9,7	1287,9
	Śniadanie	87,2	3,3	3,3	41,1	1,6	11,8	0,9	1,9	221,4
	Drugie śnia	54,7	2,3	0,9	2,4	0,4	10,3	1,0	2,0	461,4
	Obiad	60,4	3,6	1,6	5,1	0,3	9,3	1,6	0,8	165,5
	Podwieczor	82,5	3,1	1,2	2,4	0,6	15,6	0,9	4,3	56,3
II trymestr - piątek	Kolacja	94,7	4,3	3,1	9,9	1,5	13,4	1,1	0,7	383,3
	3.12.2021	418,1	16,1	11,1	62,1	5,0	69,3	6,5	9,4	1384,8
	Śniadanie	94,4	3,3	3,8	41,3	1,9	12,7	1,0	1,9	241,2
	Drugie śnia	74,2	2,4	0,9	2,1	0,4	15,3	1,3	1,9	528,9
	Obiad	68,6	3,7	1,6	4,9	0,3	11,5	1,8	0,8	160,4
III trymestr - piątek	Podwieczor	73,4	2,5	1,0	1,8	0,4	14,7	1,2	4,0	43,4
	Kolacja	107,5	4,3	3,8	12,0	2,0	15,1	1,2	0,8	410,9
	3.12.2021	419,8	16,7	11,5	62,4	5,3	68,4	6,5	9,2	1422,1
	Śniadanie	99,3	3,8	4,2	41,8	2,2	12,4	1,0	1,8	286,5
	Drugie śnia	74,2	2,4	0,9	2,1	0,4	15,3	1,3	1,9	528,9
Laktacja- piątek	Obiad	68,5	3,9	1,6	4,8	0,3	11,2	1,8	0,8	156,7
	Podwieczor	70,4	2,2	0,9	1,6	0,4	14,4	1,3	3,9	39,2
	Kolacja	107,5	4,3	3,8	12,0	2,0	15,1	1,2	0,8	410,9
	3.12.2021	436,2	16,6	12,9	62,3	5,4	69,4	6,6	9,1	1414,7
	Śniadanie	99,3	3,8	4,2	41,8	2,2	12,4	1,0	1,8	286,5
nestr ciąży - sobota	Drugie śnia	86,2	2,4	2,4	2,1	0,5	15,1	1,3	1,9	521,1
	Obiad	68,5	3,9	1,6	4,8	0,3	11,2	1,8	0,8	156,7
	Podwieczor	74,8	2,2	0,9	1,6	0,4	15,7	1,4	3,8	39,5
	Kolacja	107,5	4,3	3,8	12,0	2,0	15,1	1,2	0,8	410,9
	4.12.2021	422,7	21,8	13,1	47,1	4,7	58,0	5,1	4,2	1086,8
	Śniadanie	88,1	3,7	2,9	8,9	1,6	12,3	0,8	2,2	313,6
	Drugie śnia	81,6	9,3	4,2	20,0	0,4	2,4	0,7	0,5	60,5
	Obiad	64,0	3,2	2,8	6,4	0,8	7,3	0,9	0,5	182,0

I trymestr - I tryn	Podwieczor	94,9	2,2	0,2	0,0	0,0	21,5	1,5	0,6	10,5
	Kolacja	94,1	3,4	3,0	11,7	1,8	14,5	1,2	0,5	520,2
II trymestr ciąży - sobota	4.12.2021	470,8	22,4	14,1	50,2	5,4	67,5	5,7	4,4	1331,3
	Śniadanie	88,1	3,7	2,9	8,9	1,6	12,3	0,8	2,2	313,6
III trymestr ciąży - sobota	Drugie śnia	102,7	8,4	3,7	17,0	0,4	10,0	1,1	0,6	209,0
	Obiad	77,2	4,0	3,6	8,6	1,1	8,1	1,0	0,4	176,5
Laktacja - sobota	Podwieczor	94,9	2,2	0,2	0,0	0,0	21,5	1,5	0,6	10,5
	Kolacja	107,9	4,1	3,7	15,7	2,2	15,6	1,2	0,5	621,7
I trymestr - niedziela	4.12.2021	482,6	22,1	13,9	48,7	5,4	71,5	5,9	4,5	1408,9
	Śniadanie	91,6	3,7	2,9	8,7	1,6	13,4	0,9	2,2	332,8
II trymestr - niedziela	Drugie śnia	111,0	8,0	3,5	15,8	0,4	12,9	1,3	0,7	267,4
	Obiad	77,2	4,0	3,6	8,6	1,1	8,1	1,0	0,4	176,5
I trymestr - niedziela	Podwieczor	94,9	2,2	0,2	0,0	0,0	21,5	1,5	0,6	10,5
	Kolacja	107,9	4,1	3,7	15,7	2,2	15,6	1,2	0,5	621,7
II trymestr - niedziela	4.12.2021	490,1	22,1	13,8	47,9	5,4	73,7	6,1	4,6	1483,5
	Śniadanie	92,0	4,1	2,9	8,9	1,6	13,0	0,8	2,2	356,9
I trymestr - niedziela	Drugie śnia	118,2	7,7	3,4	14,7	0,4	15,5	1,5	0,8	317,9
	Obiad	77,2	4,0	3,6	8,6	1,1	8,1	1,0	0,4	176,5
II trymestr - niedziela	Podwieczor	94,9	2,2	0,2	0,0	0,0	21,5	1,5	0,6	10,5
	Kolacja	107,9	4,1	3,7	15,7	2,2	15,6	1,2	0,5	621,7
I trymestr - niedziela	5.12.2021	423,8	19,3	14,8	64,0	5,3	58,7	5,9	13,1	947,0
	Śniadanie	85,4	4,1	2,4	9,7	1,4	12,6	0,9	2,0	259,8
II trymestr - niedziela	Drugie śnia	123,7	5,4	6,4	3,5	1,2	12,8	1,7	3,0	231,7
	Obiad	56,6	4,5	1,6	11,5	0,3	7,1	1,2	0,6	84,9
I trymestr - niedziela	Podwieczor	74,4	2,9	1,5	4,0	0,9	12,9	0,7	7,0	81,5
	Kolacja	83,6	2,4	2,9	35,3	1,5	13,2	1,3	0,5	289,1
II trymestr - niedziela	5.12.2021	446,9	20,5	15,6	65,1	5,9	61,9	6,3	12,5	1029,6
	Śniadanie	93,2	5,4	2,7	11,5	1,6	12,6	0,9	2,0	299,6
I trymestr - niedziela	Drugie śnia	124,9	5,4	6,2	2,5	1,1	14,0	2,0	2,4	245,4
	Obiad	57,7	4,4	1,6	11,0	0,3	7,5	1,3	0,6	82,4
II trymestr - niedziela	Podwieczor	74,4	2,9	1,5	4,0	0,9	12,9	0,7	7,0	81,5
	Kolacja	96,6	2,4	3,6	36,0	2,0	14,9	1,4	0,5	320,8
I trymestr - niedziela	5.12.2021	433,4	21,0	15,0	64,7	5,4	59,8	6,6	10,9	1163,2

III trymestr - niedziela	Śniadanie	93,2	5,4	2,7	11,5	1,6	12,6	0,9	2,0	299,6
	Drugie śnia	124,9	5,4	6,2	2,5	1,1	14,0	2,0	2,4	245,4
	Obiad	57,7	4,4	1,6	11,0	0,3	7,5	1,3	0,6	82,4
	Podwieczor	61,7	1,9	1,1	2,5	0,6	12,1	1,2	5,4	51,9
	Kolacja	95,8	3,9	3,4	37,2	1,8	13,5	1,2	0,5	483,9
Laktacja- niedziela	5.12.2021 i	434,8	21,7	14,9	63,6	5,3	59,6	6,5	11,0	1149,2
	Śniadanie	93,6	6,2	2,6	11,0	1,5	12,1	0,9	2,1	288,0
	Drugie śnia	124,9	5,4	6,2	2,5	1,1	14,0	2,0	2,4	245,4
	Obiad	58,7	4,3	1,7	10,5	0,3	7,8	1,3	0,7	80,1
	Podwieczor	61,7	1,9	1,1	2,5	0,6	12,1	1,2	5,4	51,9
	Kolacja	95,8	3,9	3,4	37,2	1,8	13,5	1,2	0,5	483,9

Wartość odżywcza jadłospisu 22.11.-5.12.2021 rok

	Posiłek	[kcal]	Białko ogółem [g]	Tłuszcz ogółem [g]	Cholesterol ogółem [mg]	Kwasy	Węglowodany ogółem [g]	Błonnik	Cukry [g]	Sód [mg]
						tłuszczowe nasycone [g]		pokarmowy [g]		
I trymestr ciąży - poniedziałek	22.11.2021	1930,1	81,2	49,8	221,6	20,8	318,5	39,3	27,5	5452,5
	Śniadanie	570,7	21,9	16,9	51,2	9,5	86,1	5,3	14,4	1356,3
	Drugie śnia	246,4	12,3	9,9	31,6	2,9	30,7	4,5	1,8	1066,6
	Obiad	472,1	31,2	7,0	44,1	0,9	80,3	15,6	4,2	1677,7
	Podwieczor	231,9	3,9	1,4	0,0	0,3	57,3	7,2	4,6	22,7
	Kolacja	408,9	11,9	14,6	94,7	7,1	64,2	6,8	2,5	1329,1
II trymestr ciąży - poniedziałek	22.11.2021	2342,9	114,2	60,4	287,7	24,5	368,5	46,3	30,6	7817,1
	Śniadanie	741,4	41,0	22,0	91,2	12,4	98,9	6,1	16,7	2787,7
	Drugie śnia	246,4	12,3	9,9	31,6	2,9	30,7	4,5	1,8	1066,6
	Obiad	546,8	34,0	7,2	44,1	1,0	97,0	19,7	4,3	1689,0
	Podwieczor	313,0	6,6	5,9	0,0	0,7	66,2	8,4	4,9	28,2
	Kolacja	495,3	20,3	15,5	120,8	7,4	75,7	7,6	2,9	2245,6
III trymestr ciąży - poniedziałek	22.11.2021	2474,7	115,3	64,8	300,1	27,4	392,0	48,0	41,7	7820,8
	Śniadanie	741,4	41,0	22,0	91,2	12,4	98,9	6,1	16,7	2787,7
	Drugie śnia	246,4	12,3	9,9	31,6	2,9	30,7	4,5	1,8	1066,6
	Obiad	546,8	34,0	7,2	44,1	1,0	97,0	19,7	4,3	1689,0
	Podwieczor	408,0	7,6	6,2	0,0	0,9	89,7	10,1	16,0	30,7
	Kolacja	532,0	20,4	19,7	133,2	10,1	75,7	7,6	2,9	2246,7
Laktacja - poniedziałek	22.11.2021	2538,9	129,6	65,4	336,7	27,5	392,1	48,0	41,8	8503,4
	Śniadanie	741,4	41,0	22,0	91,2	12,4	98,9	6,1	16,7	2787,7
	Drugie śnia	246,4	12,3	9,9	31,6	2,9	30,7	4,5	1,8	1066,6
	Obiad	584,6	42,7	7,5	66,2	1,1	97,0	19,7	4,3	1741,9
	Podwieczor	408,0	7,6	6,2	0,0	0,9	89,7	10,1	16,0	30,7
	Kolacja	558,5	26,1	20,0	147,8	10,2	75,8	7,6	3,0	2876,5
nestr ciąży - wtorek	23.11.2021	1998,6	87,8	67,4	331,1	30,0	290,2	32,3	52,1	6031,8
	Śniadanie	490,6	17,9	16,0	64,0	9,4	72,9	5,2	18,6	1528,2
	Drugie śnia	234,7	14,9	8,3	13,5	2,8	27,2	2,2	3,8	1278,5
	Obiad	672,1	38,8	28,4	213,0	9,6	78,2	13,4	9,6	1495,8

I trymestr ciąży - I trym	Podwieczor	190,8	8,5	4,3	14,4	2,2	32,9	3,6	15,7	292,5
	Kolacja	410,4	7,6	10,4	26,2	6,0	79,0	7,9	4,4	1436,8
II trymestr ciąży - wtorek	23.11.2021	2353,1	104,9	77,0	375,6	32,7	343,3	36,2	53,8	7149,2
	Śniadanie	621,8	20,0	16,7	64,0	9,5	103,9	7,4	19,6	2143,8
III trymestr ciąży - wtorek	Drugie śnia	278,5	15,6	8,6	13,5	2,9	37,5	3,0	4,1	1483,6
	Obiad	803,0	52,5	36,8	257,5	12,0	78,5	13,5	9,7	1564,5
Laktacja-wtorek	Podwieczor	190,8	8,5	4,3	14,4	2,2	32,9	3,6	15,7	292,5
	Kolacja	459,0	8,4	10,6	26,2	6,1	90,5	8,7	4,8	1664,8
I trymestr ciąży - środa	23.11.2021	2461,9	105,7	81,4	388,0	35,5	360,6	37,0	60,7	7356,0
	Śniadanie	650,1	20,0	16,7	64,0	9,5	110,9	7,5	26,0	2144,2
II trymestr ciąży - środa	Drugie śnia	322,2	16,3	8,8	13,5	2,9	47,8	3,7	4,5	1688,9
	Obiad	803,0	52,5	36,8	257,5	12,0	78,5	13,5	9,7	1564,5
III trymestr ciąży - środa	Podwieczor	190,8	8,5	4,3	14,4	2,2	32,9	3,6	15,7	292,5
	Kolacja	495,7	8,4	14,8	38,6	8,8	90,6	8,7	4,8	1665,9
Laktacja-środa	23.11.2021	2538,4	107,4	81,5	388,0	35,5	379,1	38,5	60,9	7371,7
	Śniadanie	650,1	20,0	16,7	64,0	9,5	110,9	7,5	26,0	2144,2
I trymestr ciąży - czwartek	Drugie śnia	322,2	16,3	8,8	13,5	2,9	47,8	3,7	4,5	1688,9
	Obiad	879,5	54,2	36,9	257,5	12,0	96,9	14,9	10,0	1580,2
II trymestr ciąży - czwartek	Podwieczor	190,8	8,5	4,3	14,4	2,2	32,9	3,6	15,7	292,5
	Kolacja	495,7	8,4	14,8	38,6	8,8	90,6	8,7	4,8	1665,9
III trymestr ciąży - czwartek	24.11.2021	2004,4	97,7	62,2	575,4	26,4	285,8	25,5	48,8	5022,3
	Śniadanie	601,8	23,8	24,5	304,4	11,9	76,6	6,0	13,6	1433,5
Laktacja-czwartek	Drugie śnia	133,8	7,2	4,8	11,0	1,8	19,9	4,7	10,3	921,5
	Obiad	558,3	38,4	11,6	144,9	2,6	80,4	6,7	8,9	1068,5
I trymestr ciąży - piątek	Podwieczor	249,9	9,3	4,3	7,2	2,2	45,1	2,0	13,3	167,9
	Kolacja	460,5	19,0	16,9	107,8	7,8	63,8	6,1	2,6	1431,0
II trymestr ciąży - piątek	24.11.2021	2370,3	120,7	69,7	639,5	30,4	339,8	28,7	56,0	6487,0
	Śniadanie	689,3	25,2	25,0	304,4	12,0	97,3	7,5	14,3	1843,9
III trymestr ciąży - piątek	Drugie śnia	133,8	7,2	4,8	11,0	1,8	19,9	4,7	10,3	921,5
	Obiad	596,1	47,0	12,0	166,9	2,7	80,4	6,7	8,9	1121,4
Laktacja-piątek	Podwieczor	367,4	13,9	5,9	10,8	3,1	66,9	2,9	19,4	251,7
	Kolacja	583,7	27,5	22,0	146,3	10,8	75,4	6,9	3,1	2348,6
I trymestr ciąży - sobota	24.11.2021	2475,8	128,2	76,3	661,0	34,6	344,1	28,7	60,0	6986,4

III trymestr ciąży - środa	Śniadanie	767,8	30,7	30,6	322,3	15,6	98,8	7,5	15,8	2272,4	
	Drugie śnia	160,8	9,2	5,7	14,6	2,4	22,7	4,7	12,8	992,3	
	Obiad	596,1	47,0	12,0	166,9	2,7	80,4	6,7	8,9	1121,4	
	Podwieczor	367,4	13,9	5,9	10,8	3,1	66,9	2,9	19,4	251,7	
	Kolacja	583,7	27,5	22,0	146,3	10,8	75,4	6,9	3,1	2348,6	
	24.11.2021	2535,4	130,8	77,4	663,7	35,1	355,6	30,5	63,4	7161,9	
	Śniadanie	786,0	32,9	31,4	325,0	16,1	99,4	7,5	16,4	2443,4	
	Drugie śnia	160,8	9,2	5,7	14,6	2,4	22,7	4,7	12,8	992,3	
	Obiad	596,1	47,0	12,0	166,9	2,7	80,4	6,7	8,9	1121,4	
	Podwieczor	408,8	14,2	6,3	10,8	3,1	77,7	4,7	22,2	256,2	
	Kolacja	583,7	27,5	22,0	146,3	10,8	75,4	6,9	3,1	2348,6	
	25.11.2021	1930,8	100,5	46,6	205,1	18,9	303,5	31,2	37,9	6269,6	
I trymestr ciąży - czwartek	Śniadanie	582,5	24,9	17,3	79,6	9,5	85,5	5,7	12,7	2350,6	
	Drugie śnia	175,1	6,2	4,8	0,0	0,7	31,6	5,4	2,2	558,1	
	Obiad	529,5	37,7	6,1	56,7	1,7	90,4	11,3	10,4	1540,7	
	Podwieczor	187,0	4,1	4,9	1,4	0,7	35,5	4,2	9,5	37,9	
	Kolacja	456,6	27,6	13,5	67,3	6,3	60,5	4,7	3,1	1782,4	
	25.11.2021	2388,3	112,2	60,2	239,1	25,0	381,1	37,5	45,1	7601,1	
	Śniadanie	674,4	28,7	21,6	101,3	12,1	95,9	6,4	13,0	2832,2	
	Drugie śnia	306,3	8,3	5,5	0,0	0,9	62,6	7,6	3,2	1173,7	
	Obiad	585,3	40,1	6,4	56,7	1,8	102,3	12,6	10,8	1544,0	
	Podwieczor	280,3	6,8	9,0	1,4	1,2	48,3	5,5	14,6	39,7	
	Kolacja	542,0	28,4	17,9	79,7	9,1	72,0	5,5	3,5	2011,5	
	25.11.2021	2476,1	122,4	61,0	263,4	25,2	391,6	38,3	45,5	8855,9	
II trymestr ciąży - czwartek	Śniadanie	692,1	32,5	21,8	111,0	12,1	95,9	6,4	13,1	3252,0	
	Drugie śnia	350,0	9,0	5,7	0,0	0,9	73,0	8,3	3,5	1378,9	
	Obiad	585,3	40,1	6,4	56,7	1,8	102,3	12,6	10,8	1544,0	
	Podwieczor	280,3	6,8	9,0	1,4	1,2	48,3	5,5	14,6	39,7	
	Kolacja	568,4	34,1	18,2	94,3	9,1	72,1	5,5	3,5	2641,3	
	25.11.2021	2537,5	126,9	61,4	273,1	25,3	401,9	39,0	45,9	9481,0	
	Śniadanie	692,1	32,5	21,8	111,0	12,1	95,9	6,4	13,1	3252,0	
	Drugie śnia	393,8	9,7	5,9	0,0	1,0	83,3	9,1	3,8	1584,1	
	Obiad	585,3	40,1	6,4	56,7	1,8	102,3	12,6	10,8	1544,0	
	aktacja - zwartek	Śniadanie	692,1	32,5	21,8	111,0	12,1	95,9	6,4	13,1	3252,0
		Drugie śnia	393,8	9,7	5,9	0,0	1,0	83,3	9,1	3,8	1584,1
		Obiad	585,3	40,1	6,4	56,7	1,8	102,3	12,6	10,8	1544,0

γ- I trymestr ciąży - sobota	Laktacja- piątek	Podwieczor	280,3	6,8	9,0	1,4	1,2	48,3	5,5	14,6	39,7
		Kolacja	586,1	37,9	18,4	104,0	9,2	72,1	5,5	3,6	3061,2
		26.11.2021	1982,3	95,1	65,5	208,4	30,6	278,5	30,5	48,9	4137,5
		Śniadanie	518,9	21,2	15,9	50,3	9,4	77,0	5,4	20,3	945,5
		Drugie śnia	208,5	12,1	11,7	14,4	3,3	15,0	1,0	10,3	288,2
		Obiad	663,7	35,4	18,5	87,5	7,8	101,3	13,3	11,5	851,3
		Podwieczor	158,9	6,7	5,3	10,8	3,3	24,1	6,0	3,4	300,1
		Kolacja	432,3	19,7	14,2	45,4	6,8	61,1	4,8	3,3	1752,4
		26.11.2021	2377,3	102,4	72,9	220,8	33,9	359,8	37,9	53,4	4998,0
		Śniadanie	650,2	23,3	16,6	50,3	9,6	108,0	7,6	21,3	1561,0
		Drugie śnia	307,4	15,4	13,6	14,4	3,6	33,7	2,9	10,6	291,6
		Obiad	702,0	36,3	18,5	87,5	7,8	110,5	14,0	11,6	859,2
III trymestr - piątek	Laktacja- piątek	Podwieczor	200,3	7,0	5,7	10,8	3,3	35,0	7,8	6,2	304,7
		Kolacja	517,6	20,5	18,5	57,8	9,6	72,6	5,6	3,7	1981,6
		26.11.2021	2469,6	102,8	76,9	231,9	36,4	374,8	39,1	61,7	5002,6
		Śniadanie	721,8	23,5	20,3	61,5	12,0	117,5	7,9	28,1	1563,4
		Drugie śnia	307,4	15,4	13,6	14,4	3,6	33,7	2,9	10,6	291,6
		Obiad	702,0	36,3	18,5	87,5	7,8	110,5	14,0	11,6	859,2
		Podwieczor	220,9	7,2	5,9	10,8	3,3	40,5	8,7	7,6	306,9
		Kolacja	517,6	20,5	18,5	57,8	9,6	72,6	5,6	3,7	1981,6
		26.11.2021	2552,4	112,6	77,1	232,8	36,6	385,6	39,9	63,2	5056,6
		Śniadanie	766,3	32,4	20,5	62,4	12,2	119,1	7,9	29,5	1609,5
		Drugie śnia	307,4	15,4	13,6	14,4	3,6	33,7	2,9	10,6	291,6
		Obiad	740,2	37,1	18,6	87,5	7,8	119,7	14,7	11,8	867,0
I trymestr ciąży - sobota	Laktacja- piątek	Podwieczor	220,9	7,2	5,9	10,8	3,3	40,5	8,7	7,6	306,9
		Kolacja	517,6	20,5	18,5	57,8	9,6	72,6	5,6	3,7	1981,6
		27.11.2021	1935,8	83,2	72,1	217,6	30,1	264,0	27,7	36,7	5303,7
		Śniadanie	581,0	25,2	21,1	62,9	11,9	77,6	6,0	15,5	1958,9
		Drugie śnia	143,9	5,3	1,2	1,4	0,4	32,9	5,4	3,5	582,2
		Obiad	573,5	27,6	32,3	82,9	10,1	49,0	5,8	8,4	886,4
		Podwieczor	180,9	2,9	2,0	0,0	0,3	42,1	4,9	5,8	12,5
		Kolacja	456,4	22,2	15,5	70,4	7,4	62,5	5,7	3,6	1863,7
		27.11.2021	2364,5	98,3	80,6	236,8	34,5	342,6	34,2	40,1	6591,8

II trymestr ciąży - sobota	Śniadanie	714,0	32,1	23,5	69,7	13,1	99,8	7,5	17,6	2796,7
	Drugie śnia	189,3	6,9	1,5	1,4	0,4	43,0	6,6	4,0	795,1
	Obiad	724,7	33,3	33,7	82,9	10,4	80,1	8,4	8,7	892,0
	Podwieczor	194,8	3,0	2,1	0,0	0,3	45,6	5,2	5,8	15,1
	Kolacja	541,7	23,0	19,8	82,8	10,2	74,0	6,5	3,9	2092,8
27.11.2021	2475,7	100,8	88,3	248,0	37,4	351,9	35,4	40,4	6598,8	
III trymestr ciąży - sobota	Śniadanie	797,5	34,4	31,1	80,8	16,0	102,0	8,0	17,8	2798,4
	Drugie śnia	189,3	6,9	1,5	1,4	0,4	43,0	6,6	4,0	795,1
	Obiad	724,7	33,3	33,7	82,9	10,4	80,1	8,4	8,7	892,0
	Podwieczor	222,4	3,3	2,1	0,0	0,3	52,8	5,9	5,9	20,4
	Kolacja	541,7	23,0	19,8	82,8	10,2	74,0	6,5	3,9	2092,8
27.11.2021	2540,1	103,1	92,2	248,0	37,8	357,7	36,2	40,6	6602,1	
Laktacja - sobota	Śniadanie	848,0	36,6	35,0	80,8	16,4	104,2	8,5	17,9	2799,1
	Drugie śnia	189,3	6,9	1,5	1,4	0,4	43,0	6,6	4,0	795,1
	Obiad	724,7	33,3	33,7	82,9	10,4	80,1	8,4	8,7	892,0
	Podwieczor	236,3	3,4	2,1	0,0	0,3	56,3	6,2	6,0	23,0
	Kolacja	541,7	23,0	19,8	82,8	10,2	74,0	6,5	3,9	2092,8
28.11.2021	1960,1	104,8	54,0	242,6	24,6	284,3	27,9	39,0	5991,8	
I trymestr - niedziela	Śniadanie	582,5	24,9	17,3	79,6	9,5	85,5	5,7	12,7	2350,6
	Drugie śnia	178,6	5,1	6,0	0,0	0,6	30,2	4,2	1,0	692,9
	Obiad	581,3	45,4	16,9	138,1	8,4	69,6	8,9	4,5	1122,1
	Podwieczor	171,4	20,8	0,3	0,0	0,0	21,6	0,8	18,9	20,2
	Kolacja	446,3	8,6	13,6	24,8	6,1	77,4	8,2	1,9	1806,0
28.11.2021	2348,9	118,2	63,7	290,4	30,2	350,4	32,6	51,6	7889,6	
II trymestr - niedziela	Śniadanie	676,9	29,5	21,5	100,5	12,0	95,9	6,4	13,0	2976,6
	Drugie śnia	266,0	6,4	6,4	0,0	0,7	50,8	5,7	1,7	1103,3
	Obiad	581,3	45,4	16,9	138,1	8,4	69,6	8,9	4,5	1122,1
	Podwieczor	266,5	21,8	0,6	0,0	0,1	45,1	2,5	30,0	22,7
	Kolacja	558,1	15,1	18,3	51,8	9,0	88,9	9,1	2,4	2664,8
28.11.2021	2470,2	124,3	64,5	300,9	30,5	374,6	34,9	52,1	8437,7	
trymestr - niedziela	Śniadanie	674,4	28,7	21,6	101,3	12,1	95,9	6,4	13,0	2832,2
	Drugie śnia	309,8	7,1	6,7	0,0	0,7	61,2	6,4	2,0	1308,5
	Obiad	643,8	47,7	17,3	138,1	8,5	83,4	10,5	4,6	1189,6

I trymestr ciąży - wtorek	Śniadanie	578,7	31,0	22,8	95,0	11,2	67,6	6,3	13,8	1554,8
	Drugie śnia	177,2	6,8	6,5	87,3	3,3	25,7	3,1	1,4	611,7
	Obiad	610,2	28,9	24,4	186,6	9,5	80,6	12,5	7,7	1721,7
	Podwieczo	178,4	7,6	3,9	7,2	1,4	30,8	2,8	8,1	146,2
	Kolacja	425,9	17,0	14,0	39,8	8,4	62,7	4,7	5,2	2158,8
	30.11.2021	2346,7	104,8	86,7	462,4	41,1	317,1	32,9	42,8	7597,8
	Śniadanie	765,7	37,7	27,6	121,8	13,9	98,7	8,5	14,8	2584,5
	Drugie śnia	177,2	6,8	6,5	87,3	3,3	25,7	3,1	1,4	611,7
	Obiad	610,2	28,9	24,4	186,6	9,5	80,6	12,5	7,7	1721,7
	Podwieczo	282,4	13,6	9,8	14,4	3,2	38,0	3,3	13,2	292,0
II trymestr ciąży - wtorek	Kolacja	511,3	17,8	18,3	52,2	11,1	74,2	5,5	5,6	2387,9
	30.11.2021	2472,4	115,6	89,5	480,3	42,5	332,2	33,9	44,5	8350,4
	Śniadanie	780,8	40,8	27,9	132,3	14,0	98,7	8,5	14,9	2859,9
	Drugie śnia	177,2	6,8	6,5	87,3	3,3	25,7	3,1	1,4	611,7
	Obiad	670,3	30,4	24,8	186,6	9,5	94,1	13,5	7,8	1724,0
	Podwieczo	282,4	13,6	9,8	14,4	3,2	38,0	3,3	13,2	292,0
	Kolacja	561,8	23,9	20,5	59,7	12,4	75,8	5,5	7,3	2862,9
	30.11.2021	2538,3	117,7	90,8	480,3	42,7	344,7	35,1	44,7	8352,7
	Śniadanie	780,8	40,8	27,9	132,3	14,0	98,7	8,5	14,9	2859,9
	Drugie śnia	177,2	6,8	6,5	87,3	3,3	25,7	3,1	1,4	611,7
Laktacja-wtorek	Obiad	670,3	30,4	24,8	186,6	9,5	94,1	13,5	7,8	1724,0
	Podwieczo	348,3	15,8	11,1	14,4	3,5	50,5	4,5	13,4	294,3
	Kolacja	561,8	23,9	20,5	59,7	12,4	75,8	5,5	7,3	2862,9
	30.11.2021	1992,1	79,5	56,4	229,0	25,3	316,9	32,9	34,0	4953,9
	Śniadanie	550,4	20,4	16,7	65,6	9,3	82,9	5,1	19,5	1802,7
	Drugie śnia	194,4	4,5	7,3	0,0	0,7	32,0	4,5	0,5	27,3
	Obiad	640,3	34,0	16,0	80,1	7,8	98,6	13,5	8,3	1697,6
	Podwieczo	181,8	3,4	2,0	0,0	0,3	41,0	4,0	3,3	14,7
	Kolacja	425,2	17,3	14,3	83,3	7,1	62,3	5,9	2,5	1411,5
	1.12.2021	2365,5	95,9	69,9	294,9	31,9	366,1	37,2	42,2	6015,1
I trymestr ciąży - środa	Śniadanie	702,4	21,8	20,9	76,8	11,9	111,4	6,7	27,4	2214,7
	Drugie śnia	219,7	5,6	9,3	0,0	0,9	33,1	4,8	0,5	27,7
	Obiad	777,1	43,1	18,8	106,7	8,7	118,2	15,9	8,5	1932,3

II trymestr ciąży - II trym	Podwieczor	181,8	3,4	2,0	0,0	0,3	41,0	4,0	3,3	14,7
	Kolacja	484,6	22,0	18,9	111,4	10,0	62,4	5,9	2,5	1825,7
III trymestr ciąży - środa	1.12.2021	2476,5	101,3	70,6	305,7	32,0	388,2	38,8	47,6	6710,7
	Śniadanie	722,0	26,1	21,2	87,6	11,9	111,4	6,7	27,4	2681,2
Laktacja - środa	Drugie śnia	219,7	5,6	9,3	0,0	0,9	33,1	4,8	0,5	27,7
	Obiad	777,1	43,1	18,8	106,7	8,7	118,2	15,9	8,5	1932,3
I trymestr ciąży - czwartek	Podwieczor	224,6	3,8	2,2	0,0	0,4	51,6	4,7	8,3	15,9
	Kolacja	533,2	22,7	19,1	111,4	10,0	73,8	6,7	2,9	2053,7
II trymestr ciąży - czwartek	1.12.2021	2534,4	104,9	71,0	316,1	32,2	398,8	39,6	52,6	6987,3
	Śniadanie	722,0	26,1	21,2	87,6	11,9	111,4	6,7	27,4	2681,2
III trymestr ciąży - czwartek	Drugie śnia	219,7	5,6	9,3	0,0	0,9	33,1	4,8	0,5	27,7
	Obiad	777,1	43,1	18,8	106,7	8,7	118,2	15,9	8,5	1932,3
I trymestr ciąży - czwartek	Podwieczor	267,3	4,3	2,3	0,0	0,5	62,2	5,5	13,3	17,0
	Kolacja	548,3	25,8	19,4	121,8	10,1	73,9	6,7	2,9	2329,1
II trymestr ciąży - czwartek	2.12.2021	1977,2	76,8	82,8	229,3	32,8	257,1	29,2	46,7	4367,7
	Śniadanie	509,9	15,5	16,4	49,4	9,4	81,6	9,4	13,2	1349,1
III trymestr ciąży - czwartek	Drugie śnia	141,4	13,3	7,8	13,5	2,7	5,2	0,5	3,1	855,7
	Obiad	614,4	21,7	29,3	54,1	7,4	77,4	11,7	10,7	516,8
I trymestr ciąży - czwartek	Podwieczor	161,1	6,3	2,8	10,1	1,6	29,0	1,5	17,0	200,7
	Kolacja	550,5	20,0	26,6	102,2	11,7	64,0	6,1	2,7	1445,4
II trymestr ciąży - czwartek	2.12.2021	2354,7	89,5	93,6	280,7	39,1	318,5	33,7	60,6	6267,6
	Śniadanie	718,3	27,1	21,3	84,9	12,1	112,7	11,6	14,3	3015,3
III trymestr ciąży - czwartek	Drugie śnia	141,4	13,3	7,8	13,5	2,7	5,2	0,5	3,1	855,7
	Obiad	614,4	21,7	29,3	54,1	7,4	77,4	11,7	10,7	516,8
I trymestr ciąży - czwartek	Podwieczor	244,8	6,6	4,2	13,7	2,4	47,7	3,0	29,4	205,2
	Kolacja	635,8	20,8	31,0	114,6	14,5	75,5	6,9	3,0	1674,5
II trymestr ciąży - czwartek	2.12.2021	2463,7	91,7	90,3	268,3	36,5	352,9	36,2	61,6	6950,4
	Śniadanie	718,3	27,1	21,3	84,9	12,1	112,7	11,6	14,3	3015,3
III trymestr ciąży - czwartek	Drugie śnia	287,2	15,5	8,6	13,5	2,9	39,6	3,0	4,2	1539,7
	Obiad	614,4	21,7	29,3	54,1	7,4	77,4	11,7	10,7	516,8
I trymestr ciąży - czwartek	Podwieczor	244,8	6,6	4,2	13,7	2,4	47,7	3,0	29,4	205,2
	Kolacja	599,1	20,8	26,9	102,2	11,7	75,5	6,9	3,0	1673,4
III trymestr ciąży - czwartek	2.12.2021	2549,1	92,5	94,7	280,7	39,3	364,4	37,0	62,0	7179,6

Laktacja - czwartek	Śniadanie	718,3	27,1	21,3	84,9	12,1	112,7	11,6	14,3	3015,3
	Drugie śnia	335,8	16,3	8,8	13,5	2,9	51,1	3,8	4,6	1767,7
	Obiad	614,4	21,7	29,3	54,1	7,4	77,4	11,7	10,7	516,8
	Podwieczor	244,8	6,6	4,2	13,7	2,4	47,7	3,0	29,4	205,2
	Kolacja	635,8	20,8	31,0	114,6	14,5	75,5	6,9	3,0	1674,5
I trymestr cięży - piątek	3.12.2021	1979,2	89,5	58,3	405,6	24,4	301,6	30,4	42,6	6269,4
	Śniadanie	645,5	24,5	24,7	304,4	11,9	87,0	6,8	14,0	1638,7
	Drugie śnia	161,2	6,7	2,5	7,2	1,2	30,5	2,9	5,8	1361,3
	Obiad	491,7	29,2	13,3	41,4	2,8	76,0	13,2	6,7	1347,1
	Podwieczor	247,6	9,4	3,5	7,2	1,7	46,8	2,7	12,9	168,7
II trymestr - piątek	Kolacja	433,1	19,7	14,2	45,4	6,8	61,3	4,9	3,3	1753,6
	3.12.2021	2361,7	94,7	68,0	429,2	30,0	376,9	37,8	47,3	7126,9
	Śniadanie	722,3	25,2	28,7	315,6	14,4	97,3	7,5	14,3	1844,9
	Drugie śnia	248,7	8,1	3,0	7,2	1,3	51,2	4,4	6,4	1771,7
	Obiad	578,6	31,1	13,8	41,4	2,9	96,8	15,5	6,9	1353,9
III trymestr - piątek	Podwieczor	293,6	9,8	3,9	7,2	1,7	58,9	4,7	16,0	173,7
	Kolacja	518,5	20,5	18,6	57,8	9,6	72,8	5,7	3,7	1982,7
	3.12.2021	2454,8	102,7	72,5	442,0	32,5	383,0	38,8	48,9	7533,5
	Śniadanie	779,2	30,2	32,8	328,4	16,9	97,3	7,5	14,3	2249,0
	Drugie śnia	248,7	8,1	3,0	7,2	1,3	51,2	4,4	6,4	1771,7
Laktacja- piątek	Obiad	591,8	33,9	14,0	41,4	2,9	96,8	15,5	6,9	1353,9
	Podwieczor	316,6	10,0	4,1	7,2	1,7	64,9	5,7	17,5	176,2
	Kolacja	518,5	20,5	18,6	57,8	9,6	72,8	5,7	3,7	1982,7
	3.12.2021	2526,7	102,9	77,6	442,0	32,9	390,1	39,5	49,0	7538,8
	Śniadanie	779,2	30,2	32,8	328,4	16,9	97,3	7,5	14,3	2249,0
nestr cięży - sobota	Drugie śnia	292,9	8,1	8,0	7,2	1,7	51,2	4,4	6,4	1771,7
	Obiad	591,8	33,9	14,0	41,4	2,9	96,8	15,5	6,9	1353,9
	Podwieczor	344,3	10,3	4,2	7,2	1,7	72,1	6,4	17,6	181,5
	Kolacja	518,5	20,5	18,6	57,8	9,6	72,8	5,7	3,7	1982,7
	4.12.2021	2003,2	96,0	69,0	216,1	27,6	268,4	24,0	24,5	6250,8
nestr cięży - sobota	Śniadanie	634,3	26,9	20,9	64,4	11,9	88,7	5,7	15,9	2257,7
	Drugie śnia	179,6	20,4	9,2	44,1	1,0	5,2	1,5	1,0	133,0
	Obiad	599,4	30,3	26,2	59,5	7,5	68,8	8,8	4,3	1704,5

I trymestr - I tryn	Podwieczor	203,9	4,6	0,4	0,0	0,1	46,2	3,3	1,4	22,6
	Kolacja	385,9	13,8	12,3	48,1	7,2	59,4	4,7	2,0	2133,0
II trymestr ciąży - sobota	4.12.2021	2373,5	112,8	84,2	266,3	34,1	313,1	27,4	25,7	7428,8
	Śniadanie	634,3	26,9	20,9	64,4	11,9	88,7	5,7	15,9	2257,7
	Drugie śnia	267,1	21,7	9,7	44,1	1,1	25,9	3,0	1,6	543,4
	Obiad	777,3	40,7	36,4	86,5	11,0	81,3	9,9	4,4	1776,5
	Podwieczor	203,9	4,6	0,4	0,0	0,1	46,2	3,3	1,4	22,6
	Kolacja	490,9	18,9	16,9	71,3	10,1	71,0	5,5	2,4	2828,6
III trymestr ciąży - sobota	4.12.2021	2461,0	114,2	84,7	266,3	34,2	333,8	28,9	26,4	7839,2
	Śniadanie	678,1	27,6	21,1	64,4	11,9	99,1	6,4	16,2	2462,9
	Drugie śnia	310,8	22,4	9,9	44,1	1,1	36,2	3,7	2,0	748,6
	Obiad	777,3	40,7	36,4	86,5	11,0	81,3	9,9	4,4	1776,5
	Podwieczor	203,9	4,6	0,4	0,0	0,1	46,2	3,3	1,4	22,6
	Kolacja	490,9	18,9	16,9	71,3	10,1	71,0	5,5	2,4	2828,6
Laktacja - sobota	4.12.2021	2535,0	118,5	86,2	270,8	35,0	345,1	29,6	27,7	8329,4
	Śniadanie	708,4	31,3	22,4	68,9	12,7	100,1	6,4	17,2	2747,9
	Drugie śnia	354,6	23,1	10,1	44,1	1,2	46,5	4,4	2,3	953,8
	Obiad	777,3	40,7	36,4	86,5	11,0	81,3	9,9	4,4	1776,5
	Podwieczor	203,9	4,6	0,4	0,0	0,1	46,2	3,3	1,4	22,6
	Kolacja	490,9	18,9	16,9	71,3	10,1	71,0	5,5	2,4	2828,6
I trymestr - niedziela	5.12.2021	1986,3	102,9	63,2	365,1	24,4	278,6	30,1	45,4	4692,8
	Śniadanie	598,1	28,5	16,8	67,8	9,7	88,3	6,5	14,3	1818,6
	Drugie śnia	253,7	11,2	13,1	7,2	2,5	26,3	3,4	6,1	475,1
	Obiad	563,1	45,2	15,9	114,6	3,1	70,8	12,3	6,1	844,9
	Podwieczor	178,6	6,9	3,7	9,7	2,1	31,0	1,8	16,8	195,5
	Kolacja	392,9	11,1	13,7	165,8	7,0	62,2	6,0	2,1	1358,8
II trymestr niedziela	5.12.2021	2357,2	122,9	77,7	401,3	30,8	323,2	34,8	48,9	5725,7
	Śniadanie	741,2	42,6	21,3	91,6	12,4	100,4	7,3	16,2	2382,1
	Drugie śnia	356,0	15,4	17,5	7,2	3,2	39,9	5,7	6,7	699,3
	Obiad	603,2	46,1	17,1	114,6	3,3	78,2	13,3	6,7	860,9
	Podwieczor	178,6	6,9	3,7	9,7	2,1	31,0	1,8	16,8	195,5
	Kolacja	478,3	11,9	18,0	178,2	9,8	73,7	6,8	2,5	1587,9
	5.12.2021	2463,4	132,9	78,7	425,6	31,0	339,7	37,5	53,2	6782,1

III trymestr - niedziela	Śniadanie	741,2	42,6	21,3	91,6	12,4	100,4	7,3	16,2	2382,1
	Drugie śnia	356,0	15,4	17,5	7,2	3,2	39,9	5,7	6,7	699,3
	Obiad	603,2	46,1	17,1	114,6	3,3	78,2	13,3	6,7	860,9
	Podwieczor	240,7	7,5	4,2	9,7	2,2	47,3	4,5	21,0	202,3
	Kolacja	522,3	21,4	18,6	202,5	9,9	73,8	6,8	2,6	2637,5
Laktacja- niedziela	5.12.2021 i	2553,0	143,7	80,1	426,6	31,3	348,8	38,4	55,2	6849,4
	Śniadanie	790,7	52,5	21,6	92,6	12,6	102,2	7,3	17,8	2433,3
	Drugie śnia	356,0	15,4	17,5	7,2	3,2	39,9	5,7	6,7	699,3
	Obiad	643,3	47,0	18,2	114,6	3,4	85,6	14,2	7,2	877,0
	Podwieczor	240,7	7,5	4,2	9,7	2,2	47,3	4,5	21,0	202,3
	Kolacja	522,3	21,4	18,6	202,5	9,9	73,8	6,8	2,6	2637,5