

Wartość odżywcza dla 100 g potrawy 8-21.11.2021 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	8.11.2021 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
	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
II trymestr ciąży - poniedziałek	8.11.2021 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
III trymestr ciąży - poniedziałek	8.11.2021 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
Laktacja - poniedziałek	8.11.2021 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
	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
IV trymestr ciąży - wtorek	9.11.2021 rok								
	Śniadanie	85,8	2,7	2,9	1,7	13,0	0,9	3,3	210,4
	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

ciąży -	I t	Kolacja	90,6	3,6	3,0	1,8	13,3	1,0	1,1	459,3
		9.11.2021 rok								
		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
	II trymestr ciąży -	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
		9.11.2021 rok								
		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
	III trymestr ciąży -	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
		9.11.2021 rok								
		Śniadanie	95,1	3,0	2,7	1,6	15,5	1,1	3,2	285,6
	Laktacja-wtorek	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
		10.11.2021 rok								
	I trymestr ciąży -	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
	II trymestr ciąży -	10.11.2021 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	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
ciąży -	środa	Kolacja	101,4	4,2	3,6	1,9	14,1	1,1	0,5	559,3
		10.11.2021 rok								
	środa	Śniadanie	96,9	4,2	2,8	1,6	14,6	1,0	4,0	202,3

III trymestr - środa	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
	Kolacja	101,4	4,2	3,6	1,9	14,1	1,1	0,5	559,3
Laktacja - środa	10.11.2021 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
	11.11.2021 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
II trymestr ciąży - czwartek	Podwieczorek	45,5	1,9	0,9	0,4	8,3	1,0	1,5	110,0
	Kolacja	86,5	4,3	2,3	1,3	12,9	1,0	0,4	595,0
	11.11.2021 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
III trymestr ciąży - czwartek	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
	Kolacja	99,4	4,6	3,1	1,8	14,3	1,1	0,5	641,6
	11.11.2021 rok								
	Śniadanie	95,5	4,4	3,6	1,8	12,0	0,8	1,8	359,5
Laktacja - czwartek	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
	Kolacja	99,4	4,6	3,1	1,8	14,3	1,1	0,5	641,6
	11.11.2021 rok								
Laktacja - czwartek	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	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

ciąży- I	I trymestr ciąży - piątek	Kolacja	99,4	4,6	3,1	1,8	14,3	1,1	0,5	641,6
		12.11.2021 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
	II trymestr - piątek	Podwieczorek	67,8	2,8	1,0	0,4	15,5	3,7	4,1	77,9
		Kolacja	87,2	3,2	2,6	1,2	14,6	1,8	1,1	316,7
		12.11.2021 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
	III trymestr - 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	95,4	3,8	2,9	1,1	15,5	2,0	1,4	340,6
		12.11.2021 rok								
		Śniadanie	94,0	4,2	3,8	1,9	11,6	0,9	2,0	312,1
	Laktacja- piątek	Drugie śniadanie	98,0	3,0	2,1	0,2	18,4	1,9	1,5	370,7
		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
		12.11.2021 rok								
ciąży- I	I trymestr ciąży - sobota	Śniadanie	94,0	4,2	3,8	1,9	11,6	0,9	2,0	312,1
		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
	ciąży- I	13.11.2021 rok								
		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
	ciąży- I	Kolacja	85,8	2,8	2,6	1,4	13,7	1,1	0,9	286,2
		13.11.2021 rok								
		Śniadanie	93,0	4,0	3,0	1,7	13,2	0,9	1,8	390,6

	II trymestr (	sobota	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
	III trymestr ciąży -	sobota	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
	13.11.2021 rok	sobota	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
			Kolacja	99,1	2,8	3,4	1,9	15,4	1,2	0,9	319,1
	13.11.2021 rok	sobota	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
		Laktacja - sobota	Obiad	61,2	3,8	1,4	0,6	9,4	1,2	1,1	131,6
			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
	14.11.2021 rok	niedziela	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
		I trymestr -	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
	14.11.2021 rok	niedziela	Śniadanie	91,4	3,8	2,8	1,7	13,5	1,0	2,0	299,8
			Drugie śniadanie	172,6	4,0	9,6	0,9	20,7	3,0	0,4	17,0
		II trymestr	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
	14.11.2021 rok	niedziela	Śniadanie	91,4	3,8	2,8	1,7	13,5	1,0	2,0	299,8
			Drugie śniadanie	154,9	3,1	8,0	0,7	20,7	2,9	0,3	17,5
		III trymestr -	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

Laktacja- niedziela	Kolacja	91,4	2,8	2,9	1,6	14,7	1,3	0,7	370,6
	14.11.2021 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
I trymestr ciąży- poniedziałek	Kolacja	91,4	2,8	2,9	1,6	14,7	1,3	0,7	370,6
	15.11.2021 rok								
	Śniadanie	81,3	3,3	2,7	1,5	11,7	0,9	2,2	176,4
	Drugie śniadanie	206,4	5,9	8,2	1,2	30,5	3,4	0,9	703,2
	Obiad	62,9	3,8	2,3	0,8	7,9	1,1	0,6	204,7
	Podwieczorek	98,8	3,7	1,7	0,9	17,8	0,8	5,2	66,4
II trymestr ciąży - poniedziałek	Kolacja	88,9	2,9	3,5	1,6	12,5	1,0	0,6	313,7
	15.11.2021 rok								
	Śniadanie	657,4	23,5	21,9	12,4	98,0	7,6	15,1	1575,8
	Drugie śniadanie	216,5	5,3	6,3	0,9	37,9	3,6	1,1	823,7
	Obiad	69,3	3,8	2,3	0,8	9,5	1,2	0,6	200,1
	Podwieczorek	98,8	3,7	1,7	0,9	17,8	0,8	5,2	66,4
III trymestr ciąży - poniedziałek	Kolacja	100,9	4,2	3,9	2,0	13,1	1,0	0,6	486,4
	15.11.2021 rok								
	Śniadanie	92,0	4,1	2,9	1,7	13,2	1,0	2,2	213,9
	Drugie śniadanie	219,7	5,1	5,7	0,8	40,3	3,6	1,2	862,0
	Obiad	69,3	3,8	2,3	0,8	9,5	1,2	0,6	200,1
	Podwieczorek	106,7	3,5	1,7	0,9	20,3	1,0	7,5	64,1
Laktacja- poniedziałek	Kolacja	100,9	4,2	3,9	2,0	13,1	1,0	0,6	486,4
	15.11.2021 rok								
	Śniadanie	92,0	4,1	2,9	1,7	13,2	1,0	2,2	213,9
	Drugie śniadanie	219,7	5,1	5,7	0,8	40,3	3,6	1,2	862,0
	Obiad	72,3	3,9	2,3	0,8	10,3	1,3	0,6	197,8
	Podwieczorek	109,8	3,4	1,3	0,7	22,2	1,1	9,3	62,6
ciąży -	Kolacja	100,9	4,2	3,9	2,0	13,1	1,0	0,6	486,4
	16.11.2021 rok								
	Śniadanie	77,5	3,4	2,9	1,7	10,1	0,7	2,2	257,8

trymestr ciąży - I trymestr ciąży - II trymestr ciąży - III trymestr ciąży - Laktacja-wtorek trymestr ciąży - I trymestr ciąży - II trymestr ciąży - III trymestr ciąży - Laktacja-wtorek trymestr ciąży - I trymestr ciąży - II trymestr ciąży - III trymestr ciąży - Laktacja-wtorek trymestr ciąży - I trymestr ciąży - II trymestr ciąży - III trymestr ciąży - Laktacja-wtorek	I trymestr ciąży - wtorek	Drugie śniadanie	155,1	8,1	4,4	2,5	23,6	3,1	1,2	846,7
		Obiad	66,6	3,9	2,3	0,9	8,3	0,9	0,7	81,9
		Podwieczorek	67,1	2,6	1,2	0,7	12,1	0,6	7,1	83,6
		Kolacja	87,7	3,4	2,4	1,4	14,1	1,1	0,5	537,4
		16.11.2021 rok								
	II trymestr ciąży - wtorek	Śniadanie	89,3	4,5	3,2	1,9	11,3	0,8	2,1	400,2
		Drugie śniadanie	155,1	8,1	4,4	2,5	23,6	3,1	1,2	846,7
		Obiad	66,6	3,9	2,3	0,9	8,3	0,9	0,7	81,9
		Podwieczorek	67,1	2,6	1,2	0,7	12,1	0,6	7,1	83,6
		Kolacja	104,7	3,2	2,2	1,2	19,2	1,3	3,7	518,4
	III trymestr ciąży - wtorek	16.11.2021 rok								
		Śniadanie	89,3	4,5	3,2	1,9	11,3	0,8	2,1	400,2
		Drugie śniadanie	155,1	8,1	4,4	2,5	23,6	3,1	1,2	846,7
		Obiad	73,1	4,7	2,8	1,1	8,1	0,9	0,7	83,7
		Podwieczorek	67,1	2,6	1,2	0,7	12,1	0,6	7,1	83,6
	Laktacja-wtorek	Kolacja	104,7	3,2	2,2	1,2	19,2	1,3	3,7	518,4
		16.11.2021 rok								
		Śniadanie	89,3	4,5	3,2	1,9	11,3	0,8	2,1	400,2
		Drugie śniadanie	155,1	8,1	4,4	2,5	23,6	3,1	1,2	846,7
		Obiad	73,2	4,6	2,7	1,0	8,5	0,9	0,7	81,1
trymestr ciąży - I trymestr ciąży - II trymestr ciąży - III trymestr ciąży - Laktacja-wtorek trymestr ciąży - I trymestr ciąży - II trymestr ciąży - III trymestr ciąży - Laktacja-wtorek trymestr ciąży - I trymestr ciąży - II trymestr ciąży - III trymestr ciąży - Laktacja-wtorek trymestr ciąży - I trymestr ciąży - II trymestr ciąży - III trymestr ciąży - Laktacja-wtorek	I trymestr ciąży - wtorek	Podwieczorek	67,1	2,6	1,2	0,7	12,1	0,6	7,1	83,6
		Kolacja	111,2	3,2	3,0	1,8	19,0	1,3	3,6	513,3
		17.11.2021 rok								
		Śniadanie	76,7	3,7	2,6	1,4	10,2	0,7	2,1	186,6
		Drugie śniadanie	48,9	2,2	0,9	0,5	8,7	0,9	0,8	125,0
	II trymestr ciąży - wtorek	Obiad	74,4	3,0	3,1	1,2	9,7	1,2	1,3	181,7
		Podwieczorek	97,6	5,3	3,8	1,2	11,2	0,8	4,5	124,5
		Kolacja	78,0	1,5	2,0	1,2	15,0	1,6	0,9	286,7
		17.11.2021 rok								
		Śniadanie	84,5	4,0	2,4	1,4	12,2	0,8	2,0	266,3
	III trymestr ciąży - wtorek	Drugie śniadanie	48,9	2,2	0,9	0,5	8,7	0,9	0,8	125,0
		Obiad	78,6	3,1	3,1	1,2	10,9	1,4	1,3	178,6
		Podwieczorek	116,1	5,7	4,1	1,2	15,3	1,2	4,2	115,5
		17.11.2021 rok								
		Śniadanie	84,5	4,0	2,4	1,4	12,2	0,8	2,0	266,3
	Laktacja-wtorek	Drugie śniadanie	48,9	2,2	0,9	0,5	8,7	0,9	0,8	125,0
		Obiad	78,6	3,1	3,1	1,2	10,9	1,4	1,3	178,6
		Podwieczorek	116,1	5,7	4,1	1,2	15,3	1,2	4,2	115,5
		17.11.2021 rok								
		Śniadanie	84,5	4,0	2,4	1,4	12,2	0,8	2,0	266,3

I -	II -	Kolacja	90,2	1,5	2,7	1,6	16,4	1,7	1,0	315,9
			17.11.2021 rok							
III trymestr ciąży -	środa	Śniadanie	87,4	4,6	2,8	1,6	11,5	0,8	2,1	251,9
		Drugie śniadanie	48,9	2,2	0,9	0,5	8,7	0,9	0,8	125,0
III trymestr ciąży -	środa	Obiad	78,6	3,1	3,1	1,2	10,9	1,4	1,3	178,6
		Podwieczorek	131,1	6,3	5,4	1,3	15,6	1,4	4,1	111,3
Laktacja -	środa	Kolacja	90,2	1,5	2,7	1,6	16,4	1,7	1,0	315,9
		17.11.2021 rok								
Laktacja -	środa	Śniadanie	90,5	4,7	2,7	1,5	12,3	0,8	2,1	284,7
		Drugie śniadanie	48,9	2,2	0,9	0,5	8,7	0,9	0,8	125,0
Laktacja -	środa	Obiad	78,6	3,1	3,1	1,2	10,9	1,4	1,3	178,6
		Podwieczorek	131,1	6,3	5,4	1,3	15,6	1,4	4,1	111,3
I trymestr ciąży -	czwartek	Kolacja	90,2	1,5	2,7	1,6	16,4	1,7	1,0	315,9
		18.11.2021 rok								
I trymestr ciąży -	czwartek	Śniadanie	84,7	3,0	2,7	1,5	12,9	0,9	3,4	262,8
		Drugie śniadanie	143,6	9,2	5,1	1,7	16,7	1,7	2,3	786,1
I trymestr ciąży -	czwartek	Obiad	65,8	3,6	2,5	1,1	8,2	1,1	1,3	189,3
		Podwieczorek	43,6	1,7	1,1	0,6	7,6	0,9	3,2	45,0
II trymestr ciąży -	czwartek	Kolacja	92,2	5,6	2,7	1,3	12,2	0,9	0,6	359,7
		18.11.2021 rok								
II trymestr ciąży -	czwartek	Śniadanie	90,1	3,0	2,5	1,4	14,6	1,0	4,1	277,1
		Drugie śniadanie	143,6	9,2	5,1	1,7	16,7	1,7	2,3	786,1
II trymestr ciąży -	czwartek	Obiad	71,3	3,7	2,5	1,1	9,5	1,1	1,2	185,3
		Podwieczorek	43,6	1,7	1,1	0,6	7,6	0,9	3,2	45,0
III trymestr ciąży -	czwartek	Kolacja	104,1	5,5	3,4	1,7	13,8	1,1	0,7	386,5
		18.11.2021 rok								
III trymestr ciąży -	czwartek	Śniadanie	97,6	3,0	3,0	1,7	15,6	1,1	4,1	296,0
		Drugie śniadanie	143,6	9,2	5,1	1,7	16,7	1,7	2,3	786,1
III trymestr ciąży -	czwartek	Obiad	72,6	4,1	2,6	1,1	9,2	1,1	1,2	185,9
		Podwieczorek	43,6	1,7	1,1	0,6	7,6	0,9	3,2	45,0
III trymestr ciąży -	czwartek	Kolacja	104,1	5,5	3,4	1,7	13,8	1,1	0,7	386,5
		18.11.2021 rok								
I -	II -	Śniadanie	97,6	3,0	3,0	1,7	15,6	1,1	4,1	296,0

Laktacja	czwarte	Drugie śniadanie	143,6	9,2	5,1	1,7	16,7	1,7	2,3	786,1
		Obiad	73,9	4,5	2,7	1,1	8,9	1,0	1,1	186,5
		Podwieczorek	43,6	1,7	1,1	0,6	7,6	0,9	3,2	45,0
		Kolacja	103,0	6,4	3,3	1,6	12,9	1,0	0,6	508,7
I trymestr ciąży -	piątek	19.11.2021 rok								
		Śniadanie	78,2	3,1	3,3	1,7	9,7	0,7	1,9	175,4
		Drugie śniadanie	206,8	3,2	5,7	0,6	41,2	5,6	7,4	200,2
		Obiad	57,4	3,2	2,2	0,8	7,4	1,4	1,6	125,1
		Podwieczorek	76,1	2,8	2,5	0,6	11,8	1,4	3,4	63,6
II trymestr -	piątek	Kolacja	102,8	5,7	3,9	1,6	12,3	1,0	0,6	372,8
		19.11.2021 rok								
		Śniadanie	88,5	3,0	3,0	1,5	13,1	0,9	3,3	210,2
		Drugie śniadanie	210,0	3,2	4,5	0,5	44,1	5,0	5,8	427,8
		Obiad	57,4	3,2	2,2	0,8	7,4	1,4	1,6	125,1
III trymestr -	piątek	Podwieczorek	76,1	2,8	2,5	0,6	11,8	1,4	3,4	63,6
		Kolacja	114,2	5,5	4,5	2,1	13,9	1,1	0,7	398,9
		19.11.2021 rok								
		Śniadanie	94,2	3,0	3,5	1,8	13,5	0,9	2,6	235,0
		Drugie śniadanie	211,1	3,3	4,1	0,5	45,0	4,9	5,3	500,3
Laktacja- piątek		Obiad	57,4	3,2	2,2	0,8	7,4	1,4	1,6	125,1
		Podwieczorek	83,1	2,8	2,5	0,6	13,9	1,6	3,3	62,9
		Kolacja	114,2	5,5	4,5	2,1	13,9	1,1	0,7	398,9
		19.11.2021 rok								
		Śniadanie	95,3	3,0	3,4	1,8	14,0	0,9	3,2	229,3
Laktacja- sobota		Drugie śniadanie	211,9	3,3	3,7	0,5	45,7	4,8	4,9	557,1
		Obiad	57,4	3,2	2,2	0,8	7,4	1,4	1,6	125,1
		Podwieczorek	83,1	2,8	2,5	0,6	13,9	1,6	3,3	62,9
		Kolacja	114,2	5,5	4,5	2,1	13,9	1,1	0,7	398,9
		20.11.2021 rok								
III trymestr ciąży -	sobota	Śniadanie	86,3	4,4	3,1	1,5	10,9	0,8	1,9	244,1
		Drugie śniadanie	190,1	8,3	7,6	3,6	24,9	3,0	1,2	638,8
		Obiad	56,0	3,2	2,0	0,6	7,3	1,0	1,0	172,0
		Podwieczorek	87,1	0,5	0,2	0,1	22,3	1,7	13,6	2,2

I t	Kolacja	87,8	4,3	2,3	1,3	13,5	1,0	0,7	418,6
	20.11.2021 rok								
II trymestr ciąży - sobota	Śniadanie	93,3	4,6	3,4	1,8	11,6	0,9	1,9	292,7
	Drugie śniadanie	98,6	5,0	3,9	2,0	11,8	1,1	2,8	287,5
	Obiad	58,6	3,3	1,9	0,6	8,1	1,1	1,0	164,2
	Podwieczorek	87,1	0,5	0,2	0,1	22,3	1,7	13,6	2,2
	Kolacja	100,6	4,8	3,0	1,8	14,6	1,1	0,8	511,6
III trymestr ciąży - sobota	20.11.2021 rok								
	Śniadanie	96,4	4,6	3,4	1,7	12,6	0,9	1,9	311,3
	Drugie śniadanie	98,6	5,0	3,9	2,0	11,8	1,1	2,8	287,5
	Obiad	58,6	3,3	1,9	0,6	8,1	1,1	1,0	164,2
	Podwieczorek	87,3	0,5	0,2	0,0	22,5	1,7	13,9	2,3
Laktacja - sobota	Kolacja	100,0	5,6	2,8	1,7	14,0	1,0	0,9	487,6
	20.11.2021 rok								
	Śniadanie	95,9	4,8	3,3	1,7	12,3	0,9	1,8	337,8
	Drugie śniadanie	98,6	5,0	3,9	2,0	11,8	1,1	2,8	287,5
	Obiad	58,6	3,3	1,9	0,6	8,1	1,1	1,0	164,2
I trymestr - niedziela	Podwieczorek	87,0	0,5	0,2	0,1	22,3	1,7	13,4	2,2
	Kolacja	99,6	6,0	2,8	1,6	13,6	1,0	1,0	473,1
	21.11.2021 rok								
	Śniadanie	82,6	3,4	3,1	1,6	11,0	0,9	1,8	241,8
	Drugie śniadanie	83,6	2,8	2,2	1,4	14,3	2,6	4,8	102,3
II trymestr - niedziela	Obiad	63,0	4,8	2,2	0,7	7,0	1,2	0,8	101,2
	Podwieczorek	66,6	5,1	1,4	0,8	9,2	0,8	7,6	104,8
	Kolacja	74,4	3,0	2,5	1,2	10,9	1,0	0,4	247,4
	21.11.2021 rok								
	Śniadanie	86,2	3,7	3,0	1,5	11,8	0,9	1,8	295,1
III trymestr - niedziela	Drugie śniadanie	83,6	2,8	2,2	1,4	14,3	2,6	4,8	102,3
	Obiad	63,8	4,6	2,2	0,6	7,4	1,2	0,8	98,2
	Podwieczorek	66,6	5,1	1,4	0,8	9,2	0,8	7,6	104,8
	Kolacja	86,5	4,1	3,0	1,6	11,8	1,0	0,6	264,6
	21.11.2021 rok								
IV trymestr - niedziela	Śniadanie	93,6	3,7	3,4	1,8	12,8	1,0	1,8	312,9

III trymes niedziel	Drugie śniadanie	83,6	2,8	2,2	1,4	14,3	2,6	4,8	102,3
	Obiad	64,5	4,5	2,2	0,6	7,7	1,2	0,8	95,4
	Podwieczorek	66,6	5,1	1,4	0,8	9,2	0,8	7,6	104,8
	Kolacja	86,5	4,1	3,0	1,6	11,8	1,0	0,6	264,6
Laktacja- niedziela	21.11.2021 rok								
	Śniadanie	93,6	3,7	3,4	1,8	12,8	1,0	1,8	312,9
	Drugie śniadanie	83,6	2,8	2,2	1,4	14,3	2,6	4,8	102,3
	Obiad	64,5	4,5	2,2	0,6	7,7	1,2	0,8	95,4
	Podwieczorek	66,6	5,1	1,4	0,8	9,2	0,8	7,6	104,8
	Kolacja	87,6	5,4	2,8	1,5	11,1	1,0	0,9	250,6

Wartość odżywcza jadłospisu 8-21.11.2021 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	8.11.2021 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
II trymestr ciąży - poniedziałek	8.11.2021 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
III trymestr ciąży - poniedziałek	8.11.2021 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
Laktacja - poniedziałek	8.11.2021 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
IV trymestr ciąży - wtorek	9.11.2021 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
	Drugie śniadanie	254,9	15,1	8,6	1,5	33,5	4,8	2,1	66,4
	Obiad	599,8	34,7	22,4	3,8	75,1	10,9	8,4	1498,6
	Podwieczorek	194,0	9,0	7,5	1,8	25,0	2,6	8,5	163,9

ciąży -	II trymestr ciąży -	I t wtorek	Kolacja	425,9	17,0	14,0	8,4	62,7	4,7	5,2	2158,8
			9.11.2021 rok	2367,2	115,1	80,3	29,5	325,2	32,1	53,0	6617,9
			Śniadanie	588,7	19,4	18,1	10,5	92,2	6,6	20,8	1685,2
			Drugie śniadanie	327,8	16,3	9,0	1,6	50,7	6,0	2,6	408,4
			Obiad	637,3	40,0	24,2	4,3	75,1	10,9	8,4	1566,9
	III trymestr ciąży -	wtorek	Podwieczorek	336,9	16,3	12,8	3,4	42,8	3,9	14,3	323,6
			Kolacja	476,4	23,1	16,1	9,6	64,3	4,7	6,9	2633,8
			9.11.2021 rok	2458,3	116,9	80,6	29,5	346,9	33,7	53,5	6854,7
			Śniadanie	588,7	19,4	18,1	10,5	92,2	6,6	20,8	1685,2
			Drugie śniadanie	376,4	17,0	9,2	1,6	62,2	6,8	3,0	636,4
	Laktacja-wtorek	wtorek	Obiad	679,8	41,0	24,3	4,3	85,4	11,7	8,5	1575,6
			Podwieczorek	336,9	16,3	12,8	3,4	42,8	3,9	14,3	323,6
			Kolacja	476,4	23,1	16,1	9,6	64,3	4,7	6,9	2633,8
			9.11.2021 rok	2547,8	118,7	80,8	29,6	369,5	36,6	54,4	7376,7
			Śniadanie	637,3	20,2	18,4	10,6	103,7	7,4	21,2	1913,2
ciąży -	I trymestr ciąży -	środa	Drugie śniadanie	327,8	16,3	9,0	1,6	50,7	6,0	2,6	408,4
			Obiad	720,8	42,1	24,3	4,3	96,5	13,7	9,1	1869,7
			Podwieczorek	336,9	16,3	12,8	3,4	42,8	3,9	14,3	323,6
			Kolacja	525,0	23,9	16,4	9,7	75,8	5,5	7,2	2861,7
			10.11.2021 rok	1984,3	81,5	58,7	29,8	309,5	30,6	47,5	6251,0
	II trymestr ciąży -	środa	Śniadanie	577,1	23,2	17,4	9,7	86,7	6,2	23,6	1150,7
			Drugie śniadanie	170,4	7,6	4,9	2,7	27,3	3,7	1,3	811,5
			Obiad	656,2	30,6	19,1	8,3	101,5	12,2	10,0	2353,1
			Podwieczorek	189,0	7,2	4,0	2,2	34,4	3,8	10,6	180,0
			Kolacja	391,6	12,9	13,3	6,9	59,6	4,7	2,0	1755,7
	III trymestr ciąży -	środa	10.11.2021 rok	2360,5	102,2	68,5	35,5	363,2	33,6	56,5	7780,0
			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	718,5	32,5	19,6	8,4	114,4	12,8	10,0	2355,4
			Podwieczorek	189,0	7,2	4,0	2,2	34,4	3,8	10,6	180,0
	IV trymestr ciąży -	środa	Kolacja	512,2	21,3	18,1	9,8	71,2	5,5	2,4	2824,5
			10.11.2021 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

Laktacja - czwartek	III trymestr ciąży - czwartek	11.11.2021 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
		Drugie śniadanie	453,2	11,8	7,4	1,0	93,2	9,8	3,4	1687,9
		Obiad	611,2	32,9	25,5	9,5	71,4	9,6	5,1	2082,7
		Podwieczorek	182,0	7,6	3,8	1,8	33,2	4,0	6,2	440,0
	II trymestr ciąży - czwartek	11.11.2021 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
	I trymestr ciąży - czwartek	11.11.2021 rok	2359,2	106,7	80,2	35,5	331,4	32,7	30,6	9858,2
		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
	I trymestr ciąży - czwartek	11.11.2021 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
	Laktacja - środa	10.11.2021 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
		Obiad	903,9	43,3	23,6	9,6	141,7	13,9	10,3	2577,8
	III trymestr ciąży - środa	10.11.2021 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
		Obiad	903,9	43,3	23,6	9,6	141,7	13,9	10,3	2577,8
	Laktacja - środa	10.11.2021 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
		Obiad	903,9	43,3	23,6	9,6	141,7	13,9	10,3	2577,8
	III trymestr ciąży - środa	10.11.2021 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
		Obiad	903,9	43,3	23,6	9,6	141,7	13,9	10,3	2577,8

ciąży- I	I trymestr ciąży - piątek	Kolacja	492,1	22,7	15,3	8,9	71,0	5,5	2,4	3176,0
		12.11.2021 rok	1957,3	81,8	56,6	25,7	313,8	37,0	40,7	4744,5
		Śniadanie	645,5	24,5	24,7	11,9	87,0	6,8	14,0	1638,7
		Drugie śniadanie	184,8	7,3	5,6	0,5	28,7	3,2	2,3	705,6
		Obiad	519,3	27,1	11,0	6,1	85,8	8,8	8,2	629,8
		Podwieczorek	176,2	7,2	2,6	1,0	40,3	9,5	10,6	202,5
	II trymestr - piątek	Kolacja	431,6	15,7	12,7	6,1	72,0	8,8	5,7	1567,9
		12.11.2021 rok	2365,4	97,3	67,1	29,8	382,6	43,6	45,7	6211,9
		Śniadanie	767,8	30,7	30,6	15,6	98,8	7,5	15,8	2272,4
		Drugie śniadanie	272,3	8,7	6,1	0,6	49,4	4,6	3,0	1116,0
		Obiad	595,8	28,8	11,1	6,1	104,3	10,2	8,5	645,5
		Podwieczorek	176,2	7,2	2,6	1,0	40,3	9,5	10,6	202,5
	III trymestr - piątek	Kolacja	553,4	21,9	16,7	6,5	89,9	11,7	7,9	1975,5
		12.11.2021 rok	2474,2	103,4	73,4	33,8	390,9	44,7	48,7	6655,2
		Śniadanie	813,2	36,3	32,6	16,7	100,3	7,5	17,3	2699,9
		Drugie śniadanie	298,8	9,2	6,3	0,6	56,1	5,8	4,4	1130,6
		Obiad	595,8	28,8	11,1	6,1	104,3	10,2	8,5	645,5
		Podwieczorek	176,2	7,2	2,6	1,0	40,3	9,5	10,6	202,5
	Laktacja- piątek	Kolacja	590,1	22,0	20,8	9,2	89,9	11,7	8,0	1976,6
		12.11.2021 rok	2544,9	108,9	78,3	34,1	392,2	45,2	48,9	6935,7
		Śniadanie	813,2	36,3	32,6	16,7	100,3	7,5	17,3	2699,9
		Drugie śniadanie	369,5	14,7	11,2	1,0	57,4	6,3	4,7	1411,2
		Obiad	595,8	28,8	11,1	6,1	104,3	10,2	8,5	645,5
		Podwieczorek	176,2	7,2	2,6	1,0	40,3	9,5	10,6	202,5
	I trymestr ciąży - sobota	Kolacja	590,1	22,0	20,8	9,2	89,9	11,7	8,0	1976,6
		13.11.2021 rok	1998,7	99,9	59,0	26,1	291,6	28,3	38,6	6162,3
		Śniadanie	538,7	24,3	17,1	9,4	75,2	4,9	12,3	2145,4
		Drugie śniadanie	237,3	21,0	13,7	4,3	8,9	1,1	4,8	1283,8
		Obiad	602,2	39,0	14,6	6,1	89,1	11,8	11,6	1412,3
		Podwieczorek	230,1	2,9	1,6	0,1	55,9	5,4	5,8	18,4
	ciąży- I	Kolacja	390,3	12,8	12,0	6,2	62,5	5,1	4,1	1302,4
		13.11.2021 rok	2363,0	109,0	68,5	31,8	356,5	33,4	40,7	7492,0
		Śniadanie	674,4	28,7	21,6	12,1	95,9	6,4	13,0	2832,2

II trymestr - sobota	Drugie śniadanie	324,8	22,4	14,1	4,4	29,5	2,6	5,4	1694,2
	Obiad	658,0	41,4	14,8	6,2	101,1	13,1	12,0	1415,7
III trymestr - sobota	Podwieczorek	230,1	2,9	1,6	0,1	55,9	5,4	5,8	18,4
	Kolacja	475,6	13,6	16,4	9,0	74,1	6,0	4,5	1531,5
Laktacja - sobota	13.11.2021 rok	2474,9	115,7	72,9	32,3	369,1	34,6	41,2	8117,8
	Śniadanie	692,1	32,5	21,8	12,1	95,9	6,4	13,1	3252,0
I trymestr - niedziela	Drugie śniadanie	368,5	23,0	14,4	4,4	39,9	3,3	5,7	1899,4
	Obiad	658,0	41,4	14,8	6,2	101,1	13,1	12,0	1415,7
II trymestr - niedziela	Podwieczorek	280,6	5,1	5,5	0,5	58,1	5,9	5,9	19,1
	Kolacja	475,6	13,6	16,4	9,0	74,1	6,0	4,5	1531,5
III trymestr - niedziela	13.11.2021 rok	2544,2	126,3	75,4	32,6	370,3	34,9	41,4	9167,7
	Śniadanie	692,1	32,5	21,8	12,1	95,9	6,4	13,1	3252,0
I trymestr - niedziela	Drugie śniadanie	368,5	23,0	14,4	4,4	39,9	3,3	5,7	1899,4
	Obiad	658,0	41,4	14,8	6,2	101,1	13,1	12,0	1415,7
II trymestr - niedziela	Podwieczorek	305,9	6,2	7,5	0,7	59,2	6,2	6,0	19,5
	Kolacja	519,7	23,2	17,0	9,1	74,1	6,0	4,6	2581,1
III trymestr - niedziela	14.11.2021 rok	2014,4	91,2	64,7	23,6	294,0	33,1	34,0	4466,2
	Śniadanie	594,7	27,0	16,9	9,7	88,9	6,7	14,6	1997,1
I trymestr - niedziela	Drugie śniadanie	259,5	5,6	13,8	1,3	33,1	4,8	0,5	27,7
	Obiad	592,1	44,5	17,7	3,3	71,3	8,9	5,1	961,4
II trymestr - niedziela	Podwieczorek	146,3	4,5	4,1	2,7	25,6	5,8	9,9	80,8
	Kolacja	421,9	9,6	12,2	6,6	75,0	7,0	3,8	1399,3
III trymestr - niedziela	14.11.2021 rok	2358,1	105,6	80,6	29,6	334,0	37,5	35,9	5016,2
	Śniadanie	671,5	27,8	20,8	12,2	99,3	7,4	15,0	2203,3
I trymestr - niedziela	Drugie śniadanie	284,7	6,7	15,8	1,5	34,2	5,0	0,6	28,0
	Obiad	748,4	56,3	23,4	3,8	88,3	11,5	6,2	1075,7
II trymestr - niedziela	Podwieczorek	146,3	4,5	4,1	2,7	25,6	5,8	9,9	80,8
	Kolacja	507,2	10,4	16,6	9,4	86,6	7,8	4,2	1628,4
III trymestr - niedziela	14.11.2021 rok	2467,6	112,4	84,1	30,0	348,4	39,4	36,0	5580,1
	Śniadanie	671,5	27,8	20,8	12,2	99,3	7,4	15,0	2203,3
I trymestr - niedziela	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
II trymestr - niedziela	Podwieczorek	146,3	4,5	4,1	2,7	25,6	5,8	9,9	80,8

ciąży - Laktacja- ciąży -	Laktacja- niedziela	Kolacja	537,4	16,5	17,2	9,6	86,6	7,8	4,2	2179,2
		14.11.2021 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
	I trymestr ciąży- poniedziałek	Kolacja	537,4	16,5	17,2	9,6	86,6	7,8	4,2	2179,2
		15.11.2021 rok	1950,4	82,3	65,8	27,8	279,9	25,4	36,5	5271,3
		Śniadanie	536,8	22,1	17,7	9,8	77,3	6,1	14,4	1164,4
		Drugie śniadanie	216,7	6,2	8,6	1,2	32,0	3,5	0,9	738,3
		Obiad	511,2	30,5	18,3	6,4	64,4	9,1	4,8	1663,5
		Podwieczorek	249,9	9,3	4,3	2,2	45,1	2,0	13,3	167,9
	II trymestr ciąży - poniedziałek	Kolacja	435,7	14,2	17,0	8,1	61,2	4,7	3,1	1537,2
		15.11.2021 rok	2358,1	95,9	75,8	33,5	350,2	30,6	38,4	7302,8
		Śniadanie	657,4	23,5	21,9	12,4	98,0	7,6	15,1	1575,8
		Drugie śniadanie	313,9	7,7	9,1	1,3	55,0	5,2	1,6	1194,3
		Obiad	576,6	31,9	18,7	6,5	79,4	10,3	4,9	1665,5
		Podwieczorek	249,9	9,3	4,3	2,2	45,1	2,0	13,3	167,9
	III trymestr ciąży - poniedziałek	Kolacja	560,3	23,5	21,8	11,0	72,7	5,5	3,5	2699,4
		15.11.2021 rok	2484,2	104,6	76,7	33,8	372,6	32,1	47,2	7592,1
		Śniadanie	704,1	31,4	22,4	12,7	100,6	7,7	17,0	1636,3
		Drugie śniadanie	362,5	8,5	9,4	1,4	66,5	6,0	2,0	1422,4
		Obiad	576,6	31,9	18,7	6,5	79,4	10,3	4,9	1665,5
		Podwieczorek	280,7	9,3	4,4	2,3	53,3	2,5	19,8	168,6
	Laktacja- poniedziałek	Kolacja	560,3	23,5	21,8	11,0	72,7	5,5	3,5	2699,4
		15.11.2021 rok	2532,7	105,1	76,1	33,4	386,8	33,2	52,7	7593,6
		Śniadanie	704,1	31,4	22,4	12,7	100,6	7,7	17,0	1636,3
		Drugie śniadanie	362,5	8,5	9,4	1,4	66,5	6,0	2,0	1422,4
		Obiad	609,3	32,6	19,0	6,5	86,9	10,9	5,0	1666,5
		Podwieczorek	296,6	9,1	3,6	1,8	60,0	3,1	25,2	169,1
	ciąży -	Kolacja	560,3	23,5	21,8	11,0	72,7	5,5	3,5	2699,4
		16.11.2021 rok	2032,0	99,7	65,2	33,0	284,3	25,4	44,1	6230,6
		Śniadanie	526,8	23,2	19,5	11,6	68,8	5,1	15,0	1753,0

trymestr ciąży -	I trymestr ciąży -	wtorek	Drugie śniadanie	193,8	10,1	5,5	3,1	29,5	3,8	1,4	1058,4
			Obiad	782,1	46,0	27,2	10,9	97,8	10,3	8,5	961,3
			Podwieczorek	161,1	6,3	2,8	1,6	29,0	1,5	17,0	200,7
			Kolacja	368,2	14,1	10,2	5,9	59,3	4,7	2,0	2257,2
	II trymestr ciąży -	wtorek	16.11.2021 rok	2358,6	113,5	72,0	36,9	339,2	28,4	61,8	7930,3
			Śniadanie	719,2	35,9	25,9	15,4	91,0	6,5	17,3	3221,7
			Drugie śniadanie	193,8	10,1	5,5	3,1	29,5	3,8	1,4	1058,4
			Obiad	782,1	46,0	27,2	10,9	97,8	10,3	8,5	961,3
	III trymestr ciąży -	wtorek	Podwieczorek	161,1	6,3	2,8	1,6	29,0	1,5	17,0	200,7
			Kolacja	502,4	15,3	10,5	6,0	91,9	6,2	17,6	2488,2
			16.11.2021 rok	2463,4	124,5	78,7	38,8	339,4	28,5	61,9	7985,2
			Śniadanie	719,2	35,9	25,9	15,4	91,0	6,5	17,3	3221,7
	Laktacja-wtorek	wtorek	Drugie śniadanie	193,8	10,1	5,5	3,1	29,5	3,8	1,4	1058,4
			Obiad	886,9	56,9	34,0	12,8	98,0	10,4	8,6	1016,2
			Podwieczorek	161,1	6,3	2,8	1,6	29,0	1,5	17,0	200,7
			Kolacja	502,4	15,3	10,5	6,0	91,9	6,2	17,6	2488,2
	I trymestr ciąży -	środa	16.11.2021 rok	2538,4	125,4	82,9	41,6	348,7	29,2	62,1	7994,2
			Śniadanie	719,2	35,9	25,9	15,4	91,0	6,5	17,3	3221,7
			Drugie śniadanie	193,8	10,1	5,5	3,1	29,5	3,8	1,4	1058,4
			Obiad	925,1	57,8	34,0	12,8	107,2	11,1	8,7	1024,1
	II trymestr ciąży -	środa	Podwieczorek	161,1	6,3	2,8	1,6	29,0	1,5	17,0	200,7
			Kolacja	539,1	15,3	14,6	8,7	92,0	6,2	17,6	2489,3
			17.11.2021 rok	2043,8	81,3	70,8	32,3	297,3	29,9	44,4	5239,9
			Śniadanie	505,9	24,1	16,9	9,5	67,2	4,3	13,8	1231,6
	III trymestr ciąży -	środa	Drugie śniadanie	171,0	7,7	3,3	1,8	30,6	3,1	2,7	437,5
			Obiad	742,6	30,0	31,4	12,2	96,8	12,4	12,8	1813,8
			Podwieczorek	224,4	12,1	8,8	2,8	25,8	1,8	10,4	286,4
			Kolacja	400,0	7,4	10,4	6,0	76,9	8,2	4,7	1470,6
	Laktacja-środa	środa	17.11.2021 rok	2355,6	90,0	77,5	35,6	355,8	35,0	45,8	6161,6
			Śniadanie	608,5	28,6	17,6	9,7	87,8	5,8	14,5	1917,4
			Drugie śniadanie	171,0	7,7	3,3	1,8	30,6	3,1	2,7	437,5
			Obiad	800,5	31,3	31,7	12,3	110,6	14,0	12,9	1818,3
	III trymestr ciąży -	środa	Podwieczorek	290,3	14,2	10,1	3,0	38,3	3,0	10,6	288,7

I - ik	III trymestr ciąży - środa	Kolacja	485,3	8,2	14,8	8,8	88,4	9,0	5,1	1699,7
		17.11.2021 rok	2484,1	100,1	85,7	38,7	360,4	35,7	47,8	6222,3
		Śniadanie	686,5	36,5	21,8	12,4	90,2	6,0	16,4	1977,4
		Drugie śniadanie	171,0	7,7	3,3	1,8	30,6	3,1	2,7	437,5
		Obiad	800,5	31,3	31,7	12,3	110,6	14,0	12,9	1818,3
		Podwieczorek	340,7	16,4	14,1	3,4	40,5	3,6	10,7	289,3
	Laktacja - środa	Kolacja	485,3	8,2	14,8	8,8	88,4	9,0	5,1	1699,7
		17.11.2021 rok	2535,4	102,3	86,0	38,8	370,7	36,5	48,2	6565,2
		Śniadanie	737,8	38,7	22,2	12,5	100,6	6,7	16,7	2320,3
		Drugie śniadanie	171,0	7,7	3,3	1,8	30,6	3,1	2,7	437,5
		Obiad	800,5	31,3	31,7	12,3	110,6	14,0	12,9	1818,3
		Podwieczorek	340,7	16,4	14,1	3,4	40,5	3,6	10,7	289,3
	I trymestr ciąży - czwartek	Kolacja	485,3	8,2	14,8	8,8	88,4	9,0	5,1	1699,7
		18.11.2021 rok	2020,9	102,3	66,4	30,9	277,3	26,7	53,4	6758,6
		Śniadanie	559,0	20,0	17,5	9,6	85,2	6,2	22,2	1734,3
		Drugie śniadanie	258,5	16,6	9,3	3,1	30,0	3,0	4,2	1415,0
		Obiad	572,2	31,4	21,8	9,6	71,4	9,3	10,9	1646,9
		Podwieczorek	174,6	6,8	4,3	2,2	30,2	3,6	13,0	180,0
	II trymestr ciąży - czwartek	Kolacja	456,6	27,6	13,5	6,3	60,5	4,7	3,1	1782,4
		18.11.2021 rok	2369,8	114,1	76,1	35,4	334,0	30,5	62,7	7903,1
		Śniadanie	631,0	20,7	17,8	9,7	102,5	7,0	29,0	1939,9
		Drugie śniadanie	387,7	24,8	13,9	4,7	45,1	4,5	6,3	2122,5
		Obiad	634,4	33,3	22,3	9,7	84,3	9,9	10,9	1649,2
		Podwieczorek	174,6	6,8	4,3	2,2	30,2	3,6	13,0	180,0
	III trymestr ciąży - czwartek	Kolacja	542,0	28,4	17,9	9,1	72,0	5,5	3,5	2011,5
		18.11.2021 rok	2480,3	119,6	81,7	38,3	344,4	31,2	63,1	8170,8
		Śniadanie	707,8	21,5	21,7	12,2	112,8	7,8	29,4	2146,2
		Drugie śniadanie	387,7	24,8	13,9	4,7	45,1	4,5	6,3	2122,5
		Obiad	668,2	38,1	23,9	10,1	84,3	9,9	10,9	1710,6
		Podwieczorek	174,6	6,8	4,3	2,2	30,2	3,6	13,0	180,0
		Kolacja	542,0	28,4	17,9	9,1	72,0	5,5	3,5	2011,5
		18.11.2021 rok	2549,4	132,0	83,8	38,8	344,5	31,2	63,1	9071,9
		Śniadanie	707,8	21,5	21,7	12,2	112,8	7,8	29,4	2146,2

I trymestr ciąży - Laktacja	czwarte	Drugie śniadanie	387,7	24,8	13,9	4,7	45,1	4,5	6,3	2122,5
		Obiad	701,9	42,9	25,5	10,5	84,3	9,9	10,9	1772,0
		Podwieczorek	174,6	6,8	4,3	2,2	30,2	3,6	13,0	180,0
		Kolacja	577,3	36,0	18,3	9,2	72,1	5,5	3,5	2851,2
	piątek	19.11.2021 rok	2031,5	92,0	76,6	30,1	274,7	33,1	48,6	4689,4
		Śniadanie	547,5	21,8	22,9	11,6	67,8	5,1	13,2	1227,6
		Drugie śniadanie	217,3	3,3	6,0	0,6	43,3	5,8	7,8	210,4
		Obiad	574,8	32,1	22,5	8,2	74,4	14,0	16,4	1251,6
		Podwieczorek	182,7	6,8	6,1	1,5	28,3	3,3	8,1	152,5
		Kolacja	509,2	28,0	19,1	8,2	60,9	4,8	3,1	1847,2
	II trymestr - piątek	19.11.2021 rok	2347,2	95,7	82,0	33,1	341,1	37,0	62,1	5741,1
		Śniadanie	690,4	23,3	23,5	11,7	102,0	6,7	25,7	1639,8
		Drugie śniadanie	304,8	4,7	6,5	0,7	64,0	7,3	8,5	620,8
		Obiad	574,8	32,1	22,5	8,2	74,4	14,0	16,4	1251,6
		Podwieczorek	182,7	6,8	6,1	1,5	28,3	3,3	8,1	152,5
		Kolacja	594,5	28,8	23,5	10,9	72,4	5,6	3,5	2076,3
	III trymestr - piątek	19.11.2021 rok	2465,0	97,2	86,2	35,6	361,4	39,0	56,9	6156,3
		Śniadanie	739,5	23,9	27,4	14,2	105,6	7,4	20,1	1845,1
		Drugie śniadanie	348,5	5,4	6,7	0,8	74,3	8,1	8,8	826,0
		Obiad	574,8	32,1	22,5	8,2	74,4	14,0	16,4	1251,6
		Podwieczorek	207,6	7,0	6,2	1,5	34,7	3,9	8,2	157,3
		Kolacja	594,5	28,8	23,5	10,9	72,4	5,6	3,5	2076,3
	Laktacja- piątek	19.11.2021 rok	2536,5	98,0	86,5	35,7	378,5	39,8	63,2	6362,4
		Śniadanie	767,3	24,0	27,4	14,2	112,4	7,5	26,0	1846,0
		Drugie śniadanie	392,3	6,1	6,9	0,8	84,6	8,8	9,1	1031,2
		Obiad	574,8	32,1	22,5	8,2	74,4	14,0	16,4	1251,6
II trymestr ciąży - sobota	Laktacja- sobota	Podwieczorek	207,6	7,0	6,2	1,5	34,7	3,9	8,2	157,3
		Kolacja	594,5	28,8	23,5	10,9	72,4	5,6	3,5	2076,3
		20.11.2021 rok	2016,6	93,6	61,4	27,4	297,1	28,9	62,5	6113,7
		Śniadanie	621,9	31,5	22,2	10,9	78,4	6,0	13,9	1758,6
		Drugie śniadanie	218,6	9,6	8,8	4,1	28,6	3,5	1,4	734,6
III trymestr ciąży - sobota	Laktacja- sobota	Obiad	563,2	32,0	19,8	6,3	73,4	10,6	9,9	1731,3
		Podwieczorek	217,8	1,3	0,4	0,1	55,9	4,2	33,9	5,6

I trymestr -	sobota	Kolacja	395,1	19,2	10,2	6,0	60,8	4,7	3,4	1883,5
		20.11.2021 rok	2359,2	110,5	74,1	35,1	339,4	31,7	71,0	7418,6
II trymestr ciąży -	sobota	Śniadanie	713,8	35,3	26,4	13,5	88,8	6,7	14,3	2240,2
		Drugie śniadanie	310,4	15,7	12,4	6,2	37,1	3,5	8,8	905,6
III trymestr ciąży -	sobota	Obiad	619,0	34,4	20,1	6,4	85,3	11,8	10,3	1734,7
		Podwieczorek	217,8	1,3	0,4	0,1	55,9	4,2	33,9	5,6
Laktacja - sobota	sobota	Kolacja	498,1	23,9	14,8	8,8	72,3	5,5	3,8	2532,5
		20.11.2021 rok	2473,7	116,7	74,5	35,2	362,3	33,4	80,1	7652,6
I trymestr -	niedziela	Śniadanie	757,6	36,0	26,6	13,5	99,1	7,4	14,6	2445,4
		Drugie śniadanie	310,4	15,7	12,4	6,2	37,1	3,5	8,8	905,6
II trymestr	niedziela	Obiad	619,0	34,4	20,1	6,4	85,3	11,8	10,3	1734,7
		Podwieczorek	261,9	1,4	0,5	0,1	67,4	5,1	41,8	6,7
I trymestr -	niedziela	Kolacja	524,8	29,2	14,9	8,9	73,3	5,5	4,6	2560,1
		20.11.2021 rok	2549,4	123,7	75,0	35,4	373,5	34,1	85,7	7947,6
II trymestr	niedziela	Śniadanie	772,7	39,0	26,9	13,6	99,2	7,4	14,6	2720,8
		Drugie śniadanie	310,4	15,7	12,4	6,2	37,1	3,5	8,8	905,6
I trymestr -	niedziela	Obiad	619,0	34,4	20,1	6,4	85,3	11,8	10,3	1734,7
		Podwieczorek	304,6	1,9	0,6	0,2	78,0	5,9	46,8	7,9
II trymestr	niedziela	Kolacja	542,6	32,8	15,0	8,9	73,9	5,5	5,2	2578,6
		21.11.2021 rok	2035,6	112,2	68,2	30,4	269,9	32,7	54,0	4661,2
I trymestr -	niedziela	Śniadanie	561,9	23,2	21,0	10,8	74,9	6,0	12,5	1644,1
		Drugie śniadanie	192,2	6,5	5,0	3,3	33,0	6,0	11,1	235,2
II trymestr	niedziela	Obiad	690,1	52,3	24,5	7,3	76,8	12,9	8,9	1108,4
		Podwieczorek	167,1	12,9	3,4	2,0	23,1	2,1	19,0	263,2
I trymestr -	niedziela	Kolacja	424,4	17,3	14,3	7,1	62,1	5,8	2,4	1410,3
		21.11.2021 rok	2355,6	128,8	76,9	35,3	317,0	38,2	62,1	5545,7
II trymestr	niedziela	Śniadanie	620,7	26,9	21,6	10,9	85,2	6,7	12,9	2124,7
		Drugie śniadanie	288,3	9,7	7,4	5,0	49,5	9,0	16,7	352,9
I trymestr -	niedziela	Obiad	730,2	53,2	25,7	7,4	84,2	13,8	9,4	1124,5
		Podwieczorek	167,1	12,9	3,4	2,0	23,1	2,1	19,0	263,2
II trymestr	niedziela	Kolacja	549,3	26,0	18,9	10,0	75,0	6,6	4,1	1680,5
		21.11.2021 rok	2472,5	130,4	82,0	38,0	334,8	39,8	63,0	5768,0
I trymestr -	niedziela	Śniadanie	697,5	27,7	25,5	13,4	95,6	7,5	13,2	2330,9

III trymes niedziel	Drugie śniadanie	288,3	9,7	7,4	5,0	49,5	9,0	16,7	352,9
	Obiad	770,3	54,1	26,8	7,6	91,6	14,7	10,0	1140,6
	Podwieczorek	167,1	12,9	3,4	2,0	23,1	2,1	19,0	263,2
	Kolacja	549,3	26,0	18,9	10,0	75,0	6,6	4,1	1680,5
Laktacja- niedziela	21.11.2021 rok	2531,9	142,3	82,3	38,2	336,9	39,8	64,8	5829,5
	Śniadanie	697,5	27,7	25,5	13,4	95,6	7,5	13,2	2330,9
	Drugie śniadanie	288,3	9,7	7,4	5,0	49,5	9,0	16,7	352,9
	Obiad	770,3	54,1	26,8	7,6	91,6	14,7	10,0	1140,6
	Podwieczorek	167,1	12,9	3,4	2,0	23,1	2,1	19,0	263,2
	Kolacja	608,7	37,9	19,2	10,2	77,1	6,6	5,9	1742,0