

Wartość odżywcza 100 g potrawy 12-25.04.2021 rok

	[kcal]	Białko ogółem [g]	Tłuszcz ogółem [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	Węglowodany ogółem [g]	Błonnik pokarmowy [g]	Cukry [g]	Sól [mg]
12.04.2021 rok								
I trymestr ciąży - poniedziałek	Śniadanie	85,3	4,3	3,4	1,7	10,2	0,9	222,1
	Drugie śniadanie	133,6	3,8	5,1	0,5	19,4	1,2	538,7
	Obiad	56,6	3,7	1,4	0,5	8,3	1,2	147,7
	Podwieczorek	104,2	4,0	2,0	0,8	18,9	1,7	80,1
	Kolacja	88,5	3,3	2,9	1,7	13,3	1,0	439,1
12.04.2021 rok								
II trymestr ciąży - poniedziałek	Śniadanie	94,2	5,3	3,1	1,5	12,2	1,0	261,4
	Drugie śniadanie	145,6	4,3	6,2	0,6	19,5	1,4	521,6
	Obiad	56,6	3,7	1,4	0,5	8,3	1,2	147,7
	Podwieczorek	99,1	3,7	1,9	0,7	18,3	1,6	74,0
	Kolacja	87,6	5,1	2,8	1,7	11,2	0,8	557,9
12.04.2021 rok								
III trymestr ciąży - poniedziałek	Śniadanie	98,0	5,2	3,0	1,5	13,3	1,1	283,4
	Drugie śniadanie	156,8	4,9	7,2	0,7	19,5	1,5	505,5
	Obiad	56,6	3,7	1,4	0,5	8,3	1,2	147,7
	Podwieczorek	99,1	3,7	1,9	0,7	18,3	1,6	74,0
	Kolacja	98,2	5,0	3,5	2,1	12,7	0,9	572,9
12.04.2021 rok								
Laktacja - poniedziałek	Śniadanie	98,0	5,2	3,0	1,5	13,4	1,1	283,9
	Drugie śniadanie	167,3	5,4	8,2	0,8	19,6	1,6	490,4
	Obiad	56,6	3,7	1,4	0,5	8,3	1,2	147,7
	Podwieczorek	99,1	3,7	1,9	0,7	18,3	1,6	74,0
	Kolacja	98,2	5,0	3,5	2,1	12,7	0,9	572,9
13.04.2021 rok								
I trymestr ciąży - wtorek	Śniadanie	85,2	3,6	3,0	1,6	11,7	0,9	288,1
	Drugie śniadanie	106,3	4,0	4,5	0,9	13,9	1,4	451,0
	Obiad	60,8	2,8	3,0	1,0	6,6	0,9	215,5
	Podwieczorek	74,4	2,9	1,5	0,9	12,9	0,7	81,5
	Kolacja	86,0	2,9	2,4	1,4	14,4	1,1	294,8

II trymestr ciąży - wtorek	13.04.2021 rok									
	Śniadanie	90,2	4,0	3,2	1,6	12,1	0,9	10,6	308,1	
	Drugie śniadanie	118,7	4,0	4,2	0,8	17,9	1,6	14,9	513,6	
	Obiad	61,6	2,8	2,8	0,9	7,2	0,9	4,7	205,5	
	Podwieczorek	94,0	3,5	1,9	0,9	16,7	1,2	11,7	76,1	
	Kolacja	107,9	3,7	4,1	2,2	15,2	1,2	13,3	451,4	
III trymestr ciąży - wtorek	13.04.2021 rok									
	Śniadanie	98,1	3,9	3,7	1,9	13,2	1,0	11,5	327,2	
	Drugie śniadanie	129,1	3,9	3,9	0,8	21,2	1,9	17,9	565,8	
	Obiad	61,6	2,8	2,8	0,9	7,2	0,9	4,7	205,5	
	Podwieczorek	94,0	3,5	1,9	0,9	16,7	1,2	11,7	76,1	
	Kolacja	107,9	3,7	4,1	2,2	15,2	1,2	13,3	451,4	
Laktacja-wtorek	13.04.2021 rok									
	Śniadanie	98,1	3,9	3,7	1,9	13,2	1,0	11,5	327,2	
	Drugie śniadanie	129,1	3,9	3,9	0,8	21,2	1,9	17,9	565,8	
	Obiad	54,5	2,5	2,2	0,7	7,1	1,1	4,6	165,9	
	Podwieczorek	72,2	2,2	1,1	0,5	14,5	1,4	8,6	51,3	
	Kolacja	107,9	3,7	4,1	2,2	15,2	1,2	13,3	451,4	
I trymestr ciąży - środa	14.04.2021 rok									
	Śniadanie	82,5	5,0	2,5	1,4	10,3	0,7	6,4	212,1	
	Drugie śniadanie	106,8	5,5	4,4	0,2	12,6	1,8	0,5	206,7	
	Obiad	63,8	3,8	2,3	0,9	8,1	1,1	6,2	142,0	
	Podwieczorek	40,9	1,9	0,9	0,5	7,0	0,8	1,3	112,5	
	Kolacja	447,4	10,8	14,1	7,3	77,3	8,3	62,9	1900,2	
II trymestr ciąży - środa	14.04.2021 rok									
	Śniadanie	91,1	5,3	2,4	1,3	12,5	0,8	8,6	310,6	
	Drugie śniadanie	106,8	5,5	4,4	0,2	12,6	1,8	0,5	206,7	
	Obiad	70,3	4,4	2,4	0,9	8,9	1,2	7,0	142,7	
	Podwieczorek	40,9	1,9	0,9	0,5	7,0	0,8	1,3	112,5	
	Kolacja	94,7	2,6	3,1	1,5	15,5	1,6	12,8	446,2	
I trymestr ciąży - piątek	14.04.2021 rok								1234,3	
	Śniadanie	99,1	5,3	2,9	1,7	13,6	0,9	9,7	329,9	
	Drugie śniadanie	106,8	5,5	4,4	0,2	12,6	1,8	0,5	206,7	

III tryme: śr	Obiad	70,3	4,4	2,4	0,9	8,9	1,2	7,0	142,7
	Podwieczorek	40,9	1,9	0,9	0,5	7,0	0,8	1,3	112,5
	Kolacja	100,2	2,6	3,8	2,0	15,4	1,6	12,7	442,5
Laktacja - środa	14.04.2021 rok								
	Śniadanie	99,1	5,3	2,9	1,7	13,6	0,9	9,7	329,9
	Drugie śniadanie	98,6	5,1	4,0	0,2	11,6	1,5	0,5	191,2
	Obiad	76,0	4,4	2,6	1,2	10,0	1,3	7,9	132,5
	Podwieczorek	40,9	1,9	0,9	0,5	7,0	0,8	1,3	112,5
	Kolacja	100,2	2,6	3,8	2,0	15,4	1,6	12,7	442,5
I trymestr ciąży - czwartek	15.04.2021 rok								
	Śniadanie	87,4	3,4	3,5	1,7	11,3	0,9	9,7	212,0
	Drugie śniadanie	113,3	2,6	2,3	0,3	23,5	3,2	18,8	18,9
	Obiad	83,7	4,8	4,3	1,7	7,4	1,1	5,4	154,5
	Podwieczorek	76,5	4,2	1,6	0,7	16,1	4,9	8,2	86,4
	Kolacja	72,9	3,5	2,5	1,5	9,9	0,8	8,5	328,9
II trymestr ciąży - czwartek	15.04.2021 rok								
	Śniadanie	91,6	3,4	3,5	1,7	12,6	1,0	10,9	237,0
	Drugie śniadanie	132,9	3,3	2,2	0,3	29,0	4,3	22,8	240,3
	Obiad	83,7	4,8	4,3	1,7	7,4	1,1	5,4	154,5
	Podwieczorek	89,2	3,9	2,3	0,8	17,2	4,2	8,9	66,8
	Kolacja	89,7	4,7	2,3	1,3	13,4	1,0	11,8	534,6
III trymestr ciąży - czwartek	15.04.2021 rok								
	Śniadanie	91,6	3,4	3,5	1,7	12,6	1,0	10,9	237,0
	Drugie śniadanie	132,9	3,3	2,2	0,3	29,0	4,3	22,8	240,3
	Obiad	86,0	4,9	4,3	1,7	8,0	1,1	5,9	152,9
	Podwieczorek	82,8	3,9	2,2	0,8	15,1	3,4	8,2	80,4
	Kolacja	102,9	4,6	3,1	1,9	15,2	1,2	13,3	554,7
Laktacja - czwartek	15.04.2021 rok								
	Śniadanie	95,6	3,4	3,4	1,7	13,7	1,1	11,9	260,8
	Drugie śniadanie	132,9	3,3	2,2	0,3	29,0	4,3	22,8	240,3
	Obiad	94,2	4,8	4,4	1,8	9,7	0,9	7,5	109,6
	Kolacja	102,8	5,2	3,0	1,8	14,7	1,1	12,9	536,4

I trymestr ciąży - piątek	16.04.2021 rok									
	Śniadanie	83,0	2,9	3,4	1,8	10,9	0,8	9,4	165,3	
	Drugie śniadanie	108,4	5,8	4,3	1,3	12,5	0,9	11,0	138,4	
	Obiad	49,4	3,1	1,0	0,6	8,2	1,3	5,9	144,1	
	Podwieczorek	101,7	1,6	0,6	0,1	25,4	3,3	13,4	10,7	
	Kolacja	105,5	4,6	4,2	1,7	13,4	1,1	11,7	531,9	
II trymestr - piątek	16.04.2021 rok									
	Śniadanie	90,4	2,9	3,3	1,8	13,1	1,0	11,4	210,3	
	Drugie śniadanie	119,1	6,1	4,4	1,3	14,9	1,1	13,1	133,1	
	Obiad	55,4	3,2	1,3	0,8	8,8	1,2	6,6	160,1	
	Podwieczorek	95,8	1,5	0,6	0,1	23,9	3,2	13,9	9,2	
	Kolacja	117,8	4,5	4,9	2,2	15,1	1,2	13,2	551,9	
III trymestr - piątek	16.04.2021 rok									
	Śniadanie	99,7	3,0	3,8	2,1	14,3	1,1	12,5	236,5	
	Drugie śniadanie	119,1	6,1	4,4	1,3	14,9	1,1	13,1	133,1	
	Obiad	55,4	3,2	1,3	0,8	8,8	1,2	6,6	160,1	
	Podwieczorek	95,8	1,5	0,6	0,1	23,9	3,2	13,9	9,2	
	Kolacja	117,8	4,5	4,9	2,2	15,1	1,2	13,2	551,9	
Laktacja- piątek	16.04.2021 rok									
	Śniadanie	100,9	4,0	3,2	1,9	15,0	1,1	13,2	300,3	
	Drugie śniadanie	119,1	6,1	4,4	1,3	14,9	1,1	13,1	133,1	
	Obiad	55,3	3,2	1,3	0,8	8,7	1,2	6,5	160,1	
	Podwieczorek	95,8	1,5	0,6	0,1	23,9	3,2	13,9	9,2	
	Kolacja	117,8	4,5	4,9	2,2	15,1	1,2	13,2	551,9	
I trymestr ciąży - sobota	17.04.2021 rok									
	Śniadanie	83,9	4,1	3,1	1,8	10,3	0,7	6,5	314,0	
	Drugie śniadanie	120,9	3,0	4,8	0,4	17,7	1,3	12,0	763,6	
	Obiad	50,3	3,6	1,1	0,5	7,5	1,1	2,6	157,0	
	Podwieczorek	81,6	3,4	1,7	0,7	14,3	1,3	9,2	78,8	
	Kolacja	74,6	3,0	2,5	1,2	10,9	1,0	9,3	247,6	
str ciąży- nota	17.04.2021 rok									
	Śniadanie	99,8	5,0	3,4	2,0	12,8	0,8	9,3	446,3	
	Drugie śniadanie	120,9	3,0	4,8	0,4	17,7	1,3	12,0	763,6	

II trymestr - sob	Obiad	53,2	3,6	1,1	0,5	8,2	1,2	2,6	150,0
	Podwieczorek	62,5	2,9	1,4	0,7	10,6	1,0	5,7	83,9
	Kolacja	85,8	3,0	3,1	1,7	12,4	1,1	10,6	275,7
III trymestr ciąży - sobota	17.04.2021 rok								
	Śniadanie	99,8	5,0	3,4	2,0	12,8	0,8	9,3	446,3
	Drugie śniadanie	130,9	2,9	6,0	0,5	17,5	1,3	11,8	753,5
Laktacja - sobota	Obiad	53,2	3,6	1,1	0,5	8,2	1,2	2,6	150,0
	Podwieczorek	62,5	2,9	1,4	0,7	10,6	1,0	5,7	83,9
	Kolacja	91,5	3,7	3,6	2,0	12,1	1,1	10,4	324,2
I trymestr - niedziela	17.04.2021 rok								
	Śniadanie	99,8	5,0	3,4	2,0	12,8	0,8	9,3	446,3
	Drugie śniadanie	130,9	2,9	6,0	0,5	17,5	1,3	11,8	753,5
II trymestr - niedziela	Obiad	53,2	3,6	1,1	0,5	8,2	1,2	2,6	150,0
	Podwieczorek	74,9	3,4	2,5	0,9	10,8	1,1	5,6	83,0
	Kolacja	87,7	5,5	2,8	1,5	11,1	1,0	9,6	250,8
III trymestr - niedziela	18.04.2021 rok								
	Śniadanie	88,5	3,5	2,7	1,6	13,3	1,0	11,5	194,9
	Drugie śniadanie	103,9	5,0	4,0	1,3	13,1	1,1	9,8	106,7
I trymestr - niedziela	Obiad	55,4	5,2	0,9	0,2	7,6	1,1	5,3	149,9
	Podwieczorek	66,6	5,1	1,4	0,8	9,2	0,8	7,6	104,8
	Kolacja	87,2	3,2	2,6	1,2	14,6	1,8	12,2	316,7
II trymestr - niedziela	18.04.2021 rok								
	Śniadanie	94,1	3,9	3,0	1,6	13,6	1,0	11,8	226,8
	Drugie śniadanie	141,5	6,3	5,8	1,5	17,6	1,7	13,5	97,1
III trymestr - niedziela	Obiad	55,4	5,2	0,9	0,2	7,6	1,1	5,3	149,9
	Podwieczorek	66,6	5,1	1,4	0,8	9,2	0,8	7,6	104,8
	Kolacja	99,3	4,2	3,2	1,6	15,2	1,8	12,8	454,0
I trymestr - niedziela	18.04.2021 rok								
	Śniadanie	98,0	4,3	3,5	1,9	13,2	1,0	11,4	220,8
	Drugie śniadanie	128,3	6,0	5,2	1,5	15,8	1,5	12,2	106,9
II trymestr - niedziela	Obiad	55,4	5,2	0,9	0,2	7,6	1,1	5,3	149,9
	Podwieczorek	66,6	5,1	1,4	0,8	9,2	0,8	7,6	104,8
	Kolacja	99,3	4,8	3,1	1,6	14,7	1,7	12,4	519,9

Laktacja- niedziela	18.04.2021 rok								
	Śniadanie	101,7	4,3	3,4	1,9	14,3	1,1	12,4	244,3
	Drugie śniadanie	123,0	5,6	4,9	1,4	15,5	1,5	11,6	100,7
	Obiad	55,4	5,2	0,9	0,2	7,6	1,1	5,3	149,9
	Podwieczorek	66,6	5,1	1,4	0,8	9,2	0,8	7,6	104,8
	Kolacja	99,3	4,8	3,1	1,6	14,7	1,7	12,4	519,9
I trymestr ciąży- poniedziałek	19.04.2021 rok								
	Śniadanie	88,14	3,79	3,20	1,81	11,56	0,76	0,00	0,00
	Drugie śniadanie	157,48	3,99	6,66	0,67	23,73	3,41	0,00	0,00
	Obiad	57,99	3,54	1,82	0,59	8,26	1,51	0,00	0,00
	Podwieczorek	43,97	1,98	0,85	0,45	7,87	0,81	0,00	0,00
	Kolacja	99,39	4,29	4,08	2,09	12,28	0,93	0,00	0,00
II trymestr ciąży - poniedziałek	19.04.2021 rok								
	Śniadanie	92,04	3,78	3,14	1,76	12,76	0,85	0,00	0,00
	Drugie śniadanie	164,46	4,43	7,25	0,74	23,80	3,47	0,00	0,00
	Obiad	64,33	3,61	1,82	0,59	9,85	1,62	0,00	0,00
	Podwieczorek	51,75	1,93	0,82	0,44	9,86	0,79	0,00	0,00
	Kolacja	110,70	4,24	4,71	2,51	13,86	1,04	0,00	0,00
III trymestr ciąży - poniedziałek	19.04.2021 rok								
	Śniadanie	91,93	4,23	3,08	1,72	12,40	0,82	0,00	0,00
	Drugie śniadanie	164,46	4,43	7,25	0,74	23,80	3,47	0,00	0,00
	Obiad	64,33	3,61	1,82	0,59	9,85	1,62	0,00	0,00
	Podwieczorek	57,79	2,59	1,00	0,45	12,27	2,75	0,00	0,00
	Kolacja	109,01	4,82	4,64	2,50	12,93	0,95	0,00	0,00
Laktacja- poniedziałek	19.04.2021 rok								
	Śniadanie	91,93	4,23	3,08	1,72	12,40	0,82	0,00	0,00
	Drugie śniadanie	164,46	4,43	7,25	0,74	23,80	3,47	0,00	0,00
	Obiad	64,33	3,61	1,82	0,59	9,85	1,62	0,00	0,00
	Podwieczorek	57,79	2,59	1,00	0,45	12,27	2,75	0,00	0,00
	Kolacja	107,58	5,32	4,58	2,48	12,15	0,87	0,00	0,00
tr ciąży - orek	20.04.2021 rok								
	Śniadanie	86,52	4,45	2,56	1,39	12,18	0,96	0,00	0,00
	Drugie śniadanie	171,52	4,62	8,79	0,78	21,00	2,49	0,00	0,00

I trymes	wtc	Obiad	50,21	3,95	0,64	0,18	8,34	1,38	0,00	0,00		
		Podwieczorek	77,59	1,79	2,20	0,32	14,49	1,93	0,00	0,00		
		Kolacja	88,14	3,04	3,00	1,55	13,24	1,05	0,00	0,00		
20.04.2021 rok												
II trymestr ciąży -	wtorek	Śniadanie	94,19	5,18	2,88	1,61	12,67	0,97	0,00	0,00		
		Drugie śniadanie	164,24	4,68	7,81	0,73	21,70	2,91	0,00	0,00		
		Obiad	50,21	3,95	0,64	0,18	8,34	1,38	0,00	0,00		
		Podwieczorek	79,62	1,63	1,83	0,28	15,93	1,90	0,00	0,00		
		Kolacja	101,47	3,05	3,77	2,05	14,97	1,17	0,00	0,00		
		20.04.2021 rok										
III trymestr ciąży -	wtorek	Śniadanie	94,29	5,58	2,83	1,58	12,36	0,95	0,00	0,00		
		Drugie śniadanie	182,27	5,58	9,45	0,89	21,84	3,05	0,00	0,00		
		Obiad	50,21	3,95	0,64	0,18	8,34	1,38	0,00	0,00		
		Podwieczorek	79,62	1,63	1,83	0,28	15,93	1,90	0,00	0,00		
		Kolacja	101,15	3,60	4,06	2,06	13,59	1,06	0,00	0,00		
		20.04.2021 rok										
Laktacja-wtorek												
II trymestr ciąży -	środa	Śniadanie	94,40	5,92	2,78	1,55	12,14	0,92	0,00	0,00		
		Drugie śniadanie	182,27	5,58	9,45	0,89	21,84	3,05	0,00	0,00		
		Obiad	50,21	3,95	0,64	0,18	8,34	1,38	0,00	0,00		
		Podwieczorek	79,62	1,63	1,83	0,28	15,93	1,90	0,00	0,00		
		Kolacja	100,21	4,03	3,96	2,00	13,09	1,02	0,00	0,00		
		21.04.2021 rok										
		Śniadanie	87,18	3,22	2,33	1,36	14,08	0,96	0,00	0,00		
		Drugie śniadanie	85,66	3,47	1,49	0,21	16,32	2,16	0,00	0,00		
		Obiad	58,76	3,60	2,58	0,46	5,92	0,69	0,00	0,00		
		Podwieczorek	54,90	4,45	1,36	0,83	7,15	1,03	0,00	0,00		
		Kolacja	79,62	2,05	2,02	1,16	14,84	1,63	0,00	0,00		
21.04.2021 rok												
II trymestr ciąży -	środa	Śniadanie	95,59	4,05	2,58	1,53	14,78	0,95	0,00	0,00		
		Drugie śniadanie	85,66	3,47	1,49	0,21	16,32	2,16	0,00	0,00		
		Obiad	58,76	3,60	2,58	0,46	5,92	0,69	0,00	0,00		
		Podwieczorek	256,68	15,01	11,28	2,76	28,36	4,68	0,00	0,00		
		Kolacja	90,54	2,77	2,65	1,55	15,41	1,62	0,00	0,00		

III trymestr ciąży - środa	21.04.2021 rok									
	Śniadanie	95,59	4,05	2,58	1,53	14,78	0,95	0,00	0,00	
	Drugie śniadanie	85,66	3,47	1,49	0,21	16,32	2,16	0,00	0,00	
	Obiad	60,28	3,74	2,37	0,42	6,65	0,72	0,00	0,00	
	Podwieczorek	78,47	5,93	3,33	1,11	7,27	1,11	0,00	0,00	
	Kolacja	90,54	2,77	2,65	1,55	15,41	1,62	0,00	0,00	
Laktacja - środa	21.04.2021 rok									
	Śniadanie	95,59	4,05	2,58	1,53	14,78	0,95	0,00	0,00	
	Drugie śniadanie	103,08	3,47	1,45	0,22	20,95	2,36	0,00	0,00	
	Obiad	61,03	3,64	2,27	0,40	7,20	0,76	0,00	0,00	
	Podwieczorek	78,47	5,93	3,33	1,11	7,27	1,11	0,00	0,00	
	Kolacja	90,54	2,77	2,65	1,55	15,41	1,62	0,00	0,00	
I trymestr ciąży - czwartek	22.04.2021 rok									
	Śniadanie	84,12	3,94	3,19	1,49	10,90	1,21	0,00	0,00	
	Drugie śniadanie	144,90	11,43	9,90	5,89	2,70	0,00	0,00	0,00	
	Obiad	63,48	3,32	3,33	1,02	5,91	0,87	0,00	0,00	
	Podwieczorek	101,75	1,44	0,68	0,14	25,58	3,22	0,00	0,00	
	Kolacja	93,21	4,53	3,15	1,52	12,78	1,17	0,00	0,00	
II trymestr ciąży - czwartek	22.04.2021 rok									
	Śniadanie	93,15	4,37	3,72	1,65	11,56	1,22	0,00	0,00	
	Drugie śniadanie	96,75	5,98	5,04	2,96	7,83	0,94	0,00	0,00	
	Obiad	66,24	3,39	3,32	1,02	6,56	0,89	0,00	0,00	
	Podwieczorek	101,75	1,44	0,68	0,14	25,58	3,22	0,00	0,00	
	Kolacja	105,25	4,47	3,85	1,99	14,39	1,27	0,00	0,00	
III trymestr ciąży - czwartek	22.04.2021 rok									
	Śniadanie	102,74	4,30	4,03	1,87	13,45	1,34	0,00	0,00	
	Drugie śniadanie	96,75	5,98	5,04	2,96	7,83	0,94	0,00	0,00	
	Obiad	66,24	3,39	3,32	1,02	6,56	0,89	0,00	0,00	
	Podwieczorek	101,75	1,44	0,68	0,14	25,58	3,22	0,00	0,00	
	Kolacja	105,25	4,47	3,85	1,99	14,39	1,27	0,00	0,00	
akcja - artek	22.04.2021 rok									
	Śniadanie	102,74	4,30	4,03	1,87	13,45	1,34	0,00	0,00	
	Drugie śniadanie	96,75	5,98	5,04	2,96	7,83	0,94	0,00	0,00	

Lakt: czwęc	Obiad	66,24	3,39	3,32	1,02	6,56	0,89	0,00	0,00
	Podwieczorek	104,77	1,41	0,69	0,15	26,41	3,26	0,00	0,00
	Kolacja	105,25	4,47	3,85	1,99	14,39	1,27	0,00	0,00
I trymestr ciąży - piątek	23.04.2021 rok								
	Śniadanie	86,46	4,42	3,53	1,64	9,93	0,81	0,00	0,00
	Drugie śniadanie	147,77	4,77	5,75	0,57	21,70	2,57	0,00	0,00
	Obiad	48,54	2,47	0,57	0,12	9,19	0,96	0,00	0,00
	Podwieczorek	56,94	2,39	1,91	1,18	8,66	2,15	0,00	0,00
	Kolacja	91,26	4,14	2,91	1,51	13,05	1,00	0,00	0,00
	23.04.2021 rok								
	Śniadanie	97,40	4,34	3,33	1,52	13,38	1,05	0,00	0,00
II trymestr - piątek	Drugie śniadanie	173,59	6,00	8,12	0,81	21,88	2,79	0,00	0,00
	Obiad	48,54	2,47	0,57	0,12	9,19	0,96	0,00	0,00
	Podwieczorek	56,94	2,39	1,91	1,18	8,66	2,15	0,00	0,00
	Kolacja	104,36	4,62	4,02	2,03	13,42	1,02	0,00	0,00
	23.04.2021 rok								
	Śniadanie	101,27	4,31	3,82	1,85	13,30	1,04	0,00	0,00
	Drugie śniadanie	185,33	6,56	9,20	0,92	21,96	2,88	0,00	0,00
	Obiad	49,58	2,44	0,55	0,11	9,54	0,97	0,00	0,00
III trymestr - piątek	Podwieczorek	56,94	2,39	1,91	1,18	8,66	2,15	0,00	0,00
	Kolacja	104,36	4,62	4,02	2,03	13,42	1,02	0,00	0,00
	23.04.2021 rok								
	Śniadanie	101,27	4,31	3,82	1,85	13,30	1,04	0,00	0,00
	Drugie śniadanie	185,33	6,56	9,20	0,92	21,96	2,88	0,00	0,00
	Obiad	50,54	2,41	0,53	0,11	9,86	0,99	0,00	0,00
	Podwieczorek	63,58	3,12	2,05	1,15	11,51	4,33	0,00	0,00
	Kolacja	104,26	4,89	3,95	2,00	13,24	1,00	0,00	0,00
I trymestr ciąży - sobota	24.04.2021 rok								
	Śniadanie	78,78	3,13	2,41	1,42	11,88	0,91	0,00	0,00
	Drugie śniadanie	107,74	7,46	2,56	1,42	14,58	0,99	0,00	0,00
	Obiad	78,09	4,98	4,16	1,60	6,07	0,88	0,00	0,00
	Podwieczorek	178,27	4,30	1,26	0,25	39,74	2,87	0,00	0,00
	Kolacja	86,99	3,49	2,42	1,39	13,82	1,10	0,00	0,00

II trymestr ciąży- sobota	24.04.2021 rok									
	Śniadanie	90,68	3,13	2,84	1,69	14,02	1,06	0,00	0,00	
	Drugie śniadanie	106,33	8,47	2,92	1,67	12,23	0,79	0,00	0,00	
	Obiad	78,09	4,98	4,16	1,60	6,07	0,88	0,00	0,00	
	Podwieczorek	182,57	4,21	1,23	0,25	41,10	3,03	0,00	0,00	
	Kolacja	99,42	4,59	3,09	1,80	14,34	1,12	0,00	0,00	
III trymestr ciąży - sobota	24.04.2021 rok									
	Śniadanie	95,29	3,07	2,72	1,61	15,59	1,17	0,00	0,00	
	Drugie śniadanie	116,85	8,11	2,80	1,56	15,71	1,04	0,00	0,00	
	Obiad	78,09	4,98	4,16	1,60	6,07	0,88	0,00	0,00	
	Podwieczorek	182,57	4,21	1,23	0,25	41,10	3,03	0,00	0,00	
	Kolacja	99,42	4,59	3,09	1,80	14,34	1,12	0,00	0,00	
Laktacja - sobota	24.04.2021 rok									
	Śniadanie	95,29	3,07	2,72	1,61	15,59	1,17	0,00	0,00	
	Drugie śniadanie	125,86	7,80	2,69	1,47	18,69	1,26	0,00	0,00	
	Obiad	78,09	4,98	4,16	1,60	6,07	0,88	0,00	0,00	
	Podwieczorek	186,50	4,13	1,20	0,25	42,36	3,17	0,00	0,00	
I trymestr - niedziela	25.04.2021 rok									
	Śniadanie	81,42	3,42	3,46	1,68	9,57	0,61	0,00	0,00	
	Drugie śniadanie	139,46	6,79	5,76	0,31	17,37	2,76	0,00	0,00	
	Obiad	71,78	4,88	2,67	1,11	7,91	0,95	0,00	0,00	
	Podwieczorek	74,58	2,93	1,29	0,75	13,41	0,71	0,00	0,00	
II trymestr niedziela	25.04.2021 rok									
	Śniadanie	88,84	3,42	3,34	1,60	11,84	0,77	0,00	0,00	
	Drugie śniadanie	139,46	6,79	5,76	0,31	17,37	2,76	0,00	0,00	
	Obiad	76,37	4,91	2,65	1,09	9,20	1,09	0,00	0,00	
	Podwieczorek	81,57	2,89	1,26	0,72	15,44	0,91	0,00	0,00	
nestr - ziela	25.04.2021 rok									
	Śniadanie	95,98	3,40	3,74	1,88	12,81	0,84	0,00	0,00	
	Drugie śniadanie	139,46	6,79	5,76	0,31	17,37	2,76	0,00	0,00	

III trym nied	Obiad	76,37	4,91	2,65	1,09	9,20	1,09	0,00	0,00
	Podwieczorek	84,86	2,87	1,24	0,71	16,39	1,01	0,00	0,00
	Kolacja	100,12	5,57	2,84	1,69	14,00	1,06	0,00	0,00
Laktacja- niedziela	25.04.2021 rok								
	Śniadanie	95,98	3,40	3,74	1,88	12,81	0,84	0,00	0,00
	Drugie śniadanie	139,46	6,79	5,76	0,31	17,37	2,76	0,00	0,00
	Obiad	80,77	4,94	2,63	1,08	10,44	1,23	0,00	0,00
	Podwieczorek	88,02	2,86	1,23	0,70	17,31	1,10	0,00	0,00
	Kolacja	99,72	6,02	2,76	1,64	13,60	1,02	0,00	0,00