

Wartość odżywcza jadłospisu 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]
I trymestr ciąży - poniedziałek	12.04.2021 rok	1966,51	95,37	62,55	26,57	280,73	201,04	28,44	6027,98
	Śniadanie	588,81	29,79	23,14	11,58	70,64	59,97	6,37	1533,27
	Drugie śniadanie	200,38	5,64	7,60	0,76	29,04	20,78	1,87	808,09
	Obiad	563,51	36,64	14,41	4,69	82,77	42,22	12,31	1470,77
	Podwieczorek	198,00	7,56	3,88	1,44	35,96	23,25	3,17	152,10
	Kolacja	415,80	15,74	13,52	8,10	62,32	54,83	4,72	2063,75
II trymestr ciąży - poniedziałek	12.04.2021 rok	2330,83	125,04	69,93	29,14	328,69	238,00	32,29	7728,74
	Śniadanie	735,51	41,21	23,91	11,83	95,35	82,20	8,01	2040,53
	Drugie śniadanie	225,63	6,74	9,57	0,96	30,15	21,59	2,14	808,42
	Obiad	563,51	36,64	14,41	4,69	82,77	42,22	12,31	1470,77
	Podwieczorek	307,13	11,47	5,86	2,17	56,58	35,64	5,11	229,27
	Kolacja	499,05	28,97	16,17	9,48	63,85	56,36	4,72	3179,75
III trymestr ciąży - poniedziałek	12.04.2021 rok	2490,02	127,69	76,54	32,19	352,79	259,52	34,20	8186,21
	Śniadanie	784,11	41,97	24,17	11,89	106,83	92,54	8,83	2268,53
	Drugie śniadanie	250,88	7,84	11,53	1,16	31,26	22,40	2,41	808,76
	Obiad	563,51	36,64	14,41	4,69	82,77	42,22	12,31	1470,77
	Podwieczorek	307,13	11,47	5,86	2,17	56,58	35,64	5,11	229,27
	Kolacja	584,40	29,76	20,56	12,28	75,37	66,73	5,54	3408,87
Laktacja - poniedziałek	12.04.2021 rok	2515,81	128,80	78,49	32,38	354,13	260,35	34,55	8190,71
	Śniadanie	784,65	41,98	24,15	11,89	107,06	92,56	8,90	2272,69
	Drugie śniadanie	276,12	8,94	13,50	1,36	32,36	23,21	2,68	809,10
	Obiad	563,51	36,64	14,41	4,69	82,77	42,22	12,31	1470,77
	Podwieczorek	307,13	11,47	5,86	2,17	56,58	35,64	5,11	229,27
	Kolacja	584,40	29,76	20,56	12,28	75,37	66,73	5,54	3408,87
I trymestr ciąży - wtorek	13.04.2021 rok	1936,83	79,64	71,95	30,24	264,73	206,20	23,99	6434,56
	Śniadanie	596,52	25,40	20,98	11,21	81,60	70,93	6,25	2016,87
	Drugie śniadanie	212,54	7,94	8,95	1,77	27,85	22,35	2,81	901,97
	Obiad	579,40	26,85	28,23	9,08	62,59	39,82	8,27	2052,49
	Podwieczorek	178,56	6,94	3,68	2,13	30,97	19,36	1,79	195,52
	Kolacja	369,81	12,50	10,12	6,04	61,72	53,74	4,87	1267,70

str ciąży - poda	II trymestr ciąży - wtorek	13.04.2021 rok	2340,87	93,98	87,10	36,35	321,38	256,15	28,41	7949,48
		Śniadanie	694,17	30,57	24,66	12,33	93,31	81,27	7,07	2372,00
		Drugie śniadanie	261,14	8,70	9,21	1,83	39,33	32,69	3,63	1129,97
		Obiad	617,65	27,70	28,28	9,08	71,82	47,42	8,99	2060,36
		Podwieczorek	244,44	9,09	4,97	2,36	43,44	30,41	3,03	197,77
		Kolacja	523,47	17,92	19,98	10,75	73,48	64,35	5,69	2189,37
	III trymestr ciąży - wtorek	13.04.2021 rok	2474,82	95,53	91,75	39,20	344,37	276,86	30,05	8406,61
		Śniadanie	779,52	31,37	29,04	15,12	104,82	91,64	7,89	2601,12
		Drugie śniadanie	309,74	9,46	9,47	1,88	50,81	43,03	4,45	1357,97
		Obiad	617,65	27,70	28,28	9,08	71,82	47,42	8,99	2060,36
		Podwieczorek	244,44	9,09	4,97	2,36	43,44	30,41	3,03	197,77
		Kolacja	523,47	17,92	19,98	10,75	73,48	64,35	5,69	2189,37
	Laktacja-wtorek	13.04.2021 rok	2511,78	95,32	88,05	36,87	367,41	284,68	35,65	8194,24
		Śniadanie	779,52	31,37	29,04	15,12	104,82	91,64	7,89	2601,12
		Drugie śniadanie	309,74	9,46	9,47	1,88	50,81	43,03	4,45	1357,97
		Obiad	603,07	27,52	24,87	7,22	78,71	50,39	11,85	1835,32
		Podwieczorek	295,98	9,06	4,68	1,90	59,59	35,26	5,77	210,45
		Kolacja	523,47	17,92	19,98	10,75	73,48	64,35	5,69	2189,37
	I trymestr ciąży - środa	14.04.2021 rok	2036,68	102,77	67,08	28,54	282,31	175,93	30,93	5643,36
		Śniadanie	577,80	35,28	17,73	10,07	71,96	45,01	4,57	1484,67
		Drugie śniadanie	229,59	11,93	9,38	0,54	27,13	1,17	3,91	444,37
		Obiad	638,79	38,11	22,66	9,02	81,49	62,23	11,47	1420,35
		Podwieczorek	143,10	6,66	3,24	1,59	24,43	4,59	2,70	393,75
		Kolacja	447,40	10,79	14,08	7,33	77,31	62,93	8,29	1900,21
	II trymestr ciąży - środa	14.04.2021 rok	2360,93	121,43	74,78	30,79	330,81	219,33	34,96	7282,58
		Śniadanie	692,64	40,62	18,47	10,24	94,96	65,73	6,21	2360,52
		Drugie śniadanie	229,59	11,93	9,38	0,54	27,13	1,17	3,91	444,37
		Obiad	753,00	47,40	25,70	9,77	95,31	74,43	13,04	1527,23
		Podwieczorek	143,10	6,66	3,24	1,59	24,43	4,59	2,70	393,75
		Kolacja	542,60	14,83	18,00	8,66	88,99	73,41	9,11	2556,71
	I trymestr ciąży - czwartek	14.04.2021 rok	2483,03	122,26	83,29	36,32	342,36	229,73	35,78	7512,83
		Śniadanie	777,99	41,41	22,85	13,03	106,47	76,10	7,03	2589,65
		Drugie śniadanie	229,59	11,93	9,38	0,54	27,13	1,17	3,91	444,37

III tryme:	śr	Obiad	753,00	47,40	25,70	9,77	95,31	74,43	13,04	1527,23	
		Podwieczorek	143,10	6,66	3,24	1,59	24,43	4,59	2,70	393,75	
Laktacja - środa		Kolacja	579,35	14,86	22,12	11,39	89,02	73,44	9,11	2557,83	
		14.04.2021 rok	2564,30	123,09	86,01	39,80	356,66	241,92	36,61	7442,41	
		Śniadanie	777,99	41,41	22,85	13,03	106,47	76,10	7,03	2589,65	
		Drugie śniadanie	231,66	11,98	9,37	0,54	27,24	1,21	3,46	449,32	
		Obiad	832,20	48,19	28,42	13,26	109,49	86,58	14,32	1451,85	
		Podwieczorek	143,10	6,66	3,24	1,59	24,43	4,59	2,70	393,75	
		Kolacja	579,35	14,86	22,12	11,39	89,02	73,44	9,11	2557,83	
		15.04.2021 rok	2000,48	93,85	81,80	36,13	253,64	196,88	33,10	4391,84	
	I trymestr ciąży - czwartek		Śniadanie	629,42	24,16	25,45	12,44	81,42	70,09	6,42	1526,07
			Drugie śniadanie	184,61	4,26	3,77	0,47	38,35	30,71	5,29	30,82
		Obiad	779,39	44,91	40,29	16,15	69,10	50,04	9,91	1438,02	
		Podwieczorek	130,05	7,20	2,76	1,26	27,30	13,89	8,40	146,92	
		Kolacja	277,00	13,33	9,52	5,80	37,48	32,15	3,08	1250,00	
		15.04.2021 rok	2331,43	106,53	86,04	36,98	320,10	249,63	39,95	6235,96	
II trymestr ciąży - czwartek			Śniadanie	678,02	24,92	25,72	12,49	92,90	80,43	7,24	1754,07
			Drugie śniadanie	269,81	6,62	4,45	0,59	58,83	46,23	8,65	487,83
			Obiad	779,39	44,91	40,29	16,15	69,10	50,04	9,91	1438,02
			Podwieczorek	200,60	8,88	5,19	1,75	38,78	20,05	9,43	150,30
		Kolacja	403,60	21,21	10,40	6,00	60,50	52,89	4,72	2405,75	
		15.04.2021 rok	2474,02	110,39	91,61	40,36	340,64	268,03	41,30	6537,09	
	III trymestr ciąży - czwartek		Śniadanie	678,02	24,92	25,72	12,49	92,90	80,43	7,24	1754,07
			Drugie śniadanie	269,81	6,62	4,45	0,59	58,83	46,23	8,65	487,83
			Obiad	809,63	46,04	40,57	16,21	75,34	55,54	10,44	1439,14
			Podwieczorek	227,60	10,81	6,09	2,28	41,57	22,57	9,43	221,18
		Kolacja	488,95	22,01	14,78	8,79	72,02	63,26	5,54	2634,87	
		15.04.2021 rok	2619,11	113,94	92,81	41,25	369,09	293,60	40,00	6377,60	
Laktacja - czwartek			Śniadanie	726,62	25,68	25,98	12,55	104,38	90,77	8,06	1982,07
			Drugie śniadanie	269,81	6,62	4,45	0,59	58,83	46,23	8,65	487,83
			Obiad	886,32	44,87	41,41	16,98	91,60	70,15	8,32	1031,15
			Podwieczorek	227,60	10,81	6,09	2,28	41,57	22,57	9,43	221,18
		Kolacja	508,75	25,97	14,89	8,85	72,72	63,88	5,54	2655,37	

I trymestr ciąży - piątek	16.04.2021 rok	2025,95	92,70	62,54	29,12	303,91	233,38	33,63	5502,28
	Śniadanie	514,50	17,99	21,02	11,45	67,67	58,47	5,21	1025,00
	Drugie śniadanie	249,30	13,42	9,81	3,07	28,72	25,28	1,98	318,25
	Obiad	588,91	37,40	11,44	6,71	98,35	70,98	15,39	1718,68
	Podwieczorek	193,30	2,96	1,22	0,22	48,30	25,55	6,26	20,25
	Kolacja	479,94	20,93	19,06	7,66	60,87	53,10	4,79	2420,10
II trymestr - piątek	16.04.2021 rok	2410,49	102,13	74,75	36,28	368,05	290,00	38,94	6488,40
	Śniadanie	587,40	19,13	21,41	11,54	84,89	73,98	6,44	1367,00
	Drugie śniadanie	285,90	14,61	10,53	3,20	35,65	31,42	2,67	319,50
	Obiad	737,25	42,92	17,79	10,81	116,65	87,15	16,42	2130,05
	Podwieczorek	234,65	3,75	1,58	0,29	58,47	33,97	7,80	22,63
	Kolacja	565,29	21,72	23,44	10,45	72,39	63,47	5,61	2649,22
III trymestr - piątek	16.04.2021 rok	2495,84	102,93	79,14	39,07	379,56	300,37	39,76	6717,52
	Śniadanie	672,75	19,92	25,79	14,33	96,40	84,35	7,26	1596,12
	Drugie śniadanie	285,90	14,61	10,53	3,20	35,65	31,42	2,67	319,50
	Obiad	737,25	42,92	17,79	10,81	116,65	87,15	16,42	2130,05
	Podwieczorek	234,65	3,75	1,58	0,29	58,47	33,97	7,80	22,63
	Kolacja	565,29	21,72	23,44	10,45	72,39	63,47	5,61	2649,22
Laktacja- piątek	16.04.2021 rok	2563,71	112,57	76,59	38,40	393,07	312,51	40,62	7328,78
	Śniadanie	741,95	29,62	23,25	13,66	110,30	96,81	8,25	2207,37
	Drugie śniadanie	285,90	14,61	10,53	3,20	35,65	31,42	2,67	319,50
	Obiad	735,92	42,87	17,79	10,81	116,26	86,84	16,29	2130,06
	Podwieczorek	234,65	3,75	1,58	0,29	58,47	33,97	7,80	22,63
	Kolacja	565,29	21,72	23,44	10,45	72,39	63,47	5,61	2649,22
I trymestr ciąży - sobota	17.04.2021 rok	1908,46	96,45	58,14	26,96	273,33	166,31	27,39	6395,31
	Śniadanie	587,18	29,02	21,65	12,44	72,09	45,50	4,57	2197,98
	Drugie śniadanie	151,12	3,73	5,97	0,56	22,14	14,98	1,67	954,45
	Obiad	516,54	36,81	11,39	4,87	76,76	27,10	11,54	1610,91
	Podwieczorek	228,42	9,56	4,82	1,98	40,04	25,76	3,75	220,50
	Kolacja	425,20	17,33	14,31	7,11	62,30	52,96	5,85	1411,48
str ciąży- nota	17.04.2021 rok	2320,73	114,30	70,73	34,83	334,25	206,07	31,94	8307,91
	Śniadanie	842,91	42,10	29,14	16,77	108,24	78,23	7,03	3771,20
	Drugie śniadanie	151,12	3,73	5,97	0,56	22,14	14,98	1,67	954,45

II trymestr - sobota	Obiad	572,34	39,21	11,63	4,97	88,70	27,46	12,80	1614,28
	Podwieczorek	243,81	11,12	5,29	2,63	41,35	22,06	3,77	327,37
	Kolacja	510,55	18,13	18,69	9,90	73,82	63,33	6,67	1640,60
III trymestr cięży - sobota	17.04.2021 rok	2465,79	120,34	79,65	37,34	345,34	213,57	32,78	9121,89
	Śniadanie	842,91	42,10	29,14	16,77	108,24	78,23	7,03	3771,20
	Drugie śniadanie	248,78	5,59	11,46	1,02	33,21	22,48	2,51	1431,68
Laktacja - sobota	Obiad	572,34	39,21	11,63	4,97	88,70	27,46	12,80	1614,28
	Podwieczorek	243,81	11,12	5,29	2,63	41,35	22,06	3,77	327,37
	Kolacja	557,95	22,31	22,13	11,95	73,83	63,35	6,67	1977,35
I trymestr - niedziela	17.04.2021 rok	2572,99	138,41	81,29	36,42	350,62	216,91	33,31	8892,14
	Śniadanie	842,91	42,10	29,14	16,77	108,24	78,23	7,03	3771,20
	Drugie śniadanie	248,78	5,59	11,46	1,02	33,21	22,48	2,51	1431,68
II trymestr - niedziela	Obiad	572,34	39,21	11,63	4,97	88,70	27,46	12,80	1614,28
	Podwieczorek	299,41	13,57	9,87	3,48	43,15	22,31	4,30	331,88
	Kolacja	609,55	37,93	19,19	10,18	77,32	66,43	6,67	1743,10
III trymestr - niedziela	18.04.2021 rok	2011,55	118,29	52,89	24,04	293,85	233,85	32,07	4960,74
	Śniadanie	583,81	22,96	18,09	10,61	87,69	75,84	6,71	1286,66
	Drugie śniadanie	239,05	11,55	9,11	2,90	30,22	22,46	2,63	245,50
I trymestr - niedziela	Obiad	590,05	55,20	9,61	2,43	80,80	56,39	11,85	1597,52
	Podwieczorek	167,09	12,90	3,40	2,01	23,09	19,01	2,05	263,16
	Kolacja	431,55	15,68	12,68	6,10	72,05	60,16	8,82	1567,90
II trymestr - niedziela	18.04.2021 rok	2358,20	135,93	67,71	29,25	332,82	267,15	35,62	6265,86
	Śniadanie	686,91	28,62	22,15	11,84	99,42	86,18	7,53	1655,91
	Drugie śniadanie	367,85	16,38	15,13	4,00	45,88	34,99	4,54	252,50
III trymestr - niedziela	Obiad	590,05	55,20	9,61	2,43	80,80	56,39	11,85	1597,52
	Podwieczorek	167,09	12,90	3,40	2,01	23,09	19,01	2,05	263,16
	Kolacja	546,30	22,84	17,43	8,97	83,62	70,59	9,64	2496,77
I trymestr - niedziela	18.04.2021 rok	2469,47	146,68	73,31	32,76	337,41	270,94	35,73	6842,28
	Śniadanie	748,58	32,98	26,51	14,70	100,87	87,13	7,64	1687,08
	Drugie śniadanie	397,85	18,53	16,13	4,59	48,98	37,79	4,54	331,25
II trymestr - niedziela	Obiad	590,05	55,20	9,61	2,43	80,80	56,39	11,85	1597,52
	Podwieczorek	167,09	12,90	3,40	2,01	23,09	19,01	2,05	263,16
	Kolacja	565,90	27,08	17,67	9,03	83,66	70,63	9,64	2963,27

tr ciąży - rok	Laktacja- poniedziałek	18.04.2021 rok	2526,17	147,55	73,61	32,82	351,00	281,90	36,84	7071,18
		Śniadanie	797,18	33,74	26,77	14,76	112,35	97,47	8,46	1915,08
		Drugie śniadanie	405,95	18,64	16,17	4,60	51,09	38,40	4,83	332,15
		Obiad	590,05	55,20	9,61	2,43	80,80	56,39	11,85	1597,52
		Podwieczorek	167,09	12,90	3,40	2,01	23,09	19,01	2,05	263,16
	Laktacja- niedziela	Kolacja	565,90	27,08	17,67	9,03	83,66	70,63	9,64	2963,27
		19.04.2021 rok	2003,51	91,74	71,37	30,41	277,03	31,47	27,84	7471,34
		Śniadanie	572,94	24,66	20,78	11,76	75,17	4,93	12,33	2136,37
		Drugie śniadanie	244,10	6,18	10,33	1,04	36,78	5,28	0,59	30,75
		Obiad	525,69	32,07	16,46	5,36	74,90	13,71	7,27	1923,31
	I trymestr ciąży - poniedziałek	Podwieczorek	153,90	6,93	2,97	1,58	27,54	2,83	2,43	393,75
		Kolacja	506,88	21,90	20,83	10,66	62,64	4,72	5,21	2987,15
		19.04.2021 rok	2384,25	99,11	83,33	34,05	343,32	37,37	29,25	7925,41
		Śniadanie	616,68	25,34	21,01	11,81	85,50	5,67	12,65	2341,57
		Drugie śniadanie	389,78	10,49	17,18	1,75	56,40	8,22	0,97	46,50
	II trymestr ciąży - poniedziałek	Obiad	599,26	33,62	16,95	5,45	91,78	15,10	7,39	1925,56
		Podwieczorek	186,30	6,96	2,97	1,58	35,49	2,83	2,63	395,50
		Kolacja	592,23	22,69	25,21	13,45	74,16	5,54	5,60	3216,27
		19.04.2021 rok	2480,65	111,34	86,31	35,40	355,99	45,00	31,20	8776,81
		Śniadanie	634,32	29,16	21,23	11,86	85,54	5,67	12,69	2761,42
III trymestr ciąży - poniedziałek	Drugie śniadanie	389,78	10,49	17,18	1,75	56,40	8,22	0,97	46,50	
	Obiad	599,26	33,62	16,95	5,45	91,78	15,10	7,39	1925,56	
	Podwieczorek	219,60	9,84	3,80	1,72	46,63	10,47	3,06	399,55	
	Kolacja	637,68	28,23	27,15	14,61	75,64	5,54	7,09	3643,77	
	19.04.2021 rok	2526,10	116,88	88,24	36,56	357,47	45,00	32,68	9204,31	
Laktacja- poniedziałek	Śniadanie	634,32	29,16	21,23	11,86	85,54	5,67	12,69	2761,42	
	Drugie śniadanie	389,78	10,49	17,18	1,75	56,40	8,22	0,97	46,50	
	Obiad	599,26	33,62	16,95	5,45	91,78	15,10	7,39	1925,56	
	Podwieczorek	219,60	9,84	3,80	1,72	46,63	10,47	3,06	399,55	
	Kolacja	683,13	33,76	29,08	15,77	77,13	5,54	8,57	4071,27	
tr ciąży - rek	20.04.2021 rok	2021,98	99,89	58,03	20,96	306,21	35,15	41,82	5712,00	
	Śniadanie	622,98	32,03	18,43	10,02	87,68	6,89	14,99	2307,55	
	Drugie śniadanie	265,85	7,16	13,63	1,22	32,55	3,86	0,47	25,37	

I trymestr ciąży - wtc	Obiad	540,22	42,48	6,91	1,94	89,70	14,81	12,57	1588,02
	Podwieczorek	196,30	4,53	5,57	0,81	36,67	4,87	11,85	42,07
	Kolacja	396,63	13,70	13,50	6,97	59,60	4,72	1,95	1748,97
	20.04.2021 rok	2355,69	112,55	69,52	26,75	355,71	40,01	50,71	6527,96
II trymestr ciąży - wtorek	Śniadanie	739,40	40,66	22,58	12,64	99,45	7,63	16,58	2554,76
	Drugie śniadanie	344,90	9,83	16,41	1,53	45,58	6,11	1,65	363,25
	Obiad	540,22	42,48	6,91	1,94	89,70	14,81	12,57	1588,02
	Podwieczorek	249,20	5,09	5,74	0,88	49,86	5,93	17,58	43,82
III trymestr ciąży - wtorek	Kolacja	481,98	14,49	17,89	9,76	71,12	5,54	2,34	1978,10
	20.04.2021 rok	2480,44	123,64	77,55	28,31	358,44	40,61	50,92	7122,33
	Śniadanie	758,99	44,90	22,82	12,70	99,49	7,63	16,62	3021,26
	Drugie śniadanie	401,00	12,27	20,78	1,97	48,04	6,71	1,82	364,00
Laktacja-wtorek	Obiad	540,22	42,48	6,91	1,94	89,70	14,81	12,57	1588,02
	Podwieczorek	249,20	5,09	5,74	0,88	49,86	5,93	17,58	43,82
	Kolacja	531,03	18,90	21,31	10,82	71,34	5,54	2,34	2105,22
	20.04.2021 rok	2515,36	130,68	77,94	28,45	359,16	40,61	51,56	7418,23
I trymestr ciąży - środa	Śniadanie	778,79	48,86	22,92	12,76	100,19	7,63	17,24	3041,76
	Drugie śniadanie	401,00	12,27	20,78	1,97	48,04	6,71	1,82	364,00
	Obiad	540,22	42,48	6,91	1,94	89,70	14,81	12,57	1588,02
	Podwieczorek	249,20	5,09	5,74	0,88	49,86	5,93	17,58	43,82
II trymestr ciąży - środa	Kolacja	546,15	21,98	21,59	10,91	71,36	5,54	2,35	2380,62
	21.04.2021 rok	2010,41	92,28	60,25	23,46	302,06	31,25	44,89	6667,97
	Śniadanie	610,29	22,51	16,33	9,50	98,56	6,72	23,80	1355,17
	Drugie śniadanie	227,44	9,22	3,97	0,56	43,34	5,73	1,36	1390,08
I trymestr ciąży - środa	Obiad	556,18	34,09	24,40	4,31	56,05	6,50	9,08	908,89
	Podwieczorek	192,15	15,57	4,77	2,91	25,01	3,60	5,57	1237,50
	Kolacja	424,35	10,90	10,79	6,17	79,10	8,69	5,07	1776,32
	21.04.2021 rok	2369,04	111,78	77,13	29,82	336,95	34,01	53,82	7564,33
II trymestr ciąży - środa	Śniadanie	759,92	32,21	20,52	12,14	117,48	7,59	32,01	1607,96
	Drugie śniadanie	227,44	9,22	3,97	0,56	43,34	5,73	1,36	1390,08
	Obiad	556,18	34,09	24,40	4,31	56,05	6,50	9,08	908,89
	Podwieczorek	293,13	19,96	12,63	3,70	29,44	4,68	5,88	1238,85
	Kolacja	532,38	16,31	15,61	9,10	90,64	9,51	5,49	2418,55

III trymestr ciąży - środa	21.04.2021 rok	2474,16	121,39	78,67	30,81	350,94	35,02	54,01	8006,00
	Śniadanie	759,92	32,21	20,52	12,14	117,48	7,59	32,01	1607,96
	Drugie śniadanie	227,44	9,22	3,97	0,56	43,34	5,73	1,36	1390,08
	Obiad	624,85	38,74	24,59	4,36	68,96	7,51	9,27	941,07
	Podwieczorek	329,58	24,91	13,98	4,65	30,52	4,68	5,88	1648,35
	Kolacja	532,38	16,31	15,61	9,10	90,64	9,51	5,49	2418,55
Laktacja - środa	21.04.2021 rok	2599,89	123,61	79,18	30,91	380,83	37,21	54,80	8424,28
	Śniadanie	759,92	32,21	20,52	12,14	117,48	7,59	32,01	1607,96
	Drugie śniadanie	314,92	10,59	4,44	0,67	64,00	7,21	2,01	1800,48
	Obiad	663,10	39,59	24,63	4,36	78,19	8,23	9,41	948,94
	Podwieczorek	329,58	24,91	13,98	4,65	30,52	4,68	5,88	1648,35
	Kolacja	532,38	16,31	15,61	9,10	90,64	9,51	5,49	2418,55
I trymestr ciąży - czwartek	22.04.2021 rok	2042,44	100,21	84,34	36,44	246,95	28,38	39,57	5637,93
	Śniadanie	609,90	28,54	23,12	10,81	79,04	8,75	16,28	1758,05
	Drugie śniadanie	217,35	17,14	14,85	8,83	4,05	0,00	2,70	158,62
	Obiad	564,67	29,55	29,61	9,09	52,58	7,75	6,30	1840,71
	Podwieczorek	193,32	2,73	1,29	0,27	48,60	6,12	10,73	15,67
	Kolacja	457,20	22,23	15,47	7,45	62,68	5,75	3,56	1864,88
II trymestr ciąży - czwartek	22.04.2021 rok	2343,88	108,06	94,97	41,31	294,92	33,06	42,96	6772,68
	Śniadanie	721,95	33,84	28,84	12,78	89,61	9,49	16,84	2655,80
	Drugie śniadanie	290,25	17,95	15,12	8,88	23,49	2,83	5,13	165,37
	Obiad	595,81	30,50	29,87	9,14	59,03	8,04	6,31	1841,83
	Podwieczorek	193,32	2,73	1,29	0,27	48,60	6,12	10,73	15,67
	Kolacja	542,55	23,03	19,85	10,24	74,20	6,57	3,95	2094,00
III trymestr ciąży - czwartek	22.04.2021 rok	2464,44	109,46	99,15	43,87	315,61	34,54	43,64	7184,09
	Śniadanie	842,51	35,24	33,02	15,34	110,31	10,97	17,52	3067,21
	Drugie śniadanie	290,25	17,95	15,12	8,88	23,49	2,83	5,13	165,37
	Obiad	595,81	30,50	29,87	9,14	59,03	8,04	6,31	1841,83
	Podwieczorek	193,32	2,73	1,29	0,27	48,60	6,12	10,73	15,67
	Kolacja	542,55	23,03	19,85	10,24	74,20	6,57	3,95	2094,00
akcja - piątek	22.04.2021 rok	2574,96	110,83	99,86	44,03	343,62	37,85	51,93	7192,27
	Śniadanie	842,51	35,24	33,02	15,34	110,31	10,97	17,52	3067,21
	Drugie śniadanie	290,25	17,95	15,12	8,88	23,49	2,83	5,13	165,37

Lakt: czwęc	Obiad	595,81	30,50	29,87	9,14	59,03	8,04	6,31	1841,83
	Podwieczorek	303,84	4,10	2,00	0,43	76,60	9,44	19,03	23,85
I trymestr ciąży - piątek	Kolacja	542,55	23,03	19,85	10,24	74,20	6,57	3,95	2094,00
	23.04.2021 rok	2029,35	95,34	59,02	24,01	305,57	33,00	36,62	4150,68
II trymestr - piątek	Śniadanie	574,96	29,40	23,45	10,88	66,04	5,39	13,42	1021,90
	Drugie śniadanie	221,65	7,16	8,63	0,86	32,55	3,86	0,47	25,37
III trymestr - piątek	Obiad	627,34	31,90	7,33	1,52	118,80	12,37	15,47	1368,65
	Podwieczorek	176,50	7,41	5,92	3,66	26,83	6,67	3,80	333,50
Laktacja- piątek	Kolacja	428,90	19,47	13,70	7,09	61,35	4,72	3,47	1401,25
	23.04.2021 rok	2356,52	105,53	72,28	28,57	350,79	36,64	38,16	5137,40
I trymestr ciąży - sobota	Śniadanie	706,18	31,46	24,15	11,03	97,04	7,60	14,39	1637,50
	Drugie śniadanie	277,75	9,60	12,99	1,30	35,01	4,46	0,63	26,12
II trymestr - piątek	Obiad	627,34	31,90	7,33	1,52	118,80	12,37	15,47	1368,65
	Podwieczorek	176,50	7,41	5,92	3,66	26,83	6,67	3,80	333,50
III trymestr - piątek	Kolacja	568,75	25,16	21,89	11,06	73,12	5,54	3,86	1771,62
	23.04.2021 rok	2455,89	107,64	78,22	31,26	361,28	37,66	38,40	5146,67
Laktacja- piątek	Śniadanie	739,26	31,49	27,86	13,49	97,07	7,60	14,42	1638,51
	Drugie śniadanie	305,80	10,82	15,18	1,52	36,24	4,76	0,72	26,50
I trymestr ciąży - sobota	Obiad	665,59	32,75	7,37	1,53	128,02	13,09	15,61	1376,53
	Podwieczorek	176,50	7,41	5,92	3,66	26,83	6,67	3,80	333,50
II trymestr - piątek	Kolacja	568,75	25,16	21,89	11,06	73,12	5,54	3,86	1771,62
	23.04.2021 rok	2537,34	113,35	79,15	31,43	382,00	46,01	39,28	5168,84
Laktacja- piątek	Śniadanie	739,26	31,49	27,86	13,49	97,07	7,60	14,42	1638,51
	Drugie śniadanie	305,80	10,82	15,18	1,52	36,24	4,76	0,72	26,50
I trymestr ciąży - sobota	Obiad	703,84	33,61	7,42	1,53	137,25	13,81	15,74	1384,40
	Podwieczorek	209,80	10,29	6,75	3,80	37,97	14,30	4,23	337,55
II trymestr - piątek	Kolacja	578,65	27,15	21,93	11,09	73,47	5,54	4,17	1781,87
	24.04.2021 rok	2047,22	102,40	72,43	33,80	268,32	24,24	42,40	5804,66
Laktacja- piątek	Śniadanie	527,82	20,99	16,13	9,53	79,58	6,09	23,25	959,56
	Drugie śniadanie	204,70	14,17	4,87	2,71	27,71	1,89	4,07	1419,75
I trymestr ciąży - sobota	Obiad	744,56	47,51	39,64	15,30	57,89	8,38	11,46	1160,47
	Podwieczorek	196,10	4,73	1,39	0,28	43,71	3,16	1,62	13,25
II trymestr - piątek	Kolacja	374,04	15,01	10,41	5,99	59,43	4,72	2,00	2251,62

II trymestr ciąży- sobota	24.04.2021 rok	2350,23	117,76	83,68	40,59	305,80	26,86	45,22	7618,07
	Śniadanie	648,38	22,39	20,31	12,09	100,28	7,56	23,93	1370,97
	Drugie śniadanie	255,20	20,32	7,02	4,00	29,36	1,89	5,72	1894,75
	Obiad	744,56	47,51	39,64	15,30	57,89	8,38	11,46	1160,47
	Podwieczorek	209,95	4,84	1,41	0,29	47,27	3,48	1,67	15,87
	Kolacja	492,15	22,70	15,30	8,92	71,00	5,54	2,44	3176,00
III trymestr ciąży - sobota	24.04.2021 rok	2469,93	119,29	84,19	40,70	334,74	28,93	52,14	8051,72
	Śniadanie	719,48	23,16	20,56	12,14	117,74	8,81	30,48	1576,63
	Drugie śniadanie	303,80	21,08	7,28	4,05	40,84	2,71	6,08	2122,75
	Obiad	744,56	47,51	39,64	15,30	57,89	8,38	11,46	1160,47
	Podwieczorek	209,95	4,84	1,41	0,29	47,27	3,48	1,67	15,87
	Kolacja	492,15	22,70	15,30	8,92	71,00	5,54	2,44	3176,00
Laktacja - sobota	24.04.2021 rok	2532,38	120,17	84,47	40,77	349,78	30,07	52,55	8282,35
	Śniadanie	719,48	23,16	20,56	12,14	117,74	8,81	30,48	1576,63
	Drugie śniadanie	352,40	21,84	7,54	4,11	52,32	3,53	6,44	2350,75
	Obiad	744,56	47,51	39,64	15,30	57,89	8,38	11,46	1160,47
	Podwieczorek	223,80	4,96	1,44	0,30	50,83	3,81	1,73	18,50
	Kolacja	492,15	22,70	15,30	8,92	71,00	5,54	2,44	3176,00
I trymestr - niedziela	25.04.2021 rok	2034,69	109,70	73,14	30,34	254,65	23,85	47,12	5997,49
	Śniadanie	569,92	23,93	24,23	11,73	66,98	4,25	13,20	1263,57
	Drugie śniadanie	262,18	12,76	10,84	0,58	32,66	5,19	1,79	1076,03
	Obiad	667,55	45,41	24,86	10,28	73,60	8,81	10,43	1367,62
	Podwieczorek	179,00	7,02	3,10	1,79	32,19	1,70	18,94	223,00
	Kolacja	356,04	20,58	10,11	5,95	49,22	3,90	2,77	2067,27
II trymestr niedziela	25.04.2021 rok	2374,65	121,23	78,82	33,49	319,80	29,11	49,88	6911,14
	Śniadanie	657,40	25,30	24,70	11,83	87,64	5,72	13,85	1673,97
	Drugie śniadanie	262,18	12,76	10,84	0,58	32,66	5,19	1,79	1076,03
	Obiad	725,51	46,68	25,21	10,37	87,43	10,38	10,57	1372,12
	Podwieczorek	203,93	7,23	3,15	1,81	38,60	2,28	19,03	227,72
	Kolacja	525,63	29,26	14,93	8,90	73,47	5,54	4,63	2561,30
nestr - ziela	25.04.2021 rok	2463,93	122,05	82,79	36,01	333,37	30,14	50,28	7119,72
	Śniadanie	734,22	26,02	28,65	14,35	98,01	6,46	14,20	1880,19
	Drugie śniadanie	262,18	12,76	10,84	0,58	32,66	5,19	1,79	1076,03

III trym nied	Obiad	725,51	46,68	25,21	10,37	87,43	10,38	10,57	1372,12
	Podwieczorek	216,39	7,33	3,17	1,81	41,80	2,58	19,08	230,09
	Kolacja	525,63	29,26	14,93	8,90	73,47	5,54	4,63	2561,30
Laktacja- niedziela	25.04.2021 rok	2552,18	127,00	83,25	36,16	351,03	32,00	51,03	7145,03
	Śniadanie	734,22	26,02	28,65	14,35	98,01	6,46	14,20	1880,19
	Drugie śniadanie	262,18	12,76	10,84	0,58	32,66	5,19	1,79	1076,03
	Obiad	783,47	47,96	25,55	10,46	101,25	11,95	10,72	1376,62
	Podwieczorek	228,86	7,43	3,19	1,82	45,00	2,87	19,13	232,45
	Kolacja	543,45	32,82	15,02	8,95	74,11	5,54	5,19	2579,75