

Wartość odżywcza jadłospisu 30.08.-12.09.2021 rok

			Białko ogółem	Tłuszcz	Cholesterol	Kwasy tłuszczowe	Węglowodany	Błonnik		
		[kcal]	[g]	ogółem [g]	ogółem [mg]	nasycone [g]	ogółem [g]	pokarmowy [g]	Cukry [g]	Sól [mg]
I trymestr ciąży - poniedziałek	Posiłek									
	30.08.2021 rok	1957,5	92,0	58,9	209,7	25,4	295,6	36,9	36,8	4683,4
	Śniadanie	526,4	20,7	16,3	50,8	9,6	79,1	6,1	14,1	1158,8
	Drugie śniadanie	171,0	7,7	3,3	16,0	1,8	30,6	3,1	2,7	437,5
	Obiad	619,3	36,4	20,9	72,4	6,1	84,7	14,6	13,2	1198,4
	Podwieczorek	184,5	4,9	3,0	0,0	0,6	38,7	7,4	3,4	25,0
II trymestr ciąży- poniedziałek	Kolacja	324,1	4,6	9,6	24,8	5,8	59,2	4,7	1,9	1207,6
	30.08.2021 rok	2360,4	109,1	70,7	257,6	31,5	357,1	43,6	38,6	6390,7
	Śniadanie	691,1	31,7	21,0	86,3	12,2	99,9	7,6	14,8	2619,8
	Drugie śniadanie	171,0	7,7	3,3	16,0	1,8	30,6	3,1	2,7	437,5
	Obiad	675,1	38,8	21,1	72,4	6,2	96,6	15,8	13,5	1201,8
	Podwieczorek	281,5	7,9	5,4	0,0	1,1	56,0	10,6	3,6	38,8
III trymestr ciąży - poniedziałek	Kolacja	409,4	5,4	14,0	37,2	8,6	70,7	5,5	2,3	1436,7
	30.08.2021 rok	2472,5	112,1	73,1	257,6	32,0	377,9	46,5	46,3	6400,7
	Śniadanie	691,1	31,7	21,0	86,3	12,2	99,9	7,6	14,8	2619,8
	Drugie śniadanie	171,0	7,7	3,3	16,0	1,8	30,6	3,1	2,7	437,5
	Obiad	675,1	38,8	21,1	72,4	6,2	96,6	15,8	13,5	1201,8
	Podwieczorek	350,8	10,7	7,8	0,0	1,5	66,2	13,1	3,7	47,2
Laktacja - poniedziałek	Kolacja	409,4	5,4	14,0	37,2	8,6	70,7	5,5	2,3	1436,7
	30.08.2021 rok	2536,7	112,4	73,2	257,6	32,0	393,8	47,0	57,7	6402,9
	Śniadanie	691,1	31,7	21,0	86,3	12,2	99,9	7,6	14,8	2619,8
	Drugie śniadanie	171,0	7,7	3,3	16,0	1,8	30,6	3,1	2,7	437,5
	Obiad	675,1	38,8	21,1	72,4	6,2	96,6	15,8	13,5	1201,8
	Podwieczorek	350,8	10,7	7,8	0,0	1,5	66,2	13,1	3,7	47,2
ciąży -	Kolacja	409,4	5,4	14,0	37,2	8,6	70,7	5,5	2,3	1436,7
	31.08.2021 rok	1967,3	90,8	59,6	468,3	26,5	290,9	27,0	45,1	7127,0
	Śniadanie	590,9	26,3	18,1	70,8	9,9	86,0	6,7	13,7	1887,5
	Drugie śniadanie	232,7	17,4	9,2	15,0	3,1	22,6	2,6	4,3	1305,5

I trymestr - wtorek	Obiad	497,1	27,0	12,9	94,7	4,1	78,1	10,8	7,0	2231,3
	Podwieczorek	210,9	5,8	2,5	8,0	1,4	43,1	2,2	17,1	165,5
II trymestr - wtorek	Kolacja	435,7	14,2	17,0	279,8	8,1	61,2	4,7	3,1	1537,2
	31.08.2021 rok	2364,3	114,9	73,9	526,0	33,7	338,7	32,0	51,8	8994,9
III trymestr - wtorek	Śniadanie	694,4	32,4	22,2	82,5	12,5	97,3	7,5	14,9	2121,4
	Drugie śniadanie	361,6	26,6	13,9	22,5	4,7	36,7	4,3	6,6	2017,4
Laktacja-wtorek	Obiad	497,1	27,0	12,9	94,7	4,1	78,1	10,8	7,0	2231,3
	Podwieczorek	252,3	6,1	2,9	8,0	1,4	54,0	4,0	19,9	170,0
I trymestr - środa	Kolacja	558,9	22,7	22,1	318,3	11,1	72,7	5,5	3,5	2454,9
	31.08.2021 rok	2487,9	124,7	74,8	526,7	34,0	359,3	34,1	54,4	9036,6
II trymestr - środa	Śniadanie	730,0	39,5	22,4	83,3	12,6	98,5	7,5	16,0	2158,3
	Drugie śniadanie	361,6	26,6	13,9	22,5	4,7	36,7	4,3	6,6	2017,4
III trymestr - środa	Obiad	564,3	29,5	13,5	94,7	4,2	91,9	12,0	7,1	2233,8
	Podwieczorek	273,0	6,3	3,0	8,0	1,4	59,4	4,9	21,3	172,2
Laktacja-środa	Kolacja	558,9	22,7	22,1	318,3	11,1	72,7	5,5	3,5	2454,9
	31.08.2021 rok	2555,1	127,2	75,5	526,7	34,1	373,1	35,3	54,6	9039,1
I trymestr - czwartek	Śniadanie	730,0	39,5	22,4	83,3	12,6	98,5	7,5	16,0	2158,3
	Drugie śniadanie	361,6	26,6	13,9	22,5	4,7	36,7	4,3	6,6	2017,4
II trymestr - czwartek	Obiad	631,5	32,0	14,1	94,7	4,3	105,8	13,1	7,2	2236,3
	Podwieczorek	273,0	6,3	3,0	8,0	1,4	59,4	4,9	21,3	172,2
III trymestr - czwartek	Kolacja	558,9	22,7	22,1	318,3	11,1	72,7	5,5	3,5	2454,9
	1.09.2021 rok	2006,7	85,1	72,7	457,5	25,0	278,1	30,5	39,2	4637,2
Laktacja-czwartek	Śniadanie	564,3	16,7	21,4	49,4	9,6	79,8	7,3	11,9	1377,0
	Drugie śniadanie	175,1	6,2	4,8	0,0	0,7	31,6	5,4	2,2	558,1
I trymestr - piątek	Obiad	694,9	40,4	32,3	374,6	7,3	69,2	8,6	12,8	1285,7
	Podwieczorek	198,2	8,4	4,3	8,0	1,6	34,2	3,1	9,0	162,5
II trymestr - piątek	Kolacja	374,3	13,4	10,0	25,5	5,9	63,2	6,0	3,2	1254,0
	1.09.2021 rok	2370,4	91,8	79,2	473,9	28,7	352,5	35,6	50,3	5775,4
III trymestr - piątek	Śniadanie	651,8	18,1	21,8	49,4	9,7	100,5	8,8	12,6	1787,4
	Drugie śniadanie	233,8	6,8	3,8	0,0	0,5	47,5	5,3	1,4	867,2
Laktacja-piątek	Obiad	766,2	42,1	33,8	374,6	7,6	84,2	11,0	14,4	1395,7
	Podwieczorek	259,0	10,6	5,4	12,0	2,2	45,5	3,7	18,3	242,0
III trymestr - sobota	Kolacja	459,6	14,2	14,4	37,9	8,7	74,7	6,8	3,6	1483,1

Czwartek	III trymestr ciąży - środa	1.09.2021 rok	2476,7	102,2	81,5	499,5	29,3	364,8	37,0	51,3	6072,0
		Śniadanie	695,5	18,8	22,1	49,4	9,7	110,8	9,6	12,9	1992,6
		Drugie śniadanie	233,8	6,8	3,8	0,0	0,5	47,5	5,3	1,4	867,2
		Obiad	803,7	47,4	35,6	399,8	8,0	84,2	11,0	14,4	1464,0
		Podwieczorek	259,0	10,6	5,4	12,0	2,2	45,5	3,7	18,3	242,0
		Kolacja	484,7	18,5	14,6	38,3	8,8	76,8	7,5	4,3	1506,2
	Laktacja - środa	1.09.2021 rok	2547,6	109,9	85,9	536,7	31,9	364,9	37,0	51,4	6761,6
		Śniadanie	766,4	26,5	26,5	86,7	12,4	110,9	9,6	13,0	2682,1
		Drugie śniadanie	233,8	6,8	3,8	0,0	0,5	47,5	5,3	1,4	867,2
		Obiad	803,7	47,4	35,6	399,8	8,0	84,2	11,0	14,4	1464,0
		Podwieczorek	259,0	10,6	5,4	12,0	2,2	45,5	3,7	18,3	242,0
		Kolacja	484,7	18,5	14,6	38,3	8,8	76,8	7,5	4,3	1506,2
	I trymestr ciąży - czwartek	2.09.2021 rok	1963,5	100,2	59,1	359,0	29,6	290,7	36,4	57,0	4211,5
		Śniadanie	566,5	21,8	16,1	50,3	9,5	88,2	6,0	23,5	1150,0
		Drugie śniadanie	155,9	17,0	6,4	40,6	0,7	9,8	2,6	1,4	263,8
		Obiad	647,1	46,3	21,4	225,9	11,0	82,1	15,6	13,0	1127,2
		Podwieczorek	194,0	7,6	4,8	16,0	2,5	33,6	4,0	14,4	200,0
		Kolacja	400,0	7,4	10,4	26,2	6,0	76,9	8,2	4,7	1470,6
	II trymestr ciąży - czwartek	2.09.2021 rok	2366,1	117,0	65,3	372,3	32,9	367,7	44,5	66,1	5231,3
		Śniadanie	654,8	31,4	16,6	51,2	9,6	100,1	6,7	25,2	1401,3
		Drugie śniadanie	269,3	21,0	7,2	40,6	0,8	35,0	5,6	2,6	795,9
		Obiad	711,5	47,7	21,8	225,9	11,1	97,5	17,3	13,1	1132,2
		Podwieczorek	245,1	8,6	5,0	16,0	2,5	46,6	5,9	20,0	202,3
		Kolacja	485,3	8,2	14,8	38,6	8,8	88,4	9,0	5,1	1699,7
	III trymestr ciąży - czwartek	2.09.2021 rok	2481,4	124,9	66,1	389,7	33,1	388,3	46,4	71,1	5277,9
		Śniadanie	676,0	31,5	16,6	51,2	9,6	105,4	6,8	30,0	1401,6
		Drugie śniadanie	269,3	21,0	7,2	40,6	0,8	35,0	5,6	2,6	795,9
		Obiad	805,6	55,6	22,6	243,3	11,3	112,9	19,0	13,3	1178,5
		Podwieczorek	245,1	8,6	5,0	16,0	2,5	46,6	5,9	20,0	202,3
		Kolacja	485,3	8,2	14,8	38,6	8,8	88,4	9,0	5,1	1699,7
Czwartek	Czwartek	2.09.2021 rok	2546,2	138,6	67,1	430,3	33,3	388,3	46,4	71,1	5791,9
		Śniadanie	676,0	31,5	16,6	51,2	9,6	105,4	6,8	30,0	1401,6
		Drugie śniadanie	269,3	21,0	7,2	40,6	0,8	35,0	5,6	2,6	795,9

Laktacja -	Obiad	845,2	64,2	23,1	266,5	11,4	112,9	19,0	13,3	1233,5
	Podwieczorek	245,1	8,6	5,0	16,0	2,5	46,6	5,9	20,0	202,3
	Kolacja	510,5	13,4	15,3	56,0	9,0	88,5	9,0	5,2	2158,7
I trymestr ciąży - piątek	3.09.2021 rok	2061,9	104,9	65,5	239,6	29,7	287,9	28,7	37,5	4129,1
	Śniadanie	590,0	25,3	21,5	82,5	11,0	79,8	7,2	12,5	1329,8
	Drugie śniadanie	115,9	11,0	4,9	0,8	0,8	9,7	2,8	1,5	83,8
II trymestr - piątek	Obiad	774,1	48,4	25,6	121,7	10,7	98,6	12,6	11,9	1287,0
	Podwieczorek	213,0	7,8	3,3	8,0	1,2	38,3	1,4	7,8	162,0
	Kolacja	369,0	12,4	10,1	26,6	6,0	61,5	4,8	3,8	1266,6
III trymestr - piątek	3.09.2021 rok	2363,9	109,5	72,4	252,0	33,0	348,4	34,4	40,9	5337,1
	Śniadanie	677,4	26,7	22,0	82,5	11,1	100,4	8,7	13,2	1740,2
	Drugie śniadanie	213,1	12,5	5,4	0,8	0,9	32,6	4,4	2,2	539,8
Laktacja- piątek	Obiad	806,1	49,2	27,2	121,7	11,1	103,9	14,3	13,5	1399,5
	Podwieczorek	213,0	7,8	3,3	8,0	1,2	38,3	1,4	7,8	162,0
	Kolacja	454,3	13,2	14,5	39,0	8,8	73,0	5,6	4,2	1495,7
I trymestr ciąży- sobota	3.09.2021 rok	2476,3	114,5	76,3	256,0	34,1	363,0	35,1	43,7	5419,3
	Śniadanie	677,4	26,7	22,0	82,5	11,1	100,4	8,7	13,2	1740,2
	Drugie śniadanie	240,9	13,8	7,7	0,8	1,3	33,5	4,7	2,3	542,0
Laktacja- piątek	Obiad	806,1	49,2	27,2	121,7	11,1	103,9	14,3	13,5	1399,5
	Podwieczorek	297,6	11,6	4,9	12,0	1,8	52,1	1,8	10,6	241,9
	Kolacja	454,3	13,2	14,5	39,0	8,8	73,0	5,6	4,2	1495,7
I trymestr ciąży- sobota	3.09.2021 rok	2533,1	117,1	75,6	260,0	34,2	375,9	35,3	46,5	5496,9
	Śniadanie	677,4	26,7	22,0	82,5	11,1	100,4	8,7	13,2	1740,2
	Drugie śniadanie	213,1	12,5	5,4	0,8	0,9	32,6	4,4	2,2	539,8
Laktacja- piątek	Obiad	806,1	49,2	27,2	121,7	11,1	103,9	14,3	13,5	1399,5
	Podwieczorek	382,2	15,4	6,5	16,0	2,4	65,8	2,3	13,4	321,7
	Kolacja	454,3	13,2	14,5	39,0	8,8	73,0	5,6	4,2	1495,7
I trymestr ciąży- sobota	4.09.2021 rok	2013,0	108,3	69,0	279,2	24,7	259,1	26,5	32,6	4088,4
	Śniadanie	622,2	36,9	20,2	91,9	9,7	76,4	4,9	13,4	1677,3
	Drugie śniadanie	199,5	6,4	7,8	0,0	0,8	29,3	3,5	0,4	22,8
I trymestr ciąży- sobota	Obiad	625,4	42,6	24,9	99,0	6,0	63,9	10,7	3,5	843,0
	Podwieczorek	141,5	5,1	1,9	5,0	1,1	27,4	1,6	12,8	135,0
I trymestr ciąży- sobota	Kolacja	424,4	17,3	14,3	83,3	7,1	62,1	5,8	2,4	1410,3

r ciąży -	II trymestr ciąży - sobota	4.092021 rok	2365,6	124,5	85,7	321,3	29,8	297,0	30,0	33,7	4571,8
		Śniadanie	665,9	37,6	20,4	91,9	9,8	86,8	5,7	13,8	1882,5
		Drugie śniadanie	335,7	12,0	14,2	0,0	1,5	45,1	5,3	0,8	26,1
		Obiad	712,7	51,7	30,5	128,7	7,6	64,1	10,8	3,6	888,7
		Podwieczorek	141,5	5,1	1,9	5,0	1,1	27,4	1,6	12,8	135,0
	III trymestr ciąży - sobota	Kolacja	509,7	18,1	18,7	95,7	9,9	73,6	6,6	2,8	1639,5
		4.092021 rok	2467,6	130,3	90,1	349,9	32,5	307,4	30,7	34,1	5237,0
		Śniadanie	742,7	38,3	24,3	103,1	12,3	97,1	6,4	14,1	2088,7
		Drugie śniadanie	335,7	12,0	14,2	0,0	1,5	45,1	5,3	0,8	26,1
		Obiad	712,7	51,7	30,5	128,7	7,6	64,1	10,8	3,6	888,7
	Laktacja- sobota	Podwieczorek	141,5	5,1	1,9	5,0	1,1	27,4	1,6	12,8	135,0
		Kolacja	534,9	23,2	19,2	113,1	10,0	73,7	6,6	2,9	2098,5
		4.092021 rok	2548,5	135,2	87,2	350,3	30,2	330,3	32,4	34,8	5998,0
		Śniadanie	709,7	38,2	20,6	91,9	9,8	97,1	6,4	14,1	2087,7
		Drugie śniadanie	432,9	13,5	14,7	0,0	1,6	68,1	7,0	1,5	482,1
	I trymestr - niedziela	Obiad	712,7	51,7	30,5	128,7	7,6	64,1	10,8	3,6	888,7
		Podwieczorek	141,5	5,1	1,9	5,0	1,1	27,4	1,6	12,8	135,0
		Kolacja	551,7	26,6	19,5	124,7	10,1	73,7	6,6	2,9	2404,5
		5.09.2021 rok	1969,2	125,4	54,3	511,3	24,3	264,9	24,6	55,3	6262,7
		Śniadanie	547,5	21,8	22,9	304,4	11,6	67,8	5,1	13,2	1227,6
	II trymestr niedziela	Drugie śniadanie	217,8	11,0	5,7	29,8	3,1	34,6	4,3	1,9	1699,4
		Obiad	571,2	45,8	14,8	118,6	3,6	71,2	9,3	10,3	939,4
		Podwieczorek	254,0	30,8	0,4	0,0	0,0	32,0	1,2	28,0	30,0
		Kolacja	378,7	16,1	10,5	58,4	6,0	59,3	4,7	2,0	2366,4
		5.09.2021 rok	2367,2	143,8	69,3	549,7	34,5	318,3	31,1	57,8	8132,0
	r ciąży -	Śniadanie	635,0	23,1	23,4	304,4	11,7	88,5	6,6	13,9	1638,0
		Drugie śniadanie	307,8	17,8	8,7	45,8	4,8	43,6	4,3	1,9	2129,4
		Obiad	615,8	46,8	16,1	118,6	3,8	79,4	10,4	10,8	957,3
		Podwieczorek	344,9	31,6	9,9	0,0	8,0	36,0	4,4	28,8	40,5
		Kolacja	463,7	24,5	11,3	80,8	6,2	70,8	5,5	2,4	3366,8
	r ciąży -	5.09.2021 rok	2480,7	144,6	77,4	573,2	39,7	328,7	31,8	58,2	8339,3
		Śniadanie	711,8	23,8	27,3	315,6	14,2	98,9	7,3	14,2	1844,2
	r ciąży -	Drugie śniadanie	307,8	17,8	8,7	45,8	4,8	43,6	4,3	1,9	2129,4

III trymestri niedziela	Obiad	615,8	46,8	16,1	118,6	3,8	79,4	10,4	10,8	957,3
	Podwieczorek	344,9	31,6	9,9	0,0	8,0	36,0	4,4	28,8	40,5
	Kolacja	500,4	24,6	15,4	93,2	9,0	70,8	5,5	2,5	3368,0
Laktacja- niedziela	5.09.2021 rok	2536,4	152,7	78,6	599,3	40,0	332,1	32,2	58,5	9035,0
	Śniadanie	749,6	31,5	28,1	341,7	14,4	98,9	7,3	14,3	2532,7
	Drugie śniadanie	307,8	17,8	8,7	45,8	4,8	43,6	4,3	1,9	2129,4
	Obiad	633,6	47,2	16,6	118,6	3,9	82,7	10,8	11,1	964,4
	Podwieczorek	344,9	31,6	9,9	0,0	8,0	36,0	4,4	28,8	40,5
	Kolacja	500,4	24,6	15,4	93,2	9,0	70,8	5,5	2,5	3368,0
	6.09.2021 rok	2019,1	99,0	60,4	216,1	21,1	297,9	31,4	32,7	4959,4
	Śniadanie	543,5	22,3	20,6	50,0	9,9	76,5	10,4	17,9	1058,7
	Drugie śniadanie	223,0	17,9	1,7	40,6	0,4	36,9	3,7	0,8	476,9
	Obiad	614,2	28,1	22,5	58,1	4,3	81,8	7,8	5,1	1627,7
I trymestr ciąży - poniedziałek	Podwieczorek	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Kolacja	457,5	27,6	13,5	67,3	6,3	60,7	4,7	3,1	1783,6
	6.09.2021 rok	2370,0	107,7	66,4	228,8	24,3	367,1	36,0	34,8	5961,5
	Śniadanie	645,8	26,7	21,2	50,3	10,0	97,7	11,9	19,0	1484,5
	Drugie śniadanie	296,0	19,1	2,1	40,6	0,5	54,1	4,9	1,4	818,9
II trymestr ciąży - poniedziałek	Obiad	692,0	30,5	23,2	58,1	4,4	97,9	8,5	5,1	1630,5
	Podwieczorek	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Kolacja	542,8	28,4	17,9	79,7	9,1	72,2	5,5	3,5	2012,7
	6.09.2021 rok	2473,1	117,1	67,5	257,8	24,6	381,9	37,1	35,3	6956,8
	Śniadanie	645,8	26,7	21,2	50,3	10,0	97,7	11,9	19,0	1484,5
III trymestr ciąży - poniedziałek	Drugie śniadanie	344,5	19,8	2,4	40,6	0,5	65,6	5,7	1,7	1046,9
	Obiad	692,0	30,5	23,2	58,1	4,4	97,9	8,5	5,1	1630,5
	Podwieczorek	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Kolacja	584,8	37,0	18,7	108,7	9,3	72,2	5,5	3,5	2777,7
	6.09.2021 rok	2549,9	117,8	71,4	268,9	27,1	392,2	37,8	35,6	7163,0
Laktacja - poniedziałek	Śniadanie	722,6	27,4	25,1	61,5	12,5	108,0	12,7	19,4	1690,7
	Drugie śniadanie	344,5	19,8	2,4	40,6	0,5	65,6	5,7	1,7	1046,9
	Obiad	692,0	30,5	23,2	58,1	4,4	97,9	8,5	5,1	1630,5
	Podwieczorek	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Kolacja	584,8	37,0	18,7	108,7	9,3	72,2	5,5	3,5	2777,7

		7.09.2021 rok	1958,0	98,4	59,7	386,4	25,7	288,4	38,5	40,2	6050,8
		Śniadanie	576,4	26,0	20,5	202,4	10,5	75,4	4,9	12,3	1918,1
I trymestr ciąży - wtorek		Drugie śniadanie	181,0	7,7	3,0	12,0	1,5	36,4	5,9	11,3	327,2
		Obiad	514,1	33,4	8,5	52,2	1,2	89,2	14,7	5,1	2091,6
		Podwieczorek	225,1	12,3	10,8	12,0	4,7	23,3	6,8	8,8	281,8
		Kolacja	461,4	19,1	16,9	107,8	7,8	64,0	6,1	2,7	1432,1
		7.09.2021 rok	2383,8	114,3	64,6	403,8	26,5	375,7	47,3	45,0	7662,7
II trymestr ciąży - wtorek		Śniadanie	620,2	26,7	20,7	202,4	10,6	85,7	5,7	12,6	2123,3
		Drugie śniadanie	213,4	8,2	3,1	12,0	1,5	44,0	6,2	13,5	329,5
		Obiad	610,7	35,5	9,0	52,2	1,3	112,2	17,4	5,4	2099,1
		Podwieczorek	404,3	18,9	14,1	12,0	5,1	58,2	11,1	10,5	991,6
		Kolacja	535,2	24,9	17,7	125,2	8,0	75,5	6,9	3,0	2119,1
III trymestr ciąży - wtorek		7.09.2021 rok	2474,0	115,1	68,9	416,2	29,3	388,4	48,1	46,0	7869,7
		Śniadanie	663,9	27,4	20,9	202,4	10,6	96,0	6,4	13,0	2328,5
		Drugie śniadanie	223,1	8,4	3,1	12,0	1,5	46,3	6,3	14,1	330,2
		Obiad	610,7	35,5	9,0	52,2	1,3	112,2	17,4	5,4	2099,1
		Podwieczorek	404,3	18,9	14,1	12,0	5,1	58,2	11,1	10,5	991,6
Laktacja-wtorek		Kolacja	571,9	25,0	21,8	137,6	10,8	75,6	6,9	3,1	2120,2
		7.09.2021 rok	2541,6	116,5	74,9	427,4	32,0	391,1	48,4	46,5	7871,5
		Śniadanie	697,0	27,4	24,7	213,6	13,1	96,1	6,4	13,0	2329,5
		Drugie śniadanie	229,6	8,5	3,1	12,0	1,5	47,8	6,3	14,6	330,6
		Obiad	610,7	35,5	9,0	52,2	1,3	112,2	17,4	5,4	2099,1
I trymestr ciąży - środa		Podwieczorek	432,4	20,1	16,2	12,0	5,3	59,5	11,4	10,6	992,0
		Kolacja	571,9	25,0	21,8	137,6	10,8	75,6	6,9	3,1	2120,2
		8.09.2021 rok	1984,7	101,3	66,0	425,2	26,2	273,9	30,5	45,2	7700,8
		Śniadanie	628,6	27,6	21,5	92,6	12,4	86,6	6,5	12,8	2522,4
		Drugie śniadanie	179,2	9,0	5,8	13,0	0,3	28,9	7,1	3,8	1373,1
cięży -		Obiad	570,7	36,1	20,3	115,5	3,7	72,4	11,9	6,3	1033,3
		Podwieczorek	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		Kolacja	428,4	20,2	14,1	192,8	7,1	59,7	4,7	2,0	2516,3
		8.09.2021 rok	2346,6	111,8	81,7	473,9	32,5	322,8	34,9	46,9	8567,9
		Śniadanie	705,4	28,3	25,4	103,8	14,9	96,9	7,3	13,1	2728,6
		Drugie śniadanie	254,8	11,7	6,3	13,0	0,4	45,7	9,1	4,6	1727,8

II trymestr	Obiad	694,9	42,4	27,2	140,7	4,5	82,7	12,7	6,5	1110,3
	Podwieczorek	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Kolacja	513,8	21,0	18,4	205,2	9,9	71,2	5,5	2,4	2745,4
II trymestr ciąży - środa	8.09.2021 rok	2457,6	115,6	83,0	462,8	30,9	347,0	38,2	50,2	8585,1
	Śniadanie	672,3	28,3	21,7	92,6	12,4	96,9	7,3	13,1	2727,6
	Drugie śniadanie	310,4	14,1	10,9	13,0	1,3	47,5	9,6	4,7	1732,3
III trymestr ciąży - środa	Obiad	737,4	43,3	27,2	140,7	4,5	92,9	13,5	6,6	1119,0
	Podwieczorek	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Kolacja	513,8	21,0	18,4	205,2	9,9	71,2	5,5	2,4	2745,4
Laktacja - środa	8.09.2021 rok	2536,7	116,0	87,1	473,9	33,4	359,1	40,2	53,3	8591,1
	Śniadanie	705,4	28,3	25,4	103,8	14,9	96,9	7,3	13,1	2728,6
	Drugie śniadanie	310,4	14,1	10,9	13,0	1,3	47,5	9,6	4,7	1732,3
I trymestr ciąży - czwartek	Obiad	737,4	43,3	27,2	140,7	4,5	92,9	13,5	6,6	1119,0
	Podwieczorek	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Kolacja	513,8	21,0	18,4	205,2	9,9	71,2	5,5	2,4	2745,4
I trymestr ciąży - czwartek	9.09.2021 rok	2055,8	106,6	76,9	387,7	34,7	260,8	30,8	36,2	6773,6
	Śniadanie	547,4	25,8	21,3	64,4	12,1	67,6	5,2	15,5	1848,6
	Drugie śniadanie	209,7	7,7	4,4	0,0	0,5	38,1	5,7	1,2	1462,2
II trymestr ciąży - czwartek	Obiad	770,2	47,1	38,2	249,5	16,0	70,0	10,7	10,9	2118,9
	Podwieczorek	101,1	2,1	0,7	0,0	0,1	25,6	4,4	6,7	17,0
	Kolacja	427,4	24,0	12,4	73,8	6,1	59,5	4,8	1,9	1326,8
II trymestr ciąży - czwartek	9.09.2021 rok	2361,1	120,5	80,6	395,2	36,4	319,0	35,9	40,2	7668,2
	Śniadanie	685,4	33,3	23,9	71,9	13,5	89,9	6,7	17,8	2734,0
	Drugie śniadanie	296,5	11,4	4,7	0,0	0,6	56,7	7,6	1,8	1467,5
III trymestr ciąży - czwartek	Obiad	837,4	49,6	38,8	249,5	16,1	83,8	11,9	11,0	2121,4
	Podwieczorek	114,4	2,3	0,7	0,0	0,1	29,1	4,9	7,7	18,5
	Kolacja	427,4	24,0	12,4	73,8	6,1	59,5	4,8	1,9	1326,8
III trymestr ciąży - czwartek	9.09.2021 rok	2469,5	121,5	85,1	407,6	39,2	336,6	37,7	42,1	7899,8
	Śniadanie	685,4	33,3	23,9	71,9	13,5	89,9	6,7	17,8	2734,0
	Drugie śniadanie	296,5	11,4	4,7	0,0	0,6	56,7	7,6	1,8	1467,5
III trymestr ciąży - czwartek	Obiad	837,4	49,6	38,8	249,5	16,1	83,8	11,9	11,0	2121,4
	Podwieczorek	137,4	2,5	0,9	0,0	0,1	35,1	5,9	9,2	21,0
	Kolacja	512,7	24,7	16,7	86,2	8,9	71,0	5,6	2,3	1555,9

Laktacja - Czwartek	9.09.2021 rok	2556,8	130,6	90,8	437,3	40,8	336,8	37,8	42,2	7945,6
	Śniadanie	685,4	33,3	23,9	71,9	13,5	89,9	6,7	17,8	2734,0
Laktacja - Czwartek	Drugie śniadanie	296,5	11,4	4,7	0,0	0,6	56,7	7,6	1,8	1467,5
	Obiad	924,7	58,7	44,4	279,2	17,7	84,0	11,9	11,1	2167,2
Laktacja - Czwartek	Podwieczorek	137,4	2,5	0,9	0,0	0,1	35,1	5,9	9,2	21,0
	Kolacja	512,7	24,7	16,7	86,2	8,9	71,0	5,6	2,3	1555,9
I trymestr ciąży - piątek	10.09.2021 rok	1967,9	84,5	58,8	163,9	24,0	293,6	27,5	46,1	4894,0
	Śniadanie	664,6	29,5	23,8	70,0	10,5	87,2	5,8	14,0	1852,4
I trymestr ciąży - piątek	Drugie śniadanie	162,7	5,7	3,5	0,0	0,8	32,4	8,4	3,4	258,8
	Obiad	582,6	29,5	13,2	55,3	4,5	90,3	8,0	12,8	1275,2
I trymestr ciąży - piątek	Podwieczorek	144,0	7,3	3,2	12,0	1,8	21,9	0,4	12,0	240,0
	Kolacja	414,0	12,5	15,1	26,6	6,4	61,7	4,9	3,8	1267,7
II trymestr - piątek	10.09.2021 rok	2364,5	104,2	69,8	227,7	29,9	350,8	31,4	47,3	6315,7
	Śniadanie	741,4	30,3	27,7	81,2	13,0	97,6	6,5	14,3	2058,6
II trymestr - piątek	Drugie śniadanie	162,7	5,7	3,5	0,0	0,8	32,4	8,4	3,4	258,8
	Obiad	709,2	36,9	13,8	66,6	4,6	113,2	9,1	13,1	1494,3
II trymestr - piątek	Podwieczorek	209,9	9,5	4,4	12,0	2,0	34,4	1,7	12,2	242,3
	Kolacja	541,4	21,8	20,3	68,0	9,4	73,3	5,7	4,2	2261,8
III trymestr - piątek	10.09.2021 rok	2477,9	108,3	70,5	227,7	30,1	376,1	34,4	48,5	6847,9
	Śniadanie	741,4	30,3	27,7	81,2	13,0	97,6	6,5	14,3	2058,6
III trymestr - piątek	Drugie śniadanie	276,1	9,7	4,3	0,0	1,0	57,6	11,4	4,6	790,9
	Obiad	709,2	36,9	13,8	66,6	4,6	113,2	9,1	13,1	1494,3
III trymestr - piątek	Podwieczorek	209,9	9,5	4,4	12,0	2,0	34,4	1,7	12,2	242,3
	Kolacja	541,4	21,8	20,3	68,0	9,4	73,3	5,7	4,2	2261,8
Laktacja- piątek	10.09.2021 rok	2548,6	108,5	70,6	227,7	30,1	393,5	34,7	64,6	6849,0
	Śniadanie	812,1	30,4	27,8	81,2	13,0	115,1	6,8	30,5	2059,7
Laktacja- piątek	Drugie śniadanie	276,1	9,7	4,3	0,0	1,0	57,6	11,4	4,6	790,9
	Obiad	709,2	36,9	13,8	66,6	4,6	113,2	9,1	13,1	1494,3
Laktacja- piątek	Podwieczorek	209,9	9,5	4,4	12,0	2,0	34,4	1,7	12,2	242,3
	Kolacja	541,4	21,8	20,3	68,0	9,4	73,3	5,7	4,2	2261,8
cięży- piątek	11.09.2021 rok	1980,1	80,4	58,6	192,6	25,5	311,9	34,6	42,8	4562,3
	Śniadanie	552,1	16,9	21,1	57,5	10,0	78,7	7,8	12,3	1305,8
cięży- piątek	Drugie śniadanie	195,6	5,1	8,0	0,0	0,7	30,0	4,4	2,0	97,9

I trymestr - sobota	Obiad	532,4	41,6	12,6	102,3	6,9	70,9	8,9	4,3	1226,7
	Podwieczorek	200,0	5,9	2,5	8,0	1,4	41,4	3,3	20,1	165,0
	Kolacja	500,0	10,9	14,4	24,8	6,5	91,0	10,1	4,1	1766,8
	11.09.2021 rok	2334,2	94,9	65,5	223,7	29,3	375,3	40,2	48,0	5907,0
II trymestr - sobota	Śniadanie	639,6	18,3	21,6	57,5	10,1	99,3	9,3	12,9	1716,2
	Drugie śniadanie	321,6	9,6	8,9	0,0	0,9	58,0	7,8	3,3	689,1
	Obiad	557,6	47,3	12,8	117,0	7,0	70,9	8,9	4,3	1262,0
	Podwieczorek	230,0	8,1	3,5	12,0	2,0	44,5	3,3	22,9	243,8
III trymestr - sobota	Kolacja	585,3	11,7	18,8	37,2	9,3	102,5	10,9	4,5	1995,9
	11.09.2021 rok	2474,4	103,8	70,3	261,0	32,0	392,2	41,9	51,1	6802,9
	Śniadanie	716,4	19,0	25,5	68,7	12,6	109,7	10,0	13,3	1922,4
	Drugie śniadanie	321,6	9,6	8,9	0,0	0,9	58,0	7,8	3,3	689,1
Laktacja - sobota	Obiad	557,6	47,3	12,8	117,0	7,0	70,9	8,9	4,3	1262,0
	Podwieczorek	255,6	8,5	3,6	12,0	2,0	51,0	4,2	25,7	244,9
	Kolacja	623,1	19,4	19,5	63,3	9,5	102,5	10,9	4,6	2684,4
	11.09.2021 rok	2554,6	106,2	75,5	265,0	32,6	398,6	43,3	51,2	7006,8
I trymestr - niedziela	Śniadanie	796,6	21,4	30,8	72,7	13,2	116,1	11,4	13,4	2126,4
	Drugie śniadanie	321,6	9,6	8,9	0,0	0,9	58,0	7,8	3,3	689,1
	Obiad	557,6	47,3	12,8	117,0	7,0	70,9	8,9	4,3	1262,0
	Podwieczorek	255,6	8,5	3,6	12,0	2,0	51,0	4,2	25,7	244,9
II trymestr - niedziela	Kolacja	623,1	19,4	19,5	63,3	9,5	102,5	10,9	4,6	2684,4
	12.09.2021 rok	2096,6	103,4	70,8	234,2	34,6	283,1	24,5	61,5	5947,6
	Śniadanie	520,6	20,8	17,2	50,1	9,6	75,1	5,6	20,1	936,9
	Drugie śniadanie	173,9	13,4	4,7	15,0	2,7	20,5	1,2	3,8	1292,0
III trymestr - niedziela	Obiad	869,9	45,5	35,6	131,1	14,4	99,8	8,9	14,5	2140,8
	Podwieczorek	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Kolacja	365,1	10,8	9,9	25,3	5,9	64,6	6,8	4,0	1314,7
	12.09.2021 rok	2367,2	118,8	77,8	242,0	36,5	323,5	29,0	65,4	6890,4
IV trymestr - niedziela	Śniadanie	608,0	22,1	17,6	50,1	9,7	95,8	7,0	20,8	1347,3
	Drugie śniadanie	274,9	21,8	10,8	22,5	4,4	24,4	1,8	5,6	1767,7
	Obiad	931,9	48,1	35,9	131,1	14,5	113,1	10,3	14,9	2144,6
	Podwieczorek	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
V trymestr - niedziela	Kolacja	385,2	13,8	10,1	25,6	5,9	67,2	7,8	5,0	1367,7

Laktacja- niedziela	III trymestr ciąży - niedziela	12.09.2021 rok	2471,8	127,7	80,2	242,7	36,9	336,2	30,0	66,9	7132,9
		Śniadanie	687,4	30,0	18,1	50,8	9,9	107,4	7,8	22,2	1589,4
		Drugie śniadanie	300,1	22,9	12,7	22,5	4,6	25,5	2,0	5,7	1768,0
		Obiad	931,9	48,1	35,9	131,1	14,5	113,1	10,3	14,9	2144,6
		Podwieczorek	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		Kolacja	385,2	13,8	10,1	25,6	5,9	67,2	7,8	5,0	1367,7
	Laktacja- niedziela	12.09.2021 rok	2553,5	128,5	84,1	253,8	39,4	347,7	30,8	67,3	7361,9
		Śniadanie	720,5	30,0	21,8	62,0	12,3	107,4	7,8	22,2	1590,4
		Drugie śniadanie	300,1	22,9	12,7	22,5	4,6	25,5	2,0	5,7	1768,0
		Obiad	931,9	48,1	35,9	131,1	14,5	113,1	10,3	14,9	2144,6
		Podwieczorek	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		Kolacja	433,8	14,6	10,4	25,6	6,0	78,6	8,6	5,4	1595,7

Wartość odżywcza 100 g potrawy 30.08.-12.09.2021 rok

	Posiłek	[kcal]	Białko ogółem [g]	Tłuszcz ogółem [g]	Cholesterol ogółem [mg]	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	Węglowodany ogółem [g]	Błonnik pokarmowy [g]	Cukry [g]	Sól [mg]
I trymestr ciąży - poniedziałek	30.08.2021 rok	494,7	30,0	15,3	71,6	6,0	66,3	9,0	7,9	1411,6
	Śniadanie	79,8	3,1	2,5	7,7	1,4	12,0	0,9	2,1	175,6
	Drugie śniadanie	48,9	2,2	0,9	4,6	0,5	8,7	0,9	0,8	125,0
	Obiad	60,4	3,6	2,0	7,1	0,6	8,3	1,4	1,3	116,9
	Podwieczorek	85,8	2,3	1,4	0,0	0,3	18,0	3,4	1,6	11,6
	Kolacja	87,6	1,2	2,6	6,7	1,6	16,0	1,3	0,5	326,4
II trymestr ciąży- poniedziałek	30.08.2021 rok	539,6	31,8	17,0	77,8	6,9	72,2	9,6	7,5	1617,4
	Śniadanie	91,5	4,2	2,8	11,4	1,6	13,2	1,0	2,0	347,0
	Drugie śniadanie	48,9	2,2	0,9	4,6	0,5	8,7	0,9	0,8	125,0
	Obiad	62,8	3,6	2,0	6,7	0,6	9,0	1,5	1,3	111,7
	Podwieczorek	100,5	2,8	1,9	0,0	0,4	20,0	3,8	1,3	13,8
	Kolacja	103,6	1,4	3,6	9,4	2,2	17,9	1,4	0,6	363,7
III trymestr ciąży - poniedziałek	30.08.2021 rok	586,6	32,3	17,4	77,8	7,0	82,5	10,1	14,9	1619,2
	Śniadanie	91,5	4,2	2,8	11,4	1,6	13,2	1,0	2,0	347,0
	Drugie śniadanie	48,9	2,2	0,9	4,6	0,5	8,7	0,9	0,8	125,0
	Obiad	62,8	3,6	2,0	6,7	0,6	9,0	1,5	1,3	111,7
	Podwieczorek	104,7	3,2	2,3	0,0	0,5	19,8	3,9	1,1	14,1
	Kolacja	103,6	1,4	3,6	9,4	2,2	17,9	1,4	0,6	363,7
Laktacja - poniedziałek	30.08.2021 rok	650,8	32,6	17,5	77,8	7,0	98,4	10,6	26,3	1621,4
	Śniadanie	91,5	4,2	2,8	11,4	1,6	13,2	1,0	2,0	347,0
	Drugie śniadanie	48,9	2,2	0,9	4,6	0,5	8,7	0,9	0,8	125,0
	Obiad	62,8	3,6	2,0	6,7	0,6	9,0	1,5	1,3	111,7
	Podwieczorek	104,7	3,2	2,3	0,0	0,5	19,8	3,9	1,1	14,1
	Kolacja	103,6	1,4	3,6	9,4	2,2	17,9	1,4	0,6	363,7
ciąży -	31.08.2021 rok	486,9	24,9	15,3	93,5	6,4	67,9	6,1	13,2	1875,3
	Śniadanie	85,6	3,8	2,6	10,3	1,4	12,5	1,0	2,0	273,6
	Drugie śniadanie	166,2	12,5	6,6	10,7	2,2	16,1	1,9	3,1	932,5

I trymestr - wtorek	Obiad	65,0	3,5	1,7	12,4	0,5	10,2	1,4	0,9	291,9
	Podwieczorek	81,1	2,2	1,0	3,1	0,5	16,6	0,8	6,6	63,7
	Kolacja	88,9	2,9	3,5	57,1	1,6	12,5	1,0	0,6	313,7
	31.08.2021 rok	495,4	26,0	15,8	92,5	6,7	68,2	6,5	12,1	1996,6
II trymestr ciąży - wtorek	Śniadanie	93,2	4,3	3,0	11,1	1,7	13,1	1,0	2,0	284,8
	Drugie śniadanie	168,2	12,4	6,4	10,5	2,2	17,1	2,0	3,0	938,3
	Obiad	65,0	3,5	1,7	12,4	0,5	10,2	1,4	0,9	291,9
	Podwieczorek	70,1	1,7	0,8	2,2	0,4	15,0	1,1	5,5	47,2
III trymestr ciąży - wtorek	Kolacja	98,9	4,0	3,9	56,3	2,0	12,9	1,0	0,6	434,5
	31.08.2021 rok	498,6	26,7	15,7	91,4	6,6	68,7	6,6	11,8	1974,5
	Śniadanie	93,0	5,0	2,9	10,6	1,6	12,6	1,0	2,0	274,9
	Drugie śniadanie	168,2	12,4	6,4	10,5	2,2	17,1	2,0	3,0	938,3
Laktacja-wtorek	Obiad	71,9	3,8	1,7	12,1	0,5	11,7	1,5	0,9	284,7
	Podwieczorek	66,6	1,5	0,7	2,0	0,3	14,5	1,2	5,2	42,0
	Kolacja	98,9	4,0	3,9	56,3	2,0	12,9	1,0	0,6	434,5
	31.08.2021 rok	505,2	27,0	15,7	91,1	6,6	70,1	6,7	11,8	1967,7
I trymestr ciąży - środa	Śniadanie	93,0	5,0	2,9	10,6	1,6	12,6	1,0	2,0	274,9
	Drugie śniadanie	168,2	12,4	6,4	10,5	2,2	17,1	2,0	3,0	938,3
	Obiad	78,5	4,0	1,8	11,8	0,5	13,1	1,6	0,9	278,0
	Podwieczorek	66,6	1,5	0,7	2,0	0,3	14,5	1,2	5,2	42,0
II trymestr ciąży - środa	Kolacja	98,9	4,0	3,9	56,3	2,0	12,9	1,0	0,6	434,5
	1.09.2021 rok	455,4	18,2	13,8	55,3	4,9	71,3	7,9	11,2	974,9
	Śniadanie	84,9	2,5	3,2	7,4	1,4	12,0	1,1	1,8	207,1
	Drugie śniadanie	81,2	2,9	2,2	0,0	0,3	14,7	2,5	1,0	259,0
III trymestr ciąży - środa	Obiad	68,1	4,0	3,2	36,7	0,7	6,8	0,8	1,3	126,0
	Podwieczorek	141,6	6,0	3,1	5,7	1,1	24,4	2,2	6,4	116,1
	Kolacja	79,6	2,8	2,1	5,4	1,3	13,5	1,3	0,7	266,8
	1.09.2021 rok	496,9	17,8	13,6	54,1	5,2	82,7	8,0	13,6	1220,7
IV trymestr ciąży - środa	Śniadanie	92,5	2,6	3,1	7,0	1,4	14,3	1,3	1,8	253,5
	Drugie śniadanie	113,8	3,3	1,9	0,0	0,3	23,1	2,6	0,7	422,0
	Obiad	68,4	3,8	3,0	33,4	0,7	7,5	1,0	1,3	124,6
	Podwieczorek	129,5	5,3	2,7	6,0	1,1	22,8	1,8	9,1	121,0
V trymestr ciąży - środa	Kolacja	92,9	2,9	2,9	7,7	1,8	15,1	1,4	0,7	299,6

III trymestr ciąży - środa	1.09.2021 rok	498,0	18,7	13,4	54,6	5,0	82,6	8,1	13,6	1221,5
	Śniadanie	95,9	2,6	3,0	6,8	1,3	15,3	1,3	1,8	274,8
	Drugie śniadanie	113,8	3,3	1,9	0,0	0,3	23,1	2,6	0,7	422,0
	Obiad	69,9	4,1	3,1	34,7	0,7	7,3	1,0	1,3	127,2
	Podwieczorek	129,5	5,3	2,7	6,0	1,1	22,8	1,8	9,1	121,0
	Kolacja	88,9	3,4	2,7	7,0	1,6	14,1	1,4	0,8	276,4
Laktacja - środa	1.09.2021 rok	500,3	19,5	13,7	58,9	5,3	81,5	8,0	13,5	1290,5
	Śniadanie	98,3	3,4	3,4	11,1	1,6	14,2	1,2	1,7	343,9
	Drugie śniadanie	113,8	3,3	1,9	0,0	0,3	23,1	2,6	0,7	422,0
	Obiad	69,9	4,1	3,1	34,7	0,7	7,3	1,0	1,3	127,2
	Podwieczorek	129,5	5,3	2,7	6,0	1,1	22,8	1,8	9,1	121,0
	Kolacja	88,9	3,4	2,7	7,0	1,6	14,1	1,4	0,8	276,4
I trymestr ciąży - czwartek	2.09.2021 rok	335,6	17,9	10,3	54,8	4,5	48,3	6,0	9,8	721,8
	Śniadanie	83,3	3,2	2,4	7,4	1,4	13,0	0,9	3,5	169,1
	Drugie śniadanie	63,6	6,9	2,6	16,6	0,3	4,0	1,1	0,6	107,7
	Obiad	62,2	4,5	2,1	21,7	1,1	7,9	1,5	1,2	108,3
	Podwieczorek	48,5	1,9	1,2	4,0	0,6	8,4	1,0	3,6	50,0
	Kolacja	78,0	1,5	2,0	5,1	1,2	15,0	1,6	0,9	286,7
II trymestr ciąży - czwartek	2.09.2021 rok	394,3	19,4	10,6	52,9	4,8	62,0	7,5	11,2	927,5
	Śniadanie	87,3	4,2	2,2	6,8	1,3	13,4	0,9	3,4	186,8
	Drugie śniadanie	91,3	7,1	2,4	13,8	0,3	11,9	1,9	0,9	269,8
	Obiad	67,1	4,5	2,1	21,3	1,0	9,2	1,6	1,2	106,8
	Podwieczorek	58,4	2,0	1,2	3,8	0,6	11,1	1,4	4,8	48,2
	Kolacja	90,2	1,5	2,7	7,2	1,6	16,4	1,7	1,0	315,9
III trymestr ciąży - czwartek	2.09.2021 rok	400,8	19,8	10,6	53,4	4,8	63,3	7,6	11,7	923,2
	Śniadanie	88,4	4,1	2,2	6,7	1,3	13,8	0,9	3,9	183,2
	Drugie śniadanie	91,3	7,1	2,4	13,8	0,3	11,9	1,9	0,9	269,8
	Obiad	72,5	5,0	2,0	21,9	1,0	10,2	1,7	1,2	106,1
	Podwieczorek	58,4	2,0	1,2	3,8	0,6	11,1	1,4	4,8	48,2
	Kolacja	90,2	1,5	2,7	7,2	1,6	16,4	1,7	1,0	315,9
Czwartek	2.09.2021 rok	401,4	21,2	10,5	57,3	4,7	62,1	7,4	11,6	988,4
	Śniadanie	88,4	4,1	2,2	6,7	1,3	13,8	0,9	3,9	183,2
	Drugie śniadanie	91,3	7,1	2,4	13,8	0,3	11,9	1,9	0,9	269,8

Laktacja -	Obiad	73,5	5,6	2,0	23,2	1,0	9,8	1,7	1,2	107,2
	Podwieczorek	58,4	2,0	1,2	3,8	0,6	11,1	1,4	4,8	48,2
	Kolacja	89,9	2,4	2,7	9,9	1,6	15,6	1,6	0,9	380,0
	3.09.2021 rok	425,5	20,5	12,0	35,2	5,1	63,2	5,3	9,3	747,0
I trymestr ciąży - piątek	Śniadanie	86,8	3,7	3,2	12,1	1,6	11,7	1,1	1,8	195,6
	Drugie śniadanie	46,3	4,4	2,0	0,3	0,3	3,9	1,1	0,6	33,5
	Obiad	73,5	4,6	2,4	11,6	1,0	9,4	1,2	1,1	122,2
	Podwieczorek	133,1	4,9	2,0	5,0	0,7	24,0	0,9	4,9	101,3
II trymestr - piątek	Kolacja	85,8	2,9	2,4	6,2	1,4	14,3	1,1	0,9	294,5
	3.09.2021 rok	473,6	20,3	12,6	36,3	5,5	74,6	6,1	9,6	984,6
	Śniadanie	94,1	3,7	3,1	11,5	1,5	13,9	1,2	1,8	241,7
	Drugie śniadanie	73,5	4,3	1,9	0,3	0,3	11,3	1,5	0,8	186,1
III trymestr - piątek	Obiad	73,0	4,5	2,5	11,0	1,0	9,4	1,3	1,2	126,8
	Podwieczorek	133,1	4,9	2,0	5,0	0,7	24,0	0,9	4,9	101,3
	Kolacja	99,9	2,9	3,2	8,6	1,9	16,1	1,2	0,9	328,7
	3.09.2021 rok	480,9	20,9	13,5	36,7	5,7	73,9	6,1	9,4	988,5
Laktacja- piątek	Śniadanie	94,1	3,7	3,1	11,5	1,5	13,9	1,2	1,8	241,7
	Drugie śniadanie	81,6	4,7	2,6	0,3	0,4	11,4	1,6	0,8	183,7
	Obiad	73,0	4,5	2,5	11,0	1,0	9,4	1,3	1,2	126,8
	Podwieczorek	132,3	5,1	2,2	5,3	0,8	23,2	0,8	4,7	107,5
I trymestr ciąży- sobota	Kolacja	99,9	2,9	3,2	8,6	1,9	16,1	1,2	0,9	328,7
	3.09.2021 rok	472,2	20,7	12,8	36,8	5,6	73,4	6,0	9,4	994,3
	Śniadanie	94,1	3,7	3,1	11,5	1,5	13,9	1,2	1,8	241,7
	Drugie śniadanie	73,5	4,3	1,9	0,3	0,3	11,3	1,5	0,8	186,1
Laktacja- piątek	Obiad	73,0	4,5	2,5	11,0	1,0	9,4	1,3	1,2	126,8
	Podwieczorek	131,8	5,3	2,2	5,5	0,8	22,7	0,8	4,6	110,9
	Kolacja	99,9	2,9	3,2	8,6	1,9	16,1	1,2	0,9	328,7
	4.09.2021 rok	413,7	19,0	13,9	40,0	4,1	58,0	5,8	7,6	636,0
I trymestr ciąży- sobota	Śniadanie	85,8	5,1	2,8	12,7	1,3	10,5	0,7	1,9	231,2
	Drugie śniadanie	133,0	4,3	5,2	0,0	0,5	19,5	2,3	0,3	15,2
	Obiad	69,1	4,7	2,8	10,9	0,7	7,1	1,2	0,4	93,1
	Podwieczorek	51,5	1,9	0,7	1,8	0,4	10,0	0,6	4,7	49,1
I trymestr ciąży- sobota	Kolacja	74,4	3,0	2,5	14,6	1,2	10,9	1,0	0,4	247,4

r ciąży -	II trymestr ciąży - sobota	4.09.2021 rok	484,1	22,0	17,5	44,0	5,0	65,2	6,5	7,8	686,3
		Śniadanie	89,3	5,0	2,7	12,3	1,3	11,6	0,8	1,8	252,5
		Drugie śniadanie	181,5	6,5	7,7	0,0	0,8	24,4	2,9	0,4	14,1
		Obiad	76,2	5,5	3,3	13,8	0,8	6,9	1,2	0,4	95,0
		Podwieczorek	51,5	1,9	0,7	1,8	0,4	10,0	0,6	4,7	49,1
		Kolacja	85,7	3,0	3,1	16,1	1,7	12,4	1,1	0,5	275,5
	III trymestr ciąży - sobota	4.09.2021 rok	491,1	22,6	17,8	47,1	5,2	65,6	6,5	7,7	765,0
		Śniadanie	96,4	5,0	3,2	13,4	1,6	12,6	0,8	1,8	271,1
		Drugie śniadanie	181,5	6,5	7,7	0,0	0,8	24,4	2,9	0,4	14,1
		Obiad	76,2	5,5	3,3	13,8	0,8	6,9	1,2	0,4	95,0
		Podwieczorek	51,5	1,9	0,7	1,8	0,4	10,0	0,6	4,7	49,1
		Kolacja	85,6	3,7	3,1	18,1	1,6	11,8	1,1	0,5	335,8
	Laktacja- sobota	4.09.2021 rok	498,3	22,5	16,2	46,9	4,8	71,2	6,7	8,0	1003,9
		Śniadanie	92,7	5,0	2,7	12,0	1,3	12,7	0,8	1,8	272,7
		Drugie śniadanie	192,4	6,0	6,6	0,0	0,7	30,2	3,1	0,7	214,3
		Obiad	76,2	5,5	3,3	13,8	0,8	6,9	1,2	0,4	95,0
		Podwieczorek	51,5	1,9	0,7	1,8	0,4	10,0	0,6	4,7	49,1
		Kolacja	85,5	4,1	3,0	19,3	1,6	11,4	1,0	0,4	372,8
	I trymestr - niedziela	5.09.2021 rok	512,1	35,0	11,6	91,1	5,7	72,2	6,5	18,8	2093,9
		Śniadanie	78,2	3,1	3,3	43,5	1,7	9,7	0,7	1,9	175,4
		Drugie śniadanie	161,4	8,1	4,2	22,1	2,3	25,6	3,2	1,4	1258,8
		Obiad	57,4	4,6	1,5	11,9	0,4	7,2	0,9	1,0	94,4
		Podwieczorek	127,0	15,4	0,2	0,0	0,0	16,0	0,6	14,0	15,0
		Kolacja	88,1	3,7	2,4	13,6	1,4	13,8	1,1	0,5	550,3
	II trymestr niedziela	5.09.2021 rok	491,7	32,6	14,2	82,7	8,4	63,8	6,3	17,4	1654,5
		Śniadanie	85,8	3,1	3,2	41,1	1,6	12,0	0,9	1,9	221,4
		Drugie śniadanie	91,9	5,3	2,6	13,7	1,4	13,0	1,3	0,6	635,6
		Obiad	58,9	4,5	1,5	11,4	0,4	7,6	1,0	1,0	91,6
		Podwieczorek	160,4	14,7	4,6	0,0	3,7	16,8	2,0	13,4	18,8
		Kolacja	94,6	5,0	2,3	16,5	1,3	14,4	1,1	0,5	687,1
	r ciąży -	5.09.2021 rok	505,4	32,6	15,4	85,1	9,2	64,6	6,4	17,4	1667,5
		Śniadanie	93,0	3,1	3,6	41,3	1,9	12,9	1,0	1,9	241,1
		Drugie śniadanie	91,9	5,3	2,6	13,7	1,4	13,0	1,3	0,6	635,6

III trymestri niedziela	Obiad	58,9	4,5	1,5	11,4	0,4	7,6	1,0	1,0	91,6
	Podwieczorek	160,4	14,7	4,6	0,0	3,7	16,8	2,0	13,4	18,8
	Kolacja	101,1	5,0	3,1	18,8	1,8	14,3	1,1	0,5	680,4
Laktacja- niedziela	5.09.2021 rok	504,9	33,3	15,3	85,6	9,1	64,0	6,3	17,3	1736,2
	Śniadanie	92,0	3,9	3,4	41,9	1,8	12,1	0,9	1,7	310,8
	Drugie śniadanie	91,9	5,3	2,6	13,7	1,4	13,0	1,3	0,6	635,6
Laktacja- niedziela	Obiad	59,5	4,4	1,6	11,1	0,4	7,8	1,0	1,0	90,6
	Podwieczorek	160,4	14,7	4,6	0,0	3,7	16,8	2,0	13,4	18,8
	Kolacja	101,1	5,0	3,1	18,8	1,8	14,3	1,1	0,5	680,4
I trymestr ciąży - poniedziałek	6.09.2021 rok	477,6	25,9	10,5	56,0	3,6	76,7	8,0	6,8	1050,4
	Śniadanie	75,5	3,1	2,9	6,9	1,4	10,6	1,5	2,5	147,0
	Drugie śniadanie	153,8	12,4	1,2	28,0	0,3	25,4	2,5	0,6	328,9
I trymestr ciąży - poniedziałek	Obiad	78,9	3,6	2,9	7,5	0,5	10,5	1,0	0,7	209,2
	Podwieczorek	77,0	1,2	0,9	0,0	0,1	17,9	2,1	2,5	5,3
	Kolacja	92,3	5,6	2,7	13,6	1,3	12,2	1,0	0,6	360,0
II trymestr ciąży - poniedziałek	6.09.2021 rok	523,5	24,9	11,1	52,2	4,0	88,4	8,6	7,0	1255,4
	Śniadanie	83,3	3,4	2,7	6,5	1,3	12,6	1,5	2,5	191,5
	Drugie śniadanie	169,1	10,9	1,2	23,2	0,3	30,9	2,8	0,8	467,9
II trymestr ciąży - poniedziałek	Obiad	86,2	3,8	2,9	7,2	0,5	12,2	1,1	0,6	203,1
	Podwieczorek	80,6	1,3	0,9	0,0	0,1	18,9	2,2	2,4	6,2
	Kolacja	104,3	5,5	3,4	15,3	1,7	13,9	1,1	0,7	386,7
III trymestr ciąży - poniedziałek	6.09.2021 rok	532,7	25,2	11,0	53,6	3,9	90,9	8,7	7,0	1425,4
	Śniadanie	83,3	3,4	2,7	6,5	1,3	12,6	1,5	2,5	191,5
	Drugie śniadanie	176,7	10,2	1,2	20,8	0,3	33,6	2,9	0,9	536,9
III trymestr ciąży - poniedziałek	Obiad	86,2	3,8	2,9	7,2	0,5	12,2	1,1	0,6	203,1
	Podwieczorek	84,0	1,3	0,8	0,0	0,1	19,8	2,2	2,4	7,0
	Kolacja	102,5	6,5	3,3	19,1	1,6	12,7	1,0	0,6	486,9
Laktacja - poniedziałek	6.09.2021 rok	539,7	25,1	11,4	54,8	4,2	91,8	8,8	7,0	1445,2
	Śniadanie	90,3	3,4	3,1	7,7	1,6	13,5	1,6	2,4	211,3
	Drugie śniadanie	176,7	10,2	1,2	20,8	0,3	33,6	2,9	0,9	536,9
Laktacja - poniedziałek	Obiad	86,2	3,8	2,9	7,2	0,5	12,2	1,1	0,6	203,1
	Podwieczorek	84,0	1,3	0,8	0,0	0,1	19,8	2,2	2,4	7,0
	Kolacja	102,5	6,5	3,3	19,1	1,6	12,7	1,0	0,6	486,9

ciąży -	I trymestr ciąży - wtorek	7.09.2021 rok	362,4	17,5	11,4	64,4	5,1	53,8	7,7	9,6	994,1
		Śniadanie	82,3	3,7	2,9	28,9	1,5	10,8	0,7	1,8	274,0
		Drugie śniadanie	69,6	3,0	1,2	4,6	0,6	14,0	2,3	4,4	125,9
		Obiad	55,5	3,6	0,9	5,6	0,1	9,6	1,6	0,6	225,8
		Podwieczorek	60,8	3,3	2,9	3,2	1,3	6,3	1,8	2,4	76,1
	II trymestr ciąży - wtorek	Kolacja	94,2	3,9	3,5	22,0	1,6	13,1	1,2	0,5	292,3
		7.09.2021 rok	401,3	18,7	11,2	62,9	4,7	63,2	8,2	9,0	1226,3
		Śniadanie	86,1	3,7	2,9	28,1	1,5	11,9	0,8	1,8	294,9
		Drugie śniadanie	59,3	2,3	0,9	3,3	0,4	12,2	1,7	3,7	91,5
		Obiad	63,8	3,7	0,9	5,5	0,1	11,7	1,8	0,6	219,5
	III trymestr ciąży - wtorek	Podwieczorek	93,0	4,3	3,2	2,8	1,2	13,4	2,5	2,4	228,0
		Kolacja	99,1	4,6	3,3	23,2	1,5	14,0	1,3	0,6	392,4
		7.09.2021 rok	408,7	18,5	11,8	63,9	5,1	63,8	8,1	8,9	1235,8
		Śniadanie	89,7	3,7	2,8	27,4	1,4	13,0	0,9	1,8	314,7
		Drugie śniadanie	57,2	2,2	0,8	3,1	0,4	11,9	1,6	3,6	84,7
	Laktacja-wtorek	Obiad	63,8	3,7	0,9	5,5	0,1	11,7	1,8	0,6	219,5
		Podwieczorek	93,0	4,3	3,2	2,8	1,2	13,4	2,5	2,4	228,0
		Kolacja	104,9	4,6	4,0	25,3	2,0	13,9	1,3	0,6	389,0
		7.09.2021 rok	416,6	18,6	12,7	65,0	5,4	63,7	8,1	8,8	1227,3
		Śniadanie	93,6	3,7	3,3	28,7	1,8	12,9	0,9	1,7	312,7
	I trymestr ciąży - środa	Drugie śniadanie	56,0	2,1	0,8	2,9	0,4	11,7	1,5	3,6	80,6
		Obiad	63,8	3,7	0,9	5,5	0,1	11,7	1,8	0,6	219,5
		Podwieczorek	98,3	4,6	3,7	2,7	1,2	13,5	2,6	2,4	225,5
		Kolacja	104,9	4,6	4,0	25,3	2,0	13,9	1,3	0,6	389,0
		8.09.2021 rok	392,1	19,4	12,6	76,2	4,8	56,3	6,7	12,3	1779,5
ciąży -	I trymestr ciąży - środa	Śniadanie	91,1	4,0	3,1	13,4	1,8	12,5	0,9	1,9	365,6
		Drugie śniadanie	89,4	4,5	2,9	6,5	0,2	14,4	3,5	1,9	684,8
		Obiad	54,7	3,5	1,9	11,1	0,4	6,9	1,1	0,6	99,0
		Podwieczorek	65,8	3,1	1,6	4,2	1,0	9,7	0,1	7,5	94,7
		Kolacja	91,1	4,3	3,0	41,0	1,5	12,7	1,0	0,4	535,4
	ciąży -	8.09.2021 rok	440,4	20,2	14,0	78,2	5,7	64,8	7,3	12,4	1879,0
		Śniadanie	98,7	4,0	3,6	14,5	2,1	13,6	1,0	1,8	381,6
		Drugie śniadanie	110,5	5,1	2,7	5,6	0,2	19,8	3,9	2,0	749,6

II trymestr	środa	Obiad	61,6	3,8	2,4	12,5	0,4	7,3	1,1	0,6	98,4
		Podwieczorek	65,8	3,1	1,6	4,2	1,0	9,7	0,1	7,5	94,7
		Kolacja	103,8	4,2	3,7	41,5	2,0	14,4	1,1	0,5	554,6
II trymestr ciąży -	środa	8.09.2021 rok	450,6	20,2	14,9	74,9	5,4	66,1	7,9	11,2	1824,5
		Śniadanie	94,7	4,0	3,1	13,0	1,7	13,6	1,0	1,8	384,2
		Drugie śniadanie	129,1	5,9	4,5	5,4	0,5	19,8	4,0	2,0	720,3
III trymestr	środa	Obiad	62,6	3,7	2,3	11,9	0,4	7,9	1,1	0,6	95,0
		Podwieczorek	60,5	2,4	1,3	3,0	0,7	10,4	0,6	6,3	70,5
		Kolacja	103,8	4,2	3,7	41,5	2,0	14,4	1,1	0,5	554,6
III trymestr ciąży -	środa	8.09.2021 rok	451,5	19,7	15,2	75,7	5,6	66,3	8,2	10,5	1808,1
		Śniadanie	98,7	4,0	3,6	14,5	2,1	13,6	1,0	1,8	381,6
		Drugie śniadanie	129,1	5,9	4,5	5,4	0,5	19,8	4,0	2,0	720,3
Laktacja -	środa	Obiad	62,6	3,7	2,3	11,9	0,4	7,9	1,1	0,6	95,0
		Podwieczorek	57,4	2,0	1,1	2,4	0,6	10,7	0,9	5,6	56,6
		Kolacja	103,8	4,2	3,7	41,5	2,0	14,4	1,1	0,5	554,6
I trymestr ciąży -	czwartek	9.09.2021 rok	408,0	18,9	12,5	53,6	5,2	61,0	7,8	7,6	1514,9
		Śniadanie	80,5	3,8	3,1	9,5	1,8	9,9	0,8	2,3	271,9
		Drugie śniadanie	102,3	3,7	2,1	0,0	0,2	18,6	2,8	0,6	713,3
I trymestr ciąży -	czwartek	Obiad	88,2	5,4	4,4	28,6	1,8	8,0	1,2	1,2	242,6
		Podwieczorek	47,0	1,0	0,3	0,0	0,0	11,9	2,1	3,1	7,9
		Kolacja	90,0	5,0	2,6	15,5	1,3	12,5	1,0	0,4	279,3
II trymestr ciąży -	czwartek	9.09.2021 rok	432,5	20,1	12,1	52,8	5,1	67,4	8,2	8,1	1413,8
		Śniadanie	89,0	4,3	3,1	9,3	1,8	11,7	0,9	2,3	355,1
		Drugie śniadanie	107,8	4,1	1,7	0,0	0,2	20,6	2,8	0,6	533,6
II trymestr ciąży -	czwartek	Obiad	93,7	5,6	4,3	27,9	1,8	9,4	1,3	1,2	237,4
		Podwieczorek	52,0	1,0	0,3	0,0	0,0	13,2	2,2	3,5	8,4
		Kolacja	90,0	5,0	2,6	15,5	1,3	12,5	1,0	0,4	279,3
III trymestr ciąży -	czwartek	9.09.2021 rok	444,0	19,9	12,9	54,5	5,6	68,9	8,3	8,1	1445,1
		Śniadanie	89,0	4,3	3,1	9,3	1,8	11,7	0,9	2,3	355,1
		Drugie śniadanie	107,8	4,1	1,7	0,0	0,2	20,6	2,8	0,6	533,6
III trymestr ciąży -	czwartek	Obiad	93,7	5,6	4,3	27,9	1,8	9,4	1,3	1,2	237,4
		Podwieczorek	50,9	0,9	0,3	0,0	0,0	13,0	2,2	3,4	7,8
		Kolacja	102,5	4,9	3,3	17,2	1,8	14,2	1,1	0,5	311,2

ciąży- Laktacja- I trymestr - II trymestr - III trymestr - Laktacja- ciąży-	Laktacja - Czwartek	9.09.2021 rok	450,4	20,7	13,3	56,8	5,7	68,6	8,2	8,0	1442,3
		Śniadanie	89,0	4,3	3,1	9,3	1,8	11,7	0,9	2,3	355,1
		Drugie śniadanie	107,8	4,1	1,7	0,0	0,2	20,6	2,8	0,6	533,6
		Obiad	100,1	6,4	4,8	30,2	1,9	9,1	1,3	1,2	234,7
		Podwieczorek	50,9	0,9	0,3	0,0	0,0	13,0	2,2	3,4	7,8
		Kolacja	102,5	4,9	3,3	17,2	1,8	14,2	1,1	0,5	311,2
	I trymestr ciąży - piątek	10.09.2021 rok	359,2	14,7	10,6	25,7	4,3	55,5	6,1	9,5	863,0
		Śniadanie	93,9	4,2	3,4	9,9	1,5	12,3	0,8	2,0	261,8
		Drugie śniadanie	62,6	2,2	1,4	0,0	0,3	12,5	3,2	1,3	99,5
		Obiad	59,5	3,0	1,4	5,6	0,5	9,2	0,8	1,3	130,2
		Podwieczorek	48,0	2,5	1,0	4,0	0,6	7,3	0,2	4,0	80,0
		Kolacja	95,2	2,9	3,5	6,1	1,5	14,2	1,1	0,9	291,4
	II trymestr - piątek	10.09.2021 rok	401,3	17,0	11,8	34,3	5,0	61,4	6,6	9,1	1038,4
		Śniadanie	101,2	4,1	3,8	11,1	1,8	13,3	0,9	2,0	281,0
		Drugie śniadanie	62,6	2,2	1,4	0,0	0,3	12,5	3,2	1,3	99,5
		Obiad	65,8	3,4	1,3	6,2	0,4	10,5	0,8	1,2	138,7
		Podwieczorek	65,6	3,0	1,4	3,8	0,6	10,7	0,5	3,8	75,7
		Kolacja	106,1	4,3	4,0	13,3	1,9	14,4	1,1	0,8	443,5
	III trymestr - piątek	10.09.2021 rok	427,8	18,0	11,8	34,3	5,0	67,5	7,1	9,3	1194,0
		Śniadanie	101,2	4,1	3,8	11,1	1,8	13,3	0,9	2,0	281,0
		Drugie śniadanie	89,1	3,1	1,4	0,0	0,3	18,6	3,7	1,5	255,1
		Obiad	65,8	3,4	1,3	6,2	0,4	10,5	0,8	1,2	138,7
		Podwieczorek	65,6	3,0	1,4	3,8	0,6	10,7	0,5	3,8	75,7
		Kolacja	106,1	4,3	4,0	13,3	1,9	14,4	1,1	0,8	443,5
	Laktacja- piątek	10.09.2021 rok	430,4	17,7	11,6	33,6	4,9	68,9	7,1	11,2	1176,2
		Śniadanie	103,8	3,9	3,5	10,4	1,7	14,7	0,9	3,9	263,2
		Drugie śniadanie	89,1	3,1	1,4	0,0	0,3	18,6	3,7	1,5	255,1
		Obiad	65,8	3,4	1,3	6,2	0,4	10,5	0,8	1,2	138,7
		Podwieczorek	65,6	3,0	1,4	3,8	0,6	10,7	0,5	3,8	75,7
		Kolacja	106,1	4,3	4,0	13,3	1,9	14,4	1,1	0,8	443,5
	ciąży-	11.09.2021 rok	397,7	13,1	12,3	24,7	4,1	65,1	7,4	10,8	720,2
		Śniadanie	83,0	2,5	3,2	8,6	1,5	11,8	1,2	1,8	196,4
		Drugie śniadanie	115,1	3,0	4,7	0,0	0,4	17,6	2,6	1,2	57,6

I trymestr - sobota	Obiad	47,5	3,7	1,1	9,1	0,6	6,3	0,8	0,4	109,5
	Podwieczorek	66,7	2,0	0,8	2,7	0,5	13,8	1,1	6,7	55,0
	Kolacja	85,4	1,9	2,5	4,2	1,1	15,5	1,7	0,7	301,8
	11.09.2021 rok	447,0	15,3	12,3	27,8	4,5	76,1	8,4	11,0	1062,9
II trymestr - sobota	Śniadanie	90,7	2,6	3,1	8,2	1,4	14,1	1,3	1,8	243,4
	Drugie śniadanie	146,2	4,3	4,0	0,0	0,4	26,4	3,5	1,5	313,2
	Obiad	48,5	4,1	1,1	10,2	0,6	6,2	0,8	0,4	109,7
	Podwieczorek	65,7	2,3	1,0	3,4	0,6	12,7	0,9	6,5	69,6
III trymestr - sobota	Kolacja	95,9	1,9	3,1	6,1	1,5	16,8	1,8	0,7	326,9
	11.09.2021 rok	458,1	16,4	12,6	32,5	4,7	77,3	8,5	11,5	1160,7
	Śniadanie	98,1	2,6	3,5	9,4	1,7	15,0	1,4	1,8	263,3
	Drugie śniadanie	146,2	4,3	4,0	0,0	0,4	26,4	3,5	1,5	313,2
Laktacja - sobota	Obiad	48,5	4,1	1,1	10,2	0,6	6,2	0,8	0,4	109,7
	Podwieczorek	71,0	2,4	1,0	3,3	0,5	14,2	1,2	7,1	68,0
	Kolacja	94,3	2,9	3,0	9,6	1,4	15,5	1,7	0,7	406,4
	11.09.2021 rok	462,8	16,5	13,1	32,5	4,7	77,2	8,6	11,4	1171,7
I trymestr - niedziela	Śniadanie	102,8	2,8	4,0	9,4	1,7	15,0	1,5	1,7	274,4
	Drugie śniadanie	146,2	4,3	4,0	0,0	0,4	26,4	3,5	1,5	313,2
	Obiad	48,5	4,1	1,1	10,2	0,6	6,2	0,8	0,4	109,7
	Podwieczorek	71,0	2,4	1,0	3,3	0,5	14,2	1,2	7,1	68,0
II trymestr - niedziela	Kolacja	94,3	2,9	3,0	9,6	1,4	15,5	1,7	0,7	406,4
	12.09.2021 rok	452,8	25,9	13,6	43,7	7,2	61,3	5,0	16,1	1756,7
	Śniadanie	81,3	3,2	2,7	7,8	1,5	11,7	0,9	3,1	146,4
	Drugie śniadanie	133,8	10,3	3,6	11,5	2,0	15,8	0,9	3,0	993,8
III trymestr - niedziela	Obiad	91,8	4,8	3,8	13,8	1,5	10,5	0,9	1,5	225,8
	Podwieczorek	66,6	5,1	1,4	5,0	0,8	9,2	0,8	7,6	104,8
	Kolacja	79,4	2,3	2,2	5,5	1,3	14,0	1,5	0,9	285,8
	12.09.2021 rok	470,3	27,4	15,2	42,4	7,1	60,7	5,4	16,1	1719,1
IV trymestr - niedziela	Śniadanie	89,4	3,3	2,6	7,4	1,4	14,1	1,0	3,1	198,1
	Drugie śniadanie	144,7	11,5	5,7	11,8	2,3	12,8	0,9	3,0	930,4
	Obiad	93,4	4,8	3,6	13,1	1,5	11,3	1,0	1,5	214,9
	Podwieczorek	66,6	5,1	1,4	5,0	0,8	9,2	0,8	7,6	104,8
V trymestr - niedziela	Kolacja	76,3	2,7	2,0	5,1	1,2	13,3	1,5	1,0	270,8

III trymestr ciąży - niedziela	12.09.2021 rok	483,0	28,5	15,9	41,6	7,1	61,4	5,5	16,0	1712,0
	Śniadanie	92,9	4,0	2,4	6,9	1,3	14,5	1,1	3,0	214,8
	Drugie śniadanie	153,9	11,7	6,5	11,5	2,3	13,1	1,0	2,9	906,7
	Obiad	93,4	4,8	3,6	13,1	1,5	11,3	1,0	1,5	214,9
	Podwieczorek	66,6	5,1	1,4	5,0	0,8	9,2	0,8	7,6	104,8
	Kolacja	76,3	2,7	2,0	5,1	1,2	13,3	1,5	1,0	270,8
Laktacja- niedziela	12.09.2021 rok	493,2	28,5	16,4	42,9	7,4	63,0	5,6	16,0	1743,8
	Śniadanie	96,7	4,0	2,9	8,3	1,7	14,4	1,0	3,0	213,5
	Drugie śniadanie	153,9	11,7	6,5	11,5	2,3	13,1	1,0	2,9	906,7
	Obiad	93,4	4,8	3,6	13,1	1,5	11,3	1,0	1,5	214,9
	Podwieczorek	66,6	5,1	1,4	5,0	0,8	9,2	0,8	7,6	104,8
	Kolacja	82,6	2,8	2,0	4,9	1,1	15,0	1,6	1,0	303,9