

Wartość odżywcza 100 g potrawy 15-28.03.2021 rok

	Posiłek	[kcal]	Tłuszcz ogółem		Cholesterol ogółem [mg]	Kwasy tłuszczowe		Węglowodany ogółem [g]	Cukry [g]	Sól [mg]
			Białko ogółem [g]	[g]		nasycone [g]				
I trymestr ciąży - poniedziałek	15.03.2021 rok									
	Śniadanie	79,2	4,0	3,0	12,9	1,5	9,8	1,9	212,5	
	Drugie śniadanie	155,6	5,7	6,9	0,0	1,0	20,4	0,3	170,9	
	Obiad	49,2	3,3	1,0	10,8	0,2	7,6	0,5	154,7	
	Podwieczorek	69,0	1,8	1,5	6,0	0,9	12,6	6,8	110,0	
II trymestr ciąży - poniedziałek	Kolacja	96,1	3,0	2,3	5,8	1,3	17,1	0,9	349,7	
	15.03.2021 rok									
	Śniadanie	90,2	3,9	2,8	11,9	1,4	13,1	1,9	276,7	
	Drugie śniadanie	176,8	5,2	5,6	0,0	0,8	29,4	0,7	405,8	
	Obiad	50,8	3,2	1,0	10,4	0,2	8,2	0,5	148,8	
III trymestr ciąży - poniedziałek	Podwieczorek	77,6	1,9	1,5	5,7	0,8	15,1	6,6	107,0	
	Kolacja	95,6	3,9	2,2	8,4	1,3	16,1	0,9	456,8	
	15.03.2021 rok									
	Śniadanie	90,5	4,6	2,8	13,5	1,4	12,6	1,8	354,7	
	Drugie śniadanie	184,0	5,1	5,1	0,0	0,8	32,4	0,8	485,2	
Laktacja - poniedziałek	Obiad	52,7	3,6	1,1	12,2	0,2	8,0	0,5	150,8	
	Podwieczorek	77,6	1,9	1,5	5,7	0,8	15,1	6,6	107,0	
	Kolacja	92,5	3,9	2,2	8,6	1,3	15,2	0,9	442,6	
	15.03.2021 rok									
	Śniadanie	90,5	4,6	2,8	13,5	1,4	12,6	1,8	354,7	
cięży -	Drugie śniadanie	184,0	5,1	5,1	0,0	0,8	32,4	0,8	485,2	
	Obiad	52,7	3,6	1,1	12,2	0,2	8,0	0,5	150,8	
	Podwieczorek	79,2	1,7	1,5	5,5	0,8	15,7	7,3	96,2	
	Kolacja	102,0	3,9	3,0	10,8	1,8	15,9	0,9	452,4	
	16.03.2021 rok									
cięży -	Śniadanie	91,1	3,3	3,8	42,4	1,9	11,7	1,9	220,1	
	Drugie śniadanie	102,5	2,2	4,2	0,0	0,4	15,6	4,2	19,7	

III trymestr ciąży - środa	17.03.2021 rok								
	Śniadanie	99,7	3,3	3,5	10,9	1,6	14,5	1,7	337,7
	Drugie śniadanie	106,6	3,0	2,1	0,0	0,3	21,4	1,1	396,9
	Obiad	65,0	4,9	1,9	18,7	0,7	7,8	1,5	150,0
	Podwieczorek	85,5	2,3	2,4	1,5	1,6	15,2	5,8	34,3
Laktacja - środa	17.03.2021 rok								
	Śniadanie	100,6	2,6	3,6	8,3	1,7	15,3	1,8	272,3
	Drugie śniadanie	106,6	3,0	2,1	0,0	0,3	21,4	1,1	396,9
	Obiad	72,7	5,0	2,2	21,1	0,7	9,0	1,6	145,5
	Podwieczorek	85,5	2,3	2,4	1,5	1,6	15,2	5,8	34,3
I trymestr ciąży - czwartek	18.03.2021 rok								
	Śniadanie	84,7	3,5	2,8	9,1	1,7	12,0	3,8	260,6
	Drugie śniadanie	157,4	6,2	6,3	8,9	3,7	21,6	1,0	657,9
	Obiad	65,6	3,2	2,9	7,0	0,9	7,5	0,8	99,2
	Podwieczorek	78,4	0,7	0,3	0,0	0,1	19,6	6,5	3,8
II trymestr ciąży - czwartek	18.03.2021 rok								
	Śniadanie	95,9	4,0	3,3	10,3	2,0	13,3	3,6	340,0
	Drugie śniadanie	73,0	3,0	2,7	3,6	1,5	10,8	0,5	554,7
	Obiad	66,5	3,1	2,8	6,7	0,9	8,2	0,8	95,3
	Podwieczorek	78,4	0,7	0,3	0,0	0,1	19,6	6,5	3,8
III trymestr ciąży - czwartek	18.03.2021 rok								
	Śniadanie	98,9	4,0	3,2	10,1	1,9	14,3	3,6	356,6
	Drugie śniadanie	73,0	3,0	2,7	3,6	1,5	10,8	0,5	554,7
	Obiad	66,5	3,1	2,8	6,7	0,9	8,2	0,8	95,3
	Podwieczorek	102,9	1,6	0,9	0,0	0,2	23,9	6,0	4,6
Czwartek	18.03.2021 rok								
	Śniadanie	98,9	4,0	3,2	10,1	1,9	14,3	3,6	356,6
	Drugie śniadanie	73,0	3,0	2,7	3,6	1,5	10,8	0,5	554,7

Laktacja -	Obiad	67,8	3,1	2,6	6,2	0,8	9,0	0,8	89,7
	Podwieczorek	102,9	1,6	0,9	0,0	0,2	23,9	6,0	4,6
	Kolacja	101,2	4,3	3,2	17,3	1,9	14,9	0,5	610,8
19.03.2021 rok									
I trymestr ciąży - piątek	Śniadanie	90,4	4,5	4,0	11,8	1,7	9,9	2,0	317,3
	Drugie śniadanie	61,5	3,9	2,8	5,2	1,1	5,7	3,7	109,5
	Obiad	61,1	3,3	2,0	18,4	1,1	8,7	1,2	128,2
	Podwieczorek	72,7	1,7	2,0	0,6	0,3	13,6	3,8	16,1
	Kolacja	100,4	3,4	4,1	40,9	2,2	13,5	0,4	408,6
19.03.2021 rok									
II trymestr - piątek	Śniadanie	101,1	4,4	3,7	10,8	1,6	13,4	2,0	375,9
	Drugie śniadanie	79,5	3,8	2,6	4,6	1,0	11,0	3,4	214,3
	Obiad	63,5	3,4	1,9	17,7	1,0	9,4	1,2	123,6
	Podwieczorek	72,7	1,7	2,0	0,6	0,3	13,6	3,8	16,1
	Kolacja	113,4	3,4	4,8	41,4	2,7	15,3	0,5	435,9
19.03.2021 rok									
III trymestr - piątek	Śniadanie	101,1	4,4	3,7	10,8	1,6	13,4	2,0	375,9
	Drugie śniadanie	79,5	3,8	2,6	4,6	1,0	11,0	3,4	214,3
	Obiad	63,5	3,4	1,9	17,7	1,0	9,4	1,2	123,6
	Podwieczorek	72,7	1,7	2,0	0,6	0,3	13,6	3,8	16,1
	Kolacja	109,5	4,5	4,4	37,0	2,4	14,1	0,8	397,8
19.03.2021 rok									
Laktacja- piątek	Śniadanie	105,1	5,2	4,1	12,1	1,6	12,7	2,0	434,3
	Drugie śniadanie	79,5	3,8	2,6	4,6	1,0	11,0	3,4	214,3
	Obiad	63,5	3,4	1,9	17,7	1,0	9,4	1,2	123,6
	Podwieczorek	72,7	1,7	2,0	0,6	0,3	13,6	3,8	16,1
	Kolacja	109,5	4,5	4,4	37,0	2,4	14,1	0,8	397,8
20.03.2021 rok									
I trymestr ciąży- sobota	Śniadanie	82,0	5,1	2,8	13,0	1,4	9,4	1,9	208,7
	Drugie śniadanie	84,4	9,7	0,9	23,7	0,2	11,1	4,5	229,3
	Obiad	55,0	3,6	1,3	6,2	0,3	8,2	1,2	118,9
	Podwieczorek	105,7	2,4	1,2	2,8	0,7	22,3	13,0	57,3
	Kolacja	70,0	3,8	2,3	12,1	1,1	9,3	0,4	530,7

II trymestr ciąży - sobota	20.03.2021 rok								
	Śniadanie	92,7	5,0	2,7	12,0	1,3	12,7	1,8	272,7
	Drugie śniadanie	108,9	4,5	3,5	5,1	0,3	16,8	0,9	455,8
	Obiad	56,5	3,6	1,4	6,0	0,3	8,6	1,2	115,3
	Podwieczorek	86,0	1,7	0,9	1,8	0,5	18,9	9,7	40,0
III trymestr ciąży - sobota	Kolacja	81,8	3,8	2,2	11,3	1,1	12,6	0,5	572,4
	20.03.2021 rok								
	Śniadanie	96,4	5,0	3,2	13,4	1,6	12,6	1,8	271,1
	Drugie śniadanie	118,9	4,5	3,4	4,7	0,3	19,8	1,0	506,5
	Obiad	56,5	3,6	1,4	6,0	0,3	8,6	1,2	115,3
Laktacja- sobota	Podwieczorek	86,0	1,7	0,9	1,8	0,5	18,9	9,7	40,0
	Kolacja	87,4	3,7	2,9	13,3	1,5	12,5	0,5	567,7
	20.03.2021 rok								
	Śniadanie	96,4	5,0	3,2	13,4	1,6	12,6	1,8	271,1
	Drugie śniadanie	126,9	4,8	4,1	4,7	0,4	19,9	1,0	497,4
I trymestr - niedziela	Obiad	57,6	4,2	1,3	7,8	0,3	8,2	1,1	115,4
	Podwieczorek	86,0	1,7	0,9	1,8	0,5	18,9	9,7	40,0
	Kolacja	87,4	3,7	2,9	13,3	1,5	12,5	0,5	567,7
	21.03.2021 rok								
	Śniadanie	76,3	3,9	2,5	10,1	1,4	10,2	2,1	248,0
II trymestr niedziela	Drugie śniadanie	138,0	10,3	2,6	11,3	1,5	20,3	0,9	1000,8
	Obiad	92,3	4,9	4,1	13,8	0,9	9,9	1,7	122,6
	Podwieczorek	81,1	1,2	0,6	0,6	0,1	20,4	5,9	20,6
	Kolacja	88,4	3,3	3,5	41,0	1,5	12,1	0,4	358,6
	21.03.2021 rok								
II trymestr niedziela	Śniadanie	84,8	4,4	2,4	10,7	1,3	12,2	2,0	348,4
	Drugie śniadanie	123,8	10,5	2,7	12,8	1,7	15,8	0,7	978,1
	Obiad	97,9	5,0	4,0	13,5	0,9	11,4	1,6	120,0
	Podwieczorek	81,1	1,2	0,6	0,6	0,1	20,4	5,9	20,2
	Kolacja	93,9	3,9	3,3	40,2	1,4	13,3	0,5	429,0
r ciąży -	21.03.2021 rok								
	Śniadanie	84,8	4,4	2,4	10,7	1,3	12,2	2,0	348,4
	Drugie śniadanie	123,8	10,5	2,7	12,8	1,7	15,8	0,7	978,1

III trymestr niedziela	Obiad	97,9	5,0	4,0	13,5	0,9	11,4	1,6	120,0
	Podwieczorek	81,1	1,2	0,6	0,6	0,1	20,4	5,9	20,6
	Kolacja	99,6	3,8	4,0	42,0	1,9	13,2	0,5	425,3
Laktacja- niedziela	21.03.2021 rok								
	Śniadanie	92,2	4,3	2,8	11,9	1,6	13,2	2,0	364,3
	Drugie śniadanie	123,8	10,5	2,7	12,8	1,7	15,8	0,7	978,1
	Obiad	97,9	5,0	4,0	13,5	0,9	11,4	1,6	120,0
	Podwieczorek	81,1	1,2	0,6	0,6	0,1	20,4	5,9	20,6
I trymestr ciąży - poniedziałek	Kolacja	99,6	3,8	4,0	42,0	1,9	13,2	0,5	425,3
	22.03.2021 rok								
	Śniadanie	80,7	4,2	3,2	12,9	1,6	9,6	1,9	212,6
	Drugie śniadanie	48,5	1,9	1,2	4,0	0,6	8,4	3,6	50,0
	Obiad	60,3	3,6	2,1	17,4	0,8	8,2	1,3	154,7
II trymestr ciąży- poniedziałek	Podwieczorek	176,1	4,1	1,1	0,0	0,2	39,8	1,2	12,8
	Kolacja	89,7	3,3	3,1	40,7	1,6	13,2	0,4	401,7
	22.03.2021 rok								
	Śniadanie	99,8	4,0	3,4	12,8	1,7	14,4	3,3	265,0
	Drugie śniadanie	48,5	1,9	1,2	4,0	0,6	8,4	3,6	50,0
III trymestr ciąży - poniedziałek	Obiad	62,5	3,6	2,0	16,6	0,8	8,8	1,3	148,2
	Podwieczorek	181,4	4,0	1,1	0,0	0,2	41,4	1,2	14,9
	Kolacja	102,2	3,8	3,8	41,9	2,0	14,3	0,5	473,3
	22.03.2021 rok								
	Śniadanie	99,8	4,0	3,4	12,8	1,7	14,4	3,3	265,0
Laktacja - poniedziałek	Drugie śniadanie	48,5	1,9	1,2	4,0	0,6	8,4	3,6	50,0
	Obiad	62,5	3,6	2,0	16,6	0,8	8,8	1,3	148,2
	Podwieczorek	181,3	4,8	2,4	0,0	0,4	37,5	1,2	10,4
	Kolacja	95,7	3,8	3,0	39,8	1,5	14,5	0,5	477,9
	22.03.2021 rok								
Laktacja - poniedziałek	Śniadanie	99,8	4,0	3,4	12,8	1,7	14,4	3,3	265,0
	Drugie śniadanie	48,5	1,9	1,2	4,0	0,6	8,4	3,6	50,0
	Obiad	62,5	3,6	2,0	16,6	0,8	8,8	1,3	148,2
	Podwieczorek	194,2	5,2	3,5	0,0	0,5	38,1	1,2	11,4
	Kolacja	102,2	3,8	3,8	41,9	2,0	14,3	0,5	473,3

	23.03.2021 rok								
I trymestr ciąży - wtorek	Śniadanie	76,7	3,3	2,6	8,0	1,5	10,5	2,2	149,4
	Drugie śniadanie	120,2	5,8	4,0	9,5	1,7	16,3	3,0	426,3
	Obiad	59,4	3,5	2,1	10,9	0,4	7,6	0,9	111,8
	Podwieczorek	53,9	1,9	0,8	3,5	0,4	10,5	1,9	96,5
	Kolacja	90,2	1,5	2,7	7,2	1,6	16,4	1,0	315,9
	23.03.2021 rok								
II trymestr ciąży - wtorek	Śniadanie	92,9	3,3	3,0	8,8	1,7	13,9	2,1	223,1
	Drugie śniadanie	127,3	5,9	3,8	10,2	1,2	18,5	2,3	519,2
	Obiad	61,3	3,9	2,2	13,0	0,4	7,4	0,9	115,1
	Podwieczorek	53,9	1,9	0,8	3,5	0,4	10,5	1,9	96,5
	Kolacja	90,1	2,5	2,7	9,4	1,6	15,6	0,9	410,1
	23.03.2021 rok								
III trymestr ciąży - wtorek	Śniadanie	92,9	3,3	3,0	8,8	1,7	13,9	2,1	223,1
	Drugie śniadanie	127,3	5,9	3,8	10,2	1,2	18,5	2,3	519,2
	Obiad	64,7	4,3	2,4	14,9	0,4	7,5	0,8	115,5
	Podwieczorek	58,7	1,8	0,8	3,1	0,4	12,0	3,0	85,7
	Kolacja	90,1	2,5	2,7	9,4	1,6	15,6	0,9	410,1
	23.03.2021 rok								
Laktacja-wtorek	Śniadanie	93,1	3,8	2,9	10,1	1,7	13,5	2,0	281,3
	Drugie śniadanie	138,6	5,8	5,3	10,0	1,2	18,3	2,3	511,4
	Obiad	64,7	4,3	2,4	14,9	0,4	7,5	0,8	115,5
	Podwieczorek	58,7	1,8	0,8	3,1	0,4	12,0	3,0	85,7
	Kolacja	90,1	2,5	2,7	9,4	1,6	15,6	0,9	410,1
	24.03.2021 rok								
I trymestr ciąży - środa	Śniadanie	78,2	3,1	3,3	43,5	1,7	9,7	1,9	175,4
	Drugie śniadanie	101,0	12,3	4,3	15,0	2,6	3,3	3,3	950,0
	Obiad	66,7	3,1	1,6	8,0	0,8	11,0	1,0	242,4
	Podwieczorek	137,0	5,7	4,0	4,8	1,2	21,2	5,6	99,5
	Kolacja	90,3	3,0	3,2	5,5	1,3	13,5	0,8	269,2
	24.03.2021 rok								
cięży -	Śniadanie	93,0	3,1	3,6	41,3	1,9	12,9	1,9	241,1
	Drugie śniadanie	101,0	12,3	4,3	15,0	2,6	3,3	3,3	950,0

II trymestr	środa	Obiad	74,6	3,2	1,6	7,8	0,8	12,9	1,0	235,7	
		Podwieczorek	149,4	6,2	5,2	4,7	1,4	21,1	5,5	97,9	
		Kolacja	93,4	3,7	3,3	5,0	1,2	13,5	0,9	266,0	
	24.03.2021 rok										
	ciąży -	środa	Śniadanie	93,0	3,1	3,6	41,3	1,9	12,9	1,9	241,1
			Drugie śniadanie	101,0	12,3	4,3	15,0	2,6	3,3	3,3	950,0
			Obiad	74,6	3,2	1,6	7,8	0,8	12,9	1,0	235,7
			Podwieczorek	149,4	6,2	5,2	4,7	1,4	21,1	5,5	97,9
			Kolacja	102,0	3,6	4,0	7,2	1,7	14,2	0,9	279,8
	24.03.2021 rok										
	Laktacja -	środa	Śniadanie	92,9	3,7	3,5	41,5	1,8	12,4	1,8	311,2
			Drugie śniadanie	110,9	12,5	5,2	14,6	2,6	3,8	3,3	927,0
Obiad			74,6	3,2	1,6	7,8	0,8	12,9	1,0	235,7	
Podwieczorek			149,4	6,2	5,2	4,7	1,4	21,1	5,5	97,9	
Kolacja			102,0	3,6	4,0	7,2	1,7	14,2	0,9	279,8	
25.03.2021 rok											
I trymestr	czwartek	Śniadanie	85,5	3,3	2,5	7,5	1,4	13,0	2,1	201,4	
		Drugie śniadanie	124,0	4,7	6,0	11,3	1,5	14,8	0,9	417,1	
		Obiad	66,6	4,8	2,6	11,0	0,7	7,8	0,7	149,2	
		Podwieczorek	128,5	4,8	3,0	3,7	1,3	22,1	5,3	76,7	
		Kolacja	88,8	3,6	2,4	12,3	1,4	14,1	0,5	565,2	
25.03.2021 rok											
II trymestr	czwartek	Śniadanie	88,8	3,8	2,4	9,2	1,3	13,5	2,0	272,3	
		Drugie śniadanie	124,0	4,7	6,0	11,3	1,5	14,8	0,9	417,1	
		Obiad	87,0	6,1	3,4	14,8	0,9	10,1	0,7	143,0	
		Podwieczorek	105,5	4,1	2,6	4,1	1,4	17,5	5,8	84,1	
		Kolacja	101,1	5,0	3,1	18,8	1,8	14,3	0,5	680,4	
25.03.2021 rok											
III trymestr	czwartek	Śniadanie	88,8	3,8	2,4	9,2	1,3	13,5	2,0	272,3	
		Drugie śniadanie	124,0	4,7	6,0	11,3	1,5	14,8	0,9	417,1	
		Obiad	91,4	6,1	3,3	14,5	0,9	11,3	0,7	140,4	
		Podwieczorek	117,6	4,5	2,8	3,9	1,4	19,9	5,6	80,2	
		Kolacja	101,1	5,0	3,1	18,8	1,8	14,3	0,5	680,4	

Laktacja - Czwartek	25.03.2021 rok								
	Śniadanie	92,7	3,8	2,9	10,6	1,7	13,4	2,0	270,6
	Drugie śniadanie	124,0	4,7	6,0	11,3	1,5	14,8	0,9	417,1
	Obiad	91,4	6,1	3,3	14,5	0,9	11,3	0,7	140,4
	Podwieczorek	128,5	4,8	3,0	3,7	1,3	22,1	5,3	76,7
	Kolacja	101,1	5,0	3,1	18,8	1,8	14,3	0,5	680,4
I trymestr ciąży - piątek	26.03.2021 rok								
	Śniadanie	79,7	3,3	3,5	43,5	1,7	9,5	1,9	175,5
	Drugie śniadanie	144,8	10,3	5,3	10,1	2,0	14,9	2,7	869,6
	Obiad	72,9	3,7	2,0	20,7	0,7	11,2	1,4	166,5
	Podwieczorek	67,1	2,6	1,2	4,2	0,7	12,1	7,1	83,6
	Kolacja	94,5	4,3	3,1	9,9	1,5	13,3	0,7	383,0
II trymestr - piątek	26.03.2021 rok								
	Śniadanie	91,1	3,3	3,8	42,4	1,9	11,7	1,9	220,1
	Drugie śniadanie	134,0	10,4	5,1	10,8	2,1	12,5	2,7	866,7
	Obiad	73,1	3,5	1,9	19,4	0,7	11,7	1,3	157,4
	Podwieczorek	67,1	2,6	1,2	4,2	0,7	12,1	7,1	83,6
	Kolacja	107,3	4,2	3,8	12,0	2,0	15,0	0,8	410,7
III trymestr - piątek	26.03.2021 rok								
	Śniadanie	94,4	3,1	3,6	40,2	1,8	13,1	3,6	209,0
	Drugie śniadanie	134,0	10,4	5,1	10,8	2,1	12,5	2,7	866,7
	Obiad	73,1	3,5	1,9	19,4	0,7	11,7	1,3	157,4
	Podwieczorek	67,1	2,6	1,2	4,2	0,7	12,1	7,1	83,6
	Kolacja	108,8	5,3	4,0	13,0	1,9	14,0	0,8	387,3
Laktacja- piątek	26.03.2021 rok								
	Śniadanie	93,6	3,2	3,7	40,7	1,9	12,7	3,2	211,7
	Drugie śniadanie	134,0	10,4	5,1	10,8	2,1	12,5	2,7	866,7
	Obiad	77,2	4,1	1,9	19,8	0,6	12,2	1,2	173,0
	Podwieczorek	67,1	2,6	1,2	4,2	0,7	12,1	7,1	83,6
	Kolacja	108,8	5,3	4,0	13,0	1,9	14,0	0,8	387,3
cięży-	27.03.2021 rok								
	Śniadanie	84,8	3,8	3,4	12,9	1,9	10,3	1,9	286,6
	Drugie śniadanie	97,8	2,5	2,4	0,0	0,2	18,7	0,7	690,7

I trymestr - sobota	Obiad	80,0	5,5	3,6	36,7	1,0	7,5	0,8	140,4
	Podwieczorek	59,2	0,6	0,3	0,0	0,0	15,5	4,2	7,2
	Kolacja	86,6	2,9	2,4	6,2	1,4	14,4	0,9	295,2
27.03.2021 rok									
II trymestr - sobota	Śniadanie	92,5	4,2	3,2	13,4	1,8	12,4	1,8	365,5
	Drugie śniadanie	92,5	2,4	2,6	0,0	0,3	17,0	0,7	708,9
	Obiad	90,6	6,2	4,0	37,7	1,1	8,6	0,7	138,6
	Podwieczorek	65,8	0,6	0,3	0,0	0,0	17,2	4,1	8,6
	Kolacja	93,6	3,0	2,3	5,9	1,4	16,3	0,9	332,8
27.03.2021 rok									
III trymestr - sobota	Śniadanie	92,5	4,2	3,2	13,4	1,8	12,4	1,8	365,5
	Drugie śniadanie	92,5	2,4	2,6	0,0	0,3	17,0	0,7	708,9
	Obiad	94,9	6,2	4,0	37,0	1,1	9,9	0,7	136,4
	Podwieczorek	65,8	0,6	0,3	0,0	0,0	17,2	4,1	8,6
	Kolacja	99,6	3,8	3,1	11,6	1,9	15,2	0,9	403,6
27.03.2021 rok									
Laktacja- sobota	Śniadanie	96,1	4,1	3,1	13,0	1,7	13,5	1,8	384,1
	Drugie śniadanie	92,5	2,4	2,6	0,0	0,3	17,0	0,7	708,9
	Obiad	94,9	6,2	4,0	37,0	1,1	9,9	0,7	136,4
	Podwieczorek	65,8	0,6	0,3	0,0	0,0	17,2	4,1	8,6
	Kolacja	99,6	3,8	3,1	11,6	1,9	15,2	0,9	403,6
28.03.2021 rok									
I trymestr - niedziela	Śniadanie	78,2	3,1	3,3	43,5	1,7	9,7	1,9	175,4
	Drugie śniadanie	81,2	2,9	2,2	0,0	0,3	14,7	1,0	259,0
	Obiad	90,3	5,6	4,4	15,1	1,4	8,4	0,7	102,7
	Podwieczorek	67,1	2,6	1,2	4,2	0,7	12,1	7,1	83,6
	Kolacja	88,1	3,7	2,4	13,6	1,4	13,8	0,5	550,3
28.03.2021 rok									
II trymestr - niedziela	Śniadanie	85,8	3,1	3,2	41,1	1,6	12,0	1,9	221,4
	Drugie śniadanie	81,2	2,9	2,2	0,0	0,3	14,7	1,0	259,0
	Obiad	95,7	5,8	4,4	14,8	1,3	9,7	0,7	100,8
	Podwieczorek	75,8	2,9	1,8	4,1	1,1	12,7	7,0	82,9
	Kolacja	101,2	4,3	3,2	17,3	1,9	14,9	0,5	610,8

III trymestr ciąży - niedziela	28.03.2021 rok								
	Śniadanie	92,9	3,7	3,5	41,5	1,8	12,4	1,8	311,2
	Drugie śniadanie	81,2	2,9	2,2	0,0	0,3	14,7	1,0	259,0
	Obiad	95,7	5,8	4,4	14,8	1,3	9,7	0,7	100,8
	Podwieczorek	75,8	2,9	1,8	4,1	1,1	12,7	7,0	82,9
	Kolacja	101,2	4,3	3,2	17,3	1,9	14,9	0,5	610,8
Laktacja- niedziela	28.03.2021 rok								
	Śniadanie	92,9	3,7	3,5	41,5	1,8	12,4	1,8	311,2
	Drugie śniadanie	102,8	3,0	2,0	0,0	0,3	20,5	1,1	379,0
	Obiad	95,7	5,8	4,4	14,8	1,3	9,7	0,7	100,8
	Podwieczorek	75,8	2,9	1,8	4,1	1,1	12,7	7,0	82,9
	Kolacja	101,2	4,3	3,2	17,3	1,9	14,9	0,5	610,8