

Wartość odżywcza jadłospisu 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	2009,3	91,8	57,5	260,4	24,0	307,5	51,6	5454,3	
	Śniadanie	554,9	27,9	20,9	90,4	10,8	68,8	13,5	1488,5	
	Drugie śniadanie	194,5	7,1	8,7	0,0	1,3	25,5	0,4	213,6	
	Obiad	542,0	35,9	11,3	119,3	2,4	83,8	5,9	1703,6	
	Podwieczorek	276,0	7,4	6,2	24,0	3,5	50,6	27,4	440,0	
	Kolacja	441,9	13,6	10,5	26,6	6,1	78,8	4,3	1608,5	
II trymestr ciąży - poniedziałek	15.03.2021 rok	2356,6	102,5	59,2	274,9	24,4	384,6	53,7	7173,8	
	Śniadanie	686,2	30,0	21,6	90,4	10,9	99,8	14,5	2104,1	
	Drugie śniadanie	291,7	8,6	9,2	0,0	1,4	48,5	1,1	669,6	
	Obiad	584,5	36,8	11,3	119,3	2,4	94,0	6,1	1712,4	
	Podwieczorek	325,9	7,8	6,3	24,0	3,5	63,4	27,6	449,4	
	Kolacja	468,3	19,3	10,8	41,2	6,2	78,8	4,4	2238,3	
III trymestr ciąży - poniedziałek	15.03.2021 rok	2447,8	114,6	61,5	316,3	25,0	390,4	53,9	8055,8	
	Śniadanie	715,6	36,3	21,9	106,6	11,0	99,9	14,6	2803,8	
	Drugie śniadanie	340,3	9,3	9,5	0,0	1,4	60,0	1,5	897,6	
	Obiad	622,0	42,1	13,1	144,5	2,8	94,0	6,1	1780,6	
	Podwieczorek	325,9	7,8	6,3	24,0	3,5	63,4	27,6	449,4	
	Kolacja	444,0	18,9	10,7	41,2	6,2	73,1	4,2	2124,3	
Laktacja - poniedziałek	15.03.2021 rok	2555,3	115,1	66,5	330,7	28,2	406,6	61,0	8173,5	
	Śniadanie	715,6	36,3	21,9	106,6	11,0	99,9	14,6	2803,8	
	Drugie śniadanie	340,3	9,3	9,5	0,0	1,4	60,0	1,5	897,6	
	Obiad	622,0	42,1	13,1	144,5	2,8	94,0	6,1	1780,6	
	Podwieczorek	372,4	8,0	7,1	26,0	4,0	73,8	34,4	451,9	
	Kolacja	505,1	19,3	14,9	53,6	8,9	78,8	4,4	2239,4	
ciąży -	16.03.2021 rok	2048,5	86,9	78,5	585,3	37,1	281,7	49,1	5626,9	
	Śniadanie	558,1	23,1	24,3	304,4	11,8	66,3	13,3	1228,3	
	Drugie śniadanie	184,6	3,9	7,6	0,0	0,7	28,0	7,6	35,4	

III trymestr ciąży - środa	17.03.2021 rok	2474,1	118,3	73,7	321,3	34,2	363,9	54,8	6849,5
	Śniadanie	767,7	25,6	27,0	83,8	12,4	111,4	13,4	2599,9
	Drugie śniadanie	272,3	7,8	5,3	0,0	0,8	54,6	2,9	1014,1
	Obiad	663,5	49,9	19,8	190,9	7,3	79,7	15,2	1531,0
	Podwieczorek	226,5	6,2	6,3	4,0	4,2	40,4	15,3	90,9
	Kolacja	544,1	28,9	15,4	42,6	9,4	77,8	7,9	1613,6
Laktacja - środa	17.03.2021 rok	2556,6	118,8	74,4	335,2	32,9	381,1	58,7	6411,9
	Śniadanie	734,1	18,8	26,3	60,6	12,2	111,4	13,3	1987,9
	Drugie śniadanie	272,3	7,8	5,3	0,0	0,8	54,6	2,9	1014,1
	Obiad	814,3	55,8	24,6	236,4	8,4	101,1	17,9	1630,3
	Podwieczorek	228,5	7,6	6,9	8,0	4,8	36,3	16,7	167,1
	Kolacja	507,4	28,9	11,3	30,2	6,6	77,8	7,9	1612,4
I trymestr ciąży - czwartek	18.03.2021 rok	2018,4	82,7	68,6	204,8	32,4	291,5	52,4	6128,8
	Śniadanie	601,1	24,7	20,0	64,4	11,9	85,0	26,8	1850,2
	Drugie śniadanie	220,4	8,7	8,8	12,4	5,2	30,3	1,4	921,1
	Obiad	649,7	31,7	28,7	69,6	9,2	74,7	8,3	982,9
	Podwieczorek	168,6	1,4	0,7	0,0	0,2	42,2	13,9	8,2
	Kolacja	378,7	16,1	10,5	58,4	6,0	59,3	2,0	2366,4
II trymestr ciąży - czwartek	18.03.2021 rok	2362,2	97,0	80,1	247,5	39,2	342,3	55,5	8524,1
	Śniadanie	772,1	32,3	26,3	83,1	15,7	107,4	29,1	2736,6
	Drugie śniadanie	248,4	10,3	9,2	12,4	5,3	36,9	1,6	1886,1
	Obiad	692,2	32,7	28,7	69,6	9,2	85,0	8,4	991,6
	Podwieczorek	168,6	1,4	0,7	0,0	0,2	42,2	13,9	8,2
	Kolacja	480,8	20,3	15,2	82,4	8,9	70,8	2,4	2901,5
III trymestr ciąży - czwartek	18.03.2021 rok	2479,1	100,1	81,7	247,5	39,5	366,5	56,0	8731,8
	Śniadanie	815,9	33,0	26,5	83,1	15,8	117,7	29,4	2941,8
	Drugie śniadanie	248,4	10,3	9,2	12,4	5,3	36,9	1,6	1886,1
	Obiad	692,2	32,7	28,7	69,6	9,2	85,0	8,4	991,6
	Podwieczorek	241,8	3,8	2,1	0,0	0,4	56,1	14,1	10,7
	Kolacja	480,8	20,3	15,2	82,4	8,9	70,8	2,4	2901,5
Czwartek	18.03.2021 rok	2547,1	101,6	81,8	247,5	39,5	382,9	56,2	8745,8
	Śniadanie	815,9	33,0	26,5	83,1	15,8	117,7	29,4	2941,8
	Drugie śniadanie	248,4	10,3	9,2	12,4	5,3	36,9	1,6	1886,1

Laktacja -	Obiad	760,2	34,2	28,8	69,6	9,2	101,4	8,6	1005,6
	Podwieczorek	241,8	3,8	2,1	0,0	0,4	56,1	14,1	10,7
	Kolacja	480,8	20,3	15,2	82,4	8,9	70,8	2,4	2901,5
	19.03.2021 rok	2097,3	96,1	80,6	459,9	36,1	276,8	51,0	5578,1
I trymestr ciąży - piątek	Śniadanie	601,4	29,7	26,4	78,2	11,4	65,8	13,4	2110,0
	Drugie śniadanie	190,6	12,0	8,8	16,0	3,3	17,8	11,4	339,5
	Obiad	612,9	33,5	20,0	184,2	10,7	87,2	11,8	1285,3
	Podwieczorek	250,6	5,8	7,4	1,4	1,0	46,5	12,5	45,5
II trymestr - piątek	Kolacja	441,8	15,1	18,0	180,0	9,7	59,4	1,9	1797,9
	19.03.2021 rok	2450,9	102,5	86,4	472,3	39,2	350,6	53,3	6836,3
	Śniadanie	732,7	31,8	27,1	78,2	11,5	96,8	14,4	2725,6
	Drugie śniadanie	278,1	13,3	9,2	16,0	3,4	38,5	12,1	749,9
III trymestr - piątek	Obiad	662,5	35,7	20,2	184,2	10,8	97,8	12,1	1288,3
	Podwieczorek	250,6	5,8	7,4	1,4	1,0	46,5	12,5	45,5
	Kolacja	527,1	15,9	22,4	192,4	12,5	70,9	2,3	2027,0
	19.03.2021 rok	2498,8	110,4	86,9	474,1	39,5	353,4	55,3	6897,8
Laktacja- piątek	Śniadanie	732,7	31,8	27,1	78,2	11,5	96,8	14,4	2725,6
	Drugie śniadanie	278,1	13,3	9,2	16,0	3,4	38,5	12,1	749,9
	Obiad	662,5	35,7	20,2	184,2	10,8	97,8	12,1	1288,3
	Podwieczorek	250,6	5,8	7,4	1,4	1,0	46,5	12,5	45,5
I trymestr ciąży- sobota	Kolacja	575,0	23,8	22,9	194,2	12,8	73,8	4,2	2088,5
	19.03.2021 rok	2571,9	118,5	91,1	488,5	40,4	354,2	55,9	7503,5
	Śniadanie	805,8	39,9	31,3	92,6	12,4	97,6	15,0	3331,3
	Drugie śniadanie	278,1	13,3	9,2	16,0	3,4	38,5	12,1	749,9
Laktacja- piątek	Obiad	662,5	35,7	20,2	184,2	10,8	97,8	12,1	1288,3
	Podwieczorek	250,6	5,8	7,4	1,4	1,0	46,5	12,5	45,5
	Kolacja	575,0	23,8	22,9	194,2	12,8	73,8	4,2	2088,5
	20.03.2021 rok	1975,2	124,7	51,3	289,0	20,6	278,3	65,2	6328,0
I trymestr ciąży- sobota	Śniadanie	578,4	36,2	19,9	91,9	9,7	66,1	13,1	1472,1
	Drugie śniadanie	206,9	23,8	2,3	58,0	0,5	27,3	11,0	561,9
	Obiad	593,8	39,4	14,1	67,3	2,8	88,9	12,5	1285,2
	Podwieczorek	214,6	4,9	2,4	5,6	1,4	45,3	26,4	116,3
I trymestr ciąży- sobota	Kolacja	381,4	20,6	12,6	66,2	6,2	50,8	2,2	2892,5

r ciąży -	II trymestr ciąży - sobota	20.03.2021 rok	2359,6	117,2	60,8	243,8	21,3	367,3	61,9	8000,1
		Śniadanie	709,7	38,2	20,6	91,9	9,8	97,1	14,1	2087,7
		Drugie śniadanie	272,3	11,3	8,8	12,8	0,7	42,0	2,3	1139,5
		Obiad	638,4	40,4	15,4	67,3	3,0	97,1	13,0	1303,1
		Podwieczorek	260,6	5,3	2,8	5,6	1,4	57,4	29,5	121,3
		Kolacja	478,6	22,1	13,1	66,2	6,3	73,8	2,9	3348,5
	III trymestr ciąży - sobota	20.03.2021 rok	2478,0	118,0	68,9	267,4	26,5	378,8	62,3	8230,2
		Śniadanie	742,7	38,3	24,3	103,1	12,3	97,1	14,1	2088,7
		Drugie śniadanie	320,9	12,0	9,1	12,8	0,7	53,5	2,7	1367,5
		Obiad	638,4	40,4	15,4	67,3	3,0	97,1	13,0	1303,1
		Podwieczorek	260,6	5,3	2,8	5,6	1,4	57,4	29,5	121,3
		Kolacja	515,4	22,1	17,3	78,6	9,1	73,8	2,9	3349,6
	Laktacja- sobota	20.03.2021 rok	2548,1	128,8	71,4	291,9	26,8	380,1	62,4	8289,3
		Śniadanie	742,7	38,3	24,3	103,1	12,3	97,1	14,1	2088,7
		Drugie śniadanie	349,0	13,2	11,3	12,8	1,0	54,7	2,8	1367,9
		Obiad	680,4	50,0	15,7	91,8	3,1	97,1	13,0	1361,8
		Podwieczorek	260,6	5,3	2,8	5,6	1,4	57,4	29,5	121,3
		Kolacja	515,4	22,1	17,3	78,6	9,1	73,8	2,9	3349,6
I trymestr - niedziela	21.03.2021 rok	2050,7	101,6	73,0	412,2	27,1	270,0	38,8	6053,6	
	Śniadanie	507,6	26,2	16,4	67,0	9,6	67,9	13,8	1649,0	
	Drugie śniadanie	207,0	15,5	3,8	17,0	2,3	30,4	1,4	1501,3	
	Obiad	775,1	41,2	34,1	115,9	7,5	82,9	13,9	1029,8	
	Podwieczorek	105,4	1,5	0,8	0,8	0,2	26,5	7,7	26,7	
	Kolacja	455,5	17,2	17,9	211,4	7,6	62,3	2,1	1846,8	
II trymestr niedziela	21.03.2021 rok	2356,5	118,9	76,4	443,2	28,6	325,0	41,9	7927,9	
	Śniadanie	614,7	31,8	17,1	77,8	9,7	88,6	14,4	2525,9	
	Drugie śniadanie	247,5	21,0	5,3	25,5	3,3	31,6	1,4	1956,3	
	Obiad	841,9	42,9	34,5	115,9	7,6	97,9	14,0	1032,3	
	Podwieczorek	131,5	1,9	1,0	1,0	0,2	33,1	9,5	32,6	
	Kolacja	520,9	21,4	18,5	223,0	7,7	73,8	2,5	2380,8	
II trymestr ciąży - sobota	21.03.2021 rok	2472,6	120,1	81,2	456,3	31,5	344,9	47,7	7949,9	
	Śniadanie	614,7	31,8	17,1	77,8	9,7	88,6	14,4	2525,9	
	Drugie śniadanie	247,5	21,0	5,3	25,5	3,3	31,6	1,4	1956,3	

III trymestr niedziela	Obiad	841,9	42,9	34,5	115,9	7,6	97,9	14,0	1032,3	
	Podwieczorek	210,8	3,1	1,7	1,6	0,4	53,0	15,3	53,5	
	Kolacja	557,7	21,4	22,6	235,4	10,5	73,8	2,6	2381,9	
	21.03.2021 rok	2549,4	120,8	85,1	467,4	34,0	355,3	48,0	8156,1	
	Śniadanie	691,5	32,5	21,0	89,0	12,2	99,0	14,8	2732,1	
	Drugie śniadanie	247,5	21,0	5,3	25,5	3,3	31,6	1,4	1956,3	
	Obiad	841,9	42,9	34,5	115,9	7,6	97,9	14,0	1032,3	
	Podwieczorek	210,8	3,1	1,7	1,6	0,4	53,0	15,3	53,5	
	Kolacja	557,7	21,4	22,6	235,4	10,5	73,8	2,6	2381,9	
	22.03.2021 rok	1982,2	94,5	64,6	479,9	29,8	285,6	45,4	5203,6	
I trymestr ciąży - poniedziałek	Śniadanie	565,5	29,3	22,2	90,4	11,0	67,3	13,7	1489,2	
	Drugie śniadanie	194,0	7,6	4,8	16,0	2,5	33,6	14,4	200,0	
	Obiad	660,4	39,3	22,7	190,2	9,1	89,4	14,4	1695,1	
	Podwieczorek	158,5	3,7	1,0	0,0	0,2	35,8	1,0	11,5	
	Kolacja	403,8	14,6	13,9	183,2	7,1	59,4	1,9	1807,9	
	22.03.2021 rok	2382,5	103,6	74,1	515,1	35,5	359,5	58,6	6363,6	
	II trymestr ciąży - poniedziałek	Śniadanie	794,0	31,7	26,7	101,6	13,6	114,2	26,1	2108,0
		Drugie śniadanie	194,0	7,6	4,8	16,0	2,5	33,6	14,4	200,0
		Obiad	716,2	41,7	23,0	190,2	9,2	101,4	14,7	1698,5
		Podwieczorek	172,3	3,8	1,0	0,0	0,2	39,4	1,1	14,1
Kolacja		505,9	18,9	18,6	207,2	10,0	71,0	2,4	2343,0	
22.03.2021 rok		2490,7	108,1	73,1	502,7	33,1	385,9	59,6	6366,5	
III trymestr ciąży - poniedziałek		Śniadanie	794,0	31,7	26,7	101,6	13,6	114,2	26,1	2108,0
		Drugie śniadanie	194,0	7,6	4,8	16,0	2,5	33,6	14,4	200,0
		Obiad	716,2	41,7	23,0	190,2	9,2	101,4	14,7	1698,5
		Podwieczorek	317,3	8,3	4,2	0,0	0,6	65,7	2,1	18,1
	Kolacja	469,2	18,8	14,5	194,8	7,3	70,9	2,3	2341,8	
	22.03.2021 rok	2569,4	109,5	79,4	515,1	36,1	390,7	59,7	6370,6	
	Laktacja - poniedziałek	Śniadanie	794,0	31,7	26,7	101,6	13,6	114,2	26,1	2108,0
		Drugie śniadanie	194,0	7,6	4,8	16,0	2,5	33,6	14,4	200,0
		Obiad	716,2	41,7	23,0	190,2	9,2	101,4	14,7	1698,5
		Podwieczorek	359,2	9,7	6,4	0,0	0,9	70,5	2,2	21,1
Kolacja		505,9	18,9	18,6	207,2	10,0	71,0	2,4	2343,0	

I trymestr ciąży - wtorek	23.03.2021 rok	1970,6	81,7	63,8	230,2	26,6	293,0	39,0	4956,4
	Śniadanie	490,8	21,1	16,6	51,2	9,4	67,1	13,8	956,3
	Drugie śniadanie	264,5	12,7	8,9	20,8	3,7	35,9	6,6	937,7
	Obiad	606,1	35,2	21,7	111,6	3,7	77,4	9,0	1140,7
	Podwieczorek	124,0	4,4	1,9	8,0	0,9	24,2	4,4	222,0
II trymestr ciąży - wtorek	Kolacja	485,3	8,2	14,8	38,6	8,8	88,4	5,1	1699,7
	23.03.2021 rok	2354,4	101,6	74,1	294,0	29,9	349,4	41,0	7046,5
	Śniadanie	655,1	23,1	21,0	62,4	12,1	98,2	14,8	1572,9
	Drugie śniadanie	420,0	19,5	12,7	33,6	3,8	61,2	7,6	1713,2
	Obiad	643,6	40,6	23,5	136,8	4,2	77,4	9,0	1209,0
III trymestr ciąży - wtorek	Podwieczorek	124,0	4,4	1,9	8,0	0,9	24,2	4,4	222,0
	Kolacja	511,8	14,0	15,1	53,2	8,9	88,5	5,2	2329,5
	23.03.2021 rok	2477,4	110,1	77,9	327,6	30,7	364,7	44,9	7156,2
	Śniadanie	655,1	23,1	21,0	62,4	12,1	98,2	14,8	1572,9
	Drugie śniadanie	420,0	19,5	12,7	33,6	3,8	61,2	7,6	1713,2
Laktacja-wtorek	Obiad	738,1	48,7	27,1	170,4	4,9	85,6	9,6	1317,8
	Podwieczorek	152,5	4,7	2,0	8,0	1,0	31,3	7,8	222,7
	Kolacja	511,8	14,0	15,1	53,2	8,9	88,5	5,2	2329,5
	23.03.2021 rok	2541,2	114,3	83,1	338,4	31,1	364,7	45,0	7622,7
	Śniadanie	674,7	27,4	21,2	73,2	12,1	98,2	14,8	2039,4
I trymestr ciąży - środa	Drugie śniadanie	464,2	19,5	17,7	33,6	4,2	61,2	7,6	1713,2
	Obiad	738,1	48,7	27,1	170,4	4,9	85,6	9,6	1317,8
	Podwieczorek	152,5	4,7	2,0	8,0	1,0	31,3	7,8	222,7
	Kolacja	511,8	14,0	15,1	53,2	8,9	88,5	5,2	2329,5
	24.03.2021 rok	2009,2	94,3	67,1	440,1	31,5	280,2	41,0	6478,6
I trymestr ciąży - czwartek	Śniadanie	547,5	21,8	22,9	304,4	11,6	67,8	13,2	1227,6
	Drugie śniadanie	151,5	18,4	6,4	22,5	3,9	4,9	4,9	1425,0
	Obiad	659,7	30,4	16,0	79,2	7,7	109,0	9,9	2396,5
	Podwieczorek	226,1	9,4	6,5	8,0	2,0	34,9	9,3	164,3
	Kolacja	424,4	14,2	15,1	26,0	6,3	63,5	3,6	1265,2
I trymestr ciąży - piątek	24.03.2021 rok	2371,2	105,3	76,7	451,9	34,9	342,5	43,2	7243,2
	Śniadanie	711,8	23,8	27,3	315,6	14,2	98,9	14,2	1844,2
I trymestr ciąży - sobota	Drugie śniadanie	151,5	18,4	6,4	22,5	3,9	4,9	4,9	1425,0

II trymestr środa	Obiad	759,9	33,0	16,6	79,2	7,8	131,5	10,1	2400,2
	Podwieczorek	253,9	10,6	8,8	8,0	2,5	35,8	9,3	166,5
	Kolacja	494,1	19,4	17,5	26,6	6,6	71,3	4,6	1407,2
III trymestr ciąży - środa	24.03.2021 rok	2482,8	111,9	83,1	471,8	38,9	349,9	45,0	7833,3
	Śniadanie	711,8	23,8	27,3	315,6	14,2	98,9	14,2	1844,2
	Drugie śniadanie	202,0	24,6	8,6	30,0	5,2	6,6	6,6	1900,0
Laktacja - środa	Obiad	759,9	33,0	16,6	79,2	7,8	131,5	10,1	2400,2
	Podwieczorek	253,9	10,6	8,8	8,0	2,5	35,8	9,3	166,5
	Kolacja	555,1	19,8	21,8	39,0	9,4	77,1	4,9	1522,4
I trymestr ciąży - czwartek	24.03.2021 rok	2534,5	118,7	85,4	486,3	39,2	351,1	45,2	8463,4
	Śniadanie	738,3	29,6	27,7	330,2	14,3	98,9	14,3	2474,0
	Drugie śniadanie	227,2	25,7	10,6	30,0	5,4	7,7	6,7	1900,3
II trymestr ciąży - czwartek	Obiad	759,9	33,0	16,6	79,2	7,8	131,5	10,1	2400,2
	Podwieczorek	253,9	10,6	8,8	8,0	2,5	35,8	9,3	166,5
	Kolacja	555,1	19,8	21,8	39,0	9,4	77,1	4,9	1522,4
III trymestr ciąży - czwartek	25.03.2021 rok	1999,8	95,8	66,7	223,1	26,7	284,2	34,8	5951,6
	Śniadanie	581,7	22,6	17,1	51,2	9,5	88,4	14,5	1369,6
	Drugie śniadanie	248,0	9,4	12,0	22,7	3,0	29,5	1,9	834,2
I trymestr ciąży - czwartek	Obiad	546,5	39,2	21,4	90,2	5,6	63,9	6,1	1224,5
	Podwieczorek	250,6	9,3	5,9	7,2	2,6	43,1	10,4	149,5
	Kolacja	373,1	15,2	10,2	51,8	5,9	59,3	2,0	2373,8
II trymestr ciąży - czwartek	25.03.2021 rok	2373,5	124,5	80,4	324,7	32,3	321,3	35,8	7639,2
	Śniadanie	648,1	27,9	17,8	66,9	9,7	98,7	14,8	1987,9
	Drugie śniadanie	248,0	9,4	12,0	22,7	3,0	29,5	1,9	834,2
III trymestr ciąży - czwartek	Obiad	792,4	55,4	30,5	134,8	8,2	91,6	6,5	1301,8
	Podwieczorek	184,7	7,2	4,6	7,2	2,4	30,6	10,2	147,3
	Kolacja	500,4	24,6	15,4	93,2	9,0	70,8	2,5	3368,0
I trymestr ciąży - czwartek	25.03.2021 rok	2464,4	126,8	81,4	324,7	32,5	341,3	36,1	7644,8
	Śniadanie	648,1	27,9	17,8	66,9	9,7	98,7	14,8	1987,9
	Drugie śniadanie	248,0	9,4	12,0	22,7	3,0	29,5	1,9	834,2
II trymestr ciąży - czwartek	Obiad	850,3	56,7	30,9	134,8	8,3	105,4	6,6	1306,3
	Podwieczorek	217,6	8,2	5,3	7,2	2,5	36,8	10,3	148,4
	Kolacja	500,4	24,6	15,4	93,2	9,0	70,8	2,5	3368,0

Laktacja - Czwartek	25.03.2021 rok	2530,5	127,9	85,7	335,9	35,1	347,6	36,2	7646,9
	Śniadanie	681,2	27,9	21,5	78,0	12,2	98,8	14,9	1988,9
	Drugie śniadanie	248,0	9,4	12,0	22,7	3,0	29,5	1,9	834,2
	Obiad	850,3	56,7	30,9	134,8	8,3	105,4	6,6	1306,3
	Podwieczorek	250,6	9,3	5,9	7,2	2,6	43,1	10,4	149,5
	Kolacja	500,4	24,6	15,4	93,2	9,0	70,8	2,5	3368,0
I trymestr ciąży - piątek	26.03.2021 rok	2008,1	98,2	67,7	540,8	29,8	273,5	49,6	6214,9
	Śniadanie	558,1	23,1	24,3	304,4	11,8	66,3	13,3	1228,3
	Drugie śniadanie	289,6	20,6	10,7	20,3	4,0	29,9	5,3	1739,2
	Obiad	567,0	28,5	15,8	160,6	5,5	87,3	10,5	1294,2
	Podwieczorek	161,1	6,3	2,8	10,1	1,6	29,0	17,0	200,7
	Kolacja	432,3	19,7	14,2	45,4	6,8	61,1	3,3	1752,4
II trymestr - piątek	26.03.2021 rok	2378,3	109,9	79,7	576,2	37,1	330,9	60,8	7391,1
	Śniadanie	678,6	24,5	28,5	315,6	14,4	87,0	14,0	1639,7
	Drugie śniadanie	335,1	26,1	12,6	27,0	5,2	31,4	6,8	2166,7
	Obiad	605,3	29,4	15,9	160,6	5,5	96,5	10,7	1302,1
	Podwieczorek	241,6	9,5	4,2	15,1	2,4	43,5	25,6	301,0
	Kolacja	517,6	20,5	18,5	57,8	9,6	72,6	3,7	1981,6
III trymestr - piątek	26.03.2021 rok	2495,0	117,6	82,0	586,5	37,7	347,4	75,8	7446,0
	Śniadanie	741,4	24,7	28,5	315,6	14,4	102,5	28,4	1640,7
	Drugie śniadanie	335,1	26,1	12,6	27,0	5,2	31,4	6,8	2166,7
	Obiad	605,3	29,4	15,9	160,6	5,5	96,5	10,7	1302,1
	Podwieczorek	241,6	9,5	4,2	15,1	2,4	43,5	25,6	301,0
	Kolacja	571,6	28,0	20,8	68,1	10,1	73,5	4,4	2035,4
Laktacja- piątek	26.03.2021 rok	2553,4	123,9	82,5	600,0	37,7	354,7	72,5	7666,7
	Śniadanie	725,7	24,6	28,5	315,6	14,4	98,6	24,8	1640,5
	Drugie śniadanie	335,1	26,1	12,6	27,0	5,2	31,4	6,8	2166,7
	Obiad	679,3	35,8	16,3	174,1	5,6	107,7	10,9	1523,0
	Podwieczorek	241,6	9,5	4,2	15,1	2,4	43,5	25,6	301,0
	Kolacja	571,6	28,0	20,8	68,1	10,1	73,5	4,4	2035,4
ciąży-	27.03.2021 rok	1975,5	96,8	72,5	474,4	28,6	259,6	31,5	5720,5
	Śniadanie	534,3	23,9	21,2	81,0	12,1	64,8	12,0	1805,3
	Drugie śniadanie	174,0	4,5	4,3	0,0	0,4	33,3	1,3	1229,4

I trymestr - sobota	Obiad	800,1	54,8	36,4	366,8	10,0	74,6	7,6	1404,8
	Podwieczorek	94,7	0,9	0,5	0,0	0,1	24,8	6,8	11,5
	Kolacja	372,4	12,6	10,2	26,6	6,0	62,1	3,8	1269,5
	27.03.2021 rok	2360,3	114,6	82,0	515,7	30,8	321,9	33,4	7332,1
II trymestr - sobota	Śniadanie	638,5	28,7	21,9	92,6	12,3	85,5	12,7	2521,7
	Drugie śniadanie	240,4	6,1	6,7	0,0	0,7	44,3	1,9	1843,1
	Obiad	951,8	65,4	42,4	396,5	11,7	90,2	7,8	1455,6
	Podwieczorek	108,6	1,0	0,6	0,0	0,1	28,4	6,8	14,1
III trymestr - sobota	Kolacja	421,0	13,4	10,4	26,6	6,1	73,6	4,2	1497,5
	27.03.2021 rok	2486,7	121,2	87,0	545,5	33,8	337,4	33,6	7797,2
	Śniadanie	638,5	28,7	21,9	92,6	12,3	85,5	12,7	2521,7
	Drugie śniadanie	240,4	6,1	6,7	0,0	0,7	44,3	1,9	1843,1
Laktacja- sobota	Obiad	1016,2	66,8	42,8	396,5	11,8	105,6	8,0	1460,6
	Podwieczorek	108,6	1,0	0,6	0,0	0,1	28,4	6,8	14,1
	Kolacja	483,0	18,5	15,0	56,4	9,0	73,6	4,2	1957,6
	27.03.2021 rok	2530,4	121,9	87,3	545,5	33,8	347,7	33,9	8002,4
I trymestr - niedziela	Śniadanie	682,3	29,4	22,2	92,6	12,3	95,8	13,0	2726,9
	Drugie śniadanie	240,4	6,1	6,7	0,0	0,7	44,3	1,9	1843,1
	Obiad	1016,2	66,8	42,8	396,5	11,8	105,6	8,0	1460,6
	Podwieczorek	108,6	1,0	0,6	0,0	0,1	28,4	6,8	14,1
II trymestr - niedziela	Kolacja	483,0	18,5	15,0	56,4	9,0	73,6	4,2	1957,6
	28.03.2021 rok	2070,7	100,7	80,8	508,1	32,1	263,0	40,4	5272,2
	Śniadanie	547,5	21,8	22,9	304,4	11,6	67,8	13,2	1227,6
	Drugie śniadanie	175,1	6,2	4,8	0,0	0,7	31,6	2,2	558,1
I trymestr - niedziela	Obiad	808,3	50,3	39,8	135,2	12,2	75,3	5,9	919,4
	Podwieczorek	161,1	6,3	2,8	10,1	1,6	29,0	17,0	200,7
	Kolacja	378,7	16,1	10,5	58,4	6,0	59,3	2,0	2366,4
	28.03.2021 rok	2352,0	109,6	88,1	532,1	36,4	311,3	41,6	6222,6
II trymestr - niedziela	Śniadanie	635,0	23,1	23,4	304,4	11,7	88,5	13,9	1638,0
	Drugie śniadanie	175,1	6,2	4,8	0,0	0,7	31,6	2,2	558,1
	Obiad	875,5	52,8	40,4	135,2	12,3	89,2	6,0	921,9
	Podwieczorek	185,6	7,1	4,3	10,1	2,8	31,2	17,0	203,1
II trymestr - niedziela	Kolacja	480,8	20,3	15,2	82,4	8,9	70,8	2,4	2901,5

III trymestr ciąży - niedziela	28.03.2021 rok	2455,3	116,0	92,4	557,9	39,0	321,7	42,0	7058,5	
	Śniadanie	738,3	29,6	27,7	330,2	14,3	98,9	14,3	2474,0	
	Drugie śniadanie	175,1	6,2	4,8	0,0	0,7	31,6	2,2	558,1	
	Obiad	875,5	52,8	40,4	135,2	12,3	89,2	6,0	921,9	
	Podwieczorek	185,6	7,1	4,3	10,1	2,8	31,2	17,0	203,1	
	Kolacja	480,8	20,3	15,2	82,4	8,9	70,8	2,4	2901,5	
	Laktacja- niedziela	28.03.2021 rok	2542,8	117,4	92,8	557,9	39,1	342,4	42,6	7468,9
		Śniadanie	738,3	29,6	27,7	330,2	14,3	98,9	14,3	2474,0
		Drugie śniadanie	262,6	7,6	5,2	0,0	0,8	52,3	2,9	968,5
		Obiad	875,5	52,8	40,4	135,2	12,3	89,2	6,0	921,9
Podwieczorek		185,6	7,1	4,3	10,1	2,8	31,2	17,0	203,1	
	Kolacja	480,8	20,3	15,2	82,4	8,9	70,8	2,4	2901,5	