

29.03-11.04.2021 rok  
Zestawienie wartości energetycznej i odżywczej dla 100 g potrawy

	[kcal]	Białko ogółem [g]	Tłuszcz ogółem [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	Węglowodany ogółem [g]	Błonnik pokarmowy [g]	Cukry [g]	Sól
I trymestr ciąży - 29.03.2021 rok								
poniedziałek								
Śniadanie	86,3	2,9	2,8	1,7	13,1	0,9	11,4	236,2
Drugie śniadanie	143,3	2,9	4,6	0,5	26,4	4,1	18,9	570,9
Obiad	75,7	4,3	3,4	1,5	8,0	1,1	5,5	132,4
Podwieczorek	140,2	6,3	5,0	2,9	18,8	4,0	13,8	126,7
Kolacja	93,2	4,5	3,2	1,5	12,8	1,2	10,9	380,2
II trymestr ciąży - 29.03.2021 rok								
poniedziałek								
Śniadanie	91,2	2,9	2,8	1,6	14,4	1,0	12,7	264,5
Drugie śniadanie	172,0	4,4	7,3	0,7	26,3	4,2	18,8	532,2
Obiad	78,5	4,3	3,4	1,5	8,7	1,2	6,0	131,1
Podwieczorek	140,2	6,3	5,0	2,9	18,8	4,0	13,8	126,7
Kolacja	99,1	4,5	3,1	1,5	14,5	1,3	12,5	410,0
III trymestr ciąży - 29.03.2021 rok								
poniedziałek								
Śniadanie	95,8	2,9	2,7	1,6	15,7	1,1	13,9	291,0
Drugie śniadanie	172,0	4,4	7,3	0,7	26,3	4,2	18,8	532,2
Obiad	79,9	4,7	3,5	1,5	8,4	1,1	5,8	134,0
Podwieczorek	140,2	6,3	5,0	2,9	18,8	4,0	13,8	126,7
Kolacja	99,6	5,4	3,8	2,0	12,1	1,1	10,4	360,9
Laktacja - 29.03.2021 rok								
poniedziałek								
Śniadanie	95,9	3,5	2,7	1,5	15,3	1,1	13,5	351,1
Drugie śniadanie	172,0	4,4	7,3	0,7	26,3	4,2	18,8	532,2
Obiad	79,9	4,7	3,5	1,5	8,4	1,1	5,8	134,0
Podwieczorek	140,2	6,3	5,0	2,9	18,8	4,0	13,8	126,7
Kolacja	104,9	5,3	3,7	1,9	13,8	1,2	11,9	389,5

Zestawienie wartości energetycznej i odżywczej dla 100 g potrawy

	[kcal]	Białko ogółem [g]	Tłuszcz ogółem [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	Węglowodany ogółem [g]	Błonnik pokarmowy [g]	Cukry [g]	Sól	
I trymestr ciąży - wtorek	30.03.2021 rok								
	Śniadanie	85,5	4,0	3,4	2,0	10,3	0,8	#ADR!	#ADR!
	Drugie śniadanie	66,7	2,6	1,0	0,5	13,0	1,2	#ADR!	#ADR!
	Obiad	55,4	3,8	1,5	0,5	7,8	1,3	#ADR!	#ADR!
	Podwieczorek	79,0	3,4	1,4	0,7	15,4	2,4	#ADR!	#ADR!
	Kolacja	109,7	3,4	4,1	2,4	16,1	1,3	#ADR!	#ADR!
II trymestr ciąży - wtorek	30.03.2021 rok								
	Śniadanie	96,4	4,0	3,3	1,8	13,6	1,0	#ADR!	#ADR!
	Drugie śniadanie	82,4	3,3	2,3	0,6	13,4	1,3	#ADR!	#ADR!
	Obiad	58,6	3,9	1,4	0,5	8,7	1,4	#ADR!	#ADR!
	Podwieczorek	78,8	4,0	1,6	0,8	15,1	3,2	#ADR!	#ADR!
	Kolacja	108,6	4,0	4,0	2,4	15,4	1,2	#ADR!	#ADR!
III trymestr ciąży - wtorek	30.03.2021 rok								
	Śniadanie	96,7	4,5	3,4	1,9	12,9	1,0	#ADR!	#ADR!
	Drugie śniadanie	97,1	3,9	3,6	0,7	13,7	1,5	#ADR!	#ADR!
	Obiad	58,6	3,9	1,4	0,5	8,7	1,4	#ADR!	#ADR!
	Podwieczorek	83,5	4,5	1,8	0,8	17,2	4,9	#ADR!	#ADR!
	Kolacja	108,6	4,0	4,0	2,4	15,4	1,2	#ADR!	#ADR!
Laktacja-wtorek	30.03.2021 rok								
	Śniadanie	96,7	4,5	3,4	1,9	12,9	1,0	#ADR!	#ADR!
	Drugie śniadanie	97,1	3,9	3,6	0,7	13,7	1,5	#ADR!	#ADR!
	Obiad	58,6	3,9	1,4	0,5	8,7	1,4	#ADR!	#ADR!
	Podwieczorek	86,4	4,5	1,7	0,8	18,0	5,0	#ADR!	#ADR!
	Kolacja	103,0	4,4	4,1	2,0	13,1	1,0	#ADR!	#ADR!

Zestawienie wartości energetycznej i odżywczej dla 100 g potrawy

	[kcal]	Białko ogółem [g]	Tłuszcz ogółem [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	Węglowodany ogółem [g]	Błonnik pokarmowy [g]	Cukry [g]	Sól
I trymestr ciąży - środa								
31.03.2021 rok								
Śniadanie	91,9	2,9	3,5	1,9	12,6	0,8	7,5	215,2
Drugie śniadanie	45,4	2,1	1,0	0,5	7,8	0,9	1,5	125,0
Obiad	71,7	4,4	2,5	0,7	8,8	0,9	7,0	132,3
Podwieczorek	178,3	4,3	1,3	0,3	39,7	2,9	21,6	12,0
Kolacja	79,8	1,5	2,0	1,2	15,4	1,7	12,5	292,6
II trymestr ciąży - środa								
31.03.2021 rok								
Śniadanie	100,9	3,4	3,9	2,0	13,6	0,8	8,7	303,0
Drugie śniadanie	86,1	5,2	1,4	0,7	13,8	0,7	9,6	368,1
Obiad	71,7	4,4	2,5	0,7	8,8	0,9	7,0	132,3
Podwieczorek	186,5	4,1	1,2	0,2	42,4	3,2	19,8	15,4
Kolacja	97,7	2,2	3,4	1,8	16,3	1,7	13,4	402,0
III trymestr ciąży - środa								
31.03.2021 rok								
Śniadanie	100,9	3,4	3,9	2,0	13,6	0,8	8,7	303,0
Drugie śniadanie	45,4	2,1	1,0	0,5	7,8	0,9	1,5	125,0
Obiad	80,6	5,2	2,7	0,7	9,7	1,0	7,8	130,9
Podwieczorek	186,5	4,1	1,2	0,2	42,4	3,2	19,8	15,4
Kolacja	91,9	2,2	2,7	1,4	16,4	1,7	13,5	405,4
Laktacja - środa								
31.03.2021 rok								
Śniadanie	100,9	3,4	3,9	2,0	13,6	0,8	8,7	303,0
Drugie śniadanie	86,1	5,2	1,4	0,7	13,8	0,7	9,6	368,1
Obiad	80,6	5,2	2,7	0,7	9,7	1,0	7,8	130,9
Podwieczorek	186,5	4,1	1,2	0,2	42,4	3,2	19,8	15,4
Kolacja	97,7	2,2	3,4	1,8	16,3	1,7	13,4	402,0

Zestawienie wartości energetycznej i odżywczej dla 100 g potrawy

	[kcal]	Białko ogółem [g]	Tłuszcz ogółem [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	Węglowodany ogółem [g]	Błonnik pokarmowy [g]	Cukry [g]	Sól
I trymestr ciąży -								
czwartej								
1.04.2021 rok								
Śniadanie	91,2	3,5	3,6	1,8	12,1	0,9	10,5	221,1
Drugie śniadanie	147,8	4,8	5,8	0,6	21,7	2,6	17,1	16,9
Obiad	55,6	2,2	2,3	0,6	7,9	1,3	4,9	103,3
Podwieczorek	75,6	1,8	2,1	0,3	13,8	1,6	5,8	16,1
Kolacja	87,5	3,1	2,4	1,4	14,5	1,1	12,6	297,8
II trymestr ciąży -								
czwartej								
1.04.2021 rok								
Śniadanie	95,5	4,3	3,4	1,7	12,8	0,9	11,1	238,6
Drugie śniadanie	161,1	5,4	7,0	0,7	21,8	2,7	17,1	16,6
Obiad	63,6	2,6	3,1	0,8	7,6	1,2	4,7	102,8
Podwieczorek	67,2	1,4	1,6	0,2	13,3	1,7	5,1	13,0
Kolacja	101,6	3,1	3,2	2,0	16,2	1,3	14,2	332,2
III trymestr ciąży -								
czwartej								
1.04.2021 rok								
Śniadanie	99,6	4,3	3,9	2,0	12,7	0,9	11,1	237,2
Drugie śniadanie	161,1	5,4	7,0	0,7	21,8	2,7	17,1	16,6
Obiad	65,5	2,5	2,8	0,8	8,7	1,3	5,8	95,4
Podwieczorek	60,1	1,1	1,0	0,2	13,1	1,6	4,9	13,1
Kolacja	101,1	3,8	3,1	1,9	15,6	1,2	13,7	320,7
Laktacja -								
czwartej								
1.04.2021 rok								
Śniadanie	99,6	4,3	3,9	2,0	12,7	0,9	11,1	237,2
Drugie śniadanie	161,1	5,4	7,0	0,7	21,8	2,7	17,1	16,6
Obiad	65,5	2,5	2,8	0,8	8,7	1,3	5,8	95,4
Podwieczorek	74,1	1,7	2,2	0,3	13,4	1,8	5,3	12,9
Kolacja	101,1	3,8	3,1	1,9	15,6	1,2	13,7	320,7

## Zestawienie wartości energetycznej i odżywczej dla 100 g potrawy

	[kcal]	Białko ogółem [g]	Tłuszcz ogółem [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	Węglowodany ogółem [g]	Błonnik pokarmowy [g]	Cukry [g]	Sól
I trymestr ciąży - piątek								
2.04.2021 rok								
Śniadanie	92,3	4,7	1,0	1,8	11,0	0,9	2,3	240,3
Drugie śniadanie	101,0	12,3	0,0	2,6	3,3	0,0	3,3	950,0
Obiad	61,9	3,4	1,3	0,7	10,0	1,0	0,5	116,6
Podwieczorek	89,4	1,3	0,3	1,0	18,5	1,3	11,4	43,4
Kolacja	86,0	2,9	1,1	1,4	14,4	1,1	0,9	294,8
II trymestr - piątek								
2.04.2021 rok								
Śniadanie	96,7	4,7	1,1	1,7	12,4	1,0	2,2	266,5
Drugie śniadanie	129,4	13,1	1,5	2,9	4,2	0,3	3,2	893,4
Obiad	70,6	4,5	1,4	0,7	11,1	1,0	0,5	149,0
Podwieczorek	83,7	1,9	0,2	1,0	16,1	1,1	10,3	65,7
Kolacja	100,0	2,9	1,2	1,9	16,1	1,3	0,9	329,0
III trymestr - piątek								
2.04.2021 rok								
Śniadanie	105,3	4,7	1,1	2,0	13,6	1,1	2,2	289,3
Drugie śniadanie	129,4	13,1	1,5	2,9	4,2	0,3	3,2	893,4
Obiad	70,6	4,5	1,4	0,7	11,1	1,0	0,5	149,0
Podwieczorek	84,6	2,2	0,2	1,0	16,0	1,1	9,6	75,0
Kolacja	100,0	2,9	1,2	1,9	16,1	1,3	0,9	329,0
Laktacja- piątek								
2.04.2021 rok								
Śniadanie	100,8	4,7	1,1	1,7	13,6	1,1	2,2	291,1
Drugie śniadanie	129,4	13,1	1,5	2,9	4,2	0,3	3,2	893,4
Obiad	70,6	4,5	1,4	0,7	11,1	1,0	0,5	149,0
Podwieczorek	79,8	2,3	0,2	1,0	14,4	0,9	9,5	80,8
Kolacja	100,0	2,9	1,2	1,9	16,1	1,3	0,9	329,0

## Zestawienie wartości energetycznej i odżywczej dla 100 g potrawy

	[kcal]	Białko ogółem [g]	Tłuszcz ogółem [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	Węglowodany ogółem [g]	Błonnik pokarmowy [g]	Cukry [g]	Sól
I trymestr ciąży - sobota								
3.04.2021 rok								
Śniadanie	91,0	2,6	1,5	1,4	14,5	1,2	1,8	256,8
Drugie śniadanie	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Obiad	61,3	2,1	1,8	0,1	11,5	2,1	0,5	259,1
Podwieczorek	53,0	2,3	0,2	0,6	9,1	1,0	4,3	81,3
Kolacja	94,0	3,0	1,2	1,4	16,5	1,3	0,9	334,9
II trymestr ciąży- sobota								
3.04.2021 rok								
Śniadanie	100,5	2,7	1,6	1,6	15,7	1,4	1,7	295,2
Drugie śniadanie	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Obiad	68,2	2,3	2,0	0,1	13,1	2,2	0,5	252,8
Podwieczorek	58,5	2,3	0,2	0,6	10,7	1,1	4,3	80,5
Kolacja	99,1	4,2	1,1	1,8	15,0	1,1	1,1	306,2
III trymestr ciąży - sobota								
3.04.2021 rok								
Śniadanie	100,5	2,7	1,6	1,6	15,7	1,4	1,7	295,2
Drugie śniadanie	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Obiad	68,2	2,3	2,0	0,1	13,1	2,2	0,5	252,8
Podwieczorek	58,5	2,3	0,2	0,6	10,7	1,1	4,3	80,5
Kolacja	107,4	5,1	1,1	2,2	14,5	1,1	1,1	380,1
Laktacja - sobota								
3.04.2021 rok								
Śniadanie	102,0	2,8	1,8	1,6	15,9	1,5	1,7	311,8
Drugie śniadanie	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Obiad	68,2	2,3	2,0	0,1	13,1	2,2	0,5	252,8
Podwieczorek	58,5	2,3	0,2	0,6	10,7	1,1	4,3	80,5
Kolacja	107,4	5,1	1,1	2,2	14,5	1,1	1,1	380,1

Zestawienie wartości energetycznej i odżywczej dla 100 g potrawy

	[kcal]	Białko ogółem [g]	Tłuszcz ogółem [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	Węglowodany ogółem [g]	Błonnik pokarmowy [g]	Cukry [g]	Sól	
4.04.2021 rok									
I trymestr - niedziela	Śniadanie	88,1	4,1	0,8	1,9	9,5	0,8	1,9	309,0
	Drugie śniadanie	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Obiad	95,3	7,0	0,7	1,8	5,0	0,9	1,0	349,5
	Podwieczorek	377,6	5,5	2,2	1,8	53,2	0,5	27,6	96,0
	Kolacja	65,5	2,2	0,9	1,3	10,1	1,2	0,7	254,7
4.04.2021 rok									
II trymestr niedziela	Śniadanie	95,1	4,0	1,0	1,8	11,7	1,0	1,9	347,5
	Drugie śniadanie	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Obiad	95,3	7,0	0,7	1,8	5,0	0,9	1,0	349,5
	Podwieczorek	377,6	5,5	2,2	1,8	53,2	0,5	27,6	96,0
	Kolacja	78,8	2,3	1,1	1,2	13,7	1,4	0,8	321,1
4.04.2021 rok									
III trymestr - niedziela	Śniadanie	98,9	4,0	1,0	2,2	11,7	0,9	1,9	345,3
	Drugie śniadanie	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Obiad	95,3	7,0	0,7	1,8	5,0	0,9	1,0	349,5
	Podwieczorek	377,6	5,5	2,2	1,8	53,2	0,5	27,6	96,0
	Kolacja	90,6	2,3	1,2	1,7	15,1	1,5	0,9	347,8
4.04.2021 rok									
Laktacja- niedziela	Śniadanie	102,0	4,0	1,0	2,1	12,7	1,0	1,9	363,0
	Drugie śniadanie	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Obiad	95,3	7,0	0,7	1,8	5,0	0,9	1,0	349,5
	Podwieczorek	377,6	5,5	2,2	1,8	53,2	0,5	27,6	96,0
	Kolacja	90,6	2,3	1,2	1,7	15,1	1,5	0,9	347,8

		5.04.2021 rok								
I trymestr -	poniedziałek	Śniadanie	76,1	3,5	0,7	1,5	9,6	0,7	1,9	276,5
		Drugie śniadanie	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		Obiad	95,7	7,3	1,4	1,2	11,6	1,5	1,4	161,8
		Podwieczorek	116,5	8,1	0,5	1,2	17,6	1,5	9,2	51,4
		Kolacja	77,5	3,3	0,9	1,3	10,6	0,9	0,4	251,0
		5.04.2021 rok								
II trymestr -	poniedziałek	Śniadanie	84,1	4,0	0,9	1,4	11,6	0,9	1,9	368,9
		Drugie śniadanie	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		Obiad	101,6	7,3	1,5	1,2	13,3	1,7	1,4	158,2
		Podwieczorek	129,8	10,8	0,3	1,6	16,3	1,0	10,4	66,6
		Kolacja	88,6	3,3	1,0	1,7	12,1	1,0	0,4	279,0
		5.04.2021 rok								
III trymestr -	poniedziałek	Śniadanie	84,1	4,0	0,9	1,4	11,6	0,9	1,9	368,9
		Drugie śniadanie	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		Obiad	109,8	7,3	1,7	1,2	15,7	1,9	1,4	153,2
		Podwieczorek	129,8	10,8	0,3	1,6	16,3	1,0	10,4	66,6
		Kolacja	88,6	3,3	1,0	1,7	12,1	1,0	0,4	279,0
		5.04.2021 rok								
Laktacja -	poniedziałek	Śniadanie	87,5	4,0	0,9	1,4	12,6	1,0	1,9	385,5
		Drugie śniadanie	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		Obiad	109,4	7,8	1,7	1,1	15,1	1,9	1,3	152,7
		Podwieczorek	129,8	10,8	0,3	1,6	16,3	1,0	10,4	66,6
		Kolacja	88,6	3,3	1,0	1,7	12,1	1,0	0,4	279,0



	6.04.2021 rok										
I trymestr ciąży - wtorek	Śniadanie	86,3	3,7	0,9	3,9	1,9	9,8	0,8	2,1	181,3	
	Drugie śniadanie	78,6	3,0	3,0	2,9	0,3	13,1	3,0	0,6	18,8	
	Obiad	61,9	3,8	0,5	1,4	0,6	9,5	1,3	1,2	161,5	
	Podwieczorek	88,3	2,7	2,7	4,2	0,4	11,6	1,6	2,7	4,1	
	Kolacja	96,8	3,7	1,2	3,2	1,9	14,3	1,1	0,5	541,0	
	6.04.2021 rok										
II trymestr ciąży - wtorek	Śniadanie	93,0	4,1	1,0	3,7	1,8	11,5	0,9	2,1	278,3	
	Drugie śniadanie	112,4	3,7	3,7	2,7	0,3	21,4	3,3	0,7	147,8	
	Obiad	61,9	3,8	0,5	1,4	0,6	9,5	1,3	1,2	161,5	
	Podwieczorek	75,1	2,0	2,0	3,0	0,3	11,7	1,7	2,8	4,4	
	Kolacja	103,4	4,1	1,3	3,1	1,8	15,9	1,2	0,5	608,2	
	6.04.2021 rok										
III trymestr ciąży - wtorek	Śniadanie	97,0	4,1	1,1	3,7	1,7	12,7	1,0	2,0	301,0	
	Drugie śniadanie	112,4	3,7	3,7	2,7	0,3	21,4	3,3	0,7	147,8	
	Obiad	64,6	3,9	0,5	1,4	0,6	10,2	1,3	1,2	154,6	
	Podwieczorek	75,1	2,0	2,0	3,0	0,3	11,7	1,7	2,8	4,4	
	Kolacja	110,4	4,0	1,3	4,0	2,4	15,8	1,2	0,5	601,7	
	6.04.2021 rok										
Laktacja-wtorek	Śniadanie	97,0	4,1	1,1	3,7	1,7	12,7	1,0	2,0	301,0	
	Drugie śniadanie	117,2	3,7	3,7	2,6	0,3	22,7	3,4	0,8	184,6	
	Obiad	64,6	3,9	0,5	1,4	0,6	10,2	1,3	1,2	154,6	
	Podwieczorek	69,8	1,8	1,8	2,6	0,3	11,3	1,5	2,7	4,1	
	Kolacja	102,9	4,9	1,2	3,1	1,8	14,9	1,1	0,8	545,4	
	7.04.2021 rok										
I trymestr ciąży - środa	Śniadanie	93,9	4,6	1,0	3,3	1,7	12,0	0,9	2,1	261,1	
	Drugie śniadanie	75,1	1,9	1,8	1,6	0,2	14,5	1,5	1,4	16,6	
	Obiad	68,9	3,4	0,9	3,3	1,0	7,4	0,9	0,7	211,7	
	Podwieczorek	45,3	2,4	0,1	1,1	0,6	7,0	0,7	1,0	145,0	
	Kolacja	87,5	3,1	1,1	2,4	1,4	14,5	1,1	0,9	297,8	
	7.04.2021 rok										
cięży -	Śniadanie	97,9	4,6	1,1	3,3	1,6	13,3	1,0	2,1	284,8	
	Drugie śniadanie	93,8	2,5	2,4	1,7	0,2	18,4	1,6	1,3	16,3	

II trymestr środa	Obiad	68,9	3,1	1,0	2,8	0,9	8,6	0,8	0,6	180,1
	Podwieczorek	45,5	1,9	0,2	0,9	0,4	8,3	1,0	1,5	110,0
	Kolacja	94,3	3,9	1,2	2,2	1,3	15,8	1,2	1,1	323,9
7.04.2021 rok										
III trymestr ciąży - środa	Śniadanie	105,5	5,3	1,1	3,6	1,8	13,6	1,0	2,0	406,1
	Drugie śniadanie	93,8	2,5	2,4	1,7	0,2	18,4	1,6	1,3	16,3
	Obiad	68,9	3,1	1,0	2,8	0,9	8,6	0,8	0,6	180,1
	Podwieczorek	45,5	1,9	0,2	0,9	0,4	8,3	1,0	1,5	110,0
	Kolacja	99,9	4,5	1,1	3,0	1,8	14,9	1,1	1,2	307,3
7.04.2021 rok										
Laktacja - środa	Śniadanie	101,6	5,0	1,2	3,2	1,5	14,1	1,0	2,1	359,2
	Drugie śniadanie	93,8	2,5	2,4	1,7	0,2	18,4	1,6	1,3	16,3
	Obiad	68,9	3,1	1,0	2,8	0,9	8,6	0,8	0,6	180,1
	Podwieczorek	45,5	1,9	0,2	0,9	0,4	8,3	1,0	1,5	110,0
	Kolacja	101,1	3,8	1,1	3,1	1,9	15,6	1,2	1,1	320,7
8.04.2021 rok										
I trymestr ciąży - czwartek	Śniadanie	87,0	3,7	0,8	3,1	1,7	11,9	0,9	2,3	164,6
	Drugie śniadanie	100,0	12,2	0,0	4,3	2,6	3,3	0,0	3,3	940,6
	Obiad	100,0	5,6	1,5	4,2	1,6	11,0	1,1	2,2	214,1
	Podwieczorek	100,0	1,6	1,6	0,3	0,1	24,3	1,8	1,0	7,4
	Kolacja	100,0	3,5	1,2	3,4	1,8	14,9	1,2	0,5	455,3
8.04.2021 rok										
II trymestr ciąży - czwartek	Śniadanie	93,6	4,3	0,9	3,1	1,6	12,9	1,0	2,3	189,7
	Drugie śniadanie	148,3	9,5	1,2	3,3	1,8	21,3	1,4	2,8	1013,3
	Obiad	91,1	5,3	1,4	3,7	1,4	10,1	1,0	1,7	170,3
	Podwieczorek	98,0	1,5	1,5	0,3	0,1	23,8	1,7	1,0	7,3
	Kolacja	91,0	3,9	1,1	3,0	1,5	13,0	1,0	0,4	496,3
8.04.2021 rok										
III trymestr ciąży - czwartek	Śniadanie	97,8	4,3	1,0	3,1	1,5	14,1	1,1	2,3	216,4
	Drugie śniadanie	136,5	10,2	0,9	3,5	2,0	16,8	1,0	2,9	997,5
	Obiad	91,1	5,3	1,4	3,7	1,4	10,1	1,0	1,7	170,3
	Podwieczorek	102,1	1,6	1,6	0,3	0,1	24,9	1,8	1,0	8,3
	Kolacja	91,0	3,9	1,1	3,0	1,5	13,0	1,0	0,4	496,3

Laktacja - Czwartek	8.04.2021 rok									
	Śniadanie	97,8	4,3	1,0	3,1	1,5	14,1	1,1	2,3	216,4
	Drugie śniadanie	136,5	10,2	0,9	3,5	2,0	16,8	1,0	2,9	997,5
	Obiad	91,1	5,3	1,4	3,7	1,4	10,1	1,0	1,7	170,3
	Podwieczorek	106,1	1,6	1,6	0,3	0,1	25,9	2,0	1,0	9,3
	Kolacja	97,3	3,9	1,2	3,0	1,5	14,8	1,2	0,5	523,1
I trymestr ciąży - piątek	9.04.2021 rok									
	Śniadanie	95,3	4,1	1,0	4,2	1,9	10,9	0,9	2,1	382,1
	Drugie śniadanie	86,7	2,5	2,5	1,7	0,2	17,2	2,1	0,5	553,5
	Obiad	54,6	3,6	0,9	1,4	0,6	7,6	1,0	0,9	114,7
	Podwieczorek	105,2	4,3	1,5	3,2	1,7	16,4	2,7	4,0	85,7
	Kolacja	79,8	1,5	1,3	2,0	1,2	15,4	1,7	1,0	292,6
II trymestr - piątek	9.04.2021 rok									
	Śniadanie	105,0	4,8	1,0	4,7	1,9	11,8	1,0	2,1	468,6
	Drugie śniadanie	108,5	2,7	2,7	1,6	0,2	22,8	2,4	0,7	635,4
	Obiad	58,1	4,2	0,8	1,7	0,6	7,4	1,0	0,9	118,1
	Podwieczorek	100,0	4,1	1,5	3,0	1,6	15,6	2,6	3,8	81,4
	Kolacja	100,0	1,7	1,5	3,0	1,8	18,3	1,9	1,1	349,8
III trymestr - piątek	9.04.2021 rok									
	Śniadanie	108,8	4,8	1,1	4,6	1,8	13,0	1,0	2,1	486,8
	Drugie śniadanie	108,5	2,7	2,7	1,6	0,2	22,8	2,4	0,7	635,4
	Obiad	59,6	4,1	0,9	1,6	0,6	7,9	1,0	0,9	113,7
	Podwieczorek	105,2	4,3	1,5	3,2	1,7	16,4	2,7	4,0	85,7
	Kolacja	92,1	2,1	1,4	2,7	1,6	16,4	1,7	1,0	376,1
Laktacja- piątek	9.04.2021 rok									
	Śniadanie	112,3	4,7	1,2	4,5	1,8	14,2	1,1	2,1	504,0
	Drugie śniadanie	125,2	2,9	2,9	1,9	0,2	26,2	2,5	0,6	218,2
	Obiad	61,7	4,4	0,9	1,8	0,7	7,8	1,0	0,8	115,8
	Podwieczorek	106,1	4,3	1,5	3,0	1,6	17,0	2,8	4,0	84,9
	Kolacja	92,1	2,1	1,4	2,7	1,6	16,4	1,7	1,0	376,1
cięży-	10.04.2021 rok									
	Śniadanie	87,7	4,0	0,9	3,3	1,9	11,1	0,7	2,4	286,3
	Drugie śniadanie	50,3	2,4	0,6	0,4	0,2	10,4	1,3	0,6	31,4

I trymestr - sobota	Obiad	68,8	3,3	1,1	2,4	1,2	9,9	1,4	1,4	224,1
	Podwieczorek	115,7	1,3	1,3	1,0	0,5	26,7	1,6	7,3	7,5
	Kolacja	81,3	2,7	1,2	2,6	1,3	12,9	1,2	0,6	317,1
10.04.2021 rok										
II trymestr - sobota	Śniadanie	96,6	4,5	1,0	3,2	1,8	13,0	0,8	2,5	373,8
	Drugie śniadanie	50,4	2,4	0,5	0,4	0,2	10,5	1,3	0,6	31,3
	Obiad	74,0	3,3	1,2	2,4	1,2	11,2	1,5	1,4	219,8
	Podwieczorek	117,6	1,1	1,1	1,1	0,6	27,3	1,8	8,3	8,8
	Kolacja	87,2	2,8	1,3	2,5	1,3	14,6	1,3	0,6	347,3
10.04.2021 rok										
III trymestr - sobota	Śniadanie	100,3	4,5	1,1	3,2	1,8	14,1	0,9	2,4	393,2
	Drugie śniadanie	50,4	2,4	0,5	0,4	0,2	10,5	1,3	0,6	31,3
	Obiad	74,0	3,3	1,2	2,4	1,2	11,2	1,5	1,4	219,8
	Podwieczorek	117,6	1,1	1,1	1,1	0,6	27,3	1,8	8,3	8,8
	Kolacja	92,7	2,8	1,4	2,5	1,2	16,1	1,4	0,7	375,4
10.04.2021 rok										
Laktacja- sobota	Śniadanie	100,4	4,9	1,0	3,2	1,8	13,5	0,8	2,5	426,3
	Drugie śniadanie	50,4	2,4	0,5	0,4	0,2	10,5	1,3	0,6	31,3
	Obiad	74,0	3,3	1,2	2,4	1,2	11,2	1,5	1,4	219,8
	Podwieczorek	117,6	1,1	1,1	1,1	0,6	27,3	1,8	8,3	8,8
	Kolacja	97,2	2,8	1,4	3,0	1,6	16,0	1,4	0,7	372,9
11.04.2021 rok										
I trymestr - niedziela	Śniadanie	84,7	3,8	0,8	2,8	1,7	11,8	0,9	2,3	237,3
	Drugie śniadanie	138,2	5,0	2,1	6,6	0,6	16,5	2,0	0,6	463,4
	Obiad	61,2	5,3	0,9	1,0	0,3	8,6	1,0	0,6	99,6
	Podwieczorek	74,1	4,4	2,1	1,7	0,7	16,3	6,0	5,4	88,1
	Kolacja	84,6	2,3	1,1	3,0	1,5	13,3	1,2	0,6	340,0
11.04.2021 rok										
II trymestr - niedziela	Śniadanie	94,3	4,3	1,0	2,7	1,5	14,1	1,1	2,2	350,4
	Drugie śniadanie	135,9	5,0	2,1	6,3	0,6	16,5	2,0	0,6	465,1
	Obiad	63,4	5,6	0,9	1,0	0,2	8,9	1,0	0,6	96,8
	Podwieczorek	74,1	4,4	2,1	1,7	0,7	16,3	6,0	5,4	88,1
	Kolacja	97,4	2,3	1,2	3,7	2,0	15,0	1,3	0,6	369,0

III trymestr ciąży - niedziela	11.04.2021 rok									
	Śniadanie	98,5	4,2	1,1	2,6	1,5	15,3	1,1	2,2	372,6
	Drugie śniadanie	148,8	5,6	2,8	7,5	0,8	16,6	2,1	0,7	452,3
	Obiad	63,4	5,6	0,9	1,0	0,2	8,9	1,0	0,6	96,8
	Podwieczorek	74,1	4,4	2,1	1,7	0,7	16,3	6,0	5,4	88,1
	Kolacja	96,9	2,9	1,1	3,6	1,9	14,4	1,3	0,6	413,8
Laktacja- niedziela	11.04.2021 rok									
	Śniadanie	102,8	4,5	1,0	3,2	1,9	15,0	1,1	2,1	397,2
	Drugie śniadanie	148,8	5,6	2,8	7,5	0,8	16,6	2,1	0,7	452,3
	Obiad	63,5	5,6	0,9	0,8	0,3	9,0	0,8	0,7	92,5
	Podwieczorek	74,1	4,4	2,1	1,7	0,7	16,3	6,0	5,4	88,1
	Kolacja	96,9	2,9	1,1	3,6	1,9	14,4	1,3	0,6	413,8