

Wartość odżywcza 28.10-11.10.2020 rok
Zestawienie wartości energetycznej i odżywczej jadłospisu

		[kcal]	Białko ogółem [g]	Tłuszcz ogółem [g]	Cholesterol ogółem [mg]	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	Węglowodany ogółem [g]	Błonnik pokarmowy [g]	Cukry [g]	Sól
I trymestr ciąży - poniedziałek	28.09.2020 rok	2003,51	91,74	71,37	322,63	30,41	277,03	31,47	27,84	7471,34
	Śniadanie	572,94	24,66	20,78	76,77	11,76	75,17	4,93	12,33	2136,37
	Drugie śniadanie	244,10	6,18	10,33	0,00	1,04	36,78	5,28	0,59	30,75
	Obiad	525,69	32,07	16,46	172,64	5,36	74,90	13,71	7,27	1923,31
	Podwieczorek	153,90	6,93	2,97	14,40	1,58	27,54	2,83	2,43	393,75
	Kolacja	506,88	21,90	20,83	58,82	10,66	62,64	4,72	5,21	2987,15
II trymestr ciąży - poniedziałek	28.09.2020 rok	2384,25	99,11	83,33	335,03	34,05	343,32	37,37	29,25	7925,41
	Śniadanie	616,68	25,34	21,01	76,77	11,81	85,50	5,67	12,65	2341,57
	Drugie śniadanie	389,78	10,49	17,18	0,00	1,75	56,40	8,22	0,97	46,50
	Obiad	599,26	33,62	16,95	172,64	5,45	91,78	15,10	7,39	1925,56
	Podwieczorek	186,30	6,96	2,97	14,40	1,58	35,49	2,83	2,63	395,50
	Kolacja	592,23	22,69	25,21	71,22	13,45	74,16	5,54	5,60	3216,27
III trymestr ciąży - poniedziałek	28.09.2020 rok	2480,65	111,34	86,31	351,50	35,40	355,99	45,00	31,20	8776,81
	Śniadanie	634,32	29,16	21,23	86,49	11,86	85,54	5,67	12,69	2761,42
	Drugie śniadanie	389,78	10,49	17,18	0,00	1,75	56,40	8,22	0,97	46,50
	Obiad	599,26	33,62	16,95	172,64	5,45	91,78	15,10	7,39	1925,56
	Podwieczorek	219,60	9,84	3,80	14,40	1,72	46,63	10,47	3,06	399,55
	Kolacja	637,68	28,23	27,15	77,97	14,61	75,64	5,54	7,09	3643,77
Laktacja - poniedziałek	28.09.2020 rok	2526,10	116,88	88,24	358,25	36,56	357,47	45,00	32,68	9204,31
	Śniadanie	634,32	29,16	21,23	86,49	11,86	85,54	5,67	12,69	2761,42
	Drugie śniadanie	389,78	10,49	17,18	0,00	1,75	56,40	8,22	0,97	46,50
	Obiad	599,26	33,62	16,95	172,64	5,45	91,78	15,10	7,39	1925,56
	Podwieczorek	219,60	9,84	3,80	14,40	1,72	46,63	10,47	3,06	399,55
	Kolacja	683,13	33,76	29,08	84,72	15,77	77,13	5,54	8,57	4071,27
IV trymestr ciąży - poniedziałek	29.09.2020 rok	2021,98	99,89	58,03	304,97	20,96	306,21	35,15	41,82	5712,00
	Śniadanie	622,98	32,03	18,43	73,01	10,02	87,68	6,89	14,99	2307,55
	Drugie śniadanie	265,85	7,16	13,63	0,00	1,22	32,55	3,86	0,47	25,37

II trymestr ciąży - I trymestr ciąży - II trymestr ciąży - III trymestr ciąży - Laktacja-wtorek	I trymestr ciąży - wtorek	Obiad	540,22	42,48	6,91	63,00	1,94	89,70	14,81	12,57	1588,02
		Podwieczorek	196,30	4,53	5,57	1,60	0,81	36,67	4,87	11,85	42,07
		Kolacja	396,63	13,70	13,50	167,36	6,97	59,60	4,72	1,95	1748,97
		29.09.2020 rok	2355,69	112,55	69,52	329,33	26,75	355,71	40,01	50,71	6527,96
	II trymestr ciąży - wtorek	Śniadanie	739,40	40,66	22,58	84,97	12,64	99,45	7,63	16,58	2554,76
		Drugie śniadanie	344,90	9,83	16,41	0,00	1,53	45,58	6,11	1,65	363,25
		Obiad	540,22	42,48	6,91	63,00	1,94	89,70	14,81	12,57	1588,02
		Podwieczorek	249,20	5,09	5,74	1,60	0,88	49,86	5,93	17,58	43,82
	III trymestr ciąży - wtorek	Kolacja	481,98	14,49	17,89	179,76	9,76	71,12	5,54	2,34	1978,10
		29.09.2020 rok	2480,44	123,64	77,55	467,03	28,31	358,44	40,61	50,92	7122,33
		Śniadanie	758,99	44,90	22,82	95,77	12,70	99,49	7,63	16,62	3021,26
		Drugie śniadanie	401,00	12,27	20,78	0,00	1,97	48,04	6,71	1,82	364,00
	Laktacja-wtorek	Obiad	540,22	42,48	6,91	63,00	1,94	89,70	14,81	12,57	1588,02
		Podwieczorek	249,20	5,09	5,74	1,60	0,88	49,86	5,93	17,58	43,82
		Kolacja	531,03	18,90	21,31	306,66	10,82	71,34	5,54	2,34	2105,22
		29.09.2020 rok	2515,36	130,68	77,94	477,87	28,45	359,16	40,61	51,56	7418,23
II trymestr ciąży - I trymestr ciąży - II trymestr ciąży - III trymestr ciąży - Laktacja-środa	I trymestr ciąży - środa	Śniadanie	778,79	48,86	22,92	96,17	12,76	100,19	7,63	17,24	3041,76
		Drugie śniadanie	401,00	12,27	20,78	0,00	1,97	48,04	6,71	1,82	364,00
		Obiad	540,22	42,48	6,91	63,00	1,94	89,70	14,81	12,57	1588,02
		Podwieczorek	249,20	5,09	5,74	1,60	0,88	49,86	5,93	17,58	43,82
	II trymestr ciąży - środa	Kolacja	546,15	21,98	21,59	317,10	10,91	71,36	5,54	2,35	2380,62
		30.09.2020 rok	2010,41	92,28	60,25	213,65	23,46	302,06	31,25	44,89	6667,97
		Śniadanie	610,29	22,51	16,33	50,31	9,50	98,56	6,72	23,80	1355,17
		Drugie śniadanie	227,44	9,22	3,97	0,00	0,56	43,34	5,73	1,36	1390,08
	III trymestr ciąży - środa	Obiad	556,18	34,09	24,40	103,54	4,31	56,05	6,50	9,08	908,89
		Podwieczorek	192,15	15,57	4,77	22,95	2,91	25,01	3,60	5,57	1237,50
		Kolacja	424,35	10,90	10,79	36,84	6,17	79,10	8,69	5,07	1776,32
		30.09.2020 rok	2369,04	111,78	77,13	253,77	29,82	336,95	34,01	53,82	7564,33
	Laktacja-środa	Śniadanie	759,92	32,21	20,52	62,37	12,14	117,48	7,59	32,01	1607,96
		Drugie śniadanie	227,44	9,22	3,97	0,00	0,56	43,34	5,73	1,36	1390,08
		Obiad	556,18	34,09	24,40	103,54	4,31	56,05	6,50	9,08	908,89
		Podwieczorek	293,13	19,96	12,63	22,95	3,70	29,44	4,68	5,88	1238,85
	II trymestr ciąży - środa	Kolacja	532,38	16,31	15,61	64,90	9,10	90,64	9,51	5,49	2418,55

akcja - artek	III trymestr ciąży - środa	30.09.2020 rok	2474,16	121,39	78,67	270,24	30,81	350,94	35,02	54,01	8006,00
		Śniadanie	759,92	32,21	20,52	62,37	12,14	117,48	7,59	32,01	1607,96
	Laktacja - środa	Drugie śniadanie	227,44	9,22	3,97	0,00	0,56	43,34	5,73	1,36	1390,08
		Obiad	624,85	38,74	24,59	112,36	4,36	68,96	7,51	9,27	941,07
	I trymestr ciąży - czwartek	Podwieczorek	329,58	24,91	13,98	30,60	4,65	30,52	4,68	5,88	1648,35
		Kolacja	532,38	16,31	15,61	64,90	9,10	90,64	9,51	5,49	2418,55
	II trymestr ciąży - czwartek	30.09.2020 rok	2599,89	123,61	79,18	270,24	30,91	380,83	37,21	54,80	8424,28
		Śniadanie	759,92	32,21	20,52	62,37	12,14	117,48	7,59	32,01	1607,96
	III trymestr ciąży - czwartek	Drugie śniadanie	314,92	10,59	4,44	0,00	0,67	64,00	7,21	2,01	1800,48
		Obiad	663,10	39,59	24,63	112,36	4,36	78,19	8,23	9,41	948,94
	I trymestr ciąży - czwartek	Podwieczorek	329,58	24,91	13,98	30,60	4,65	30,52	4,68	5,88	1648,35
		Kolacja	532,38	16,31	15,61	64,90	9,10	90,64	9,51	5,49	2418,55
	II trymestr ciąży - czwartek	1.10.2020 rok	2042,44	100,21	84,34	247,16	36,44	246,95	28,38	39,57	5637,93
		Śniadanie	609,90	28,54	23,12	60,51	10,81	79,04	8,75	16,28	1758,05
	III trymestr ciąży - czwartek	Drugie śniadanie	217,35	17,14	14,85	49,95	8,83	4,05	0,00	2,70	158,62
		Obiad	564,67	29,55	29,61	66,30	9,09	52,58	7,75	6,30	1840,71
	I trymestr ciąży - czwartek	Podwieczorek	193,32	2,73	1,29	0,00	0,27	48,60	6,12	10,73	15,67
		Kolacja	457,20	22,23	15,47	70,40	7,45	62,68	5,75	3,56	1864,88
	II trymestr ciąży - czwartek	1.10.2020 rok	2343,88	108,06	94,97	274,95	41,31	294,92	33,06	42,96	6772,68
		Śniadanie	721,95	33,84	28,84	75,90	12,78	89,61	9,49	16,84	2655,80
	III trymestr ciąży - czwartek	Drugie śniadanie	290,25	17,95	15,12	49,95	8,88	23,49	2,83	5,13	165,37
		Obiad	595,81	30,50	29,87	66,30	9,14	59,03	8,04	6,31	1841,83
	I trymestr ciąży - czwartek	Podwieczorek	193,32	2,73	1,29	0,00	0,27	48,60	6,12	10,73	15,67
		Kolacja	542,55	23,03	19,85	82,80	10,24	74,20	6,57	3,95	2094,00
	II trymestr ciąży - czwartek	1.10.2020 rok	2464,44	109,46	99,15	286,11	43,87	315,61	34,54	43,64	7184,09
		Śniadanie	842,51	35,24	33,02	87,06	15,34	110,31	10,97	17,52	3067,21
	III trymestr ciąży - czwartek	Drugie śniadanie	290,25	17,95	15,12	49,95	8,88	23,49	2,83	5,13	165,37
		Obiad	595,81	30,50	29,87	66,30	9,14	59,03	8,04	6,31	1841,83
	I trymestr ciąży - czwartek	Podwieczorek	193,32	2,73	1,29	0,00	0,27	48,60	6,12	10,73	15,67
		Kolacja	542,55	23,03	19,85	82,80	10,24	74,20	6,57	3,95	2094,00
	II trymestr ciąży - czwartek	1.10.2020 rok	2574,96	110,83	99,86	286,11	44,03	343,62	37,85	51,93	7192,27
		Śniadanie	842,51	35,24	33,02	87,06	15,34	110,31	10,97	17,52	3067,21
	III trymestr ciąży - czwartek	Drugie śniadanie	290,25	17,95	15,12	49,95	8,88	23,49	2,83	5,13	165,37

Lakt:	czw	Obiad	595,81	30,50	29,87	66,30	9,14	59,03	8,04	6,31	1841,83
		Podwieczorek	303,84	4,10	2,00	0,00	0,43	76,60	9,44	19,03	23,85
I trymestr ciąży -	piątek	Kolacja	542,55	23,03	19,85	82,80	10,24	74,20	6,57	3,95	2094,00
		2.10.2020 rok	2029,35	95,34	59,02	292,79	24,01	305,57	33,00	36,62	4150,68
		Śniadanie	574,96	29,40	23,45	76,49	10,88	66,04	5,39	13,42	1021,90
		Drugie śniadanie	221,65	7,16	8,63	0,00	0,86	32,55	3,86	0,47	25,37
		Obiad	627,34	31,90	7,33	37,50	1,52	118,80	12,37	15,47	1368,65
		Podwieczorek	176,50	7,41	5,92	12,00	3,66	26,83	6,67	3,80	333,50
		Kolacja	428,90	19,47	13,70	166,80	7,09	61,35	4,72	3,47	1401,25
		2.10.2020 rok	2356,52	105,53	72,28	446,19	28,57	350,79	36,64	38,16	5137,40
		Śniadanie	706,18	31,46	24,15	76,49	11,03	97,04	7,60	14,39	1637,50
		Drugie śniadanie	277,75	9,60	12,99	0,00	1,30	35,01	4,46	0,63	26,12
II trymestr -	piątek	Obiad	627,34	31,90	7,33	37,50	1,52	118,80	12,37	15,47	1368,65
		Podwieczorek	176,50	7,41	5,92	12,00	3,66	26,83	6,67	3,80	333,50
		Kolacja	568,75	25,16	21,89	320,20	11,06	73,12	5,54	3,86	1771,62
		2.10.2020 rok	2455,89	107,64	78,22	457,35	31,26	361,28	37,66	38,40	5146,67
		Śniadanie	739,26	31,49	27,86	87,65	13,49	97,07	7,60	14,42	1638,51
		Drugie śniadanie	305,80	10,82	15,18	0,00	1,52	36,24	4,76	0,72	26,50
		Obiad	665,59	32,75	7,37	37,50	1,53	128,02	13,09	15,61	1376,53
		Podwieczorek	176,50	7,41	5,92	12,00	3,66	26,83	6,67	3,80	333,50
		Kolacja	568,75	25,16	21,89	320,20	11,06	73,12	5,54	3,86	1771,62
		2.10.2020 rok	2537,34	113,35	79,15	457,55	31,43	382,00	46,01	39,28	5168,84
III trymestr -	piątek	Śniadanie	739,26	31,49	27,86	87,65	13,49	97,07	7,60	14,42	1638,51
		Drugie śniadanie	305,80	10,82	15,18	0,00	1,52	36,24	4,76	0,72	26,50
		Obiad	703,84	33,61	7,42	37,50	1,53	137,25	13,81	15,74	1384,40
		Podwieczorek	209,80	10,29	6,75	12,00	3,80	37,97	14,30	4,23	337,55
		Kolacja	578,65	27,15	21,93	320,40	11,09	73,47	5,54	4,17	1781,87
		3.10.2020 rok	2047,22	102,40	72,43	505,55	33,80	268,32	24,24	42,40	5804,66
		Śniadanie	527,82	20,99	16,13	51,01	9,53	79,58	6,09	23,25	959,56
		Drugie śniadanie	204,70	14,17	4,87	15,00	2,71	27,71	1,89	4,07	1419,75
		Obiad	744,56	47,51	39,64	384,50	15,30	57,89	8,38	11,46	1160,47
		Podwieczorek	196,10	4,73	1,39	0,00	0,28	43,71	3,16	1,62	13,25
I trymestr ciąży -	sobota	Kolacja	374,04	15,01	10,41	55,04	5,99	59,43	4,72	2,00	2251,62

nestr - ziela	II trymestr ciąży - sobota	3.10.2020 rok	2350,23	117,76	83,68	556,77	40,59	305,80	26,86	45,22	7618,07
		Śniadanie	648,38	22,39	20,31	62,17	12,09	100,28	7,56	23,93	1370,97
		Drugie śniadanie	255,20	20,32	7,02	22,50	4,00	29,36	1,89	5,72	1894,75
		Obiad	744,56	47,51	39,64	384,50	15,30	57,89	8,38	11,46	1160,47
		Podwieczorek	209,95	4,84	1,41	0,00	0,29	47,27	3,48	1,67	15,87
		Kolacja	492,15	22,70	15,30	87,60	8,92	71,00	5,54	2,44	3176,00
	III trymestr ciąży - sobota	3.10.2020 rok	2469,93	119,29	84,19	556,77	40,70	334,74	28,93	52,14	8051,72
		Śniadanie	719,48	23,16	20,56	62,17	12,14	117,74	8,81	30,48	1576,63
		Drugie śniadanie	303,80	21,08	7,28	22,50	4,05	40,84	2,71	6,08	2122,75
		Obiad	744,56	47,51	39,64	384,50	15,30	57,89	8,38	11,46	1160,47
		Podwieczorek	209,95	4,84	1,41	0,00	0,29	47,27	3,48	1,67	15,87
		Kolacja	492,15	22,70	15,30	87,60	8,92	71,00	5,54	2,44	3176,00
	Laktacja - sobota	3.10.2020 rok	2532,38	120,17	84,47	556,77	40,77	349,78	30,07	52,55	8282,35
		Śniadanie	719,48	23,16	20,56	62,17	12,14	117,74	8,81	30,48	1576,63
		Drugie śniadanie	352,40	21,84	7,54	22,50	4,11	52,32	3,53	6,44	2350,75
		Obiad	744,56	47,51	39,64	384,50	15,30	57,89	8,38	11,46	1160,47
		Podwieczorek	223,80	4,96	1,44	0,00	0,30	50,83	3,81	1,73	18,50
		Kolacja	492,15	22,70	15,30	87,60	8,92	71,00	5,54	2,44	3176,00
	I trymestr - niedziela	4.10.2020 rok	2034,69	109,70	73,14	598,49	30,34	254,65	23,85	47,12	5997,49
		Śniadanie	569,92	23,93	24,23	332,77	11,73	66,98	4,25	13,20	1263,57
		Drugie śniadanie	262,18	12,76	10,84	19,20	0,58	32,66	5,19	1,79	1076,03
		Obiad	667,55	45,41	24,86	185,50	10,28	73,60	8,81	10,43	1367,62
		Podwieczorek	179,00	7,02	3,10	11,20	1,79	32,19	1,70	18,94	223,00
		Kolacja	356,04	20,58	10,11	49,82	5,95	49,22	3,90	2,77	2067,27
	II trymestr niedziela	4.10.2020 rok	2374,65	121,23	78,82	611,61	33,49	319,80	29,11	49,88	6911,14
		Śniadanie	657,40	25,30	24,70	332,77	11,83	87,64	5,72	13,85	1673,97
		Drugie śniadanie	262,18	12,76	10,84	19,20	0,58	32,66	5,19	1,79	1076,03
		Obiad	725,51	46,68	25,21	185,50	10,37	87,43	10,38	10,57	1372,12
		Podwieczorek	203,93	7,23	3,15	11,20	1,81	38,60	2,28	19,03	227,72
		Kolacja	525,63	29,26	14,93	62,94	8,90	73,47	5,54	4,63	2561,30
	nestr - ziela	4.10.2020 rok	2463,93	122,05	82,79	622,77	36,01	333,37	30,14	50,28	7119,72
		Śniadanie	734,22	26,02	28,65	343,93	14,35	98,01	6,46	14,20	1880,19
		Drugie śniadanie	262,18	12,76	10,84	19,20	0,58	32,66	5,19	1,79	1076,03

III trym	nied	Obiad	725,51	46,68	25,21	185,50	10,37	87,43	10,38	10,57	1372,12
		Podwieczorek	216,39	7,33	3,17	11,20	1,81	41,80	2,58	19,08	230,09
		Kolacja	525,63	29,26	14,93	62,94	8,90	73,47	5,54	4,63	2561,30
Laktacja-	niedziela	4.10.2020 rok	2552,18	127,00	83,25	623,13	36,16	351,03	32,00	51,03	7145,03
		Śniadanie	734,22	26,02	28,65	343,93	14,35	98,01	6,46	14,20	1880,19
		Drugie śniadanie	262,18	12,76	10,84	19,20	0,58	32,66	5,19	1,79	1076,03
I trymestr ciąży-	poniedziałek	Obiad	783,47	47,96	25,55	185,50	10,46	101,25	11,95	10,72	1376,62
		Podwieczorek	228,86	7,43	3,19	11,20	1,82	45,00	2,87	19,13	232,45
		Kolacja	543,45	32,82	15,02	63,30	8,95	74,11	5,54	5,19	2579,75
II trymestr ciąży -	poniedziałek	5.10.2020 rok	2033,45	97,83	69,90	275,86	34,76	276,00	25,19	47,07	7139,63
		Śniadanie	563,76	30,27	21,16	77,49	11,91	67,33	5,25	15,20	2383,42
		Drugie śniadanie	169,96	8,21	4,74	20,88	2,68	26,62	3,24	1,32	965,36
III trymestr ciąży -	poniedziałek	Obiad	656,73	30,76	24,67	130,18	11,32	85,89	8,58	17,21	1874,44
		Podwieczorek	250,56	11,40	8,94	10,80	2,73	34,14	3,24	9,30	222,30
		Kolacja	392,44	17,19	10,39	36,52	6,12	62,02	4,88	4,04	1694,10
I trymestr ciąży -	poniedziałek	5.10.2020 rok	2389,76	113,99	78,56	297,01	38,69	332,73	29,29	57,13	8383,05
		Śniadanie	696,69	37,17	23,56	84,24	13,17	89,48	6,72	17,33	3221,32
		Drugie śniadanie	261,76	14,33	8,34	35,28	4,83	35,08	3,24	8,70	1136,36
II trymestr ciąży -	poniedziałek	Obiad	714,69	32,03	25,01	130,18	11,41	99,72	10,14	17,35	1878,94
		Podwieczorek	275,58	12,50	11,01	10,80	3,11	34,95	3,48	9,34	224,32
		Kolacja	441,04	17,95	10,65	36,52	6,18	73,50	5,71	4,40	1922,10
III trymestr ciąży -	poniedziałek	5.10.2020 rok	2466,58	114,71	82,51	308,17	41,21	343,09	30,03	57,49	8589,26
		Śniadanie	773,51	37,89	27,51	95,40	15,68	99,84	7,46	17,68	3427,54
		Drugie śniadanie	261,76	14,33	8,34	35,28	4,83	35,08	3,24	8,70	1136,36
Laktacja-	poniedziałek	Obiad	714,69	32,03	25,01	130,18	11,41	99,72	10,14	17,35	1878,94
		Podwieczorek	275,58	12,50	11,01	10,80	3,11	34,95	3,48	9,34	224,32
		Kolacja	441,04	17,95	10,65	36,52	6,18	73,50	5,71	4,40	1922,10
Laktacja-	poniedziałek	5.10.2020 rok	2520,97	118,56	86,85	330,29	43,99	343,16	30,03	57,55	9010,24
		Śniadanie	773,51	37,89	27,51	95,40	15,68	99,84	7,46	17,68	3427,54
		Drugie śniadanie	261,76	14,33	8,34	35,28	4,83	35,08	3,24	8,70	1136,36
Laktacja-	poniedziałek	Obiad	714,69	32,03	25,01	130,18	11,41	99,72	10,14	17,35	1878,94
		Podwieczorek	275,58	12,50	11,01	10,80	3,11	34,95	3,48	9,34	224,32
		Kolacja	495,43	21,80	14,99	58,64	8,96	73,57	5,71	4,47	2343,07

I trzecie ciąży - I trimestr ciąży - II trimestr ciąży - III trimestr ciąży - Laktacja-wtorek I trzecie ciąży - II trimestr ciąży - III trimestr ciąży - Laktacja-wtorek I trzecie ciąży - II trimestr ciąży - III trimestr ciąży - Laktacja-wtorek I trzecie ciąży - II trimestr ciąży - III trimestr ciąży - Laktacja-wtorek I trzecie ciąży - II trimestr ciąży - III trimestr ciąży - Laktacja-wtorek	I trzecie ciąży - I trimestr ciąży - II trimestr ciąży - III trimestr ciąży - Laktacja-wtorek	6.10.2020 rok	1949,42	92,80	49,88	184,67	18,96	315,18	36,76	32,95	5000,40
		Śniadanie	611,91	30,37	21,67	95,01	11,00	79,51	6,83	14,03	1759,30
		Drugie śniadanie	221,65	7,16	8,63	0,00	0,86	32,55	3,86	0,47	25,37
		Obiad	491,56	35,44	4,53	64,02	0,67	87,58	11,91	6,59	1595,44
		Podwieczorek	180,90	2,93	2,03	0,00	0,30	42,09	4,88	5,76	12,49
	II trzecie ciąży - II trimestr ciąży - III trimestr ciąży - Laktacja-wtorek	Kolacja	443,40	16,91	13,02	25,64	6,13	73,46	9,28	6,10	1607,80
		6.10.2020 rok	2330,02	109,60	65,67	235,23	25,14	361,86	40,93	34,53	6816,19
		Śniadanie	732,47	31,77	25,85	106,17	13,56	100,20	8,30	14,71	2170,71
		Drugie śniadanie	305,80	10,82	15,18	0,00	1,52	36,24	4,76	0,72	26,50
		Obiad	491,56	35,44	4,53	64,02	0,67	87,58	11,91	6,59	1595,44
	III trzecie ciąży - III trimestr ciąży - Laktacja-wtorek	Podwieczorek	222,45	3,27	2,11	0,00	0,33	52,77	5,86	5,93	20,36
		Kolacja	577,75	28,30	18,00	65,04	9,06	85,08	10,10	6,59	3003,17
		6.10.2020 rok	2464,90	113,52	68,44	235,23	25,43	387,77	43,51	34,87	6837,44
		Śniadanie	732,47	31,77	25,85	106,17	13,56	100,20	8,30	14,71	2170,71
		Drugie śniadanie	398,18	13,79	17,90	0,00	1,81	51,90	6,54	0,91	39,00
	Laktacja-wtorek	Obiad	534,06	36,39	4,58	64,02	0,68	97,83	12,71	6,74	1604,19
		Podwieczorek	222,45	3,27	2,11	0,00	0,33	52,77	5,86	5,93	20,36
		Kolacja	577,75	28,30	18,00	65,04	9,06	85,08	10,10	6,59	3003,17
		6.10.2020 rok	2540,85	118,83	68,76	246,03	25,50	401,62	44,63	35,12	7315,31
		Śniadanie	752,07	36,01	26,09	116,97	13,62	100,24	8,30	14,75	2637,21
	I trzecie ciąży - II trimestr ciąży - III trimestr ciąży - Laktacja-wtorek	Drugie śniadanie	398,18	13,79	17,90	0,00	1,81	51,90	6,54	0,91	39,00
		Obiad	576,56	37,34	4,63	64,02	0,68	108,08	13,51	6,89	1612,94
		Podwieczorek	236,30	3,39	2,13	0,00	0,33	56,33	6,18	5,98	22,99
		Kolacja	577,75	28,30	18,00	65,04	9,06	85,08	10,10	6,59	3003,17
		7.10.2020 rok	1986,41	89,99	70,11	527,78	29,78	273,95	28,44	28,93	7705,04
	I trzecie ciąży - II trimestr ciąży - III trimestr ciąży - Laktacja-wtorek	Śniadanie	657,40	25,30	24,70	332,77	11,83	87,64	5,72	13,85	1673,97
		Drugie śniadanie	258,80	8,78	6,39	0,00	0,75	47,24	6,55	1,98	775,88
		Obiad	490,23	28,32	24,43	108,67	9,32	46,41	7,45	4,88	2078,24
		Podwieczorek	182,00	7,59	3,79	16,00	1,78	33,19	4,00	6,19	440,00
		Kolacja	397,98	20,00	10,80	70,34	6,10	59,47	4,72	2,04	2736,95
	I trzecie ciąży - II trimestr ciąży - III trimestr ciąży - Laktacja-wtorek	7.10.2020 rok	2359,17	106,73	80,17	580,50	35,46	331,37	32,70	30,63	9858,18
		Śniadanie	778,32	35,56	29,19	368,23	14,47	98,10	6,46	14,29	2929,81
		Drugie śniadanie	356,00	10,30	6,91	0,00	0,86	70,20	8,19	2,70	1231,88

II trymes	śr	Obiad	550,71	30,58	24,98	108,67	9,43	58,89	8,52	5,00	2080,49
		Podwieczorek	182,00	7,59	3,79	16,00	1,78	33,19	4,00	6,19	440,00
		Kolacja	492,15	22,70	15,30	87,60	8,92	71,00	5,54	2,44	3176,00
III trymestr ciąży -	środa	7.10.2020 rok	2456,37	108,25	80,69	580,50	35,57	354,33	34,34	31,35	10314,18
		Śniadanie	778,32	35,56	29,19	368,23	14,47	98,10	6,46	14,29	2929,81
		Drugie śniadanie	453,20	11,82	7,43	0,00	0,97	93,16	9,83	3,42	1687,88
Laktacja -	środa	Obiad	550,71	30,58	24,98	108,67	9,43	58,89	8,52	5,00	2080,49
		Podwieczorek	182,00	7,59	3,79	16,00	1,78	33,19	4,00	6,19	440,00
		Kolacja	492,15	22,70	15,30	87,60	8,92	71,00	5,54	2,44	3176,00
I trymestr ciąży -	czwartek	7.10.2020 rok	2516,85	110,52	81,25	580,50	35,67	366,81	35,41	31,48	10316,43
		Śniadanie	778,32	35,56	29,19	368,23	14,47	98,10	6,46	14,29	2929,81
		Drugie śniadanie	453,20	11,82	7,43	0,00	0,97	93,16	9,83	3,42	1687,88
II trymestr ciąży -	czwartek	Obiad	611,19	32,85	25,54	108,67	9,53	71,36	9,58	5,13	2082,74
		Podwieczorek	182,00	7,59	3,79	16,00	1,78	33,19	4,00	6,19	440,00
		Kolacja	492,15	22,70	15,30	87,60	8,92	71,00	5,54	2,44	3176,00
III trymestr ciąży -	czwartek	8.10.2020 rok	1987,72	114,53	56,27	255,32	26,10	284,38	34,82	64,01	5932,93
		Śniadanie	549,72	21,21	15,93	50,31	9,42	84,29	5,24	28,22	946,35
		Drugie śniadanie	249,75	20,65	6,57	20,25	3,64	29,70	3,01	5,67	1814,62
II trymestr ciąży -	czwartek	Obiad	469,15	31,27	13,21	101,52	2,68	64,64	9,29	8,63	1093,46
		Podwieczorek	246,90	11,21	6,67	11,20	4,02	44,93	12,55	18,26	231,08
		Kolacja	472,20	30,19	13,90	72,04	6,34	60,82	4,72	3,22	1847,42
III trymestr ciąży -	czwartek	8.10.2020 rok	2360,12	124,67	73,92	294,00	32,58	332,12	38,99	71,28	6619,60
		Śniadanie	670,28	22,61	20,11	61,47	11,98	104,99	6,71	28,90	1357,76
		Drugie śniadanie	350,73	25,05	14,44	20,25	4,44	34,13	4,09	5,98	1815,97
II trymestr ciąży -	czwartek	Obiad	506,95	34,82	14,30	116,64	2,95	68,33	9,58	8,69	1137,56
		Podwieczorek	274,62	11,21	6,79	11,20	4,08	52,34	13,07	24,11	231,75
		Kolacja	557,55	30,98	18,28	84,44	9,13	72,34	5,54	3,61	2076,55
III trymestr ciąży -	czwartek	8.10.2020 rok	2448,41	134,27	74,38	294,90	32,76	344,03	39,73	73,00	6870,92
		Śniadanie	758,57	32,21	20,57	62,37	12,16	116,90	7,45	30,62	1609,09
		Drugie śniadanie	350,73	25,05	14,44	20,25	4,44	34,13	4,09	5,98	1815,97
II trymestr ciąży -	czwartek	Obiad	506,95	34,82	14,30	116,64	2,95	68,33	9,58	8,69	1137,56
		Podwieczorek	274,62	11,21	6,79	11,20	4,08	52,34	13,07	24,11	231,75
		Kolacja	557,55	30,98	18,28	84,44	9,13	72,34	5,54	3,61	2076,55

tr ciąży - lota	Laktacja - czwartek	8.10.2020 rok	2509,61	135,63	74,46	294,90	32,76	358,79	40,88	73,22	6883,52
		Śniadanie	758,57	32,21	20,57	62,37	12,16	116,90	7,45	30,62	1609,09
		Drugie śniadanie	350,73	25,05	14,44	20,25	4,44	34,13	4,09	5,98	1815,97
		Obiad	568,15	36,19	14,38	116,64	2,96	83,09	10,73	8,90	1150,16
		Podwieczorek	274,62	11,21	6,79	11,20	4,08	52,34	13,07	24,11	231,75
	I trymestr ciąży - piątek	Kolacja	557,55	30,98	18,28	84,44	9,13	72,34	5,54	3,61	2076,55
		9.10.2020 rok	2085,27	100,53	80,86	353,10	36,20	266,46	29,48	35,04	5748,64
		Śniadanie	601,44	29,73	26,37	78,21	11,39	65,83	5,31	13,42	2110,00
		Drugie śniadanie	216,05	4,96	8,15	0,00	0,82	35,55	4,98	0,50	30,37
		Obiad	635,33	37,91	28,36	219,14	13,80	68,29	11,37	10,24	1008,51
	II trymestr - piątek	Podwieczorek	198,20	8,41	4,28	8,00	1,57	34,21	3,10	8,96	162,50
		Kolacja	434,25	19,52	13,70	47,75	8,61	62,59	4,72	1,92	2437,25
		9.10.2020 rok	2359,04	108,93	89,23	357,10	37,61	311,47	33,62	42,16	6445,36
		Śniadanie	732,66	31,78	27,07	78,21	11,54	96,82	7,53	14,39	2725,60
		Drugie śniadanie	300,20	8,62	14,70	0,00	1,49	39,24	5,88	0,76	31,50
	III trymestr - piątek	Obiad	635,33	37,91	28,36	219,14	13,80	68,29	11,37	10,24	1008,51
		Podwieczorek	256,60	11,10	5,40	12,00	2,17	44,53	4,13	14,85	242,50
		Kolacja	434,25	19,52	13,70	47,75	8,61	62,59	4,72	1,92	2437,25
		9.10.2020 rok	2477,47	109,75	97,33	380,66	42,87	323,02	34,44	42,58	6675,50
		Śniadanie	765,74	31,81	30,79	89,37	14,00	96,85	7,53	14,42	2726,61
	Laktacja- piątek	Drugie śniadanie	300,20	8,62	14,70	0,00	1,49	39,24	5,88	0,76	31,50
		Obiad	635,33	37,91	28,36	219,14	13,80	68,29	11,37	10,24	1008,51
		Podwieczorek	256,60	11,10	5,40	12,00	2,17	44,53	4,13	14,85	242,50
		Kolacja	519,60	20,31	18,08	60,15	11,40	74,11	5,54	2,31	2666,37
		9.10.2020 rok	2539,75	111,64	97,85	380,66	42,98	335,90	35,02	42,59	6677,75
tr ciąży - lota	Laktacja- piątek	Śniadanie	765,74	31,81	30,79	89,37	14,00	96,85	7,53	14,42	2726,61
		Drugie śniadanie	300,20	8,62	14,70	0,00	1,49	39,24	5,88	0,76	31,50
		Obiad	697,61	39,80	28,88	219,14	13,91	81,18	11,94	10,26	1010,76
		Podwieczorek	256,60	11,10	5,40	12,00	2,17	44,53	4,13	14,85	242,50
		Kolacja	519,60	20,31	18,08	60,15	11,40	74,11	5,54	2,31	2666,37
tr ciąży - lota	Laktacja- piątek	10.10.2020 rok	1994,77	97,51	59,91	235,62	26,08	292,68	30,46	38,73	5531,30
		Śniadanie	539,50	22,62	16,85	51,41	9,52	77,73	5,10	14,34	1168,00
		Drugie śniadanie	193,51	5,43	6,50	0,00	0,63	32,33	4,22	1,15	775,05

	I trymes	sob	Obiad	628,86	40,34	15,67	74,00	5,17	92,16	12,34	10,73	1631,80
			Podwieczorek	153,90	6,61	2,97	10,80	1,66	27,81	2,83	9,99	219,37
	I trymestr ciąży -	sobota	Kolacja	479,00	22,51	17,91	99,41	9,10	62,64	5,98	2,53	1737,08
			10.10.2020 rok	2349,67	107,73	67,27	257,74	29,43	359,10	35,73	40,54	6901,85
	II trymestr ciąży -	sobota	Śniadanie	644,62	27,80	17,54	61,13	9,67	98,43	6,57	15,03	1998,25
			Drugie śniadanie	259,12	6,45	6,85	0,00	0,70	47,83	5,32	1,63	1082,85
	III trymestr ciąży -	sobota	Obiad	628,86	40,34	15,67	74,00	5,17	92,16	12,34	10,73	1631,80
			Podwieczorek	252,72	9,83	4,91	10,80	2,00	46,52	4,70	10,23	222,75
	Laktacja - sobota	sobota	Kolacja	564,35	23,30	22,30	111,81	11,90	74,16	6,80	2,92	1966,20
			10.10.2020 rok	2452,94	114,16	71,54	283,48	32,02	369,52	36,47	40,94	7737,84
	I trymestr -	niedziela	Śniadanie	704,15	33,56	21,57	86,87	12,21	98,52	6,57	15,11	2629,04
			Drugie śniadanie	302,86	7,14	7,08	0,00	0,75	58,16	6,06	1,96	1288,05
	II trymestr	niedziela	Obiad	628,86	40,34	15,67	74,00	5,17	92,16	12,34	10,73	1631,80
			Podwieczorek	252,72	9,83	4,91	10,80	2,00	46,52	4,70	10,23	222,75
	Laktacja - sobota	sobota	Kolacja	564,35	23,30	22,30	111,81	11,90	74,16	6,80	2,92	1966,20
			10.10.2020 rok	2540,24	123,18	72,13	285,48	32,34	381,76	37,51	43,17	7810,43
	I trymestr -	niedziela	Śniadanie	754,05	42,26	22,09	88,87	12,50	101,15	6,74	17,19	2694,54
			Drugie śniadanie	302,86	7,14	7,08	0,00	0,75	58,16	6,06	1,96	1288,05
	II trymestr	niedziela	Obiad	628,86	40,34	15,67	74,00	5,17	92,16	12,34	10,73	1631,80
			Podwieczorek	290,11	10,14	4,98	10,80	2,02	56,13	5,58	10,38	229,84
	Laktacja - sobota	sobota	Kolacja	564,35	23,30	22,30	111,81	11,90	74,16	6,80	2,92	1966,20
			11.10.2020 rok	2080,42	108,05	78,20	406,15	34,90	257,28	23,34	38,89	4439,66
	I trymestr -	niedziela	Śniadanie	537,30	24,54	20,83	62,91	11,83	67,27	5,25	15,15	1753,65
			Drugie śniadanie	164,17	4,05	5,86	0,00	0,61	27,17	3,41	0,43	35,37
	II trymestr	niedziela	Obiad	802,55	57,86	34,72	185,00	13,56	72,87	8,92	8,19	1374,79
			Podwieczorek	224,32	7,93	3,85	6,00	2,04	40,93	1,86	12,73	140,30
	Laktacja - sobota	sobota	Kolacja	352,08	13,67	12,94	152,24	6,85	49,04	3,90	2,40	1135,55
			11.10.2020 rok	2351,88	115,77	79,90	416,59	35,27	317,05	27,62	40,41	5606,77
	I trymestr -	niedziela	Śniadanie	596,16	28,30	21,36	73,35	11,97	77,63	5,98	15,49	2234,25
			Drugie śniadanie	261,37	5,57	6,38	0,00	0,72	50,13	5,05	1,14	491,37
	II trymestr	niedziela	Obiad	869,35	59,54	35,12	185,00	13,63	87,85	10,00	8,29	1377,29
			Podwieczorek	224,32	7,93	3,85	6,00	2,04	40,93	1,86	12,73	140,30
	Laktacja - sobota	sobota	Kolacja	400,68	14,43	13,20	152,24	6,91	60,52	4,72	2,76	1363,55

III trymestr - niedziela	11.10.2020 rok	2498,79	120,82	84,61	429,35	38,17	339,53	29,17	41,68	6059,54
	Śniadanie	639,90	28,99	21,59	73,35	12,02	87,96	6,72	15,81	2439,45
	Drugie śniadanie	261,37	5,57	6,38	0,00	0,72	50,13	5,05	1,14	491,37
	Obiad	869,35	59,54	35,12	185,00	13,63	87,85	10,00	8,29	1377,29
	Podwieczorek	224,32	7,93	3,85	6,00	2,04	40,93	1,86	12,73	140,30
	Kolacja	503,85	18,78	17,68	165,00	9,75	72,67	5,54	3,70	1611,12
Laktacja- niedziela	11.10.2020 rok	2579,67	131,51	88,78	464,81	39,38	339,70	29,21	41,75	6503,14
	Śniadanie	662,58	33,61	22,02	89,01	12,16	87,98	6,72	15,84	2852,55
	Drugie śniadanie	261,37	5,57	6,38	0,00	0,72	50,13	5,05	1,14	491,37
	Obiad	927,55	65,62	38,86	204,80	14,71	87,99	10,04	8,33	1407,79
	Podwieczorek	224,32	7,93	3,85	6,00	2,04	40,93	1,86	12,73	140,30
	Kolacja	503,85	18,78	17,68	165,00	9,75	72,67	5,54	3,70	1611,12