

	13.12	14.12	15.12	16.12	17.12	18.12	19.12
<b>1</b>	K: 2246.5 / B: 104.1 T: 72.0 / WP: 276.5 F: 35.4 / WW: 27.8	K: 2253.8 / B: 102.1 T: 77.2 / WP: 266.7 F: 36.3 / WW: 26.8	K: 2133.1 / B: 100.9 T: 77.3 / WP: 239.0 F: 35.7 / WW: 24.2	K: 2199.0 / B: 98.1 T: 71.1 / WP: 270.1 F: 42.0 / WW: 27.3	K: 2077.9 / B: 100.0 T: 66.9 / WP: 255.4 F: 33.2 / WW: 25.7	K: 2274.1 / B: 100.5 T: 75.6 / WP: 278.6 F: 39.0 / WW: 28.2	K: 2090.1 / B: 106.0 T: 78.4 / WP: 220.2 F: 34.5 / WW: 21.8
	W: 308.9g / KTN: 16.6g / Na: 2710mg	W: 303.6g / KTN: 10.5g / Na: 2559.7mg	W: 271.8g / KTN: 19.8g / Na: 2759.5mg	W: 308.7g / KTN: 17.5g / Na: 3872.4mg	W: 284.3g / KTN: 13g / Na: 3538.3mg	W: 313.7g / KTN: 15.2g / Na: 3614.2mg	W: 254.1g / KTN: 19.6g / Na: 2048.2mg
<b>2</b>	K: 2245.9 / B: 103.1 T: 67.7 / WP: 293.8 F: 25.7 / WW: 29.6	K: 2139.3 / B: 102.3 T: 76.9 / WP: 249.1 F: 19.8 / WW: 24.9	K: 2094.6 / B: 104.2 T: 70.7 / WP: 245.8 F: 28.0 / WW: 24.9	K: 2222.6 / B: 102.7 T: 67.3 / WP: 291.2 F: 24.7 / WW: 29.4	K: 2210.7 / B: 106.0 T: 69.4 / WP: 282.1 F: 22.6 / WW: 28.6	K: 2284.8 / B: 102.6 T: 73.6 / WP: 294.0 F: 23.5 / WW: 29.6	K: 2002.9 / B: 99.4 T: 69.3 / WP: 230.8 F: 25.5 / WW: 23.0
	W: 316.3g / KTN: 19g / Na: 2479.8mg	W: 269.5g / KTN: 10.4g / Na: 2001.2mg	W: 270.6g / KTN: 19.1g / Na: 2022.4mg	W: 313g / KTN: 16g / Na: 2780.2mg	W: 301.1g / KTN: 13.3g / Na: 3128.3mg	W: 313.5g / KTN: 14.8g / Na: 2766.3mg	W: 256.4g / KTN: 16.9g / Na: 1885.2mg
<b>6</b>	K: 2246.5 / B: 104.1 T: 72.0 / WP: 276.5 F: 35.4 / WW: 27.8	K: 2123.8 / B: 100.5 T: 76.8 / WP: 235.1 F: 36.3 / WW: 23.6	K: 2128.6 / B: 101.2 T: 78.1 / WP: 237.2 F: 37.6 / WW: 24.0	K: 2069.0 / B: 96.5 T: 70.7 / WP: 238.5 F: 42.0 / WW: 24.1	K: 2077.9 / B: 100.0 T: 66.9 / WP: 255.4 F: 33.2 / WW: 25.7	K: 2085.0 / B: 97.7 T: 73.4 / WP: 238.4 F: 37.3 / WW: 24.1	K: 2086.8 / B: 106.5 T: 78.4 / WP: 217.2 F: 36.7 / WW: 21.5
	W: 308.9g / KTN: 16.6g / Na: 2710mg	W: 272g / KTN: 10.4g / Na: 2559.7mg	W: 268.9g / KTN: 20.8g / Na: 2769.7mg	W: 277.1g / KTN: 17.4g / Na: 3872.4mg	W: 284.3g / KTN: 13g / Na: 3538.3mg	W: 271.9g / KTN: 15g / Na: 3522.8mg	W: 253g / KTN: 19.5g / Na: 2046.4mg
<b>9</b>	K: 2306.5 / B: 107.7 T: 74.8 / WP: 281.6 F: 35.4 / WW: 28.3	K: 2400.8 / B: 118.8 T: 83.7 / WP: 269.7 F: 36.3 / WW: 27.1	K: 2193.1 / B: 104.5 T: 80.1 / WP: 244.1 F: 35.7 / WW: 24.7	K: 2240.0 / B: 101.9 T: 72.0 / WP: 275.0 F: 42.0 / WW: 27.8	K: 2224.9 / B: 116.7 T: 73.4 / WP: 258.4 F: 33.2 / WW: 26.0	K: 2275.0 / B: 102.9 T: 76.6 / WP: 275.1 F: 37.3 / WW: 27.8	K: 2131.1 / B: 109.8 T: 79.3 / WP: 225.1 F: 34.5 / WW: 22.3
	W: 314g / KTN: 18.7g / Na: 2756mg	W: 308.7g / KTN: 13.1g / Na: 3105.7mg	W: 276.9g / KTN: 21.9g / Na: 2805.5mg	W: 313.2g / KTN: 18.2g / Na: 3912.4mg	W: 289.4g / KTN: 15.6g / Na: 3721.9mg	W: 308.6g / KTN: 17.2g / Na: 3568.8mg	W: 258.6g / KTN: 20.3g / Na: 2088.2mg
<b>M L</b>	K: 2210.5 / B: 103.1 T: 71.2 / WP: 273.1 F: 36.2 / WW: 27.4	K: 2253.8 / B: 102.1 T: 77.2 / WP: 266.7 F: 36.3 / WW: 26.8	K: 2048.7 / B: 88.2 T: 74.1 / WP: 240.9 F: 37.0 / WW: 23.6	K: 2219.0 / B: 94.7 T: 73.1 / WP: 273.2 F: 44.0 / WW: 27.7	K: 2067.4 / B: 95.7 T: 66.7 / WP: 257.0 F: 33.3 / WW: 25.8	K: 2221.0 / B: 98.3 T: 72.8 / WP: 274.2 F: 37.7 / WW: 27.7	K: 2055.3 / B: 104.8 T: 77.4 / WP: 217.7 F: 35.4 / WW: 21.5
	W: 302.3g / KTN: 14.6g / Na: 2690mg	W: 303.6g / KTN: 10.5g / Na: 2559.7mg	W: 263.7g / KTN: 11.3g / Na: 2457.8mg	W: 313.7g / KTN: 17.1g / Na: 3904.6mg	W: 285.9g / KTN: 10.5g / Na: 3555.7mg	W: 308.1g / KTN: 13.2g / Na: 3489.8mg	W: 248.4g / KTN: 17.2g / Na: 2021.6mg

**K**- wartość energetyczna (kcal) **B**- białko (g) **T**- tłuszcz (g)  
**WP**- węglowodany przyswajalne (g) **F**- błonnik (g) **WW**- wymienniki  
węglowodanowe **W**- węglowodany ogółem (g) **KTN**- kwasy  
tłuszczowe nasycone (g) **Na**- sól (mg)