

	15.11	16.11	17.11	18.11	19.11	20.11	21.11
<b>1</b>	K: 2502.8 / B: 122.1 T: 86.8 / WP: 291.2 F: 35.2 / WW: 29.0	K: 2141.4 / B: 103.4 T: 71.6 / WP: 255.3 F: 37.0 / WW: 25.4	K: 2189.4 / B: 87.0 T: 88.4 / WP: 237.8 F: 37.5 / WW: 24.1	K: 2271.7 / B: 107.5 T: 81.0 / WP: 260.2 F: 36.0 / WW: 25.9	K: 2266.9 / B: 109.5 T: 76.5 / WP: 266.9 F: 33.8 / WW: 27.0	K: 2281.8 / B: 117.4 T: 75.3 / WP: 261.1 F: 36.1 / WW: 26.6	K: 2359.8 / B: 105.5 T: 82.8 / WP: 277.4 F: 41.7 / WW: 27.5
	W: 322.9g / KTN: 26.5g / Na: 2846.7mg	W: 287.9g / KTN: 10g / Na: 2904.2mg	W: 274.2g / KTN: 18g / Na: 3039mg	W: 294.5g / KTN: 19.9g / Na: 3290.3mg	W: 299.1g / KTN: 13.3g / Na: 2429mg	W: 296.6g / KTN: 19.3g / Na: 3212.7mg	W: 315.7g / KTN: 19.7g / Na: 2813.3mg
<b>2</b>	K: 2373.8 / B: 118.0 T: 72.5 / WP: 301.3 F: 24.5 / WW: 30.1	K: 2190.9 / B: 111.1 T: 67.1 / WP: 277.9 F: 23.7 / WW: 27.9	K: 2053.7 / B: 93.6 T: 63.8 / WP: 264.5 F: 24.4 / WW: 27.0	K: 2320.0 / B: 111.2 T: 79.0 / WP: 282.0 F: 22.5 / WW: 28.2	K: 2604.8 / B: 112.5 T: 94.2 / WP: 314.5 F: 23.2 / WW: 31.7	K: 2320.4 / B: 117.3 T: 75.8 / WP: 274.2 F: 31.8 / WW: 27.8	K: 2215.7 / B: 105.4 T: 78.5 / WP: 254.1 F: 35.1 / WW: 25.3
	W: 322.7g / KTN: 21.9g / Na: 2495.3mg	W: 297.1g / KTN: 11.2g / Na: 2806.8mg	W: 285.5g / KTN: 15.4g / Na: 2784.7mg	W: 302.8g / KTN: 19.6g / Na: 3105.7mg	W: 335.6g / KTN: 17.9g / Na: 2966.2mg	W: 305.6g / KTN: 19.2g / Na: 2324.3mg	W: 285.8g / KTN: 19.1g / Na: 2423.3mg
<b>6</b>	K: 2287.6 / B: 116.1 T: 73.6 / WP: 275.1 F: 31.6 / WW: 27.3	K: 2179.4 / B: 108.9 T: 73.6 / WP: 261.2 F: 23.6 / WW: 26.1	K: 2251.9 / B: 93.1 T: 84.8 / WP: 262.7 F: 25.9 / WW: 26.7	K: 2286.5 / B: 101.3 T: 83.5 / WP: 270.2 F: 24.4 / WW: 26.9	K: 2411.4 / B: 112.5 T: 84.5 / WP: 289.6 F: 22.8 / WW: 28.9	K: 2269.5 / B: 118.0 T: 75.8 / WP: 257.7 F: 38.0 / WW: 26.2	K: 2359.8 / B: 105.5 T: 82.8 / WP: 277.4 F: 41.7 / WW: 27.5
	W: 302.9g / KTN: 23.1g / Na: 2718.5mg	W: 281.2g / KTN: 6.8g / Na: 3125.1mg	W: 287.3g / KTN: 17.7g / Na: 2378.3mg	W: 292.9g / KTN: 19.2g / Na: 3107.5mg	W: 338.1g / KTN: 13.5g / Na: 2805.2mg	W: 295.1g / KTN: 19.3g / Na: 3212.7mg	W: 315.7g / KTN: 19.7g / Na: 2813.3mg
<b>9</b>	K: 2649.8 / B: 138.8 T: 93.3 / WP: 294.2 F: 35.2 / WW: 29.3	K: 2348.4 / B: 123.7 T: 80.9 / WP: 263.4 F: 37.0 / WW: 26.2	K: 2249.4 / B: 90.6 T: 91.2 / WP: 242.9 F: 37.5 / WW: 24.6	K: 2252.7 / B: 107.7 T: 79.1 / WP: 260.0 F: 36.0 / WW: 25.9	K: 2413.9 / B: 126.2 T: 83.0 / WP: 269.9 F: 33.8 / WW: 27.3	K: 2341.8 / B: 121.0 T: 78.1 / WP: 266.2 F: 36.1 / WW: 27.1	K: 2400.8 / B: 109.3 T: 83.7 / WP: 282.3 F: 41.7 / WW: 28.0
	W: 328g / KTN: 29.1g / Na: 3392.7mg	W: 298.1g / KTN: 14.7g / Na: 3496.2mg	W: 279.3g / KTN: 20.1g / Na: 3085mg	W: 293.2g / KTN: 18.5g / Na: 3284.3mg	W: 304.2g / KTN: 15.9g / Na: 2975mg	W: 301.7g / KTN: 21.4g / Na: 3258.7mg	W: 320.2g / KTN: 20.4g / Na: 2853.3mg
<b>M L</b>	K: 2441.7 / B: 115.8 T: 82.7 / WP: 293.3 F: 38.2 / WW: 29.2	K: 2102.1 / B: 99.5 T: 69.0 / WP: 255.4 F: 37.1 / WW: 25.3	K: 2324.3 / B: 82.5 T: 103.0 / WP: 241.6 F: 40.3 / WW: 24.4	K: 2251.9 / B: 99.9 T: 77.4 / WP: 264.4 F: 38.5 / WW: 26.3	K: 2256.6 / B: 105.2 T: 76.3 / WP: 268.7 F: 33.9 / WW: 27.1	K: 2255.8 / B: 113.1 T: 75.6 / WP: 260.1 F: 37.3 / WW: 26.2	K: 2310.0 / B: 100.6 T: 77.1 / WP: 282.3 F: 42.2 / WW: 28.0
	W: 324g / KTN: 19.7g / Na: 2640.8mg	W: 287.9g / KTN: 8.2g / Na: 2692.8mg	W: 280.9g / KTN: 17.6g / Na: 3243.1mg	W: 303.4g / KTN: 13.9g / Na: 2987.9mg	W: 300.9g / KTN: 10.8g / Na: 2445.4mg	W: 291g / KTN: 14.1g / Na: 3088.3mg	W: 321g / KTN: 13.8g / Na: 2598.5mg

**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)