

	20.12	21.12	22.12	23.12	24.12	25.12	26.12
<b>1</b>	K: 2272.8 / B: 110.0 T: 89.4 / WP: 242.2 F: 36.1 / WW: 24.0	K: 2468.1 / B: 123.5 T: 83.7 / WP: 237.2 F: 30.4 / WW: 23.2	K: 2390.1 / B: 104.2 T: 88.0 / WP: 280.5 F: 33.7 / WW: 28.5	K: 2155.9 / B: 104.3 T: 77.5 / WP: 246.6 F: 34.0 / WW: 24.9	K: 2949.6 / B: 127.1 T: 111.3 / WP: 276.6 F: 47.0 / WW: 23.7	K: 2315.2 / B: 124.2 T: 100.7 / WP: 211.7 F: 32.2 / WW: 21.2	K: 2098.5 / B: 131.7 T: 68.4 / WP: 222.6 F: 37.2 / WW: 22.1
	W: 273.8g / KTN: 23.5g / Na: 3739.6mg	W: 316.4g / KTN: 20.9g / Na: 2769.2mg	W: 311g / KTN: 22.3g / Na: 3790.6mg	W: 276.3g / KTN: 18.7g / Na: 2415.2mg	W: 370.2g / KTN: 30.2g / Na: 3213.7mg	W: 240.9g / KTN: 17.2g / Na: 2234mg	W: 254.9g / KTN: 13.9g / Na: 3444.9mg
<b>2</b>	K: 2187.7 / B: 115.1 T: 72.5 / WP: 259.1 F: 24.3 / WW: 25.8	K: 2488.8 / B: 128.3 T: 77.3 / WP: 259.7 F: 17.6 / WW: 25.5	K: 2351.0 / B: 108.2 T: 78.8 / WP: 293.3 F: 22.2 / WW: 29.7	K: 2109.3 / B: 109.5 T: 65.1 / WP: 262.4 F: 25.3 / WW: 26.4	K: 2687.4 / B: 124.2 T: 87.3 / WP: 209.8 F: 29.5 / WW: 16.6	K: 2380.0 / B: 129.3 T: 97.3 / WP: 235.1 F: 22.5 / WW: 23.5	K: 2236.0 / B: 139.1 T: 72.8 / WP: 246.1 F: 24.4 / WW: 24.7
	W: 279.8g / KTN: 12.2g / Na: 2063.4mg	W: 327g / KTN: 20.1g / Na: 2191.7mg	W: 312.4g / KTN: 21.8g / Na: 2994.4mg	W: 283.3g / KTN: 14.2g / Na: 2217.3mg	W: 353.3g / KTN: 20.4g / Na: 2035.5mg	W: 254.5g / KTN: 17.2g / Na: 2227.9mg	W: 266.2g / KTN: 14.4g / Na: 2740.8mg
<b>6</b>	K: 2272.8 / B: 110.0 T: 89.4 / WP: 242.2 F: 36.1 / WW: 24.0	K: 2493.2 / B: 125.2 T: 86.1 / WP: 235.5 F: 32.3 / WW: 23.0	K: 2256.8 / B: 103.1 T: 87.6 / WP: 245.9 F: 35.9 / WW: 25.0	K: 2148.2 / B: 105.0 T: 78.9 / WP: 242.9 F: 35.2 / WW: 24.5	K: 2949.6 / B: 127.1 T: 111.3 / WP: 276.6 F: 47.0 / WW: 23.7	K: 2315.2 / B: 124.2 T: 100.7 / WP: 211.7 F: 32.2 / WW: 21.2	K: 2098.5 / B: 131.7 T: 68.4 / WP: 222.6 F: 37.2 / WW: 22.1
	W: 273.8g / KTN: 23.5g / Na: 3739.6mg	W: 316.5g / KTN: 21.3g / Na: 2770.1mg	W: 278.3g / KTN: 22.1g / Na: 3788.8mg	W: 270.8g / KTN: 18.3g / Na: 2763.3mg	W: 370.2g / KTN: 30.2g / Na: 3213.7mg	W: 240.9g / KTN: 17.2g / Na: 2234mg	W: 254.9g / KTN: 13.9g / Na: 3444.9mg
<b>9</b>	K: 2419.8 / B: 126.7 T: 95.9 / WP: 245.2 F: 36.1 / WW: 24.3	K: 2509.1 / B: 127.3 T: 84.6 / WP: 242.1 F: 30.4 / WW: 23.7	K: 2431.1 / B: 108.0 T: 88.9 / WP: 285.4 F: 33.7 / WW: 29.0	K: 2215.9 / B: 107.9 T: 80.3 / WP: 251.7 F: 34.0 / WW: 25.4	K: 3096.6 / B: 143.8 T: 117.8 / WP: 279.6 F: 47.0 / WW: 24.0	K: 2356.2 / B: 128.0 T: 101.6 / WP: 216.6 F: 32.2 / WW: 21.7	K: 2139.5 / B: 135.5 T: 69.3 / WP: 227.5 F: 37.2 / WW: 22.6
	W: 278.9g / KTN: 26.1g / Na: 4285.6mg	W: 320.9g / KTN: 21.6g / Na: 2809.2mg	W: 315.5g / KTN: 23g / Na: 3830.6mg	W: 281.4g / KTN: 20.8g / Na: 2461.2mg	W: 375.3g / KTN: 32.8g / Na: 3830.6mg	W: 245.4g / KTN: 17.9g / Na: 2274mg	W: 259.4g / KTN: 14.6g / Na: 3484.9mg
<b>M L</b>	K: 2246.7 / B: 108.8 T: 86.9 / WP: 242.6 F: 36.2 / WW: 24.1	K: 2419.2 / B: 110.8 T: 86.5 / WP: 287.8 F: 35.4 / WW: 28.5	K: 2370.2 / B: 83.4 T: 88.4 / WP: 295.2 F: 34.5 / WW: 28.5	K: 2098.3 / B: 104.8 T: 74.6 / WP: 241.1 F: 34.8 / WW: 24.3	K: 2854.6 / B: 106.1 T: 110.5 / WP: 289.7 F: 48.0 / WW: 23.5	K: 2315.2 / B: 124.2 T: 100.7 / WP: 211.7 F: 32.2 / WW: 21.2	K: 2076.4 / B: 127.3 T: 68.4 / WP: 222.1 F: 37.3 / WW: 22.0
	W: 274.2g / KTN: 20.6g / Na: 3413.2mg	W: 317.7g / KTN: 19.8g / Na: 2948.3mg	W: 311.8g / KTN: 12g / Na: 3274.8mg	W: 267.6g / KTN: 15.2g / Na: 2928.6mg	W: 354.8g / KTN: 25.5g / Na: 2657.7mg	W: 240.9g / KTN: 17.2g / Na: 2234mg	W: 254.5g / KTN: 13g / Na: 3428.5mg

**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)