

	22.11	23.11	24.11	25.11	26.11	27.11	28.11
<b>1</b>	K: 2196.2 / B: 94.0 T: 76.4 / WP: 181.6 F: 36.6 / WW: 18.1	K: 2264.7 / B: 111.3 T: 90.3 / WP: 231.5 F: 40.0 / WW: 23.3	K: 2083.0 / B: 93.8 T: 67.9 / WP: 258.6 F: 33.7 / WW: 25.9	K: 2185.4 / B: 99.1 T: 74.0 / WP: 265.2 F: 34.9 / WW: 26.7	K: 2301.5 / B: 112.4 T: 79.7 / WP: 270.5 F: 32.6 / WW: 27.4	K: 2521.1 / B: 144.8 T: 79.5 / WP: 218.2 F: 33.8 / WW: 21.5	K: 2280.8 / B: 109.1 T: 77.6 / WP: 267.7 F: 36.1 / WW: 27.0
	W: 291.7g / KTN: 15.7g / Na: 3221.9mg	W: 266.4g / KTN: 24.4g / Na: 3251.3mg	W: 289.3g / KTN: 13.8g / Na: 2115.2mg	W: 296.7g / KTN: 17.6g / Na: 2825.1mg	W: 298.8g / KTN: 19.5g / Na: 2770.4mg	W: 320.8g / KTN: 17.9g / Na: 3592.3mg	W: 303.5g / KTN: 14.5g / Na: 3002.8mg
<b>2</b>	K: 2224.3 / B: 92.3 T: 79.6 / WP: 187.3 F: 27.8 / WW: 18.5	K: 2221.3 / B: 111.7 T: 73.6 / WP: 265.0 F: 24.2 / WW: 26.6	K: 2037.1 / B: 97.1 T: 61.8 / WP: 262.2 F: 24.2 / WW: 26.2	K: 2091.5 / B: 102.7 T: 71.4 / WP: 247.3 F: 25.8 / WW: 24.9	K: 2353.3 / B: 117.4 T: 78.7 / WP: 286.5 F: 21.4 / WW: 29.0	K: 2361.9 / B: 136.2 T: 64.7 / WP: 229.7 F: 18.6 / WW: 22.7	K: 2205.2 / B: 108.1 T: 76.0 / WP: 257.0 F: 27.8 / WW: 25.8
	W: 288.7g / KTN: 15.9g / Na: 2345.1mg	W: 289g / KTN: 16.4g / Na: 2498.3mg	W: 283.3g / KTN: 14.3g / Na: 1953.3mg	W: 269.8g / KTN: 17.7g / Na: 2257.3mg	W: 303.6g / KTN: 19.7g / Na: 2688.6mg	W: 317.5g / KTN: 9.6g / Na: 2752.4mg	W: 287.2g / KTN: 14.3g / Na: 2290.3mg
<b>6</b>	K: 2249.6 / B: 95.8 T: 80.6 / WP: 181.8 F: 39.3 / WW: 18.1	K: 2264.7 / B: 111.3 T: 90.3 / WP: 231.5 F: 40.0 / WW: 23.3	K: 2013.3 / B: 94.4 T: 69.8 / WP: 232.9 F: 37.3 / WW: 23.3	K: 2182.7 / B: 99.2 T: 74.4 / WP: 262.6 F: 36.8 / WW: 26.4	K: 2250.8 / B: 111.6 T: 77.0 / WP: 264.8 F: 32.1 / WW: 26.8	K: 2391.3 / B: 137.9 T: 67.2 / WP: 220.5 F: 33.8 / WW: 21.8	K: 2280.8 / B: 109.1 T: 77.6 / WP: 267.7 F: 36.1 / WW: 27.0
	W: 294.6g / KTN: 16.1g / Na: 3224.9mg	W: 266.4g / KTN: 24.4g / Na: 3251.2mg	W: 267g / KTN: 14g / Na: 2198.5mg	W: 296g / KTN: 17.7g / Na: 2826.3mg	W: 292.6g / KTN: 17.9g / Na: 2729.9mg	W: 323.2g / KTN: 10.5g / Na: 3102.9mg	W: 303.5g / KTN: 14.5g / Na: 3002.8mg
<b>9</b>	K: 2343.2 / B: 110.7 T: 82.9 / WP: 184.6 F: 36.6 / WW: 18.4	K: 2305.7 / B: 115.1 T: 91.2 / WP: 236.4 F: 40.0 / WW: 23.8	K: 2124.0 / B: 97.6 T: 68.8 / WP: 263.5 F: 33.7 / WW: 26.4	K: 2245.4 / B: 102.7 T: 76.8 / WP: 270.3 F: 34.9 / WW: 27.2	K: 2342.5 / B: 116.2 T: 80.6 / WP: 275.4 F: 32.6 / WW: 27.9	K: 2432.3 / B: 141.7 T: 68.1 / WP: 225.4 F: 33.8 / WW: 22.3	K: 2340.8 / B: 112.7 T: 80.4 / WP: 272.8 F: 36.1 / WW: 27.5
	W: 296.8g / KTN: 18.3g / Na: 3767.9mg	W: 270.9g / KTN: 25.1g / Na: 3291.3mg	W: 293.8g / KTN: 14.5g / Na: 2155.2mg	W: 301.8g / KTN: 19.7g / Na: 2871.1mg	W: 303.3g / KTN: 20.2g / Na: 2810.4mg	W: 327.7g / KTN: 11.2g / Na: 3142.9mg	W: 308.6g / KTN: 16.6g / Na: 3048.8mg
<b>M L</b>	K: 2514.6 / B: 99.3 T: 121.4 / WP: 180.5 F: 32.0 / WW: 17.7	K: 2274.3 / B: 101.4 T: 95.1 / WP: 232.2 F: 40.7 / WW: 23.3	K: 2054.1 / B: 88.8 T: 68.7 / WP: 251.0 F: 38.6 / WW: 25.0	K: 2252.6 / B: 86.9 T: 84.5 / WP: 273.5 F: 36.5 / WW: 26.1	K: 2335.5 / B: 116.3 T: 81.2 / WP: 271.5 F: 32.7 / WW: 27.5	K: 2195.7 / B: 89.2 T: 81.7 / WP: 262.5 F: 38.3 / WW: 26.2	K: 2246.0 / B: 107.9 T: 76.6 / WP: 265.2 F: 37.0 / WW: 26.7
	W: 302g / KTN: 14.1g / Na: 3204.9mg	W: 267.7g / KTN: 22.5g / Na: 3326.7mg	W: 285.3g / KTN: 10.4g / Na: 1847.5mg	W: 287.9g / KTN: 13.9g / Na: 2778.7mg	W: 299.9g / KTN: 20.5g / Na: 2781.8mg	W: 299.7g / KTN: 8.9g / Na: 3547.4mg	W: 297.8g / KTN: 12.1g / Na: 2976.2mg

**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)