

	10.01	11.01	12.01	13.01	14.01	15.01	16.01
1	K: 2103.3 / B: 104.2 T: 56.2 / WP: 279.8 F: 31.9 / WW: 28.3	K: 2246.8 / B: 88.0 T: 94.3 / WP: 243.7 F: 34.0 / WW: 24.3	K: 2166.5 / B: 89.7 T: 76.8 / WP: 258.1 F: 44.1 / WW: 24.4	K: 2293.6 / B: 94.8 T: 85.5 / WP: 268.3 F: 34.3 / WW: 27.0	K: 2068.2 / B: 97.8 T: 54.8 / WP: 280.0 F: 31.8 / WW: 28.3	K: 2167.8 / B: 105.4 T: 72.3 / WP: 253.1 F: 37.9 / WW: 25.5	K: 2179.6 / B: 102.2 T: 80.6 / WP: 247.3 F: 32.8 / WW: 24.9
	W: 307.8g / KTN: 12.9g / Na: 3553.7mg	W: 273.9g / KTN: 20.2g / Na: 2295.8mg	W: 282.6g / KTN: 17.1g / Na: 3517 mg	W: 297.1g / KTN: 9.5g / Na: 2189.9mg	W: 305.2g / KTN: 13.4g / Na: 3229.5mg	W: 290.5g / KTN: 14.5g / Na: 2995.2mg	W: 276.5g / KTN: 19g / Na: 3182.6mg
2	K: 2141.4 / B: 106.9 T: 54.4 / WP: 298.3 F: 21.2 / WW: 30.1	K: 2314.4 / B: 97.4 T: 92.1 / WP: 260.9 F: 24.1 / WW: 26.3	K: 2181.5 / B: 108.6 T: 75.9 / WP: 256.1 F: 26.9 / WW: 25.7	K: 2284.1 / B: 104.2 T: 77.1 / WP: 282.7 F: 21.7 / WW: 28.3	K: 2104.5 / B: 100.9 T: 53.6 / WP: 296.1 F: 21.4 / WW: 30.0	K: 2186.0 / B: 108.8 T: 71.1 / WP: 264.3 F: 23.9 / WW: 26.5	K: 2156.3 / B: 108.3 T: 73.7 / WP: 256.4 F: 22.1 / WW: 25.6
	W: 315.5g / KTN: 12.7g / Na: 2771.3mg	W: 281.9g / KTN: 19.9g / Na: 2335.6mg	W: 279.1g / KTN: 17g / Na: 2679.1mg	W: 302.4g / KTN: 9.4g / Na: 2104mg	W: 313.2g / KTN: 13.2g / Na: 2373.9mg	W: 287.6g / KTN: 14.3g / Na: 2604.2mg	W: 275.6g / KTN: 16.9g / Na: 2477.1mg
6	K: 1973.3 / B: 102.6 T: 55.8 / WP: 248.2 F: 31.9 / WW: 25.1	K: 2262.3 / B: 92.8 T: 94.5 / WP: 240.5 F: 35.9 / WW: 24.1	K: 2174.0 / B: 106.5 T: 76.5 / WP: 243.7 F: 43.2 / WW: 24.4	K: 2100.6 / B: 97.3 T: 78.9 / WP: 233.0 F: 34.6 / WW: 23.4	K: 2056.2 / B: 98.3 T: 55.7 / WP: 274.6 F: 33.8 / WW: 27.7	K: 2127.3 / B: 104.1 T: 72.7 / WP: 245.9 F: 37.6 / WW: 24.7	K: 2027.4 / B: 100.9 T: 77.7 / WP: 213.7 F: 34.2 / WW: 21.7
	W: 276.2g / KTN: 12.8g / Na: 3553.7mg	W: 272.8g / KTN: 20.1g / Na: 2294mg	W: 282.6g / KTN: 17.1g / Na: 3517mg	W: 262.6g / KTN: 10.4g / Na: 2200.1mg	W: 304.2g / KTN: 13.4g / Na: 3231mg	W: 280g / KTN: 15.4g / Na: 2619.4mg	W: 244.3g / KTN: 19g / Na: 3396.4mg
9	K: 2144.3 / B: 108.0 T: 57.1 / WP: 284.7 F: 31.9 / WW: 28.8	K: 2412.6 / B: 109.0 T: 101.0 / WP: 246.5 F: 33.7 / WW: 24.7	K: 2234.0 / B: 110.1 T: 79.3 / WP: 248.8 F: 43.2 / WW: 24.9	K: 2276.1 / B: 102.4 T: 79.4 / WP: 271.3 F: 32.7 / WW: 27.3	K: 2182.9 / B: 114.6 T: 61.7 / WP: 274.9 F: 30.4 / WW: 27.8	K: 2172.8 / B: 107.6 T: 72.8 / WP: 252.6 F: 35.7 / WW: 25.4	K: 2220.6 / B: 106.0 T: 81.5 / WP: 252.2 F: 32.8 / WW: 25.4
	W: 312.3g / KTN: 13.6g / Na: 3593.7mg	W: 279g / KTN: 22.8g / Na: 2841.8mg	W: 287.7g / KTN: 19.2g / Na: 3563mg	W: 301.6g / KTN: 10.2g / Na: 2229.9mg	W: 303g / KTN: 16g / Na: 3774.8mg	W: 287.4g / KTN: 15.1g / Na: 2649.2mg	W: 281g / KTN: 19.7g / Na: 3222.6mg
M L	K: 2103.3 / B: 104.2 T: 56.2 / WP: 279.8 F: 31.9 / WW: 28.3	K: 2246.8 / B: 88.0 T: 94.3 / WP: 243.7 F: 34.0 / WW: 24.3	K: 2166.5 / B: 89.7 T: 76.8 / WP: 258.1 F: 44.1 / WW: 24.4	K: 2293.6 / B: 94.8 T: 85.5 / WP: 268.3 F: 34.3 / WW: 27.0	K: 2068.2 / B: 97.8 T: 54.8 / WP: 280.0 F: 31.8 / WW: 28.3	K: 2082.0 / B: 98.9 T: 66.2 / WP: 252.6 F: 36.2 / WW: 25.4	K: 2195.2 / B: 95.6 T: 85.5 / WP: 249.7 F: 34.0 / WW: 24.4
	W: 307.8g / KTN: 12.9g / Na: 3553.7mg	W: 274.1g / KTN: 18.4g / Na: 2265.1mg	W: 283.2g / KTN: 8.6g / Na: 2973.3mg	W: 300.6g / KTN: 9.1g / Na: 2290.4mg	W: 307.5g / KTN: 12.5g / Na: 3213mg	W: 288.2g / KTN: 8.5g / Na: 2394.4mg	W: 268.8g / KTN: 16.2g / Na: 3149.4mg

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)