

	17.01	18.01	19.01	20.01	21.01	22.01	23.01
1	K: 2378.1 / B: 122.8 T: 100.8 / WP: 185.2 F: 31.2 / WW: 17.4 W: 261.1g / KTN: 12.3g / Na: 3096.7mg	K: 2247.4 / B: 104.9 T: 95.5 / WP: 221.7 F: 33.5 / WW: 22.5 W: 255.1g / KTN: 23.9g / Na: 3422.2mg	K: 2194.3 / B: 104.3 T: 68.9 / WP: 273.1 F: 33.9 / WW: 27.6 W: 302.8g / KTN: 21.6g / Na: 2071mg	K: 2194.1 / B: 100.0 T: 76.9 / WP: 261.6 F: 34.4 / WW: 26.6 W: 291.5g / KTN: 17.3g / Na: 4005.4mg	K: 2295.2 / B: 95.3 T: 82.2 / WP: 276.0 F: 33.1 / WW: 27.7 W: 307.7g / KTN: 17.3g / Na: 2568.7mg	K: 2293.8 / B: 106.6 T: 91.1 / WP: 240.7 F: 37.9 / WW: 24.3 W: 278.2g / KTN: 24.1g / Na: 3276.2mg	K: 2092.1 / B: 95.9 T: 69.4 / WP: 252.1 F: 37.6 / WW: 25.1 W: 286.6g / KTN: 11.1g / Na: 2617.4mg
2	K: 2413.3 / B: 136.4 T: 96.7 / WP: 193.8 F: 20.4 / WW: 18.3 W: 260.3g / KTN: 12.1g / Na: 2922mg	K: 2223.3 / B: 109.5 T: 84.6 / WP: 241.8 F: 21.7 / WW: 24.4 W: 264.4g / KTN: 15.2g / Na: 1963.1mg	K: 2154.6 / B: 103.4 T: 61.8 / WP: 284.9 F: 28.0 / WW: 28.6 W: 308.9g / KTN: 20.9g / Na: 1861.6mg	K: 2116.0 / B: 108.4 T: 58.9 / WP: 278.5 F: 24.1 / WW: 28.2 W: 298.1g / KTN: 11.1g / Na: 3188.3mg	K: 2170.9 / B: 99.2 T: 63.3 / WP: 291.5 F: 21.0 / WW: 29.5 W: 310.1g / KTN: 14.5g / Na: 2225.9mg	K: 2104.1 / B: 98.9 T: 77.1 / WP: 245.4 F: 18.1 / WW: 24.5 W: 262.6g / KTN: 17.8g / Na: 2710.2mg	K: 2158.3 / B: 101.4 T: 67.2 / WP: 274.7 F: 26.3 / WW: 27.4 W: 297.8g / KTN: 11g / Na: 2607.8mg
6	K: 2378.1 / B: 122.8 T: 100.8 / WP: 185.2 F: 31.2 / WW: 17.4 W: 261.1g / KTN: 12.3g / Na: 3096.7mg	K: 2247.4 / B: 104.9 T: 95.5 / WP: 221.7 F: 33.5 / WW: 22.5 W: 255.1g / KTN: 23.9g / Na: 3422.2mg	K: 2064.3 / B: 102.7 T: 68.5 / WP: 241.5 F: 33.9 / WW: 24.4 W: 271.2g / KTN: 21.5g / Na: 2071mg	K: 2186.3 / B: 100.8 T: 77.7 / WP: 256.8 F: 38.5 / WW: 26.1 W: 287.5g / KTN: 18.2g / Na: 4013.8mg	K: 2165.2 / B: 93.7 T: 81.8 / WP: 244.4 F: 33.1 / WW: 24.5 W: 276.1g / KTN: 17.2g / Na: 2568.7mg	K: 2293.8 / B: 106.6 T: 91.1 / WP: 240.7 F: 37.9 / WW: 24.3 W: 278.2g / KTN: 24.1g / Na: 3276.2mg	K: 2087.6 / B: 96.2 T: 70.2 / WP: 250.3 F: 39.5 / WW: 24.9 W: 283.7g / KTN: 12.1g / Na: 2627.6mg
9	K: 2525.1 / B: 139.5 T: 107.3 / WP: 188.2 F: 31.2 / WW: 17.7 W: 266.2g / KTN: 14.9g / Na: 3642.7mg	K: 2307.4 / B: 108.5 T: 98.3 / WP: 226.8 F: 33.5 / WW: 23.0 W: 260.2g / KTN: 26g / Na: 3468.2mg	K: 2235.3 / B: 108.1 T: 69.8 / WP: 278.0 F: 33.9 / WW: 28.1 W: 307.3g / KTN: 22.3g / Na: 2111mg	K: 2254.1 / B: 103.6 T: 79.7 / WP: 266.7 F: 34.4 / WW: 27.1 W: 296.6g / KTN: 19.4g / Na: 4051.4mg	K: 2336.2 / B: 99.1 T: 83.1 / WP: 280.9 F: 33.1 / WW: 28.2 W: 312.2g / KTN: 18g / Na: 2608.7mg	K: 2334.8 / B: 110.4 T: 92.0 / WP: 245.6 F: 37.9 / WW: 24.8 W: 282.7g / KTN: 24.8g / Na: 3316.2mg	K: 2152.1 / B: 99.5 T: 72.2 / WP: 257.2 F: 37.6 / WW: 25.6 W: 291.7g / KTN: 13.2g / Na: 2663.4mg
M L	K: 2358.7 / B: 119.3 T: 100.8 / WP: 185.4 F: 31.4 / WW: 17.4 W: 260g / KTN: 10.7g / Na: 2733.3mg	K: 2341.8 / B: 90.6 T: 106.9 / WP: 233.7 F: 33.8 / WW: 22.2 W: 252.7g / KTN: 20.2g / Na: 3416.8mg	K: 2169.0 / B: 100.2 T: 69.2 / WP: 272.3 F: 36.4 / WW: 27.5 W: 300.4g / KTN: 14.2g / Na: 1953mg	K: 2192.6 / B: 97.3 T: 77.6 / WP: 262.1 F: 34.4 / WW: 26.6 W: 291.9g / KTN: 16.3g / Na: 4020.4mg	K: 2288.5 / B: 87.9 T: 81.7 / WP: 276.6 F: 35.2 / WW: 27.7 W: 313.3g / KTN: 12.1g / Na: 2261.7 mg	K: 2226.9 / B: 88.1 T: 85.4 / WP: 254.8 F: 38.7 / WW: 24.3 W: 278.3g / KTN: 10.6g / Na: 2982.2mg	K: 2052.9 / B: 97.3 T: 65.6 / WP: 251.1 F: 37.7 / WW: 25.0 W: 284.2g / KTN: 9.2g / Na: 2806.6mg

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)