

	27.12	28.12	29.12	30.12	31.12	1.01	2.01
1	K: 2185.2 / B: 102.7 T: 74.1 / WP: 256.9 F: 36.7 / WW: 26.0	K: 2182.5 / B: 94.2 T: 83.4 / WP: 247.1 F: 36.2 / WW: 18.4	K: 2336.2 / B: 113.3 T: 83.6 / WP: 267.9 F: 34.1 / WW: 26.9	K: 2266.1 / B: 99.8 T: 84.7 / WP: 253.0 F: 42.7 / WW: 25.4	K: 3072.7 / B: 125.1 T: 128.9 / WP: 324.4 F: 53.2 / WW: 29.0	K: 2203.1 / B: 104.9 T: 83.8 / WP: 241.0 F: 34.7 / WW: 24.5	K: 2195.5 / B: 109.1 T: 67.9 / WP: 272.6 F: 33.6 / WW: 27.6
	W: 293.1g / KTN: 14.9g / Na: 3541.7mg	W: 279.8g / KTN: 19.3g / Na: 2010mg	W: 297.2g / KTN: 26.5g / Na: 3238.9mg	W: 293.3g / KTN: 19.1g / Na: 4096.2mg	W: 374.7g / KTN: 32.7g / Na: 3005.9mg	W: 272.5g / KTN: 10.6g / Na: 3193.1mg	W: 301.6g / KTN: 16g / Na: 3499.2mg
2	K: 2149.5 / B: 96.5 T: 67.3 / WP: 277.5 F: 24.8 / WW: 28.1	K: 2266.5 / B: 101.9 T: 83.7 / WP: 266.2 F: 24.9 / WW: 20.1	K: 2261.6 / B: 112.0 T: 73.1 / WP: 281.5 F: 23.2 / WW: 28.2	K: 2093.6 / B: 110.9 T: 65.0 / WP: 250.7 F: 27.1 / WW: 25.2	K: 2794.8 / B: 122.0 T: 117.3 / WP: 294.5 F: 32.2 / WW: 26.2	K: 2346.9 / B: 113.4 T: 80.4 / WP: 281.8 F: 26.5 / WW: 28.4	K: 2298.2 / B: 115.7 T: 67.0 / WP: 300.6 F: 24.8 / WW: 30.3
	W: 301.6g / KTN: 12.3g / Na: 2859.8mg	W: 287.6g / KTN: 18.1g / Na: 2063mg	W: 300.1g / KTN: 25.5g / Na: 2699.4mg	W: 276.2g / KTN: 11.4g / Na: 2768.6mg	W: 323.6g / KTN: 28.4g / Na: 2895.2mg	W: 304.5g / KTN: 11.8g / Na: 2494.7mg	W: 320.5g / KTN: 15.9g / Na: 2895.7mg
6	K: 2050.7 / B: 101.4 T: 74.5 / WP: 223.5 F: 38.6 / WW: 22.6	K: 2187.3 / B: 94.2 T: 83.9 / WP: 247.1 F: 36.4 / WW: 18.4	K: 2336.2 / B: 113.3 T: 83.6 / WP: 267.9 F: 34.1 / WW: 26.9	K: 2266.1 / B: 99.8 T: 84.7 / WP: 253.0 F: 42.7 / WW: 25.4	K: 3072.7 / B: 125.1 T: 128.9 / WP: 324.4 F: 53.2 / WW: 29.0	K: 2068.6 / B: 103.6 T: 84.2 / WP: 207.6 F: 36.6 / WW: 21.1	K: 2197.5 / B: 111.1 T: 69.8 / WP: 266.8 F: 33.8 / WW: 27.0
	W: 258.6g / KTN: 15.8g / Na: 3551.9mg	W: 280.1g / KTN: 17.9g / Na: 2025.3mg	W: 297.2g / KTN: 26.5g / Na: 3238.9mg	W: 293.3g / KTN: 19.1g / Na: 4096.2mg	W: 374.7g / KTN: 32.7g / Na: 3005.9mg	W: 238g / KTN: 11.5g / Na: 3203.3mg	W: 295.9g / KTN: 16.3g / Na: 3034.4mg
9	K: 2226.2 / B: 106.5 T: 75.0 / WP: 261.8 F: 36.7 / WW: 26.5	K: 2329.5 / B: 110.9 T: 89.9 / WP: 250.1 F: 36.2 / WW: 18.7	K: 2396.2 / B: 116.9 T: 86.4 / WP: 273.0 F: 34.1 / WW: 27.4	K: 2326.1 / B: 103.4 T: 87.5 / WP: 258.1 F: 42.7 / WW: 25.9	K: 3113.7 / B: 128.9 T: 129.8 / WP: 329.3 F: 53.2 / WW: 29.5	K: 2350.1 / B: 121.6 T: 90.3 / WP: 244.0 F: 34.7 / WW: 24.8	K: 2236.5 / B: 112.9 T: 68.8 / WP: 277.5 F: 33.6 / WW: 28.1
	W: 297.6g / KTN: 15.6g / Na: 3581.7mg	W: 284.9g / KTN: 21.9g / Na: 2556mg	W: 302.3g / KTN: 28.6g / Na: 3284.9 mg	W: 298.4g / KTN: 21.2g / Na: 4142.2mg	W: 379.2g / KTN: 33.4g / Na: 3045.9mg	W: 277.6g / KTN: 13.2g / Na: 3739.1mg	W: 306.1g / KTN: 16.7g / Na: 3539.2mg
M L	K: 2185.2 / B: 102.7 T: 74.1 / WP: 256.9 F: 36.7 / WW: 26.0	K: 2259.2 / B: 89.5 T: 89.4 / WP: 245.0 F: 40.3 / WW: 18.1	K: 2299.3 / B: 93.3 T: 83.5 / WP: 280.9 F: 37.3 / WW: 26.8	K: 2165.1 / B: 95.7 T: 76.5 / WP: 252.2 F: 42.7 / WW: 25.3	K: 3077.6 / B: 124.0 T: 127.7 / WP: 329.0 F: 53.6 / WW: 29.3	K: 2203.1 / B: 104.9 T: 83.8 / WP: 241.0 F: 34.7 / WW: 24.5	K: 2213.1 / B: 104.5 T: 74.7 / WP: 269.2 F: 35.0 / WW: 26.5
	W: 293.1g / KTN: 14.9g / Na: 3541.7mg	W: 287.4g / KTN: 17.6g / Na: 1981.7mg	W: 294.7g / KTN: 11.9g / Na: 2541.5mg	W: 291g / KTN: 13g / Na: 4178mg	W: 379.6g / KTN: 30.5g / Na: 2968.7mg	W: 272.5g / KTN: 10.6g / Na: 3193.1mg	W: 288.2g / KTN: 13.5g / Na: 3001.2mg

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)