

	29.11	30.11	1.12	2.12	3.12	4.12	5.12
1	K: 2165.3 / B: 104.4 T: 90.6 / WP: 213.6 F: 36.7 / WW: 21.3	K: 2257.1 / B: 96.6 T: 74.4 / WP: 284.4 F: 32.3 / WW: 28.7	K: 2200.4 / B: 110.2 T: 88.5 / WP: 225.9 F: 34.2 / WW: 22.7	K: 2068.3 / B: 90.8 T: 77.4 / WP: 233.1 F: 38.1 / WW: 23.3	K: 2511.3 / B: 113.5 T: 93.0 / WP: 290.0 F: 32.4 / WW: 29.1	K: 2129.0 / B: 100.1 T: 67.7 / WP: 263.6 F: 39.2 / WW: 26.6	K: 2175.0 / B: 104.7 T: 67.5 / WP: 272.3 F: 30.4 / WW: 27.6
	W: 247.9g / KTN: 21.7g / Na: 3269.6mg	W: 313.6g / KTN: 21g / Na: 2978.8mg	W: 255.4g / KTN: 25.2g / Na: 3443.9 mg	W: 268.3g / KTN: 12.4g / Na: 2984.4mg	W: 319.4g / KTN: 24g / Na: 2997.8mg	W: 298g / KTN: 10.7g / Na: 3172.5mg	W: 298.5g / KTN: 20.3g / Na: 3190.2mg
2	K: 2242.5 / B: 110.0 T: 90.0 / WP: 234.0 F: 26.7 / WW: 23.3	K: 2416.3 / B: 107.2 T: 75.5 / WP: 316.3 F: 25.1 / WW: 31.8	K: 2219.6 / B: 116.3 T: 82.8 / WP: 243.9 F: 22.9 / WW: 24.7	K: 2136.5 / B: 96.5 T: 76.8 / WP: 252.4 F: 25.5 / WW: 25.2	K: 2596.6 / B: 121.5 T: 94.5 / WP: 306.1 F: 20.6 / WW: 30.7	K: 2114.4 / B: 114.6 T: 64.6 / WP: 260.2 F: 23.9 / WW: 26.2	K: 2234.4 / B: 107.3 T: 67.2 / WP: 287.3 F: 26.7 / WW: 29.0
	W: 258.1g / KTN: 21.9g / Na: 2945.8mg	W: 338.4g / KTN: 21.4g / Na: 2944.4mg	W: 262.2g / KTN: 24.9g / Na: 3427.6mg	W: 275.2g / KTN: 12.4g / Na: 2974.6mg	W: 323.7g / KTN: 25.3g / Na: 3086.7mg	W: 279.8g / KTN: 9.1g / Na: 2488.1mg	W: 309.8g / KTN: 20.3g / Na: 2640.2mg
6	K: 2160.8 / B: 104.7 T: 91.4 / WP: 211.8 F: 38.6 / WW: 21.1	K: 2112.8 / B: 96.3 T: 76.3 / WP: 242.9 F: 32.6 / WW: 24.5	K: 2267.0 / B: 112.6 T: 89.4 / WP: 236.5 F: 37.0 / WW: 23.8	K: 2068.3 / B: 90.8 T: 77.4 / WP: 233.1 F: 38.1 / WW: 23.3	K: 2362.4 / B: 111.7 T: 90.1 / WP: 259.4 F: 31.6 / WW: 26.2	K: 2129.0 / B: 100.1 T: 67.7 / WP: 263.6 F: 39.2 / WW: 26.6	K: 2084.1 / B: 105.8 T: 69.2 / WP: 242.6 F: 31.2 / WW: 24.6
	W: 245g / KTN: 22.7g / Na: 3279.8mg	W: 272.4g / KTN: 21.3g / Na: 2797.2mg	W: 269g / KTN: 25.6g / Na: 1852.2mg	W: 268.3g / KTN: 12.4g / Na: 2983.4mg	W: 288.3g / KTN: 24.1g / Na: 3213.4mg	W: 298g / KTN: 10.7g / Na: 3172.5mg	W: 269.5g / KTN: 20.5g / Na: 2842.1mg
9	K: 2165.3 / B: 104.4 T: 90.6 / WP: 213.6 F: 36.7 / WW: 21.3	K: 2257.1 / B: 96.6 T: 74.4 / WP: 284.4 F: 32.3 / WW: 28.7	K: 2200.4 / B: 110.2 T: 88.5 / WP: 225.9 F: 34.2 / WW: 22.7	K: 2068.3 / B: 90.8 T: 77.4 / WP: 233.1 F: 38.1 / WW: 23.3	K: 2511.3 / B: 113.5 T: 93.0 / WP: 290.0 F: 32.4 / WW: 29.1	K: 2189.0 / B: 103.7 T: 70.5 / WP: 268.7 F: 39.2 / WW: 27.1	K: 2216.0 / B: 108.5 T: 68.4 / WP: 277.2 F: 30.4 / WW: 28.1
	W: 247.9g / KTN: 21.7g / Na: 3269.6mg	W: 313.6g / KTN: 21g / Na: 2978.8mg	W: 255.4g / KTN: 25.2g / Na: 3443.9mg	W: 268.3g / KTN: 12.4g / Na: 2983.4mg	W: 319.4g / KTN: 24g / Na: 2997.8mg	W: 303.1g / KTN: 12.8g / Na: 3218.5mg	W: 303g / KTN: 21g / Na: 3230.2mg
M L	K: 2161.1 / B: 96.0 T: 90.8 / WP: 220.5 F: 37.1 / WW: 21.3	K: 2365.1 / B: 89.2 T: 87.8 / WP: 290.4 F: 35.6 / WW: 27.7	K: 2198.0 / B: 88.5 T: 89.9 / WP: 242.8 F: 36.6 / WW: 23.0	K: 2036.5 / B: 88.6 T: 73.1 / WP: 236.9 F: 38.6 / WW: 23.6	K: 2474.9 / B: 103.4 T: 90.3 / WP: 290.9 F: 34.5 / WW: 29.1	K: 2083.9 / B: 95.6 T: 65.9 / WP: 260.7 F: 38.8 / WW: 26.3	K: 2178.1 / B: 106.4 T: 68.8 / WP: 270.8 F: 32.0 / WW: 27.4
	W: 247.9g / KTN: 17.6g / Na: 3000.2mg	W: 304.1g / KTN: 18.1g / Na: 2937mg	W: 259.9g / KTN: 11.6g / Na: 2781.5mg	W: 272.5g / KTN: 9.7g / Na: 2724mg	W: 325.3g / KTN: 17.7g / Na: 2835.4mg	W: 294.9g / KTN: 9.4g / Na: 3344.7mg	W: 294.5g / KTN: 18.6g / Na: 2822.1mg

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)