

	6.12	7.12	8.12	9.12	10.12	11.12	12.12
<b>1</b>	K: 2156.5 / B: 113.3 T: 86.6 / WP: 218.7 F: 30.5 / WW: 21.9	K: 2285.8 / B: 104.5 T: 74.3 / WP: 282.9 F: 33.4 / WW: 28.5	K: 2146.7 / B: 106.9 T: 66.3 / WP: 262.3 F: 36.3 / WW: 26.3	K: 2153.6 / B: 98.2 T: 86.3 / WP: 228.9 F: 36.2 / WW: 22.8	K: 2198.0 / B: 103.2 T: 87.5 / WP: 231.5 F: 35.1 / WW: 23.2	K: 2217.4 / B: 94.3 T: 73.7 / WP: 274.9 F: 36.5 / WW: 27.5	K: 2217.7 / B: 107.5 T: 85.5 / WP: 235.2 F: 37.2 / WW: 23.7
	W: 246.6g / KTN: 20.4g / Na: 3173.6mg	W: 316.8g / KTN: 16.7g / Na: 2953.7mg	W: 294.6g / KTN: 19.4g / Na: 2715.3mg	W: 261g / KTN: 21.1g / Na: 2283.9mg	W: 264.2g / KTN: 18.4g / Na: 2820.7mg	W: 307.8g / KTN: 20.5g / Na: 3510.1mg	W: 271.7g / KTN: 15.2g / Na: 3126.2mg
<b>2</b>	K: 2144.6 / B: 119.1 T: 80.0 / WP: 231.2 F: 17.1 / WW: 23.3	K: 2308.8 / B: 107.0 T: 73.3 / WP: 292.0 F: 24.2 / WW: 29.4	K: 2012.0 / B: 101.5 T: 57.5 / WP: 260.6 F: 23.9 / WW: 26.1	K: 2109.4 / B: 100.5 T: 67.8 / WP: 264.8 F: 23.2 / WW: 26.6	K: 2188.6 / B: 109.9 T: 80.5 / WP: 244.9 F: 22.2 / WW: 24.6	K: 2228.8 / B: 97.0 T: 65.9 / WP: 300.8 F: 21.8 / WW: 30.0	K: 2133.1 / B: 109.3 T: 70.9 / WP: 251.7 F: 23.9 / WW: 25.4
	W: 246.8g / KTN: 19.4g / Na: 2684.3mg	W: 317.1g / KTN: 12.1g / Na: 2230mg	W: 281.6 g / KTN: 17.4g / Na: 2294.5mg	W: 284g / KTN: 13.6g / Na: 2506.3mg	W: 264.6g / KTN: 16.3g / Na: 2784.8 mg	W: 322.1g / KTN: 17.5g / Na: 2624.9mg	W: 275.1g / KTN: 13.2g / Na: 2513.8mg
<b>6</b>	K: 2153.4 / B: 110.9 T: 86.6 / WP: 219.6 F: 32.0 / WW: 22.0	K: 2180.9 / B: 104.6 T: 76.3 / WP: 249.6 F: 35.3 / WW: 25.1	K: 2174.2 / B: 108.2 T: 69.0 / WP: 260.1 F: 38.7 / WW: 26.0	K: 2023.6 / B: 96.6 T: 85.9 / WP: 197.3 F: 36.2 / WW: 19.6	K: 2198.0 / B: 103.2 T: 87.5 / WP: 231.5 F: 35.1 / WW: 23.2	K: 2112.5 / B: 94.4 T: 75.7 / WP: 241.6 F: 38.4 / WW: 24.1	K: 2217.7 / B: 107.5 T: 85.5 / WP: 235.2 F: 37.2 / WW: 23.7
	W: 249g / KTN: 20.5g / Na: 3173.6mg	W: 284.8g / KTN: 17g / Na: 2954.6mg	W: 294.5g / KTN: 18g / Na: 2695.1mg	W: 229.4g / KTN: 21g / Na: 2283.9mg	W: 264.2g / KTN: 18.4g / Na: 2820.7mg	W: 276.3g / KTN: 20.8g / Na: 3511mg	W: 271.7g / KTN: 15.2g / Na: 3126.2mg
<b>9</b>	K: 2216.5 / B: 116.9 T: 89.4 / WP: 223.8 F: 30.5 / WW: 22.4	K: 2432.8 / B: 121.2 T: 80.8 / WP: 285.9 F: 33.4 / WW: 28.8	K: 2187.7 / B: 110.7 T: 67.2 / WP: 267.2 F: 36.3 / WW: 26.8	K: 2213.6 / B: 101.8 T: 89.1 / WP: 234.0 F: 36.2 / WW: 23.3	K: 2239.0 / B: 107.0 T: 88.4 / WP: 236.4 F: 35.1 / WW: 23.7	K: 2258.4 / B: 98.1 T: 74.6 / WP: 279.8 F: 36.5 / WW: 28.0	K: 2364.7 / B: 124.2 T: 92.0 / WP: 238.2 F: 37.2 / WW: 24.0
	W: 251.7g / KTN: 22.5g / Na: 3219.6mg	W: 321.4g / KTN: 19.3g / Na: 3499.7mg	W: 299.1g / KTN: 20.1g / Na: 2755.3mg	W: 266.1g / KTN: 23.2g / Na: 2329.9mg	W: 268.7g / KTN: 19.1g / Na: 2860.7mg	W: 312.3g / KTN: 21.2g / Na: 3550.1mg	W: 276.8g / KTN: 17.8g / Na: 3672.2mg
<b>M L</b>	K: 2147.1 / B: 92.1 T: 92.7 / WP: 225.6 F: 33.1 / WW: 21.9	K: 2274.9 / B: 105.2 T: 75.9 / WP: 277.8 F: 36.1 / WW: 27.9	K: 2230.7 / B: 91.3 T: 79.8 / WP: 269.4 F: 40.7 / WW: 26.2	K: 2258.0 / B: 86.8 T: 97.4 / WP: 241.5 F: 37.1 / WW: 22.7	K: 2195.6 / B: 102.7 T: 87.0 / WP: 232.4 F: 35.2 / WW: 23.3	K: 2168.7 / B: 93.8 T: 72.0 / WP: 269.4 F: 39.3 / WW: 26.8	K: 2246.3 / B: 92.5 T: 90.6 / WP: 247.8 F: 38.1 / WW: 23.6
	W: 247.2g / KTN: 12.7g / Na: 2971.6mg	W: 309.8g / KTN: 15.1g / Na: 2934.6mg	W: 294.8g / KTN: 12.6g / Na: 2626.7mg	W: 259.7g / KTN: 19g / Na: 2250.9mg	W: 265.2g / KTN: 17.6g / Na: 2807.6mg	W: 300.9g / KTN: 18.1g / Na: 3264.6mg	W: 269g / KTN: 9.5g / Na: 2580.4mg

**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)