

		B (g)	T (g)	NKT (g)	Wp (g)	Cukry proste (g)	Błonnik (g)	Sól (g)	KCAL
2024-12-01 niedziela	PODSTAWOWA	94	70	25	348	55	35	5,6	2398
	WZBOGACONA	110	76	22,4	367	92	39	5,9	2592
	LEKKOSTRAWNA	90	49	18,9	351	83	25	5,3	2205
	CUKRZYCOWA	94	76	24,5	225	42	29	6,2	1960
	AZS	80	76	24,6	235	41	29	6,3	1944
	1500 KCAL	94	57	17,1	162	39	23	5,5	1537
	WEGETARIAŃSKA	91	77	19,9	277	36	33	5,3	2165
2024-12-02 poniedziałek	PODSTAWOWA	94	77	25,3	338	98	30	7,6	2421
	WZBOGACONA	115	81	27,8	362	77	34	7,9	2637
	LEKKOSTRAWNA	82	57	21,8	348	103	19	6,8	2233
	CUKRZYCOWA	90	82	28,2	238	63	28	6,2	2050
	AZS	90	76	27,8	240	58	27	6,7	2004
	1500 KCAL	76	54	26,4	222	49	21	6,3	1678
	WEGETARIAŃSKA	91	77	23,2	238	67	31	6,1	2009
2024-12-03 wtorek	PODSTAWOWA	103	73	20,6	351	73	32	8,2	2473
	WZBOGACONA	117	80	21,9	372	84	36	9,1	2676
	LEKKOSTRAWNA	92	53	14,7	357	75	19	7,9	2273
	CUKRZYCOWA	99	81	21,8	271	59	29	8,7	2209
	AZS	97	79	26,4	224	54	26	7,6	1995
	1500 KCAL	78	56	18,3	215	47	21	6,6	1676
	WEGETARIAŃSKA	75	81	17,2	310	67	32	7,2	2269
2024-12-04 środa	PODSTAWOWA	94	76	24,2	338	66	44	8,2	2412
	WZBOGACONA	108	91	34,1	352	74	47	8,5	2659
	LEKKOSTRAWNA	83	56	17,3	348	78	23	7,3	2228
	CUKRZYCOWA	93	56	26,8	248	58	45	8,5	1868
	AZS	86	57	16,2	267	61	41	7,6	1925
	1500 KCAL	87	52	19,1	238	54	27	7,1	1768
	WEGETARIAŃSKA	82	81	29,5	239	55	32	6,8	2013
	PODSTAWOWA	92	76	25,3	351	98	30	7,6	2456

2024-12-05 czwartek	WZBOGACONA	106	88	26,4	367	103	34	8,1	2684
	LEKKOSTRAWNA	85	62	22,8	378	103	19	6,8	2410
	CUKRZYCOWA	92	76	29,2	256	63	34	8,1	2076
	AZS	91	81	29,4	243	65	34	7,9	2065
	1500 KCAL	84	51	17,9	222	56	30	7,6	1683
	WEGETARIAŃSKA	97	83	23,9	256	77	37	7,2	2159
2024-12-06 piątek	PODSTAWOWA	111	76	17,1	341	91	43	6,3	2492
	WZBOGACONA	120	81	27,8	372	106	45	6,9	2697
	LEKKOSTRAWNA	87	54	15,3	362	91	26	5,4	2282
	CUKRZYCOWA	103	76	18,4	232	63	34	7,1	2024
	AZS	104	77	17,2	243	64	33	7,1	2081
	1500 KCAL	85	52	16,6	221	57	29	6,1	1692
	WEGETARIAŃSKA	100	72	16,8	302	95	44	6,6	2256
2024-12-07 sobota	PODSTAWOWA	96	76	25,3	341	98	32	7,6	2432
	WZBOGACONA	115	81	28,8	369	112	36	8	2665
	LEKKOSTRAWNA	90	56	21,8	353	103	19	6,8	2276
	CUKRZYCOWA	92	77	28,2	231	63	34	8,1	1985
	AZS	93	76	28	231	63	34	8,1	1980
	1500 KCAL	71	58	26,7	209	55	31	5,9	1642
	WEGETARIAŃSKA	92	74	20,2	309	87	37	7,2	2270
2024-12-08 niedziela	PODSTAWOWA	96	84	19,6	328	73	32	8,2	2452
	WZBOGACONA	104	84	25,1	332	82	37	8,5	2500
	LEKKOSTRAWNA	91	64	15,7	348	75	19	7,9	2332
	CUKRZYCOWA	94	84	20,8	228	59	29	8,7	2044
	AZS	87	64	16,2	216	54	28	8,3	1788
	1500 KCAL	91	59	15,9	195	49	23	6,9	1675
	WEGETARIAŃSKA	89	64	14,4	227	61	31	7,3	1840
niedziątek	PODSTAWOWA	94	75	24,6	351	97	35	7,6	2455
	WZBOGACONA	87	91	31,2	346	112	40	8,2	2551
	LEKKOSTRAWNA	76	64	19,8	333	86	18	6,8	2212

2024-12-09 pi	CUKRZYCOWA	81	70	25	241	78	37	7,7	1918
	AZS	80	71	24,1	220	73	32	7,5	1839
	1500 KCAL	81	52	21,2	222	66	28	6,4	1680
	WEGETARIAŃSKA	83	77	22,5	261	83	39	7,3	2069
2024-12-10 wtorek	PODSTAWOWA	71	77	19,6	346	73	32	8,2	2361
	WZBOGACONA	79	85	24,1	363	85	34	8,5	2533
	LEKKOSTRAWNA	70	47	15,7	356	75	19	7,9	2127
	CUKRZYCOWA	73	77	20,8	216	59	29	8,7	1849
	AZS	71	77	20	220	62	29	8,6	1857
	1500 KCAL	70	55	14,2	219	60	30	7,7	1651
	WEGETARIAŃSKA	62	69	14,7	319	79	36	8,1	2145
2024-12-11 środa	PODSTAWOWA	98	77	24,2	338	66	44	8,2	2437
	WZBOGACONA	110	91	34,1	352	74	47	8,5	2667
	LEKKOSTRAWNA	83	54	17,3	348	78	23	7,3	2210
	CUKRZYCOWA	94	56	27	248	58	45	8,5	1872
	AZS	86	57	16,2	267	61	41	7,6	1925
	1500 KCAL	84	53	19,1	218	54	27	7,1	1685
	WEGETARIAŃSKA	81	81	29,5	243	55	32	6,8	2025
2024-12-12 czwartek	PODSTAWOWA	105	73	20,6	351	73	32	8,2	2481
	WZBOGACONA	121	80	21,9	372	84	36	9,1	2692
	LEKKOSTRAWNA	95	53	14,7	356	75	19	7,9	2281
	CUKRZYCOWA	100	81	21,8	271	59	29	8,7	2213
	AZS	97	79	26,4	224	54	26	7,6	1995
	1500 KCAL	75	57	18,3	215	47	21	6,6	1673
	WEGETARIAŃSKA	78	81	16,8	310	67	32	7,2	2281
2024-012-13 piątek	PODSTAWOWA	95	81	27,3	341	78	31	6,6	2473
	WZBOGACONA	112	79	26,8	378	81	32	5,9	2671
	LEKKOSTRAWNA	92	62	22,3	356	89	30	5,8	2350
	CUKRZYCOWA	93	81	29,4	240	65	29	6,3	2061
	AZS	94	77	31,2	232	56	25	4,7	1997
	1500 KCAL	83	56	23,4	196	50	22	5,3	1620

WEGETARIAŃSKA	92	79	22,3	256	64	30	6,1	2103
---------------	----	----	------	-----	----	----	-----	------

2024-12-14 sobota

PODSTAWOWA	95	82	25,6	339	65	40	7,4	2474
WZBOGACONA	106	92	35,6	355	73	42	6,5	2672
LEKKOSTRAWNA	84	57	18,3	356	74	22	6,3	2273
CUKRZYCOWA	95	56	27,8	245	54	44	7,5	1864
AZS	87	58	15,2	264	62	42	6,6	1926
1500 KCAL	81	52	20,1	213	55	28	6,1	1644
WEGETARIAŃSKA	81	82	31,5	241	52	31	5,8	2026