

		B (g)	T (g)	NKT (g)	Wp (g)	Cukry proste (g)	Błonnik (g)	Sól (g)	KCAL
2024-12-15 niedziela	PODSTAWOWA	102	80	25,7	334	65	40	7,2	2464
	WZBOGACONA	111	92	35,6	362	73	42	6,5	2720
	LEKKOSTRAWNA	83	57	18,3	356	74	22	6,3	2269
	CUKRZYCOWA	95	56	27,8	245	54	44	7,5	1864
	AZS	89	58	15,2	264	62	42	6,6	1934
	1500 KCAL	92	52	20,1	189	55	28	6,1	1592
	WEGETARIAŃSKA	80	82	31,5	241	52	31	5,8	2022
2024-12-16 poniedziałek	PODSTAWOWA	97	81	27,3	341	78	31	6,6	2481
	WZBOGACONA	112	80	26,8	378	81	32	5,9	2680
	LEKKOSTRAWNA	91	62	22,3	356	89	30	5,8	2346
	CUKRZYCOWA	91	81	29,4	240	65	29	6,3	2053
	AZS	90	77	31,2	232	56	25	4,7	1981
	1500 KCAL	84	70	23,4	180	50	22	5,3	1686
	WEGETARIAŃSKA	90	79	22,3	260	64	30	6,1	2111
2024-12-17 wtorek	PODSTAWOWA	108	73	20,6	351	73	32	8,2	2493
	WZBOGACONA	114	80	21,9	369	84	36	9,1	2652
	LEKKOSTRAWNA	90	53	14,7	356	75	19	7,9	2261
	CUKRZYCOWA	106	81	21,8	271	59	29	8,7	2237
	AZS	97	79	26,4	224	54	26	7,6	1995
	1500 KCAL	76	60	18,3	192	47	21	6,6	1612
	WEGETARIAŃSKA	78	81	16,8	312	67	32	7,2	2289
2024-12-18 środa	PODSTAWOWA	99	70	23	348	55	35	4,4	2418
	WZBOGACONA	108	76	22,4	367	92	39	5,9	2584
	LEKKOSTRAWNA	94	49	18,9	351	83	25	4,3	2221
	CUKRZYCOWA	87	76	24,5	223	42	29	5,2	1924
	AZS	83	76	24,6	223	41	29	5,3	1908
	1500 KCAL	91	57	17,1	162	39	23	4,5	1525
	WEGETARIAŃSKA	84	76	19,9	213	36	33	4,3	1872
	PODSTAWOWA	98	75	25,3	351	98	30	7,6	2471

2024-12-19 wtorek	WZBOGACONA	102	88	26,5	373	103	34	8,1	2692
	LEKKOSTRAWNA	85	62	22,8	378	103	19	6,8	2410
	CUKRZYCOWA	90	76	29,2	256	63	34	8,1	2068
	AZS	91	81	29,4	243	65	34	7,9	2065
	1500 KCAL	88	59	17,9	190	56	30	7,6	1643
	WEGETARIAŃSKA	87	82	23,9	256	77	37	7,2	2110
2024-12-20 piątek	PODSTAWOWA	115	76	17,1	341	91	43	6,3	2508
	WZBOGACONA	122	81	27,8	372	106	45	6,9	2705
	LEKKOSTRAWNA	99	54	15,3	362	91	26	5,4	2330
	CUKRZYCOWA	100	76	18,4	232	63	34	7,1	2012
	AZS	99	77	17,2	243	64	33	7,1	2061
	1500 KCAL	110	53	16,6	188	57	29	6,1	1669
	WEGETARIAŃSKA	98	72	16,8	302	95	44	6,6	2248
2024-12-21 sobota	PODSTAWOWA	96	76	25,3	342	98	30	7,6	2436
	WZBOGACONA	114	81	28,8	369	112	36	8	2661
	LEKKOSTRAWNA	85	56	21,8	353	103	19	6,8	2256
	CUKRZYCOWA	93	77	28,2	231	63	34	8,1	1989
	AZS	89	76	28	231	63	34	8,1	1964
	1500 KCAL	85	73	26,7	200	55	31	5,9	1797
	WEGETARIAŃSKA	92	74	20,2	309	87	37	7,2	2270
2024-12-22 niedziela	PODSTAWOWA	92	84	19,6	328	73	32	8,2	2436
	WZBOGACONA	92	84	25,1	328	82	37	8,5	2436
	LEKKOSTRAWNA	91	51	15,7	348	75	19	7,9	2215
	CUKRZYCOWA	93	84	20,8	228	59	29	8,7	2040
	AZS	87	64	16,2	216	54	28	8,3	1788
	1500 KCAL	91	51	15,9	195	49	23	6,9	1603
	WEGETARIAŃSKA	89	64	14,4	227	61	31	7,3	1840
niedziątek	PODSTAWOWA	95	75	24,6	351	97	36	7,6	2459
	WZBOGACONA	104	91	31,2	346	112	40	8,2	2619
	LEKKOSTRAWNA	81	56	19,8	287	86	18	6,8	1976

2024-12-23 pi	CUKRZYCOWA	81	70	25	241	78	37	7,7	1918
	AZS	82	71	24,1	219	73	31	7,5	1843
	1500 KCAL	81	54	21,2	178	66	28	6,4	1522
	WEGETARIAŃSKA	83	77	22,5	261	83	39	7,3	2069
2024-12-24 wtorek	PODSTAWOWA	78	77	19,6	346	73	32	8,2	2389
	WZBOGACONA	92	85	24,1	363	85	34	8,5	2585
	LEKKOSTRAWNA	70	47	15,7	356	75	19	7,9	2127
	CUKRZYCOWA	71	77	20,8	216	59	29	8,7	1841
	AZS	71	77	20	220	62	29	8,6	1857
	1500 KCAL	70	65	14,2	195	60	30	7,7	1645
	WEGETARIAŃSKA	62	69	14,7	319	79	36	8,1	2145
2024-12-25 środa	PODSTAWOWA	92	77	24,2	338	66	44	8,2	2413
	WZBOGACONA	109	91	34,1	352	74	47	8,5	2663
	LEKKOSTRAWNA	83	56	17,3	348	78	23	7,3	2228
	CUKRZYCOWA	93	56	26,8	248	58	45	8,5	1868
	AZS	85	57	16,2	267	61	41	7,6	1921
	1500 KCAL	83	55	19,1	190	54	27	7,1	1587
	WEGETARIAŃSKA	82	81	29,5	239	55	32	6,8	2013
2024-12-26 czwartek	PODSTAWOWA	102	71	19,6	348	73	32	8,2	2439
	WZBOGACONA	119	78	22,9	374	84	36	9,1	2674
	LEKKOSTRAWNA	91	54	15,7	340	75	19	7,9	2210
	CUKRZYCOWA	98	78	20,8	256	59	29	8,7	2118
	AZS	98	78	20,4	232	54	26	7,6	2022
	1500 KCAL	91	52	17,3	188	47	21	6,6	1584
	WEGETARIAŃSKA	75	75	15,8	312	67	32	7,2	2223
2024-12-27 piątek	PODSTAWOWA	105	77	25,3	338	98	30	7,6	2465
	WZBOGACONA	111	80	27,8	362	77	34	7,9	2612
	LEKKOSTRAWNA	76	57	21,8	348	103	19	6,8	2209
	CUKRZYCOWA	91	77	28,2	238	63	28	6,2	2009
	AZS	91	76	27,8	229	58	27	6,7	1964
	1500 KCAL	76	57	26,4	191	49	21	6,3	1581

WEGETARIAŃSKA	91	77	23,2	238	67	31	6,1	2009
---------------	----	----	------	-----	----	----	-----	------

2024-12-28 sobota	PODSTAWOWA	105	69	23	348	55	35	5,6	2433
	WZBOGACONA	110	76	22,4	367	92	39	5,9	2592
	LEKKOSTRAWNA	90	49	18,9	351	83	25	5,3	2205
	CUKRZYCOWA	95	70	24,5	223	42	29	6,2	1902
	AZS	79	76	24,6	223	41	29	6,3	1892
	1500 KCAL	98	57	17,1	170	39	23	5,5	1585
	WEGETARIAŃSKA	95	76	19,9	213	36	33	5,3	1916