

		B (g)	T (g)	NKT (g)	Wp (g)	Cukry proste (g)	Błonnik (g)	Sól (g)	KCAL
2025-12-29 niedziela	PODSTAWOWA	96	78	25,6	333	65	40	7,2	2418
	WZBOGACONA	103	80	34,9	345	73	42	6,5	2512
	LEKKOSTRAWNA	82	57	18,3	356	74	22	6,3	2265
	CUKRZYCOWA	91	57	27,8	245	54	44	7,5	1857
	AZS	80	58	15,2	264	62	42	6,6	1898
	1500 KCAL	84	50	20,1	220	55	28	6,1	1666
	WEGETARIAŃSKA	83	82	31,5	241	52	31	5,8	2034
2024-12-30 poniedziałek	PODSTAWOWA	94	82	27,3	342	78	31	6,6	2482
	WZBOGACONA	110	79	26,8	378	81	32	5,9	2663
	LEKKOSTRAWNA	92	62	22,3	356	89	30	5,8	2350
	CUKRZYCOWA	94	81	29,4	240	65	29	6,3	2065
	AZS	92	77	31,2	232	56	25	4,7	1989
	1500 KCAL	80	60	23,4	196	50	22	5,3	1644
	WEGETARIAŃSKA	93	79	22,3	256	64	30	6,1	2107
2024-12-31 wtorek	PODSTAWOWA	105	73	20,6	351	73	32	8,2	2481
	WZBOGACONA	110	80	21,9	372	84	36	9,1	2648
	LEKKOSTRAWNA	93	53	14,7	356	75	19	7,9	2273
	CUKRZYCOWA	97	81	21,8	271	59	29	8,7	2201
	AZS	90	79	26,4	224	54	26	7,6	1967
	1500 KCAL	92	55	18,3	215	47	21	6,6	1723
	WEGETARIAŃSKA	78	81	16,8	310	67	32	7,2	2281
2025-01-01 środa	PODSTAWOWA	101	70	23	348	55	35	4,4	2426
	WZBOGACONA	111	76	22,4	367	92	39	5,9	2596
	LEKKOSTRAWNA	90	49	18,9	351	83	25	4,3	2205
	CUKRZYCOWA	94	76	24,5	223	42	29	5,2	1952
	AZS	88	76	24,6	223	41	29	5,3	1928
	1500 KCAL	90	57	17,1	162	39	23	4,5	1521
	WEGETARIAŃSKA	84	76	19,9	298	36	33	4,3	2212
	PODSTAWOWA	92	75	25,3	351	98	30	7,6	2447

2025-01-02 czwartek	WZBOGACONA	101	88	26,5	373	103	34	8,1	2688
	LEKKOSTRAWNA	86	62	22,8	378	103	19	6,8	2414
	CUKRZYCOWA	90	76	29,2	256	63	34	8,1	2068
	AZS	86	81	29,4	243	65	34	7,9	2045
	1500 KCAL	86	56	17,9	200	56	30	7,6	1648
	WEGETARIAŃSKA	98	82	23,9	256	77	37	7,2	2154
2025-01-03 piątek	PODSTAWOWA	108	76	17,1	341	91	43	6,3	2480
	WZBOGACONA	119	81	27,8	372	106	45	6,9	2693
	LEKKOSTRAWNA	97	54	15,3	362	91	26	5,4	2322
	CUKRZYCOWA	103	76	18,4	232	63	34	7,1	2024
	AZS	95	77	17,2	243	64	33	7,1	2045
	1500 KCAL	97	53	16,6	202	57	29	6,1	1673
	WEGETARIAŃSKA	92	72	16,8	302	95	44	6,6	2224
2025-01-04 sobota	PODSTAWOWA	93	76	25,3	342	98	30	7,6	2424
	WZBOGACONA	115	81	28,8	369	112	36	8	2665
	LEKKOSTRAWNA	90	56	21,8	353	103	19	6,8	2276
	CUKRZYCOWA	99	76	28,2	231	63	34	8,1	2004
	AZS	93	76	28	231	63	34	8,1	1980
	1500 KCAL	72	54	26,7	199	55	31	5,9	1570
	WEGETARIAŃSKA	92	74	20,2	309	87	37	7,2	2270
2025-01-05 niedziela	PODSTAWOWA	91	84	19,6	328	73	32	8,2	2432
	WZBOGACONA	109	84	25,1	328	82	37	8,5	2504
	LEKKOSTRAWNA	92	64	15,7	348	75	19	7,9	2336
	CUKRZYCOWA	95	84	20,8	228	59	29	8,7	2048
	AZS	87	64	16,2	216	54	28	8,3	1788
	1500 KCAL	92	57	15,9	195	49	23	6,9	1661
	WEGETARIAŃSKA	89	64	14,4	227	61	31	7,3	1840
poniedziałek	PODSTAWOWA	91	75	25,9	351	97	36	7,6	2443
	WZBOGACONA	104	91	31,2	346	112	40	8,2	2619
	LEKKOSTRAWNA	87	64	19,8	333	86	18	6,8	2256

2025-01-06 pi	CUKRZYCOWA	90	70	25	241	78	37	7,7	1954
	AZS	82	71	24,1	219	73	31	7,5	1843
	1500 KCAL	90	51	21,2	222	66	28	6,4	1707
	WEGETARIAŃSKA	84	77	22,5	261	83	39	7,3	2073
2025-01-07 wtorek	PODSTAWOWA	73	77	19,6	346	73	32	8,2	2369
	WZBOGACONA	79	85	24,1	363	85	34	8,5	2533
	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	56	14,2	219	60	30	7,7	1660
	WEGETARIAŃSKA	62	69	14,7	319	79	36	8,1	2145
2025-01-08 środa	PODSTAWOWA	91	77	24,2	338	66	44	8,2	2409
	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	89	54	19,1	212	54	27	7,1	1690
	WEGETARIAŃSKA	82	81	29,5	239	55	32	6,8	2013
2025-01-09 czwartek	PODSTAWOWA	100	71	19,6	348	73	32	8,2	2431
	WZBOGACONA	115	78	22,9	374	84	36	9,1	2658
	LEKKOSTRAWNA	91	51	15,7	358	75	19	7,9	2255
	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	56	17,3	212	47	21	6,6	1716
	WEGETARIAŃSKA	75	75	15,8	312	67	32	7,2	2223
2025-01-10 piątek	PODSTAWOWA	98	77	25,3	338	98	30	7,6	2437
	WZBOGACONA	112	80	27,8	362	77	34	7,9	2616
	LEKKOSTRAWNA	85	57	21,8	348	103	19	6,8	2245
	CUKRZYCOWA	98	77	28,2	238	63	28	6,2	2037
	AZS	91	76	27,8	229	58	27	6,7	1964
	1500 KCAL	80	77	26,4	191	49	21	6,3	1777

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

2025-01-11 sobota	PODSTAWOWA	99	69	23	348	55	35	5,6	2409
	WZBOGACONA	109	76	22,4	367	92	39	5,9	2588
	LEKKOSTRAWNA	90	49	18,9	351	83	25	5,3	2205
	CUKRZYCOWA	95	76	24,5	223	42	29	6,2	1956
	AZS	83	76	24,6	223	41	29	6,3	1908
	1500 KCAL	90	57	17,1	180	39	23	5,5	1593
	WEGETARIAŃSKA	83	76	19,9	213	36	33	5,3	1868