

		B (g)	T (g)	NKT (g)	Wp (g)	Cukry proste (g)	Blonnik (g)	Sól (g)	KCAL
2023-12-07 czwartek	PODSTAWOWA	92	77	24,2	338	66	44	8,2	2413
	WZBOGACONA	110	91	34,1	352	74	47	8,5	1689
	LEKKOSTRAWNA	83	56	17,3	348	78	23	7,3	2321
	CUKRZYCOWA	93	56	26,8	248	58	45	8,5	1656
	AZS	85	57	16,2	267	61	41	7,6	1656
	1500 KCAL	92	77	19,1	238	54	27	7,1	1513
	WEGETARIAŃSKA	82	81	29,5	239	55	32	6,8	1749
2023-12-08 piątek	PODSTAWOWA	91	77	25,3	338	98	30	7,6	2378
	WZBOGACONA	115	80	27,8	362	77	34	7,9	2712
	LEKKOSTRAWNA	81	57	21,8	348	103	19	6,8	2289
	CUKRZYCOWA	91	77	28,2	238	63	28	6,2	1678
	AZS	91	76	27,8	229	58	27	6,7	1689
	1500 KCAL	76	77	26,4	191	49	21	6,3	1538
	WEGETARIAŃSKA	91	77	23,2	238	67	31	6,1	1763
2023-12-09 sobota	PODSTAWOWA	97	71	19,6	348	73	32	8,2	2452
	WZBOGACONA	123	78	22,9	374	84	36	9,1	2712
	LEKKOSTRAWNA	91	51	15,7	358	75	19	7,9	2299
	CUKRZYCOWA	98	78	20,8	256	59	29	8,7	1689
	AZS	98	78	20,4	232	54	26	7,6	1670
	1500 KCAL	75	75	17,3	212	47	21	6,6	1499
	WEGETARIAŃSKA	75	75	15,8	312	67	32	7,2	1899
2023-12-10 niedziela	PODSTAWOWA	95	69	23	348	55	35	5,6	2435
	WZBOGACONA	109	76	22,4	367	92	39	5,9	2715
	LEKKOSTRAWNA	91	49	18,9	351	83	25	5,3	2314
	CUKRZYCOWA	83	76	24,5	223	42	29	6,2	1689
	AZS	83	76	24,6	223	41	29	6,3	1679
	1500 KCAL	95	57	17,1	162	39	23	5,5	1541
	WEGETARIAŃSKA	83	76	19,9	213	36	33	5,3	1842
2023-12-11 poniedziałek	PODSTAWOWA	88	75	23,3	342	98	30	7,6	2432
	WZBOGACONA	95	87	27,5	362	103	34	8,1	2730
	LEKKOSTRAWNA	84	55	21,8	356	103	19	6,8	2314
	CUKRZYCOWA	88	75	28,2	222	63	34	8,1	1645
	AZS	88	75	28,4	222	65	34	7,9	1653
	1500 KCAL	88	51	15,9	175	56	30	7,6	1512
	WEGETARIAŃSKA	88	75	22,9	222	77	37	7,2	1653
2023-12-12 wtorek	PODSTAWOWA	101	75	16,1	342	88	43	6,3	2447
	WZBOGACONA	118	82	26,8	369	107	45	6,9	2746
	LEKKOSTRAWNA	98	57	14,3	351	93	26	5,4	2271
	CUKRZYCOWA	101	75	17,4	212	62	34	7,1	1646
	AZS	101	75	17,2	212	63	33	7,1	1646
	1500 KCAL	101	75	17,6	198	56	29	6,1	1531
	WEGETARIAŃSKA	101	75	15,8	295	98	44	6,6	1831
2023-12-13 środa	PODSTAWOWA	91	75	25,3	342	98	30	7,6	2357
	WZBOGACONA	117	79	28,8	369	112	36	8	2698
	LEKKOSTRAWNA	88	55	21,8	353	103	19	6,8	2257
	CUKRZYCOWA	91	75	28,2	231	63	34	8,1	1678
	AZS	91	75	28	231	63	34	8,1	1681
	1500 KCAL	69	75	26,7	209	55	31	5,9	1503
	WEGETARIAŃSKA	91	75	20,2	309	87	37	7,2	1803
2023-12-14 czwartek	PODSTAWOWA	92	84	19,6	328	73	32	8,2	2436
	WZBOGACONA	92	84	25,1	328	82	37	8,5	2436
	LEKKOSTRAWNA	89	64	15,7	348	75	19	7,9	2236
	CUKRZYCOWA	92	84	20,8	228	59	29	8,7	1678
	AZS	92	64	16,2	216	54	28	8,3	1698
	1500 KCAL	92	64	15,9	195	49	23	6,9	1457
	WEGETARIAŃSKA	92	64	14,4	227	61	31	7,3	1855
2023-12-15 piątek	PODSTAWOWA	78	69	24,6	334	97	36	7,6	2347
	WZBOGACONA	89	85	31,2	363	112	40	8,2	2705
	LEKKOSTRAWNA	75	58	19,8	345	86	18	6,8	2247
	CUKRZYCOWA	78	69	25	229	78	37	7,7	1647
	AZS	78	69	24,1	218	73	31	7,5	1651
	1500 KCAL	78	69	21,2	197	66	28	6,4	1503
	WEGETARIAŃSKA	82	75	22,5	236	83	39	7,3	1753
2023-12-16 sobota	PODSTAWOWA	71	77	19,6	346	73	32	8,2	2429
	WZBOGACONA	79	85	24,1	363	85	34	8,5	2689
	LEKKOSTRAWNA	70	47	15,7	356	75	19	7,9	2229
	CUKRZYCOWA	71	77	20,8	216	59	29	8,7	1678
	AZS	71	77	20	220	62	29	8,6	1670
	1500 KCAL	72	69	14,2	219	60	30	7,7	1512
	WEGETARIAŃSKA	62	69	14,7	319	79	36	8,1	1712