

		B (g)	T (g)	NKT (g)	Wp (g)	Cukry proste	Błonnik (g)	Sól (g)	KCAL
2023-12-31 niedziela	PODSTAWOWA	95	69	23	348	55	35	5,6	2393
	WZBOGACONA	109	76	22,4	367	92	39	5,9	2588
	LEKKOSTRAWNA	91	49	18,9	351	83	25	5,3	2209
	CUKRZYCOWA	83	76	24,5	223	42	29	6,2	1908
	AZS	83	76	24,6	223	41	29	6,3	1908
	1500 KCAL	95	57	17,1	162	39	23	5,5	1541
	WEGETARIAŃSKA	83	76	19,9	213	36	33	5,3	1868
2024-01-01 poniedziałek	PODSTAWOWA	91	77	25,3	338	98	30	7,6	2409
	WZBOGACONA	115	80	27,8	362	77	34	7,9	2628
	LEKKOSTRAWNA	81	57	21,8	348	103	19	6,8	2229
	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	77	26,4	191	49	21	6,3	1761
	WEGETARIAŃSKA	91	77	23,2	238	67	31	6,1	2009
2024-02-01 wtorek	PODSTAWOWA	101	73	20,6	351	73	32	8,2	2465
	WZBOGACONA	121	80	21,9	372	84	36	9,1	2692
	LEKKOSTRAWNA	92	53	14,7	356	75	19	7,9	2269
	CUKRZYCOWA	99	81	21,8	271	59	29	8,7	2209
	AZS	97	79	26,4	224	54	26	7,6	1995
	1500 KCAL	76	81	18,3	215	47	21	6,6	1893
	WEGETARIAŃSKA	77	81	16,8	310	67	32	7,2	2277
2024-01-03 środa	PODSTAWOWA	92	77	24,2	338	66	44	8,2	2413
	WZBOGACONA	110	91	34,1	352	74	47	8,5	2667
	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	92	77	19,1	238	54	27	7,1	2013
	WEGETARIAŃSKA	82	81	29,5	239	55	32	6,8	2013
	PODSTAWOWA	93	76	25,3	351	98	30	7,6	2460

2024-01-04 czwartek	WZBOGACONA	99	88	26,5	373	103	34	8,1	2680
	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	92	61	17,9	222	56	30	7,6	1805
	WEGETARIAŃSKA	102	82	23,9	256	77	37	7,2	2170
2024-01-05 piątek	PODSTAWOWA	111	76	17,1	341	91	43	6,3	2492
	WZBOGACONA	123	81	27,8	372	106	45	6,9	2709
	LEKKOSTRAWNA	100	54	15,3	362	91	26	5,4	2334
	CUKRZYCOWA	103	76	18,4	232	63	34	7,1	2024
	AZS	104	77	17,2	243	64	33	7,1	2081
	1500 KCAL	111	71	16,6	202	57	29	6,1	1891
	WEGETARIAŃSKA	101	72	16,8	302	95	44	6,6	2260
2024-01-06 sobota	PODSTAWOWA	94	76	25,3	342	98	30	7,6	2428
	WZBOGACONA	117	81	28,8	369	112	36	8	2673
	LEKKOSTRAWNA	90	56	21,8	353	103	19	6,8	2276
	CUKRZYCOWA	92	77	28,2	231	63	34	8,1	1985
	AZS	94	76	28	231	63	34	8,1	1984
	1500 KCAL	70	73	26,7	209	55	31	5,9	1773
	WEGETARIAŃSKA	92	74	20,2	309	87	37	7,2	2270
2024-01-07 niedziela	PODSTAWOWA	89	84	19,6	328	73	32	8,2	2424
	WZBOGACONA	92	84	25,1	328	82	37	8,5	2436
	LEKKOSTRAWNA	91	64	15,7	348	75	19	7,9	2332
	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	64	15,9	195	49	23	6,9	1720
	WEGETARIAŃSKA	89	64	14,4	227	61	31	7,3	1840
niedziątek	PODSTAWOWA	90	75	24,6	351	97	36	7,6	2439
	WZBOGACONA	87	91	31,2	346	112	40	8,2	2551
	LEKKOSTRAWNA	76	64	19,8	333	86	18	6,8	2212

2024-01-08 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	72	21,2	260	66	28	6,4	2012
	WEGETARIAŃSKA	83	77	22,5	261	83	39	7,3	2069
2024-01-09 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	71	77	20,8	216	59	29	8,7	1841
	AZS	71	77	20	220	62	29	8,6	1857
	1500 KCAL	72	69	14,2	219	60	30	7,7	1785
	WEGETARIAŃSKA	62	69	14,7	319	79	36	8,1	2145
2024-01-10 środa	PODSTAWOWA	92	77	24,2	338	66	44	8,2	2413
	WZBOGACONA	110	91	34,1	352	74	47	8,5	2667
	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	92	77	19,1	238	54	27	7,1	2013
	WEGETARIAŃSKA	82	81	29,5	239	55	32	6,8	2013
2024-01-11 czwartek	PODSTAWOWA	101	73	20,6	351	73	32	8,2	2465
	WZBOGACONA	121	80	21,9	372	84	36	9,1	2692
	LEKKOSTRAWNA	92	53	14,7	356	75	19	7,9	2269
	CUKRZYCOWA	99	81	21,8	271	59	29	8,7	2209
	AZS	97	79	26,4	224	54	26	7,6	1995
	1500 KCAL	76	81	18,3	215	47	21	6,6	1893
	WEGETARIAŃSKA	77	81	16,8	310	67	32	7,2	2277
2024-01-12 piątek	PODSTAWOWA	89	81	27,3	341	78	31	6,6	2449
	WZBOGACONA	113	79	26,8	378	81	32	5,9	2675
	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	78	78	23,4	196	50	22	5,3	1798

WEGETARIAŃSKA	93	79	22,3	256	64	30	6,1	2107
---------------	----	----	------	-----	----	----	-----	------

2024-01-13 sobota	PODSTAWOWA	93	78	25,6	339	65	40	7,2	2430
	WZBOGACONA	111	92	35,6	362	73	42	6,5	2720
	LEKKOSTRAWNA	84	57	18,3	356	74	22	6,3	2273
	CUKRZYCOWA	94	57	27,8	245	54	44	7,5	1869
	AZS	86	58	15,2	264	62	42	6,6	1922
	1500 KCAL	93	78	20,1	239	55	28	6,1	2030
	WEGETARIAŃSKA	83	82	31,5	241	52	31	5,8	2034