

		B (g)	T (g)	NKT (g)	Wp (g)	Cukry pro	Błonnik (g)	Sól (g)	KCAL
2024-01-28 niedziela	PODSTAWO WA	121	77	24	301	58	35	5,6	2381
	LEKKOSTRA WNA	110	54	18,9	313	84	25	5,3	2178
	CUKRZYCO WA	113	81	19,2	257	43	36	6,2	2209
2024-01-29 poniedziałek	PODSTAWO WA	95	73	17,6	331	68	37	6,6	2361
	LEKKOSTRA WNA	82	67	12,8	315	77	18	5,1	2191
	CUKRZYCO WA	113	76	19,2	270	52	33	7,2	2216
2024-01-30 wtorek	PODSTAWO WA	95	81	18,3	302	58	38	7,8	2317
	LEKKOSTRA WNA	91	70	10,8	334	63	20	6,4	2330
	CUKRZYCO WA	84	80	21	235	41	32	8	1996
2024-01-31 środa	PODSTAWO WA	91	94	24,2	278	65	44	7,2	2322
	LEKKOSTRA WNA	83	81	17,3	284	71	23	7,3	2197
	CUKRZYCO WA	101	105	26,8	257	50	45	8,5	2377
2024-02-01 czwartek	PODSTAWO WA	105	93	24,2	299	66	44	8,2	2453
	LEKKOSTRA WNA	100	83	17,3	302	78	23	7,3	2355
	CUKRZYCO WA	106	101	26,8	257	58	45	8,5	2361
2024-02-02 piątek	PODSTAWO WA	81	83	14,3	299	46	33	7,8	2267
	LEKKOSTRA WNA	85	68	11,8	308	67	24	6,7	2184
	CUKRZYCO WA	80	93	15	238	37	28	8,2	2109
2024-02-03 sobota	PODSTAWO WA	96	83	15,3	299	46	33	7,8	2327
	LEKKOSTRA WNA	94	68	12,8	308	67	24	6,7	2220
	CUKRZYCO WA	91	93	14	238	37	28	8,2	2153
2024-02-04 niedziela	PODSTAWO WA	111	74	24	298	57	35	5,6	2302
	LEKKOSTRA WNA	109	53	18,9	312	83	25	5,3	2161

2024-	CUKRZYCO WA	113	80	19,2	256	42	36	6,2	2196
2024-02-05 poniedziałek	PODSTAWO WA	92	73	23,3	310	98	30	7,6	2265
	LEKKOSTRA WNA	95	51	21,8	325	103	19	6,8	2139
	CUKRZYCO WA	96	75	28,2	290	63	34	8,1	2219
2024-02-06 wtorek	PODSTAWO WA	73	85	16,1	312	88	43	6,3	2305
	LEKKOSTRA WNA	82	72	14,3	285	93	26	5,4	2116
	CUKRZYCO WA	79	89	17,4	273	62	34	7,1	2209
2024-02-07 środa	PODSTAWO WA	95	75	25,3	313	98	30	7,6	2307
	LEKKOSTRA WNA	91	51	21,8	325	103	19	6,8	2123
	CUKRZYCO WA	97	75	28,2	290	63	34	8,1	2223

2024-02-08 czwartek	PODSTAWO WA	91	97	19,6	280	73	32	8,2	2357
	LEKKOSTRA WNA	79	68	15,7	287	75	19	7,9	2076
	CUKRZYCO WA	85	97	20,8	196	59	29	8,7	1997
2024-02-09 piątek	PODSTAWO WA	101	80	24,6	333	97	36	7,6	2456
	LEKKOSTRA WNA	104	51	19,8	327	86	18	6,8	2183
	CUKRZYCO WA	117	88	25	277	78	37	7,7	2368
2024-02-10 sobota	PODSTAWO WA	115	95	19,6	280	73	32	8,2	2435
	LEKKOSTRA WNA	113	63	15,7	287	75	19	7,9	2167
	CUKRZYCO WA	111	97	20,8	196	59	29	8,7	2101

**Oznaczenia wskaźników odżywczych:**

E - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],

Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,

T - Tłuszcz,

NKT - Nasycone kwasy tłuszczowe,

Wp - Węglowodany ogółem,

KCAL - kalorie,