

		B (g)	T (g)	NKT (g)	Wp (g)	Cukry pro	Błonnik (g)	Sól (g)	KCAL
2023-12-31 niedziela	PODSTAWO WA	93	97	24,2	278	66	44	8,2	2357
	LEKKOSTRA WNA	82	83	17,3	284	78	23	7,3	2211
	CUKRZYCO WA	100	101	26,8	257	58	45	8,5	2337
2024-01-01 poniedziałek	PODSTAWO WA	90	71	17,6	325	68	37	6,6	2299
	LEKKOSTRA WNA	80	66	12,8	314	77	18	5,1	2170
	CUKRZYCO WA	111	77	19,2	265	52	33	7,2	2197
2024-01-02 wtorek	PODSTAWO WA	95	85	15,3	299	46	33	7,8	2341
	LEKKOSTRA WNA	93	68	12,8	308	67	24	6,7	2216
	CUKRZYCO WA	92	93	14	238	37	28	8,2	2157
2024-01-03 środa	PODSTAWO WA	101	80	24,6	333	97	36	7,6	2456
	LEKKOSTRA WNA	103	51	19,8	327	86	18	6,8	2179
	CUKRZYCO WA	115	90	25	277	78	37	7,7	2378
2024-01-04 czwartek	PODSTAWO WA	102	97	24,2	278	66	44	8,2	2393
	LEKKOSTRA WNA	82	83	17,3	284	78	23	7,3	2211
	CUKRZYCO WA	100	99	26,8	257	58	45	8,5	2319
2024-01-05 piątek	PODSTAWO WA	97	75	25,3	312	98	30	7,6	2311
	LEKKOSTRA WNA	93	51	21,8	325	103	19	6,8	2131
	CUKRZYCO WA	96	75	28,2	290	63	34	8,1	2219
2024-01-06 sobota	PODSTAWO WA	120	75	24	301	58	35	5,6	2359
	LEKKOSTRA WNA	109	54	18,9	313	84	25	5,3	2174
	CUKRZYCO WA	113	81	19,2	257	43	36	6,2	2209
01-07 niedziela	PODSTAWO WA	94	73	17,6	331	68	37	6,6	2357
	LEKKOSTRA WNA	81	67	12,8	315	77	18	5,1	2187

2024-(CUKRZYCO WA	112	76	19,2	270	52	33	7,2	2212
2024-01-08 poniedziałek	PODSTAWO WA	91	81	18,3	302	58	38	7,8	2301
	LEKKOSTRA WNA	90	70	10,8	334	63	20	6,4	2326
	CUKRZYCO WA	83	80	21	235	41	32	8	1992
2024-01-09 wtorek	PODSTAWO WA	93	94	24,2	278	65	44	7,2	2330
	LEKKOSTRA WNA	82	81	17,3	284	71	23	7,3	2193
	CUKRZYCO WA	100	105	26,8	257	50	45	8,5	2373
2024-01-10 środa	PODSTAWO WA	104	93	24,2	299	66	44	8,2	2449
	LEKKOSTRA WNA	99	83	17,3	302	78	23	7,3	2351
	CUKRZYCO WA	105	101	26,8	257	58	45	8,5	2357
2023-01-11 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
2023-01-12 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
2023-01-13 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 ogółemwg rozp. 1169/2011,

T - Tłuszcz,

NKT - Nasycone kwasy tłuszczowe,

Wp - Węglowodany ogółem,

KCAL - kalorie,