

		B (g)	T (g)	NKT (g)	Wp (g)	Cukry proste (g)	Błonnik (g)	Sól (g)	KCAL
2023-11-05 niedziela	PODSTAWOWA	92	72	17,6	325	68	37	6,6	2316
	LEKKOSTRAWNA	80	66	12,8	314	77	18	5,1	2170
	CUKRZYCOWA	111	77	19,2	265	52	33	7,2	2197
2023-11-06 poniedziałek	PODSTAWOWA	90	97	19,6	280	73	32	8,2	2353
	LEKKOSTRAWNA	78	68	15,7	287	75	19	7,9	2072
	CUKRZYCOWA	83	97	20,8	196	59	29	8,7	1989
2023-11-07 wtorek	PODSTAWOWA	117	89	16,7	271	53	44	8,6	2353
	LEKKOSTRAWNA	122	66	9,2	265	55	22	9,3	2142
	CUKRZYCOWA	118	89	15,8	249	38	46	8,1	2269
2023-11-08 środa	PODSTAWOWA	89	84	18,3	308	58	38	7,8	2344
	LEKKOSTRAWNA	88	68	10,8	338	63	20	6,4	2316
	CUKRZYCOWA	85	81	21	237	41	32	8	2017
2023-11-09 czwartek	PODSTAWOWA	110	74	24	298	57	35	5,6	2298
	LEKKOSTRAWNA	108	53	18,9	312	83	25	5,3	2157
	CUKRZYCOWA	112	80	19,2	256	42	36	6,2	2192
2023-11-10 piątek	PODSTAWOWA	82	83	14,3	299	46	33	7,8	2271
	LEKKOSTRAWNA	86	68	11,8	308	67	24	6,7	2188
	CUKRZYCOWA	79	93	15	238	37	28	8,2	2105
2023-11-11 sobota	PODSTAWOWA	102	62	22,1	348	57	36	7,8	2358
	LEKKOSTRAWNA	102	54	17,9	357	68	21	6,2	2322
	CUKRZYCOWA	78	93	24,6	238	47	36	8,1	2101
2023-11-12 niedziela	PODSTAWOWA	98	84	40	326	94	34	9654	2452
	LEKKOSTRAWNA	82	52	25	347	97	20	2639	2184
	CUKRZYCOWA	106	95	43	306	101	45	9710	2503

2023-11-13 poniedziałek	PODSTAWOWA	72	85	16,1	312	88	43	6,3	2301
	LEKKOSTRAWNA	81	72	14,3	285	93	26	5,4	2112
	CUKRZYCOWA	78	89	17,4	273	62	34	7,1	2205
2023-11-14 wtorek	PODSTAWOWA	94	75	25,3	313	98	30	7,6	2303
	LEKKOSTRAWNA	95	51	21,8	325	103	19	6,8	2139
	CUKRZYCOWA	96	75	28,2	290	63	34	8,1	2219

2023-11-15 środa	PODSTAWOWA	90	97	19,6	280	73	32	8,2	2353
	LEKKOSTRAWNA	78	68	15,7	287	75	19	7,9	2072
	CUKRZYCOWA	83	97	20,8	196	59	29	8,7	1989
2023-11-16 czwartek	PODSTAWOWA	100	80	24,6	333	97	36	7,6	2452
	LEKKOSTRAWNA	103	51	19,8	327	86	18	6,8	2179
	CUKRZYCOWA	115	88	25	277	78	37	7,7	2360
2023-11-17 piątek	PODSTAWOWA	114	89	29	282	76	41	5,7	2385
	LEKKOSTRAWNA	85	76	24,5	296	87	22	5,4	2208
	CUKRZYCOWA	109	83	31,2	251	65	40	6,1	2187

2023-11-18 sobota	PODSTAWOWA	117	89	16,7	271	53	44	8,6	2353
	LEKKOSTRAWNA	122	66	9,2	265	55	22	9,3	2142
	CUKRZYCOWA	118	89	15,8	249	38	46	8,1	2269