

| | | B (g) | T (g) | NKT (g) | Wp (g) | Cukry proste (g) | Błonnik (g) | Sól (g) | KCAL |
|-------------------------|---------------|-------|-------|---------|--------|------------------|-------------|---------|------|
| 2024-07-28 niedziela | PODSTAWOWA | 92 | 69 | 24 | 348 | 55 | 35 | 5,6 | 2381 |
| | WZBOGACONA | 109 | 76 | 22,4 | 367 | 92 | 39 | 5,9 | 2588 |
| | LEKKOSTRAWNA | 90 | 49 | 18,9 | 351 | 83 | 25 | 5,3 | 2205 |
| | CUKRZYCOWA | 80 | 76 | 24,5 | 225 | 42 | 29 | 6,2 | 1904 |
| | AZS | 79 | 76 | 24,6 | 235 | 41 | 29 | 6,3 | 1940 |
| | 1500 KCAL | 93 | 57 | 17,1 | 162 | 39 | 23 | 5,5 | 1533 |
| | WEGETARIAŃSKA | 91 | 77 | 19,9 | 277 | 36 | 33 | 5,3 | 2165 |
| 2024-07-29 poniedziałek | PODSTAWOWA | 89 | 77 | 25,3 | 338 | 98 | 30 | 7,6 | 2401 |
| | WZBOGACONA | 114 | 81 | 27,8 | 362 | 77 | 34 | 7,9 | 2633 |
| | LEKKOSTRAWNA | 82 | 57 | 21,8 | 348 | 103 | 19 | 6,8 | 2233 |
| | CUKRZYCOWA | 91 | 82 | 28,2 | 238 | 63 | 28 | 6,2 | 2054 |
| | AZS | 91 | 76 | 27,8 | 240 | 58 | 27 | 6,7 | 2008 |
| | 1500 KCAL | 76 | 54 | 26,4 | 222 | 49 | 21 | 6,3 | 1678 |
| | WEGETARIAŃSKA | 91 | 77 | 23,2 | 238 | 67 | 31 | 6,1 | 2009 |
| 2024-07-30 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 | 357 | 75 | 19 | 7,9 | 2273 |
| | CUKRZYCOWA | 99 | 81 | 21,8 | 271 | 59 | 29 | 8,7 | 2209 |
| | AZS | 97 | 79 | 26,4 | 224 | 54 | 26 | 7,6 | 1995 |
| | 1500 KCAL | 77 | 56 | 18,3 | 215 | 47 | 21 | 6,6 | 1672 |
| | WEGETARIAŃSKA | 77 | 81 | 17,2 | 310 | 67 | 32 | 7,2 | 2277 |
| 2024-07-31 środa | PODSTAWOWA | 93 | 76 | 24,2 | 338 | 66 | 44 | 8,2 | 2408 |
| | 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 | 87 | 52 | 19,1 | 238 | 54 | 27 | 7,1 | 1768 |
| | WEGETARIAŃSKA | 82 | 81 | 29,5 | 239 | 55 | 32 | 6,8 | 2013 |
| | PODSTAWOWA | 92 | 76 | 25,3 | 351 | 98 | 30 | 7,6 | 2456 |

| | | | | | | | | | |
|----------------------|---------------|-----|----|------|-----|-----|----|-----|------|
| 2024-08-01 czwartek | WZBOGACONA | 100 | 88 | 26,4 | 373 | 103 | 34 | 8,1 | 2684 |
| | LEKKOSTRAWNA | 85 | 62 | 22,8 | 378 | 103 | 19 | 6,8 | 2410 |
| | CUKRZYCOWA | 92 | 76 | 29,2 | 256 | 63 | 34 | 8,1 | 2076 |
| | AZS | 91 | 81 | 29,4 | 243 | 65 | 34 | 7,9 | 2065 |
| | 1500 KCAL | 84 | 51 | 17,9 | 222 | 56 | 30 | 7,6 | 1683 |
| | WEGETARIAŃSKA | 101 | 83 | 23,9 | 256 | 77 | 37 | 7,2 | 2175 |
| | | | | | | | | | |
| 2024-08-02 piątek | PODSTAWOWA | 111 | 76 | 17,1 | 341 | 91 | 43 | 6,3 | 2492 |
| | WZBOGACONA | 119 | 81 | 27,8 | 372 | 106 | 45 | 6,9 | 2693 |
| | LEKKOSTRAWNA | 87 | 54 | 15,3 | 362 | 91 | 26 | 5,4 | 2282 |
| | CUKRZYCOWA | 103 | 76 | 18,4 | 232 | 63 | 34 | 7,1 | 2024 |
| | AZS | 104 | 77 | 17,2 | 243 | 64 | 33 | 7,1 | 2081 |
| | 1500 KCAL | 84 | 52 | 16,6 | 221 | 57 | 29 | 6,1 | 1688 |
| | WEGETARIAŃSKA | 101 | 72 | 16,8 | 302 | 95 | 44 | 6,6 | 2260 |
| | | | | | | | | | |
| 2024-08-03 sobota | PODSTAWOWA | 95 | 76 | 25,3 | 341 | 98 | 30 | 7,6 | 2428 |
| | WZBOGACONA | 115 | 81 | 28,8 | 369 | 112 | 36 | 8 | 2665 |
| | LEKKOSTRAWNA | 90 | 56 | 21,8 | 353 | 103 | 19 | 6,8 | 2276 |
| | CUKRZYCOWA | 92 | 77 | 28,2 | 231 | 63 | 34 | 8,1 | 1985 |
| | AZS | 93 | 76 | 28 | 231 | 63 | 34 | 8,1 | 1980 |
| | 1500 KCAL | 71 | 58 | 26,7 | 209 | 55 | 31 | 5,9 | 1642 |
| | WEGETARIAŃSKA | 92 | 74 | 20,2 | 309 | 87 | 37 | 7,2 | 2270 |
| | | | | | | | | | |
| 2024-08-04 niedziela | PODSTAWOWA | 95 | 84 | 19,6 | 328 | 73 | 32 | 8,2 | 2448 |
| | WZBOGACONA | 93 | 84 | 25,1 | 328 | 82 | 37 | 8,5 | 2440 |
| | LEKKOSTRAWNA | 91 | 64 | 15,7 | 348 | 75 | 19 | 7,9 | 2332 |
| | CUKRZYCOWA | 94 | 84 | 20,8 | 228 | 59 | 29 | 8,7 | 2044 |
| | AZS | 87 | 64 | 16,2 | 216 | 54 | 28 | 8,3 | 1788 |
| | 1500 KCAL | 91 | 59 | 15,9 | 195 | 49 | 23 | 6,9 | 1675 |
| | WEGETARIAŃSKA | 89 | 64 | 14,4 | 227 | 61 | 31 | 7,3 | 1840 |
| | | | | | | | | | |
| poniedziałek | PODSTAWOWA | 90 | 75 | 24,6 | 351 | 97 | 35 | 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 |

| | | | | | | | | | |
|---------------------|---------------|-----|----|------|-----|----|----|-----|------|
| 2024-08-05 pi | CUKRZYCOWA | 81 | 70 | 25 | 241 | 78 | 37 | 7,7 | 1918 |
| | AZS | 83 | 71 | 24,1 | 220 | 73 | 32 | 7,5 | 1851 |
| | 1500 KCAL | 81 | 52 | 21,2 | 222 | 66 | 28 | 6,4 | 1680 |
| | WEGETARIAŃSKA | 83 | 77 | 22,5 | 261 | 83 | 39 | 7,3 | 2069 |
| 2024-08-06 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 | 73 | 77 | 20,8 | 216 | 59 | 29 | 8,7 | 1849 |
| | AZS | 71 | 77 | 20 | 220 | 62 | 29 | 8,6 | 1857 |
| | 1500 KCAL | 70 | 55 | 14,2 | 219 | 60 | 30 | 7,7 | 1651 |
| | WEGETARIAŃSKA | 62 | 69 | 14,7 | 319 | 79 | 36 | 8,1 | 2145 |
| 2024-08-07 środa | PODSTAWOWA | 93 | 77 | 24,2 | 338 | 66 | 44 | 8,2 | 2417 |
| | WZBOGACONA | 110 | 91 | 34,1 | 352 | 74 | 47 | 8,5 | 2667 |
| | LEKKOSTRAWNA | 83 | 54 | 17,3 | 348 | 78 | 23 | 7,3 | 2210 |
| | CUKRZYCOWA | 93 | 56 | 27 | 248 | 58 | 45 | 8,5 | 1868 |
| | AZS | 85 | 57 | 16,2 | 267 | 61 | 41 | 7,6 | 1921 |
| | 1500 KCAL | 81 | 53 | 19,1 | 218 | 54 | 27 | 7,1 | 1673 |
| | WEGETARIAŃSKA | 81 | 81 | 29,5 | 239 | 55 | 32 | 6,8 | 2009 |
| 2024-08-08 czwartek | PODSTAWOWA | 103 | 73 | 20,6 | 351 | 73 | 32 | 8,2 | 2473 |
| | WZBOGACONA | 119 | 80 | 21,9 | 372 | 84 | 36 | 9,1 | 2684 |
| | LEKKOSTRAWNA | 93 | 53 | 14,7 | 356 | 75 | 19 | 7,9 | 2273 |
| | CUKRZYCOWA | 100 | 81 | 21,8 | 271 | 59 | 29 | 8,7 | 2213 |
| | AZS | 97 | 79 | 26,4 | 224 | 54 | 26 | 7,6 | 1995 |
| | 1500 KCAL | 75 | 57 | 18,3 | 215 | 47 | 21 | 6,6 | 1673 |
| | WEGETARIAŃSKA | 77 | 81 | 16,8 | 310 | 67 | 32 | 7,2 | 2277 |
| 2024-08-09 piątek | PODSTAWOWA | 90 | 81 | 27,3 | 341 | 78 | 31 | 6,6 | 2453 |
| | WZBOGACONA | 112 | 79 | 26,8 | 378 | 81 | 32 | 5,9 | 2671 |
| | 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 | 80 | 56 | 23,4 | 196 | 50 | 22 | 5,3 | 1608 |

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

| | | | | | | | | | |
|-------------------|---------------|-----|----|------|-----|----|----|-----|------|
| 2024-08-10 sobota | PODSTAWOWA | 95 | 82 | 25,6 | 339 | 65 | 40 | 7,4 | 2474 |
| | WZBOGACONA | 112 | 92 | 35,6 | 362 | 73 | 42 | 6,5 | 2724 |
| | LEKKOSTRAWNA | 84 | 57 | 18,3 | 356 | 74 | 22 | 6,3 | 2273 |
| | CUKRZYCOWA | 95 | 56 | 27,8 | 245 | 54 | 44 | 7,5 | 1864 |
| | AZS | 86 | 58 | 15,2 | 264 | 62 | 42 | 6,6 | 1922 |
| | 1500 KCAL | 81 | 52 | 20,1 | 213 | 55 | 28 | 6,1 | 1644 |
| | WEGETARIAŃSKA | 81 | 82 | 31,5 | 241 | 52 | 31 | 5,8 | 2026 |