

| | 8.11 | 9.11 | 10.11 | 11.11 | 12.11 | 13.11 | 14.11 |
|----------------|---|---|--|---|---|--|---|
| 1 | K: 2339.2 / B: 106.5 T: 85.4 / WP: 266.2 F: 36.9 / WW: 26.3 | K: 2450.8 / B: 100.5 T: 87.6 / WP: 298.1 F: 36.8 / WW: 30.0 | K: 2195.2 / B: 89.2 T: 77.1 / WP: 268.8 F: 34.2 / WW: 27.0 | K: 2084.0 / B: 98.7 T: 76.0 / WP: 230.4 F: 37.8 / WW: 23.2 | K: 2393.5 / B: 117.8 T: 76.8 / WP: 290.9 F: 32.5 / WW: 29.3 | K: 2101.1 / B: 85.2 T: 70.5 / WP: 257.0 F: 41.4 / WW: 25.9 | K: 2468.2 / B: 107.8 T: 94.4 / WP: 278.7 F: 34.1 / WW: 27.6 |
| | W: 303.4g / KTN: 16.2g / Na: 2285.2mg | W: 331.5g / KTN: 18.8g / Na: 2837.3mg | W: 299.9g / KTN: 15.2g / Na: 2540mg | W: 264.1g / KTN: 19.4g / Na: 2644.6mg | W: 320.8g / KTN: 16.4g / Na: 2375mg | W: 296.4g / KTN: 15.6g / Na: 2996.9mg | W: 311.7g / KTN: 22.5g / Na: 3345.6mg |
| 2 | K: 2412.9 / B: 107.8 T: 84.0 / WP: 293.8 F: 22.3 / WW: 29.1 | K: 2586.5 / B: 110.5 T: 85.8 / WP: 332.9 F: 24.2 / WW: 33.3 | K: 2172.8 / B: 93.9 T: 67.7 / WP: 288.2 F: 21.6 / WW: 29.0 | K: 2048.8 / B: 99.5 T: 66.6 / WP: 250.7 F: 23.6 / WW: 25.3 | K: 2457.5 / B: 119.3 T: 79.6 / WP: 303.5 F: 22.7 / WW: 30.4 | K: 1997.1 / B: 95.9 T: 64.2 / WP: 243.0 F: 24.9 / WW: 24.5 | K: 2530.2 / B: 113.0 T: 93.8 / WP: 296.3 F: 22.7 / WW: 29.4 |
| | W: 316.9g / KTN: 16g / Na: 2170.2mg | W: 353.8g / KTN: 22.6g / Na: 2862.6mg | W: 306.9g / KTN: 14.7g / Na: 1919.1mg | W: 271.4g / KTN: 17.6g / Na: 2441.6mg | W: 323.7g / KTN: 17.7g / Na: 2334.8mg | W: 273g / KTN: 14g / Na: 2254.4mg | W: 321.2g / KTN: 22.5g / Na: 3340mg |
| 6 | K: 2209.2 / B: 104.9 T: 85.0 / WP: 234.6 F: 36.9 / WW: 23.1 | K: 2320.8 / B: 98.9 T: 87.2 / WP: 266.5 F: 36.8 / WW: 26.8 | K: 2065.2 / B: 87.6 T: 76.7 / WP: 237.2 F: 34.2 / WW: 23.8 | K: 1898.1 / B: 92.0 T: 73.8 / WP: 199.1 F: 34.6 / WW: 20.1 | K: 2393.5 / B: 117.8 T: 76.8 / WP: 290.9 F: 32.5 / WW: 29.3 | K: 2101.1 / B: 85.2 T: 70.5 / WP: 257.0 F: 41.4 / WW: 25.9 | K: 2468.2 / B: 107.8 T: 94.4 / WP: 278.7 F: 34.1 / WW: 27.6 |
| | W: 271.8g / KTN: 16.1g / Na: 2285.2mg | W: 299.9g / KTN: 18.7g / Na: 2837.3mg | W: 268.3g / KTN: 15.1g / Na: 2540mg | W: 229.6g / KTN: 19g / Na: 2222.1mg | W: 320.8g / KTN: 16.4g / Na: 2375mg | W: 296.4g / KTN: 15.6g / Na: 2996.9mg | W: 311.7g / KTN: 22.5g / Na: 3345.6mg |
| 9 | K: 2399.2 / B: 110.1 T: 88.2 / WP: 271.3 F: 36.9 / WW: 26.8 | K: 2597.8 / B: 117.2 T: 94.1 / WP: 301.1 F: 36.8 / WW: 30.3 | K: 2236.2 / B: 93.0 T: 78.0 / WP: 273.7 F: 34.2 / WW: 27.5 | K: 2125.0 / B: 102.5 T: 76.9 / WP: 235.3 F: 37.8 / WW: 23.7 | K: 2434.5 / B: 121.6 T: 77.7 / WP: 295.8 F: 32.5 / WW: 29.8 | K: 2142.1 / B: 89.0 T: 71.4 / WP: 261.9 F: 41.4 / WW: 26.4 | K: 2528.2 / B: 111.4 T: 97.2 / WP: 283.8 F: 34.1 / WW: 28.1 |
| | W: 308.5g / KTN: 18.3g / Na: 2331.2mg | W: 336.6g / KTN: 21.4g / Na: 3383.3mg | W: 304.4g / KTN: 15.9g / Na: 2580mg | W: 268.6g / KTN: 20.1g / Na: 2684.6mg | W: 325.3g / KTN: 17.1g / Na: 2415mg | W: 300.9g / KTN: 16.3g / Na: 3036.9mg | W: 316.8g / KTN: 24.6g / Na: 3391.6mg |
| M L | K: 2345.2 / B: 105.5 T: 84.4 / WP: 270.4 F: 37.3 / WW: 26.7 | K: 2413.0 / B: 99.3 T: 84.3 / WP: 297.7 F: 36.9 / WW: 29.9 | K: 2317.8 / B: 82.8 T: 91.1 / WP: 272.6 F: 37.2 / WW: 27.3 | K: 2175.9 / B: 87.9 T: 85.9 / WP: 234.1 F: 42.8 / WW: 23.4 | K: 2412.9 / B: 109.8 T: 79.6 / WP: 291.3 F: 34.7 / WW: 29.2 | K: 2101.1 / B: 85.2 T: 70.5 / WP: 257.0 F: 41.4 / WW: 25.9 | K: 2468.2 / B: 107.8 T: 94.4 / WP: 278.7 F: 34.1 / WW: 27.6 |
| | W: 308g / KTN: 14.3g / Na: 2252.2mg | W: 331.1g / KTN: 18g / Na: 2610.9mg | W: 306.8g / KTN: 14.2g / Na: 2735.7mg | W: 275.8g / KTN: 13.5g / Na: 2655.9mg | W: 326.3g / KTN: 13.2g / Na: 2379.9mg | W: 296.4g / KTN: 15.6g / Na: 2996.9mg | W: 311.7g / KTN: 22.5g / Na: 3345.6mg |

K- wartość energetyczna (kcal) **B**- białko (g) **T**- tłuszcz (g)
WP- węglowodany przyswajalne (g) **F**- błonnik (g) **WW**- wymienniki
węglowodanowe **W**- węglowodany ogółem (g) **KTN**- kwasy
tłuszczowe nasycone (g) **Na**- sól (mg)