

dzień tygodnia	posiłek 1		posiłek 2**	
	dieta zwykła/lekka	cukrzyca	dieta zwykła/lekka	cukrzyca
<b>poniedziałek 16.10</b>	jabłko 1 szt ( 150 g, 75 kcal, 0,4 B, 17,1 W,0,3 T)	jabłko 1 szt ( 150 g, 75 kcal, 0,4 B, 17,1 W,0,3 T)	herbatniki be-be 100g ( 428kcal,8,5gB, 73gW,10,6 gT)	kefir 200 g( 104 kcal, 9,2g B, 12gW, 2,5g T)
<b>wtorek 17.10</b>	grapefruit 1 szt( 400 kcal,2,4gB,31,gW,0,8gT)	grapefruit 1 szt( 400 kcal,2,4gB,31,gW,0,8gT)	kisiel 200ml (108 kcal,0 gB, 27g W,0gT)	suchary 150 g( 586 kcal, 17,4gB, 117,5gW,7,2gT)
<b>środa 18.10</b>	soczek ze słomką 200 ml( 90 kcal, ogB, 22gW,0gT)	soczek ze słomką 200 ml( 90 kcal, ogB, 22gW,0gT)	drożdżówka z serem b/c 200g (240 kcal,15gB,22g W, 10g T)	drożdżówka z serem b/c 200g (240 kcal,15gB,22g W, 10g T)
<b>czwartek 19.10</b>	gruszka 1 szt ( 200 g, 114 kcal, 1g.B, 30g W, OT)	gruszka 1 szt ( 200 g, 114 kcal, 1g.B, 30g W, OT)	kefir 200 g( 104 kcal, 9,2g B, 12gW, 2,5g T)	kefir 200 g( 104 kcal, 9,2g B, 12gW, 2,5g T)

\* zastrzega się możliwość zmiany jadłospisu między poszczególnymi dniami

\*\* posiłek 2 wydawiany o godzinie 20:00