

	posiłek 1		posiłek 2	
dzień tygodnia	dieta zwykła/lekka	cukrzyca	dieta zwykła/lekka	cukrzyca
piątek 20.10	kiwi 2 szt (200g, 120 kcal, 2g B, 30g W, 1g T)	kiwi 2 szt (200g, 120 kcal, 2g B, 30g W, 1g T)	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)
sobota 21.10	pomarańcza 1 szt (200 g, 98 kcal, 2gB, 24gW,1gT)	pomarańcza 1 szt (200 g, 98 kcal, 2gB, 24gW,1gT)	jogurt owocowy (150g, 103 kcal, 6gB, 20g W, 0,15g T)	jogurt naturalny (150g, 90kcal,5,40gB, 7,80g,W,4,2g.T)
niedziela 22.10	banan 1 szt (200g, 180 kcal, 2,1gB, 46gW, 0,5gT)	jabłko 1 szt (150 g, 75 kcal, 0,4 B, 17,1 W,0,3 T)	baton musli 1 szt (40g., 473kcal,12gB,102gW,48gT)	wafle ryżowe 100g(70 kcal,c1gB,80gW,0,6gT)
poniedziałek 23.10	brzoskwinia ufo 2 szt (200g, 96 kcal,2gB, 0gW,0,4gT)	brzoskwinia ufo 2 szt (200g, 96 kcal,2gB, 0gW,0,4gT)	chrupki kukurydziane 100g(360kcal,7gB,60gW,4gT)	chrupki kukurydziane 100g(360kcal,7gB,60gW,4gT)
wtorek 24.10	pomarańcza 1 szt (200 g, 98 kcal, 2gB, 24gW,1gT)	pomarańcza 1 szt (200 g, 98 kcal, 2gB, 24gW,1gT)	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)
środa 25.10	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)	kisiel b/c 200ml(130kcal, 0,8gB,54gW,0gT)	kisiel b/c 200ml(130kcal, 0,8gB,54gW,0gT)
czwartek 26.10	gruszka 1 szt (150g, 80 kcal,0,5gB,21,3gW,0gT)	gruszka 1 szt (150g, 80 kcal,0,5gB,21,3gW,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)
piątek 27.10	grapefruit 1 szt(400 kcal,2,4gB,31,gW,0,8gT)	grapefruit 1 szt(400 kcal,2,4gB,31,gW,0,8gT)	kisiel b/c 200ml(130kcal, 0,8gB,54gW,0gT)	kisiel b/c 200ml(130kcal, 0,8gB,54gW,0gT)
sobota 28.10	banan 1 szt (200g, 180 kcal, 2,1gB, 46gW, 0,5gT)	jabłko 1 szt (150 g, 75 kcal, 0,4 B, 17,1 W,0,3 T)	wafle ryżowe 100g(70 kcal,c1gB,80gW,0,6gT)	wafle ryżowe 100g(70 kcal,c1gB,80gW,0,6gT)
niedziela 29.10	kiwi 2 szt (200g, 120 kcal, 2g B, 30g W, 1g T)	kiwi 2 szt (200g, 120 kcal, 2g B, 30g W, 1g T)	paluszki 100g(398kcal, 11gB,75gW,5,6gT)	paluszki 100g(398kcal, 11gB,75gW,5,6gT)

* zastrzega się możliwość zmiany jadłospisu między poszczególnymi dniami

** posiłek 2 wydawany o godzinie 20:00