

dzień tygodnia	posiłek 1		posiłek 2	
	dieta zwykła/lekka	cukrzyca	dieta zwykła/lekka	cukrzyca
<b>poniedziałek 13.11</b>	kiwi 2 szt (200g, 120 kcal, 2g B, 30g W, 1g T)	kiwi 2 szt (200g, 120 kcal, 2g B, 30g W, 1g T)	1 szt serek danio (200g, 224kcal, 10.6gB,31.6gW,6gT)	jogurt naturalny (150g, 90kcal,5,40gB, 7,80g,W,4,2g.T)
<b>wtorek 14.11</b>	4szt mandarynka(148 kcal, 2.3gB,37.4gW,0.9gT)	4szt mandarynka(148 kcal, 2.3gB,37.4gW,0.9gT)	paluszki 100g( 398kcal, 11gB,75gW,5,6gT)	wafle ryżowe 100g( 70 kcal,c1gB,80gW,0,6gT)
<b>środa 15.11</b>	grapefruit 1 szt( 400 kcal,2,4gB,31,gW,0,8gT)	grapefruit 1 szt( 400 kcal,2,4gB,31,gW,0,8gT)	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 16.11</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)	ciasteczka owsiane 1 szt ( 150g, 468kcal, 10gB,56gW,21gT)mus owocowy 1 szt.(100g, 52 kcal,0gB,12gW,0gT)	chrupki kukurydziane 100g( 360kcal,7gB,60gW,4gT)
<b>piątek 17.11</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)	kefir 200 g( 104 kcal, 9,2g B, 12gW, 2,5g T)	kefir 200 g( 104 kcal, 9,2g B, 12gW, 2,5g T)
<b>sobota 18.11</b>	pomarańcza 1 szt ( 200 g, 98 kcal, 2gB, 24gW,1gT)	pomarańcza 1 szt ( 200 g, 98 kcal, 2gB, 24gW,1gT)	chrupki kukurydziane 100g( 360kcal,7gB,60gW,4gT)	chrupki kukurydziane 100g( 360kcal,7gB,60gW,4gT)
<b>niedziela 19.11</b>	banan 1 szt ( 200g, 180 kcal, 2,1gB, 46gW, 0,5gT)	2szt mandarynka(75 kcal, 1.1gB,17.4gW,0.4gT)	kisiel 200ml (108 kcal,0 gB, 27g W,0gT)	wafle ryżowe 100g( 70 kcal,c1gB,80gW,0,6gT)

\* zastrzega się możliwość zmiany jadłospisu między poszczególnymi dniami

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