

posiłek

dzień tygodnia	dieta zwykła/lekka
poniedziałek 30.10	jabłko 1 szt (150 g, 75 kcal, 0,4 B, 17,1 W,0,3 T)
wtorek 31.10	pomarańcza 1 szt (200 g, 98 kcal, 2gB, 24gW,1gT)
środa 01.11	grapefruit 1 szt(400 kcal,2,4gB,31,gW,0,8gT)
czwartek 02.11	kiwi 2 szt (200g, 120 kcal, 2g B, 30g W, 1g T)
piątek 03.11	gruszka 1 szt (150g, 80 kcal,0,5gB,21,3gW,0gT)
sobota 04.11	banan 1 szt (200g, 180 kcal, 2,1gB, 46gW, 0,5gT)
niedziela 05.11	pomarańcza 1 szt (200 g, 98 kcal, 2gB, 24gW,1gT)

* zastrzega się możliwość zmiany jadłospisu między poszczególnymi

** posiłek 2 wydawany o godzinie 20:00

cukrzyca	dieta zwykła/lekka
jabłko 1 szt (150 g, 75 kcal, 0,4 B, 17,1 W,0,3 T)	ciasteczka owsiane 1 szt (150g, 468kcal, 10gB,56gW,21gT)
pomarańcza 1 szt (200 g, 98 kcal, 2gB, 24gW,1gT)	drożdżówka z serem b/c 200g (240 kcal,15gB,22g W, 10g T)
grapefruit 1 szt(400 kcal,2,4gB,31,gW,0,8gT)	wafle ryżowe 100g(70 kcal,c1gB,80gW,0,6gT)
kiwi 2 szt (200g, 120 kcal, 2g B, 30g W, 1g T)	kefir 200 g(104 kcal, 9,2g B, 12gW, 2,5g T) baton crunchy 1 szt(40g, 422 kcal, 4,5gB,80gW, 13gT)
gruszka 1 szt (150g, 80 kcal,0,5gB,21,3gW,0gT)	kisiel 200ml (108 kcal,0 gB, 27g W,0gT)
jabłko 1 szt (150 g, 75 kcal, 0,4 B, 17,1 W,0,3 T)	jogurt owocowy (150g, 103 kcal, 6gB, 20g W, 0,15g T)
pomarańcza 1 szt (200 g, 98 kcal, 2gB, 24gW,1gT)	mus owocowy 1 szt.(100g, 52 kcal,0gB,12gW,0gT) paluszki słone 1 szt (100g, 420 kcal, 9gB,80gW,

dniami

cukrzyca
wafle ryżowe 100g(70 kcal,c1gB,80gW,0,6gT)
drożdżówka z serem b/c 200g (240 kcal,15gB,22g W, 10g T)
chrupki kukurydziane 100g(360kcal,7gB,60gW,4gT)
ketir 200 g(104 kcal, 9,2g B, 12gW, 2,5g T)
wafle ryżowe 1 szt(130g, 70kcal,1gB,80gW,10gT)
paluszki 100g(398kcal, 11gB,75gW,5,6gT)
jogurt naturalny (150g, 90kcal,5,40gB, 7,80g,W,4,2g.T)
chrupki kukurydziane 100g (360kcal,7gB,60gW,4gT)