

dzień tygodnia	dieta łatwostrawna
niedziela 01.03.2026	mus owocowy (50 g, 41 kcal, 0,65 B, 9 W, <0,5 T)
poniedziałek 02.03.2026	jogurt (150 g, 122 kcal, 3,8 B, 20,3 W, 2,9 T)
wtorek 03.03.2026	sok owocowy (200ml, 86 kcal, 1,2 B, 20 W, <0,5 T)
środa 04.03.2026	wafle lekkie (130 g, 146 kcal, 2,99 T)
czwartek 05.03.2026	mleko (330ml, 218 kcal, 9,9 B, 33 W, 4,95 T)
piątek 06.03.2026	jabłko 1 szt (150 g, 75 kcal, 0,4 B, 17,1 W,0,3 T)
sobota 07.03.2026	podpłomyki (70 g, 282 kcal, 7,7 B, 52,5 W, 4,13 T)
niedziela 08.03.2026	sok pomidorowy (300 ml, 54 kcal, 9,0 B, W 9,0, <1,5 T)
poniedziałek 09.03.2026	lekka kanapka (30 g, 143,1 kcal, 2,19 B, 17,7 W, 6,6 T)
wtorek 10.03.2026	mus owocowy (80 g, 48 kcal, 0,32 B, 10,4 W, <0,16 T)