

dzień tygodnia	dieta łatwostrawna
środa 18.02.2026	jabłko 1 szt (150 g, 75 kcal, 0,4 B, 17,1 W,0,3 T)
czwartek 19.02.2026	chrupki kukurydziane (50g, 175 kcal, 4,4 B, 40 W, 1,1 T)
piątek 20.02.2026	jabłko 1 szt (150 g, 75 kcal, 0,4 B, 17,1 W,0,3 T)
sobota 21.02.2026	podpłomyki bez cukru (70g, 268 kcal, 8,4 B, 50,4 W, 3,2 T)
niedziela 22.02.2026	sok wielowarzywny (300 ml, 60 kcal, 9,0 B, W 9,0, <1,5 T)
poniedziałek 23.02.2026	jabłko 1 szt (150 g, 75 kcal, 0,4 B, 17,1 W,0,3 T)
wtorek 24.02.2026	andruciki (25g, 96 kcal, 2,5 B, 20 W, 0,73 T)
środa 25.02.2026	sok 100% multiwitamina (200 ml, 88 kcal, 0,5 B, W 20, <0,5 T)
czwartek 26.02.2026	sucharki (90g, 351 kcal, 7,56 B, 10,35 W, 0,63 T)
piątek 27.02.2026	sok pomidorowy (300 ml, 54 kcal, 9,0 B, W 9,0, <1,5 T)
sobota 28.02.2026	wafle kukurydziane (100 gr, 374 kcal, 8,4 B, W 72, 3,3 T)