

dzień tygodnia	dieta zwykła/lekka	cukrzyca	dieta zwykła/lekka	cukrzyca
poniedziałek 18.12	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)	zielone pudełko z żółtym serem i sosem curry	zielone pudełko z żółtym serem i sosem curry
wtorek 19.12	4szt mandarynka(148 kcal, 2.3gB,37.4gW,0.9gT)	4szt mandarynka(148 kcal, 2.3gB,37.4gW,0.9gT)	mufinka, sok mango, marchew, jabłko	ciastka orkiszowe, sok mango, marchew, jabłko
środa 20.12	grapefruit 1 szt(400 kcal,2,4gB,31,gW,0,8g T)	grapefruit 1 szt(400 kcal,2,4gB,31,gW,0,8gT)	1 szt serek danio (200g, 224kcal, 10.6gB,31.6gW,6gT)	jogurt naturalny (150g, 90kcal,5,40gB, 7,80g,W,4,2g.T)
czwartek 21.12	gruszka 1 szt (200 g, 114 kcal, 1g.B, 30g W, OT)	gruszka 1 szt (200 g, 114 kcal, 1g.B, 30g W, OT)	chrupki kukurydziane 100g(360kcal,7gB,60gW,4gT)	chrupki kukurydziane 100g(360kcal,7gB,60gW,4gT)
piątek 22.12	kiwi 2 szt (200g, 120 kcal, 2g B, 30g W, 1g T)	kiwi 2 szt (200g, 120 kcal, 2g B, 30g W, 1g T)	sałatka z szynką, zielonym ogórkiem i kukurydzą	sałatka z szynką, zielonym ogórkiem i kukurydzą
sobota 23.12	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)	jogurt naturalny (150g, 90kcal,5,40gB, 7,80g,W,4,2g.T)	jogurt naturalny (150g, 90kcal,5,40gB, 7,80g,W,4,2g.T)
niedziela 24.12	pomarańcza 1 szt (200 g, 98 kcal, 2gB, 24gW,1gT)	pomarańcza 1 szt (200 g, 98 kcal, 2gB, 24gW,1gT)	kisiel 200ml (108 kcal,0 gB, 27g W,0gT)	kisiel 200ml (108 kcal,0 gB, 27g W,0gT)