|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **dzień tygodnia** | **dieta zwykła/lekka** | **cukrzyca** | **dieta zwykła/lekka** | **cukrzyca** |
| **poniedziałek 02.09** | 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) | sałatka warzywna z jajkiem i szczypiorkiem | sałatka warzywna z jajkiem i szczypiorkiem |
| **wtorek 03.09** | sok wiśniowy | sok wiśniowy | drożdżówka z jabłkiem 200g (230 kcal,15gB,22g W, 10g T), | drożdżówka z jabłkiem 200g (230 kcal,15gB,22g W, 10g T), |
| **środa 04.09** | sok seler naciowy | sok seler naciowy | serek wiejski | serek wiejski |
| **czwartek 05.09** | grapefrut 1 szt( 400 kcal,2,4gB,31,gW,0,8gT) | grapefrut 1 szt( 400 kcal,2,4gB,31,gW,0,8gT) | zielone pudełko z serem żółtym | zielone pudełko z serem żółtym |
| **piątek 06.09** | banan 1 szt ( 200g, 180 kcal, 2,1gB, 46gW, 0,5gT) | banan 1 szt ( 200g, 180 kcal, 2,1gB, 46gW, 0,5gT) | kefir 200 g( 104 kcal, 9,2g B, 12gW, 2,5g T) | kefir 200 g( 104 kcal, 9,2g B, 12gW, 2,5g T) |
| **sobota 07.09** | sok z buraka | sok z buraka | chrupki kukurydziane 100g( 360kcal,7gB,60gW,4gT) | chrupki kukurydziane 100g( 360kcal,7gB,60gW,4gT) |
| **niedziela 08.09** | pomarańcza 1 szt ( 200 g, 98 kcal, 2gB, 24gW,1gT) | pomarańcza 1 szt ( 200 g, 98 kcal, 2gB, 24gW,1gT) | jogurt naturalny (150g, 90kcal,5,40gB, 7,80g,W,4,2g.T) | jogurt naturalny (150g, 90kcal,5,40gB, 7,80g,W,4,2g.T) |