|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | posiłek 1 |  | posiłek 2 |  |
| **dzień tygodnia** | **dieta zwykła/lekka** | **cukrzyca** | **dieta zwykła/lekka** | **cukrzyca** |
| **poniedziałek 12.08** | sok wiśniowy | sok wiśniowy | sałatka warzywna z jajkiem i szczypiorkiem | sałatka warzywna z jajkiem i szczypiorkiem |
| **wtorek 13.08** | 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 owocowy (150g, 103 kcal, 6gB, 20g W, 0,15g T) | jogurt naturalny (150g, 90kcal,5,40gB, 7,80g,W,4,2g.T) |
| **środa 14.08** | sok seler naciowy | sok seler naciowy | drożdżówka z serem b/c 200g (240 kcal,15gB,22g W, 10g T), sok owowcowy | drożdżówka z serem b/c 200g (240 kcal,15gB,22g W, 10g T), sok owowcowy |
| **czwartek 15.08** | 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 16.08** | 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 17.08** | sok z buraka | sok z buraka | serek wiejski | serek wiejski |
| **niedziela 18.08** | pomarańcza 1 szt ( 200 g, 98 kcal, 2gB, 24gW,1gT) | pomarańcza 1 szt ( 200 g, 98 kcal, 2gB, 24gW,1gT) | wafle ryżowe 100g( 70 kcal,c1gB,80gW,0,6gT) | wafle ryżowe 100g( 70 kcal,c1gB,80gW,0,6gT) |