Posiłek 1 Posiłek 2

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **dzień tygodnia** | **dieta zwykła/lekka** | **cukrzyca** | **dieta zwykła/lekka** | **cukrzyca** |
| **poniedziałek 19.08** | gruszka 1 szt ( 200 g, 114 kcal, 1g.B, 30g W, OT) | gruszka 1 szt ( 200 g, 114 kcal, 1g.B, 30g W, OT) | sałatka grecka 200g (202 g.kcal, 13.2g B, 5gW, 14gT) | sałatka grecka 200g (202 g.kcal, 13.2g B, 5gW, 14gT) |
| **wtorek 20.08** | grapefrut 1 szt( 400 kcal,2,4gB,31,gW,0,8gT) | grapefrut 1 szt( 400 kcal,2,4gB,31,gW,0,8gT) | jogurt owocowy (150g, 103 kcal, 6gB, 20g W, 0,15g T) | jogurt naturalny (150g, 90kcal,5,40gB, 7,80g,W,4,2g.T) |
| **środa 21.08** | 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) | ciasteczka owsiane 1 szt ( 150g, 468kcal, 10gB,56gW,21gT)sok owocowy 1 szt.(100g, 52 kcal,0gB,12gW,0gT) | wafle kukurydziane 100g( 70 kcal,c1gB,80gW,0,6gT), sok buraczany |
| **czwartek 22.08** | pomarańcza 1 szt ( 200 g, 98 kcal, 2gB, 24gW,1gT) | pomarańcza 1 szt ( 200 g, 98 kcal, 2gB, 24gW,1gT) | 1 szt serek danio (200g, 224kcal, 10.6gB,31.6gW,6gT) | jogurt naturalny (150g, 90kcal,5,40gB, 7,80g,W,4,2g.T) |
| **piątek 23.08** | 4szt mandarynka(148 kcal, 2.3gB,37.4gW,0.9gT) | 4szt mandarynka(148 kcal, 2.3gB,37.4gW,0.9gT) | drożdżówka z jabłkiem 200g (230 kcal,15gB,22g W, 10g T), | paluszki 100g( 398kcal, 11gB,75gW,5,6gT) |
| **sobota 24.08** | banan 1 szt ( 200g, 180 kcal, 2,1gB, 46gW, 0,5gT) | jabłko 1 szt ( 150 g, 75 kcal, 0,4 B, 17,1 W,0,3 T) | sałatka z szynką i kukurydzą | sałatka z szynką i kukurydzą |
| **niedziela 25.08** | kiwi 2 szt (200g, 120 kcal, 2g B, 30g W, 1g T) | kiwi 2 szt (200g, 120 kcal, 2g B, 30g W, 1g T) | wafle ryżowe 100g( 70 kcal,c1gB,80gW,0,6gT) | wafle ryżowe 100g( 70 kcal,c1gB,80gW,0,6gT) |