|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |

posiłek 1 posiłek 2

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **dzień tygodnia** | **dieta zwykła/lekka** | **cukrzyca** | **dieta zwykła/lekka** | **cukrzyca** |
| **poniedziałek 05.08** | 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) | słatka z żółtym serem i sosem czosnkowym | słatka z żółtym serem i sosem czosnkowym |
| **wtorek 06.08** | sok seler naciowy | sok seler naciowy | chrupki kukurydziane 100g( 360kcal,7gB,60gW,4gT) | chrupki kukurydziane 100g( 360kcal,7gB,60gW,4gT) |
| **środa 07.08** | 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) |
| **czwartek 08.08** | sok z czerwonego grapefruita | sok z czerwonego grapefruita | 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 |
| **piątek 09.08** | 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 makaronowa z brokułami i papryką | sałatka makaronowa z brokułami i papryką |
| **sobota 10.08** | sok mango | sok mango | paluszki 100g( 398kcal, 11gB,75gW,5,6gT) | paluszki 100g( 398kcal, 11gB,75gW,5,6gT) |
| **niedziela 11.08** | grapefrut 1 szt( 400 kcal,2,4gB,31,gW,0,8gT) | grapefrut 1 szt( 400 kcal,2,4gB,31,gW,0,8gT) | wafle kukurydziane 100g( 70 kcal,c1gB,80gW,0,6gT) | wafle kukurydziane 100g( 70 kcal,c1gB,80gW,0,6gT) |