

dzień tygodnia	dieta zwykła/lekka	cukrzyca	dieta zwykła/lekka	cukrzyca
poniedziałek 23.09	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 żółtym serem	sałatka z żółtym serem
wtorek 24.09	sok z buraka	sok z buraka	chrupki kukurydziane 100g(360kcal,7gB,60gW,4gT)	chrupki kukurydziane 100g(360kcal,7gB,60gW,4gT)
środa 25.09	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)
czwartek 26.09	sok grapefruit	sok grapefruit	drożdżówka z serem b/c 200g (240 kcal,15gB,22g W, 10g T),	drożdżówka z serem b/c 200g (240 kcal,15gB,22g W, 10g T),
piątek 27.09	4szt mandarynka(148 kcal, 2.3gB,37.4gW,0.9gT)	4szt mandarynka(148 kcal, 2.3gB,37.4gW,0.9gT)	sałatka makaronowa z ogóreczkiem i papryką	sałatka makaronowa z ogóreczkiem i papryką
sobota 28.09	sok z mandarynki	sok z mandarynki	paluszki 100g(398kcal, 11gB,75gW,5,6gT)	paluszki 100g(398kcal, 11gB,75gW,5,6gT)
niedziela 29.09	sok z selera	sok z selera	kisiel 200ml (108 kcal,0 gB, 27g W,0gT)	kisiel 200ml (108 kcal,0 gB, 27g W,0gT)
poniedziałek 30.09	baton musli 1 szt (40g., 473kcal,12gB,102gW,48gT)	baton musli 1 szt (40g., 473kcal,12gB,102gW,48gT)	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)
wtorek 01.10	pomarańcza 1 szt (200 g, 98 kcal, 2gB, 24gW,1gT)	pomarańcza 1 szt (200 g, 98 kcal, 2gB, 24gW,1gT)	chrupki kukurydziane 100g(360kcal,7gB,60gW,4gT)	chrupki kukurydziane 100g(360kcal,7gB,60gW,4gT)
środa 02.10	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)	kefir 200 g(104 kcal, 9,2g B, 12gW, 2,5g T)	kefir 200 g(104 kcal, 9,2g B, 12gW, 2,5g T)
czwartek 03.10	grapefruit 1 szt(400 kcal,2,4gB,31,gW,0,8gT)	grapefruit 1 szt(400 kcal,2,4gB,31,gW,0,8gT)	kisiel 200ml (108 kcal,0 gB, 27g W,0gT)	kisiel 200ml (108 kcal,0 gB, 27g W,0gT)
piątek 04.10	banan 1 szt (200g, 180 kcal, 2,1gB, 46gW, 0,5gT)	banan 1 szt (200g, 180 kcal, 2,1gB, 46gW, 0,5gT)	paluszki 100g(398kcal, 11gB,75gW,5,6gT)	paluszki 100g(398kcal, 11gB,75gW,5,6gT)
sobota 05.10	pomarańcza 1 szt (200 g, 98 kcal, 2gB, 24gW,1gT)	pomarańcza 1 szt (200 g, 98 kcal, 2gB, 24gW,1gT)	wafle kukurydziane 100g(70 kcal,c1gB,80gW,0,6gT)	wafle kukurydziane 100g(70 kcal,c1gB,80gW,0,6gT)
niedziela 06.10	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)	kisiel 200ml (108 kcal,0 gB, 27g W,0gT)	kisiel 200ml (108 kcal,0 gB, 27g W,0gT)