|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **dzień tygodnia** | **dieta zwykła/lekka** | **cukrzyca** | **dieta zwykła/lekka** | **cukrzyca** |
| **poniedziałek 07.10** | 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 08.10** | 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 09.10** | 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) | ciasteczka owsiane 1 szt ( 150g, 468kcal, 10gB,56gW,21gT) | wafle kukurydziane 100g( 70 kcal,c1gB,80gW,0,6gT), sok buraczany |
| **czwartek 10.10** | pomarańcza 1 szt ( 200 g, 98 kcal, 2gB, 24gW,1gT) | pomarańcza 1 szt ( 200 g, 98 kcal, 2gB, 24gW,1gT) | sałatka z szynką i kukurydzą | sałatka z szynką i kukurydzą |
| **piątek 11.10** | 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 12.10** | 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) | 1 szt serek danio (200g, 224kcal, 10.6gB,31.6gW,6gT) | jogurt naturalny (150g, 90kcal,5,40gB, 7,80g,W,4,2g.T) |
| **niedziela 13.10** | 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) |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **dzień tygodnia** | **dieta zwykła/lekka** | **cukrzyca** | **dieta zwykła/lekka** | **cukrzyca** |
| **poniedziałek 14.10** | 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) | słatka z żółtym serem | słatka z żółtym serem |
| **wtorek 15.10** | sok z buraka | sok z buraka | chrupki kukurydziane 100g( 360kcal,7gB,60gW,4gT) | chrupki kukurydziane 100g( 360kcal,7gB,60gW,4gT) |
| **środa 16.10** | 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 17.10** | sok pomarańczowy | sok pomarańczowy | sałatka makaronowa z ogóreczkiem i papryką | sałatka makaronowa z ogóreczkiem i papryką |
| **piątek 18.10** | 4szt mandarynka(148 kcal, 2.3gB,37.4gW,0.9gT) | 4szt mandarynka(148 kcal, 2.3gB,37.4gW,0.9gT) | 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 |
| **sobota 19.10** | 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) | paluszki 100g( 398kcal, 11gB,75gW,5,6gT) | paluszki 100g( 398kcal, 11gB,75gW,5,6gT) |
| **niedziela 20.10** | gruszka 1 szt ( 200 g, 114 kcal, 1g.B, 30g W, OT) | gruszka 1 szt ( 200 g, 114 kcal, 1g.B, 30g W, OT) | kisiel 200ml (108 kcal,0 gB, 27g W,0gT) | kisiel 200ml (108 kcal,0 gB, 27g W,0gT) |